

Varhaiskasvattajan työkalu lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi

Liikunnan vuosikello Iloniemen päiväkodille

Jenni Latvala

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
2018



Tekijä(t) Jenni Latvala	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Varhaiskasvattajan työkalu lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi - Liikunnan vuosikello Iloniemen päiväkodille	Sivu- ja liitesivumäärä 50 + 13
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja tuottaa lasten fyysistä aktiivisuutta lisäävä työkalu varhaiskasvattajien käyttöön. Työn produktina luotiin viisi kappaletta liikunnan vuosikelloja, joiden tavoitteena oli auttaa varhaiskasvattajia liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Päämääränä oli monipuolistaa ja säännöllistää lasten fyysisesti aktiivisia leikkejä päiväkodissa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Jalasjärvelle syksyllä 2016 avautunut uusi Iloniemen päiväkotikoti. Päiväkotikoti haluaa panostaa kasvattajien lasten hyvinvointiin ja terveyteen, jolloin käytännönläheiselle produktille koettiin tarvetta. Liikunnan vuosikelloja suunniteltiin viisi kappaletta jokaiselle ryhmälle Iloniemen päiväkotikotiin. Liikunnan vuosikelloissa teemana oli harjoittaa motorisia perustaitoja huomioiden ryhmän ikäjakauma ja kehitystaso. Vuosikelloissa huomioitiin monipuolisesti päiväkodin tilat ja lähiympäristö, välineiden käsittely, vuorovaikutus sekä liikunnan integrointi osaksi muuta kasvatusta. Liikunnan vuosikellot sisälsivät kuukausittain neljä leikkiä tai tehtävää, jolloin jokaiseen päiväkodin ryhmään tuli 48 uutta liikunnallista ideaa. Leikkien lisäksi jokaiselle ryhmälle kasattiin 5-10 ympäristövinkki-korttia. Jokaisen seinälle laitettavan liikunnan vuosikellon viereen tuotettiin info, joka kertoo vuosikellojen sisällöstä ja käytöstä. Info-materiaalissa avataan lopuksi erilaisia liike-, kunto- ja taitotekijöitä sekä millainen tuokiosuunnitelman rakenne yleisimmin on. Yhteistyö käynnistettiin huhtikuussa 2017 ja produktin valmistelu yhdessä päiväkodin työntekijöiden kanssa aloitettiin joulukuussa 2017. Menetelminä käytettiin havainnointia, haastattelua sekä kyselyä, joiden pohjalta liikunnan vuosikellojen malli ja leikit suunniteltiin. Tuotokset valmistettiin tiimien työntekijöitä osallistamalla. Valmiit vuosikellot julkaistiin perheille suunnatussa Liikuntaillassa päiväkodilla helmikuussa 2018, jonka jälkeen käyttökokemuksista kerättiin palautetta varhaiskasvattajilta sekä päiväkodinjohtajalta syksyllä 2018. Palauteen perusteella liikunnan vuosikellojen koettiin vastaavan tarkoitustaan tuomalla runsaasti uusia ideoita ryhmiin sekä helpottamalla varhaiskasvattajien kiireistä työtä käytännöllisyydellään. Vuosikellot käynnistivät uudessa päiväkodissa suunnitelmallisen liikuntakasvatuksen. Päiväkodin henkilöstö koki myös Liikuntaillan toimivana tapana lisätä perheiden ja päiväkodin välistä yhteistyötä, minkä vuoksi sekin juurrutettiin päiväkodin tapah-tumiin. Perheiltä saatu palaute Liikuntaillasta oli positiivista ja vuosikellojen näkyvyys he-rätti kiinnostusta vanhemmissa. Taustateoria loi pohjaa produktissa tehdyille valinnoille, mutta vahvisti myös havaintoja ja työntekijöiden kuvailemaa hektistä arkea, jossa liikunnallisten toimintojen suunnittelu ja to-teutus voi helposti jäädä vähäiseksi tai yksipuoliseksi. Onkin tärkeää lapsen kehityksen ja oppimisen kannalta, että myös liikkumisessa otetaan huomioon monipuolisuus ja erilaiset tekijät. Tähän haasteeseen liikunnan vuosikellot vastaavat erinomaisesti helppoudellaan ja monipuolisella toiminnallaan. Jatkossa vuosikellot ovat Iloniemen päiväkodin ryhmien käytössä ja vastuulla. Käytön li-säksi ryhmillä on täysi oikeus vuosikellojen päivittämiseen.	
Asiasanat varhaiskasvatuksen liikunta, liikuntakasvatus, lasten liikunta, motoriset perustaidot, fyysi-nen aktiivisuus	

Sisällys

1	Johdanto	2
2	Varhaiskasvatus.....	5
2.1	Varhaiskasvatussuunnitelma.....	5
2.2	Varhaiskasvatussuunnitelma Kurikassa	6
2.3	Esiopetussuunnitelma Kurikassa	6
3	Varhaislapsuuden liikuntakasvatus.....	8
3.1	Fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen kehitykselle	9
3.1.1	Fyysinen kasvu ja kehitys.....	10
3.1.2	Motorinen kehitys.....	11
3.1.3	Psyykinen ja sosioemotionaalinen kehitys	13
3.1.4	Kognitiivinen kehitys.....	15
3.2	Fyysinen aktiivisuus ikävaiheittain.....	16
3.3	Fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatuksessa	17
4	Päiväkotiliikuntakasvattajana.....	21
4.1	Kasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa	22
4.2	Liikuntakasvatuksen sisältö ja suunnittelu varhaiskasvatuksessa	24
4.3	Erilaiset liiketekijät ohjauksessa	27
4.4	Päiväkodin ympäristö ja välineistö.....	27
5	Projektin tavoite.....	30
6	Projektin tausta ja vaiheet	31
6.1	Toimeksiantaja.....	31
6.2	Suunnitteluvaihe	32
6.3	Liikunnan vuosikellojen työstö.....	33
6.4	Julkaisutilaisuus Liikuntaillalla	37
6.5	Palaute ja arviointi.....	39
7	Projektin tuotos	41
8	Pohdinta.....	45
	Lähteet	52
	Liitteet.....	59
	Liite 1. Iloniemen päiväkodin ryhmien kysely.....	59
	Liite 2. Liikuntaillan esite.	65
	Liite 3. Vuosikellojen tukimateriaali.....	66
	Liite 4. Vuosikellojen palautekysely.	69

1 Johdanto

Suomen liikkuminen on muuttunut viimeisten sukupolvien aikana suuresti. Sukupolvien liikkuminen on kehittynyt arki- ja vapaaliikunnasta kuntoiluliikkumiseen ja harrastamiseen. Tämän jälkeen liikuntapaikkojen ja välineiden käyttö yleistyi ja liikuntakulttuuri vahvasti asemaansa. Viimeisimpänä moottoriurheilu ja teknologia on vallannut jalan sijaa niin urheilussa kuin kuntoliikkumisessakin. (Zacheus 2008, 267.)

Suomalaisten lapsiperheiden arki on muuttunut suuresti viimeisten kymmenen vuoden aikana inaktiivisempaan suuntaan ja yhteiskunnan muutokset houkuttelevat jo pieniäkin lapsia paikallaan oloon ja esimerkiksi erilaisten ruutujen ääreen. Lasten fyysinen aktiivisuus on tutkitusti riittämätöntä kehityksen ja terveyden kannalta. (OKM 2016a, 5; Pulli 2001, 4; Pönkkö & Sääkslahti 2017, 136.) Lihavuus on lähes kolminkertaistunut maailmassa vuodesta 1975. Vuonna 2016 alle viisi vuotiaista 41 miljoona lasta oli ylipainoinen tai lihava. (WHO 2018) Suomessa lapsista lähes joka viides on ylipainoinen tai lihava (Käypä hoito -suositus, 2013).

Suomalainen varhaiskasvatus on kokenut useita muutoksia viime vuosina ja on nostanut merkitystään yhteiskunnassa myös poliitikoiden ja tutkimusten kautta. Varhaiskasvatus on sijoitettu opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalan alle 2013 ja uusi varhaiskasvatuslaki päivittyi päivähoitolain tilalle vuonna 2015. (Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen 2017, 10) Lain voimaantulon jälkeen on lasten kasvatusta alettu arvostamaan ja se on hyväksytty ensimmäisenä askelmana elinikäiselle oppimispolulle. Samana vuonna esiopetuksen opetussuunnitelma uusiutui ja esiopetus asetettiin jokaiselle 6-vuotiaalle pakolliseksi. (Eerola-Pennanen, Vuorisalo & Raittila 2017, 21, 25-26.) Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset astuivat voimaan 2016, jolloin myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteet uusiutuivat. Lapsi on nostettu keskiöön ja nämä kaikki säädökset ja suositukset korostavat lapsen oikeutta liikuntaan ja leikkiin. (OKM 2016a, Opetushallitus 2016:17.) Kansainvälisesti lasten oikeuksia, turvallisuutta ja hyvinvointia Suomessakin määrittää YK:n lapsen oikeuksien sopimus (YK:n lasten oikeuksien perussopimus. Lapsen oikeuksien viestinnän yhteistyöverkosto).

Lapsi kokee ja ymmärtää maailmaa liikkeen, koskettamisen, tunnistamisen ja kokonaisuuksien hahmottamisen kautta. Liikunta toimii oppimisen välineenä. (Autio & Kaski 2005, 41.) Liikkuminen on lapsuudessa luonnollista ja alle kouluikäisenä lapsi oppii ja kehittyy fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti nopeimmin ihmisen elinkaaren aikana. Samalla lapsi kehittää oma-aloitteisesti motorisia taitoja. Motoristen taitojen oppiminen

on edellytys liikunnallisten taitojen ja kokonaisuuksien oppimiselle. (Koivula ym. 2017, 12; Vilen 2006, 136.) Fyysisesti aktiivinen toiminta kehittää muun muassa lapsen vuorovaikutustaitoja, minäkuva ja itseluottamusta, keskittymistä, vireyttä ja oppimista sekä ehkäisee sairauksilta ja ylipainolta (OKM 2016a, 13).

Liikuntakasvatuksella voidaan mahdollisesti vastata huolestuttavaan ilmiöön. Tällä hetkellä tavoitteena on vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuden lisäämiseen, jotta ihmisten terveys ja hyvinvointi lisääntyisivät koneellistuvassa yhteiskunnassamme. Toinen liikuntakasvatuksen tavoite on kasvattaa liikunnan avulla. (Laakso 2007, 17-20.) Koska lasten aktiivisuus voi vaikuttaa jopa kaksin kertaisesti aikuisena liikkumiseen, on varhaislapsuuden kasvattajilla iso rooli mahdollistajina, kannustajina ja mallin näyttäjinä. Perheen lisäksi päiväkotit henkilökuntineen toimii tärkeänä vaikuttajana liikuntakasvatuksessa. Lapsi viettää suurimman osan arjestaan varhaiskasvatuksen palveluissa. Jotta jokaiselle lapselle voidaan antaa mahdollisuus täyttää viimeisimmät varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset eli kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta päivässä, tulee liikuntaa integroida jo päiväkodissa arjen askareisiin. Tämän lisäksi tulee mahdollistaa vapaa leikkiä sekä huolehtia monipuolisesta ja onnistumisista ruokkivasta ohjatusta liikunnasta. (OKM 2016a, 13-16; Soini & Sääkslahti 2017, 135-137.)

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimii uusi Iloniemen päiväkotit Jalasjärvellä, jolla on erinomaiset edellytykset toimia lähialueen esimerkkitoimijana alle kouluikäisten lasten liikuntakasvattajana. Liikuntakasvatusta lähdetään kehittämään uuden toimintatavan ja tuotteen luomisella ja jalkauttamisella. Toiminnallisen kehitystyön tavoitteena on tutkimustulosten avulla luoda uusia tai parempia palveluja, toimintavälineitä tai tuotantomenetelmiä (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 21-22). Opinnäytetyön produktiota tuetaan teoriaosuudella. Taustatiedossa avataan leikki-ikäisten lasten tämän hetkisiä fyysisen aktiivisuuden suosituksia ja varhaiskasvatuksen roolia liikuntakasvattajana tutkimustietoon perustaen.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda työkalu varhaiskasvattajille, jonka avulla lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää ja kehittää päiväkodin arjessa. Tuotekehittely pohjautuu havainnointiin, haastatteluun ja kyselyyn, jonka pohjalta luodaan tarpeita vastaava tuotos. Tuotos kehitetään yhdessä työntekijöitä osallistamalla. Produktin avulla autetaan erilaisia vahvuuksia ja kiinnostuksen kohteita omaavia kasvattajia huolehtimaan lasten liikuntakasvatuksesta helposti. Kolmannessa vaiheessa valmiita tuo-

toksia arvioidaan palautekyselyjen avulla. Liikunnan vuosikellojen avulla Iloniemen päiväkodilla on hyvä ja käytännönläheinen pohja liikuntakasvatukseen sekä sen oppimiseen ja kehittämiseen.

2 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on yhteiskunnallinen palvelu ja osa koulutusjärjestelmää. Se määritellään alle kouluikäisen (0-8-vuotiaan) lapsen tasapainoiseksi kehitystä, kasvamista, oppimista sekä hyvinvointia tukevaksi toiminnaksi. Muita tavoitteita varhaiskasvatuksella on kasvattaa lasta pedagogisin keinoin painottamalla toiminnassaan esimerkiksi liikuntaa, musiikkia, kieliä, taidetta, kulttuuria ja leikkiä. Varhaiskasvatuksen aikana lapselle pyritään opettamaan vuorovaikutusta ja kunnioitusta sekä hyviä tapoja taaten samalla lapsen hoito turvallisesti ja tasa-arvoisesti yhteistyössä lapsen vanhempien tai muun huoltajan kanssa. Lapsille tulee antaa pätevyyden ja onnistumisen tunteita osallistamalla heitä ja antamalla vaikuttaa asioihin. Kasvatuksella luodaan lapselle mahdollisuudet toimia osana yhteiskuntaa. (Opetushallitus 2016:17, 8, 14; Varhaiskasvatuslaki 19.1 36/1973; Pönkkä & Sääkslahti 2013, 462-463.)

Ensisijainen kasvatusoikeus ja -vastuu on aina lapsen vanhemmilla. Tätä voidaan kuitenkin tukea yhteiskunnan tarjoamilla palveluilla. Lapsen vanhemmat päättävät varhaiskasvatuksen hoitomuodosta, mutta jokaisella lapsella on oikeus varhaiskasvatuspalveluihin. Näitä ovat muun muassa kunnalliset palvelut kuten päiväkodit ja perhepäivähoito sekä muut varhaiskasvatuspalvelut. Kunnallisten palveluiden lisäksi varhaiskasvatusta voi järjestää yksityiset toimijat sekä erilaiset järjestöt. (Varhaiskasvatuslaki 19.1 36/1973; Pönkkä & Sääkslahti 2013, 462-463, Ojala 1993, 11-12.) Kunnan tai kuntayhtymän tulee huolehtia varhaiskasvatuksen järjestämisestä sellaisessa muodossa, kuin sille on tarvetta kyseisellä paikkakunnalla (Opetushallitus 2016:17, 8). Vuonna 2016 Varhaiskasvatukseen osallistui noin 68% 1-6-vuotiaista lapsista Suomessa. (Terveystieteiden- ja hyvinvoinninlaitos 2017.)

2.1 Varhaiskasvatussuunnitelma

Opetushallitus vastaa varhaiskasvatussuunnitelman periaatteista asiantuntijavirastona. Varhaiskasvatussuunnitelma antaa raamit Suomessa toteutettavalle yhdenmukaiselle varhaiskasvatukselle. Suunnitelma pitää sisällään varhaiskasvatusta koskevan sisällön, laadun, suunnittelun ja toteutuksen. Se myös määrittää varhaiskasvatuksen järjestäjän ja lapsen huoltajien välisen sekä muunlaisen yhteistyön varhaiskasvatuksessa. Yhdenmukaisen valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman lisäksi on määritelty paikalliset varhaiskasvatusmääräykset. Perusteet täydentyvät jokaisen lapsen henkilökohtaisella varhaiskasvatuksen suunnitelmalla, mikä tukee lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. (Opetushallitus 2016:17, 8.; Varhaiskasvatuslaki 19.1 36/1973.) Yksilöllinen

varhaiskasvatussuunnitelma ja yksilön huomiointi kasvatuksessa tukee sitä, että jokaisella lapsella on oma ominaislaatunsa ja temperamenttinsa (Koivunen 2009,19).

2.2 Varhaiskasvatussuunnitelma Kurikassa

Visio: "Onnellinen ja leikin iloa täynnä oleva lapsuus Kurikassa"
Toiminta-ajatus: "Onni teherä itte ja yhyres pärjätähän!"
(Kurikan kaupunki 2018a.)

Varhaiskasvatussuunnitelma on päivitetty koko Kurikan alueelle kesäkuussa 2017, milloin Jalasjärven kunta oli liittynyt Kurikan kaupunkiin 1.1.2016 lähtien. Tämä varhaiskasvatussuunnitelma koskee näin ollen myös Jalasjärven Iloniemen päiväkotia. Seuraavassa on lainattu varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteita ja vaatimuksia päiväkodilta ja sen henkilöstöltä.

"Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Ohjatun liikumisen lisäksi huolehditaan siitä, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona. Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, ja lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista ... Säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Tämän vuoksi lasten motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi on tärkeää. Henkilöstön tulee suunnitella päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt niin, että lapset voivat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. Liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Varhaiskasvatuksessa huomioidaan liikuntavälineiden turvallisuus." (Kurikan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 46-47.)

2.3 Esiopetussuunnitelma Kurikassa

Iloniemen päiväkoti järjestää varhaiskasvatuksen lisäksi myös esiopetusta lapsille. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet jatkavat varhaiskasvatussuunnitelman periaatteita myös lasten hyvinvoinnin näkökulmasta. Esiopetuksen tavoitteena on innostaa lapsia terveelliseen elämäntapaan, ohjata arvostamaan hyvinvointia ja liikkumista sekä kehittää lasten terveysosaamista. Myös ruokakasvatus, turvallisuus ja hygienia huomioidaan opetuksessa. (Opetushallitus 2014, 15.)

Kurikan omassa esiopetussuunnitelmassa (2014,17) lapsen ohjausta ymmärtämään hyvinvoinnin ja terveyden tärkeys edistetään fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Kokonaisvaltaista hyvinvointia edistetään ruokakasvatuksella, suun hygienialla (xylitolipastilli lounaalla), toiminnalla ja tapakasvatuksella kehitetään ihmis-

suhteita ja tunne-elämää sekä päivittäisellä ja monipuolisella liikunnalla taataan fyysinen kehitys. Liikunta voi olla ohjattua tai omatoimista. (Kurikan kaupungin esiopetus-suunnitelma 2014, 17-18.)

3 Varhaislapsuuden liikuntakasvatus

Liikkuminen on luonnollista lapselle ja sillä on suurin rooli lapsuuden ikävaiheissa (Autio & Kaski 2005, 54). Pieni lapsi on utelias ja kiinnostunut ympäristöstään. Lapsi kyselee, kokeilee, tutkii sekä oppii niin onnistumisista kuin epäonnistumistakin. Lapselle syntyy nopeasti luontainen tarve olla fyysisesti aktiivinen ja liikkuva yksilö, joka hakee itselleen asteittain vaikeutuvia tehtäviä. Näin hän kehittää toiminnan sekä oman kehon ja aistien avulla motorisia taitojaan samalla oppien ympäristöstään. (Soini & Sääkslahti 2017, 129-130; Sääkslahti 2007, 32, 39-40.)

Liikuntapedagogiikka on tieteenala, joka tutkii liikuntakasvatusta ja liikunnan opetusta (Laakso 2007, 16). Liikuntakasvatus on kokonaisvaltaista kehityksen tukemista, mikä ei painotu vain käsitteisiin ”liikunta” ja ”urheilu”. Liikuntakasvatuksessa tavoitteena on lapsen persoonallisuuden terve ja tasapainoinen kehitys. Tavoitteellisessa toiminnassa painottuu motorisen kehityksen lisäksi emotionaalinen, sosiaalinen, henkinen ja fyysinen kokonaisuus (taulukko 1). Tämän lisäksi pyritään edistämään lasten liikuntamyönteistä elämäntapaa, sillä jo 3-vuotiaat voivat omaksua elämäntapoja, jotka säilyvät. Päivähoidossa liikuntakasvatus tulisi integroida arkipäivien toimintaan eikä nähdä pelkkänä fyysisenä toimintana tietyn aikavälin sisällä. (Zimmer 2001, 111, 117; Sääkslahti 2005, 21; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 32.) Laajemmin liikuntakasvatus voidaan selittää toiminnaksi, missä kaikenlaista kasvatusta toteutetaan liikuntaan liittyvien ilmiöiden avulla. Tällöin esimerkiksi hallinnolliset ja rakentamiseen liittyvät toiminnot voidaan nähdä liikuntapedagogisina toimintoina, jos niillä pyritään ratkaisemaan liikuntakasvatukseen liittyviä ongelmia. (Laakso 2007, 16; Opetushallitus 2010.) Liikuntakasvatus voi ilmetä esimerkiksi sosiaalisessa kasvatuksessa, mikäli se sisältää liikunnalle ominaisia toimintoja (Opetushallitus 2010). Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016a, 32) painottaa, että varhaislapsuudessa liikuntakasvatuksen on tärkeää olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista toimintaa tai sen mahdollistamista säännöllisesti.

Zimmer (2001, 121-122) kuvailee (taulukko 1) liikuntakasvatuksen tavoitteiksi oppia liikkumisen avulla tuntemaan ja käsittelemään itseään, muita ihmisiä ja ympäristöä. Hän avaa liikuntakasvatuksen tehtäviä ja tavoitteita sekä mitä se edellyttää päiväkodilta pedagogisen toiminnan kannalta toteutuakseen. Tavoitteissa ja didaktisissa periaatteissa korostuu lapsilähtöisyys. (Zimmer 2001, 121-122.)

Taulukko 1. Varhaislapsuuden liikuntakasvatuksen tavoitteet, tehtävät ja periaatteet (Mukailtu Zimmer 2001, 121-122)

Liikkumisen avulla oppii tunnistamaan ja käsittelemään:	
• Minä kompetenssi (minä itse) • Sosiaalinen kompetenssi (kanssaihmiset) • Asiakompetenssi (oman ympäristön tila ja materiaali).	
Tavoitteet ja tehtävät eriteltynä:	Didaktis-metodiset periaatteet:
Liikuntatarpeisiin vastataan sopivilla leikki- ja liikuntamahdollisuuksilla	Lapsilähtöisyys
Mahdollisuus tutustua omaan kehoon ja per-soonaan	Avoimuus
Rohkaista ympäristön tutustumiseen ja käsitte-lyyn	Vapaaehtoisuus
Kasvattaa ja parantaa motorisia kykyjä ja tai-toja	Elämyksellisyys
Mahdollistaa kaikille yhdessä leikkiminen	Päätätämahdollisuus
Antaa mahdollisuus kokea omalla keholla ja aisteilla	Omatoimisuus
Säilyttää liikkumisen ilo, uteliaisuus ja toiminta-halu lapsilla	
Auttaa luottamaan omiin motorisiin kykyihin ja realistisesti arvioimaan omaa itseään	

3.1 Fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen kehitykselle

Fyysinen aktiivisuus määritellään tahdonalaiseksi ja tarkoituksenmukaiseksi lihastyös-kentelyksi, jossa kulutetaan energiaa enemmän kuin levossa. Fyysistä aktiivisuutta on monenlaista ja tämän ansiosta jokaiselle lapselle löytyy oma tapa olla fyysisesti aktiivi-nen. Yksilö huomioon ottaessa tulee miettiä erilaisia tekijöitä ja niiden välistä vuorovai-kutusta, jotka vaikuttavat lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Näitä tekijöitä ovat esimer-kiksi yksilön biologiset tekijät (sukupuoli, ikä, painoindeksi, minäpystyvyys), sosiaaliset tekijät (perhe, päiväkotihenkilöstö, ystävät), fyysinen ympäristö (koti, päiväkot, leikki-puisto) sekä päivähoidon ja yhteiskunnan vallitsevat käytännöt (lait, suositukset, var-haiskasvatussuunnitelma). (Soini & Sääkslahti 2017, 129-131.)

Fyysinen aktiivisuus on eri tasoista intensiteetistään ja kuormittavuudestaan riippuen. Fyysistä aktiivisuutta tarkkailtaessa tulee ottaa huomioon energiankulutus, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittuminen sekä aktiivisuuden tyyppi, kuten liikkumisen muoto, liikkeiden määrä, laatu ja teho. Myös ympäristöllä, välineistöllä ja vuorovaiku-tuksella muiden toimijoiden kanssa on vaikutusta. Lapsen päivän aikana fyysinen aktii-visuus näkyy muun muassa leikkiessä, touhutessa ulkona ja sisällä, tehdessä kotiaska-reita tai osallistuessa ohjattuun liikuntaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 6; Soini & Sääkslahti 2017, 129-130.)

Aktiivisen elämäntavan omaksuminen pienestä pitäen on todettu vaikuttavan positiivisesti myös myöhempään elämään. Alle 20-vuotiaana liikkumisen lopettaminen ei ehkäise keksi-iässä lisääntyviltä sairauksilta. Mitä pidemmälle lapsi ja nuori saadaan harrastamaan liikuntaa, sitä todennäköisemmin se jatkuu myös aikuisiällä. (Laakso 2007, 20; UKK-instituutti 2014.)

On siis tärkeää keskittyä lasten fyysisen aktiivisuuden ja toisaalta myös inaktiivisuuden eli liikkumattomuuden, kuten digilaitteiden ja muun paikallaanoloa vaativan käyttäytymisen, määrään. Fyysistä inaktiivisuutta, ruutuaikaa ja pitkiä istumisjaksoja vähentämällä ja puolestaan lisäämällä fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä myönteisiä vaikutuksia lapsen terveydelle. Positiiviset vaikutukset näkyvät myönteisesti lapsen toimintakyvyssä sekä lasten kehon koostumuksessa, fyysisessä kunnossa, kognitioissa ja oppimisessa. Terveysvaikutuksia on todettu muun muassa ylipainon ehkäisyssä, luiden vahvistumisessa sekä motoristen, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Fyysisestä aktiivisuudesta on siis kokonaisvaltaista hyötyä lapsen normaalille kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. (Dollman, Norton & Norton 2005; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 25; Soini & Sääkslahti 2017, 130-131.) Fyysisen aktiivisuuden on todettu myös vähentävän myöhemmällä iällä kokonaiskuolleisuuden määrää, sydän- ja verisuonitauteja, aikuisiän sokeritautia, paksusuolen syöpää ja osteoporoosia. Nämä sairaudet vähenisivät Suomessa 10-30%, jos ihmiset liikkuisivat riittävästi. (Lintunen 2007, 25.) Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksia käsitellään tarkemmin alaluvussa 3.3 Fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatuksessa.

Seuraavissa alaluvuissa esitetään fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia lapsen fyysiselle ja motoriselle kehitykselle, psyykkiselle ja sosioemotionaaliselle kehitykselle sekä kognitiiviselle kehitykselle.

3.1.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Kehittyäkseen ja kasvaakseen fyysisesti normaalisti, on välttämätöntä, että lapsi liikkuu. Fyysinen kasvu ja kehitys tarkoittavat määrällistä muutosta lähinnä lapsen kehon koon kasvussa, mutta siihen kuuluu myös laadullinen kehitys, maturaatio, eli kypsyminen. Lapsen fyysiseen kasvuun vaikuttaa tämän perimä, mutta normaali kasvu ja kehitys vaativat myös riittävää terveellistä ravintoa, unta ja fyysistä hoivaa ja huolenpitoa (mm. turvallinen kasvuympäristö, riittävä hygienia ja sairauksien ehkäisy). Näin lapsen lihakset, jänteet ja luut vahvistuvat ja määrittävät kuinka lapsi jaksaa muun muassa

kantaa tai kuinka hän kestää törmäyksiä ja vääntöjä. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 138-139; Kirveslahti ym. 2018, 90-93.)

Lapsen saadessa erilaisista toiminnoista aistiensa kautta useita aistimuksia, sitä tehokkaammaksi lapsen hermosto kehittyy. Liikunnan kannalta tärkeimpiä aisteja ovat tunto-, tasapaino-, lihas-jänne-, näkö- ja kuuloaistit. Lihakset ja jänteet kehittyvät niiden tarpeen mukaan. Riittävä käyttäminen varmistaa kasvua, kehitystä ja voimistumista. Lihas- ja jänteiden vahvistuminen toisaalta mahdollistaa tahdonalaisten liikkumisen. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi luusto vaatii kehittyäkseen myös terveellistä ja monipuolista ravintoa. Tärähdyksiä antava liikunta, kuten hypyt ja kamppailut kehittävät luustoa, mikä toimii tukirankana ihmisen elimistölle. Pienet lapset eivät hengästy yhtä helposti kuin aikuiset, mutta silti on tärkeää huolehtia, että jokainen lapsi saisi rasittavaa ja hengästyttävää liikuntaa päivässä vähintään tunnin verran. Intensiivisellä liikkumisella taataan pitkässäkin rasituksessa jaksaminen. (Zimmer 2011, 39; Sääkslahti 2018, 32-33, 41-42, 44, 46.)

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa sitä, kuinka hyvin ihmisen elimistö selviytyy arjen sille asettamista vaatimuksista. Kehon liikuttamisen ja liikkumisen kannalta elimistön tärkeitä ominaisuuksia ovat lihasvoima- ja kestävyys, kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus, kehon asennon ja liikkeiden hallinta sekä näitä koordinoiva keskushermoston toiminta. (THL 2015.) Fyysinen toimintakyky pysyy yllä vain säännöllisellä ja riittävällä fyysisellä aktiivisuudella (Kalaja 2013, 188-189).

3.1.2 Motorinen kehitys

Kirveslahti ym. (2018, 110) kiteyttävät motorisen kehityksen olevan aikaa, jolloin lapsi oppii uusia taitoja ja liikkeitä. Sääkslahti (2015, 51) kuvaakin motorisen kehityksen aikaa prosessiksi, joka ei etene suoraviivaisesti eteenpäin vaan kehittyy lapsen muiden osa-alueiden kanssa yhdessä. Motoriikkaan yhteydessä olevan uuden alueen kehittyminen antaa mahdollisuuden oppia jälleen seuraava taito. Prosessin alussa liikkumisen oppiminen on tahdonalaista, joka jälkeen motoriset taidot kehittyvät laadullisesti. Motoriseen kehitykseen vaikuttaa lapsen perimä, mutta siihen voidaan vaikuttaa erityisesti ympäristön luomilla mahdollisuuksilla ja sallivuudella. (Vilen ym. 2006, 136; Sääkslahti 2015, 51.)

Motoriset taidot ovat edellytys sille, että ihminen kykenee selviytymään koko elämänsä ajan arkipäivän fyysistä haasteista, kuten koulumatkoista ja erilaisista liikuntaharrastuksista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 34). Motoriset taidot ovat liikkeitä ja niiden

yhdistelmiä, jotka tapahtuvat tahdonalaisesti ja tarkoituksellisesti. Liikkeet ovat taidon yksittäisiä osia, jotka muodostavat kokonaisen taidon. Motoriset taidot jaetaan kolmeen eri luokkaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Motoriset taidot koostuvat erilaisista motorisista perustaidoista (Taulukko 2). Motorisia perustaitoja ovat muun muassa käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja lyöntiliike, ja lapsen tulisi hallita kaikki liikkeet ennen koulun aloittamista. (Sääkslahti 2015, 51, 53-57; Pulli 2013, 22-23.) Motorisen kehityksen edetessä alkaa motorisista perustaidoista kehittyä liikesarjoja ja liikuntataitoja, joita tarvitaan erilaisissa liikuntaleikeissä ja peleissä. Liikuntataidot erikoistuvat puolestaan tietyn lajin (pallolajit, uinti, suunnistus jne.) vaatimuksien mukaisiksi lajitaidoiksi (taulukko 2). (Sääkslahti 2015, 74.) Motoriset taidot kehittyvät nopeasti 3-6-vuotiaana ja ne tulisi oppia ennen 7-ikävuotta (Soini & Sääkslahti 2017, 131; Sääkslahti 2015, 57).

Taulukko 2. Motoriset perustaidot (Mukailtu Pulli 2013, 23; Opetushallitus 2013)

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
Pyöriminen	Käveleminen	Vierittäminen
Heiluminen	Juokseminen	Heittäminen
Pysähtyminen	Hyppiminen	Potkaiseminen
Väistäminen	Loikkiminen	Työntäminen
Koukistaminen	Kiipeileminen	Lyöminen
Ojentaminen	Laukkaaminen	Pomputtaminen
Kiertäminen	Liukuminen	Kiinniottaminen
Kääntyminen	Kinkkaaminen	
Riippuminen	Kieriminen	
Seisominen	Pyöriminen	
Tasapainoilu	Ryömiminen	
Pystyasennot	Konttaaminen	
Pää alaspäin asennot	Nouseminen ja laskeutuminen	
Lajitaidot		
Esim. Jalkapallo, pesäpallo, koripallo, voimistelu, jääpelit, yleisurheilu, uinti, mailapelit, tanssi jne.		

Zimmerin (2001, 57-58) mukaan lapsuuden ensimmäisten vuosien aikana motorinen kehitys on nopeaa. Liikkeet erilaistuvat ja eriytyvät, kun massaliikkeistä alkaa kehittyä spesifimpiä yksittäisiä liikeitä. Motorinen hallinta siirtyy päästä kohti alaraajoja, karkea-motoriikka kehittyä ennen hienomotoriikkaa ja ohjauskyky tarkentuu ikää tullessa lisää. (Zimmer 2001, 57-58.) Sääkslahti (2015, 56) kuvaa motoristen perustaitojen kehittyvän kolmessa eri kehitysvaiheessa. Ensimmäinen vaihe on alkeismallin vaihe, jossa taidon oppiminen on hyvin alkeellista. Toinen vaihe on perusvaihe, jossa toistoja on saatu niin paljon, että lapselle on vakiintunut taidon sisäinen malli ja sen suoritustekniikka. Viimei-

nen, kolmas vaihe on niin sanottu ihannemallin vaihe, jossa toistosuorituksia on saavutettu jo useita tuhansia. Tämän johdosta taito on hyvin kehittynyt ja suoritustekniikka on optimaalinen ja automatisoitunut, jolloin liike voidaan toteuttaa erilaisissa tilanteissa. (Sääkslahti 2015, 56.)

Jokaisen lapsen motoriseen taitoon vaikuttaa tämän yksilölliset ominaisuudet ja taustat. Motoriset taidot kehittyvät iän myötä. Vanhetessaan lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kasvaa ja on intensiteetiltään raskaampaa ja vauhdikkaampaa. Toisaalta tyttölasten vanhetessa on huomattu heidän toimintansa intensiteetin kevenevän. Sukupuolen vaikutusta tutkittaessa on huomattu, että pojat ovat taitavampia käsittelytaidoissa ja tytöt tasapaino- ja liikkumistaidoissa. Taitojen monipuolisuus taataan, kun harjoitetaan laajasti fyysisiä ominaisuuksia eli voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja notkeutta. Perheen etninen tausta, kulttuuriset erot sekä kannustaminen ja terveyden arvostaminen voivat vaikuttaa lapsen mahdollisuuksiin aktiiviseen elämäntapaan. Myös oppimisympäristöllä on todettu olevan vaikutusta motoristen taitojen oppimiseen. Kun päiväkodissa on pitkin päivää mahdollista fyysisille leikeille ja toiminnoille, paljon vapaata tilaa sekä mahdollisuus omatoimiseen liikkumiseen ja leikkimiseen (vs. ohjaajalähtöinen toiminta), on sen todettu vaikuttavan positiivisesti motoristen taitojen kehittymiseen. (Sääkslahti 2015, 74-75; Soini & Sääkslahti 2017, 132.)

3.1.3 Psyykkinen ja sosioemotionaalinen kehitys

Psyykkisen ja sosioemotionaalisen kehityksen käsitteet menevät osin päällekkäin (Sääkslahti, 2015, 113), minkä vuoksi näitä käsitteitä avataan samassa luvussa.

Sääkslahti (2015, 105) kiteyttää psyykkisen kehityksen olevan erilaisten elämänhallinnan, tyytyväisyyden, mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin tekijöiden kehittymistä. Psyykkiseen kehitykseen kuuluu kolme osa-aluetta; autonomia (kasvatustieteessä lähellä käsitteitä toimijuus ja osallisuus), pätevyyden tunne (miten hyväksi ja taitavaksi lapsi kokee itsensä) ja sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne (lapsi kokee kuluvasa joukkoon). Lapsen psyykkisen kehityksen muita tavoitteita ovat muun muassa terveen minäkuvan, itsetunnon ja itsearvostuksen luominen, todellisuuden ymmärtäminen ja hyvä motivaatio. (Sääkslahti 2015, 105.)

Koivula ja Laakso (2017, 115) määrittävät sosioemotionaaliset taidot ja niiden kehittymisen seuraavasti: ”Lapsen taidot tunnistaa, ymmärtää ja säädellä tunteitaan, toimia prososiaalisesti toisia kohtaan, ratkaista sosiaalisia ristiriitatilanteita vastuullisesti sekä

luoda ja ylläpitää ystävyys-suhteita muodostavat kokonaisuuden.” Runsaan fyysisen aktiivisuuden on todettu vaikuttavan positiivisesti lasten sosioemotionaaliseen kehitykseen. Fyysisesti aktiivisen leikin aikana lapsi oppii muun muassa tunnistamaan ja ilmaistamaan erilaisia tunteita sekä muiden lasten kanssa toimiessa sosiaalista vuorovaikutusta. (Soini & Sääkslahti 2017, 133; Pönkkö & Sääkslahti 2016, 139-140.)

Zimmer (2001, 26) kertoo päiväkotikäytön olevan yksi merkittävimmistä vaiheista lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen, sillä monet silloin opitut käyttäytymismallit ja -muodot vaikuttavat lapsen myöhempään kehitykseen sekä pitkälle myöhempään elämään. Lapsen ollessa henkisesti tasapainossa, saadessa rohkaisevaa kannustusta ja riittävästi palautetta, kykenee hän myös tasapainoiseen vuorovaikutukseen, kokee omavarsaansäntönsä riittävän autonomian sekä kokee itsensä hyväksytyksi ja päteväksi persoonaksi. Tällä tavalla tuetaan siis lapsen itseluottamusta ja minäkuvan kehittymistä. (Kirveslahti ym. 2018, 143-144, 147-149; Pönkkö & Sääkslahti 2016, 140.) Liikunnallisten leikkien ja pelien toteuttaminen muiden ihmisten kanssa on todettu kehittäväksi lapsen sosiaalisen käyttäytymisen perussääntöjä. Leikin tai pelin aikana lapsi joutuu ottamaan huomioon muut yksilöt ja heidän ehdotukset, toimintatavat ja ominaisuudet (mm. heikommat ja vahvemmat leikkiverit). Hän opettelee omaksumaan ja kehittämään erilaisia rooleja ja sääntöjä. Lapsi opettelee myös ratkaisemaan haastavia tilanteita ja oppii turhautumisen sietämistä. (Zimmer 2001, 26-29.)

Liikunnallista leikkiä aloittaessa käynnistyy aina sosiaalisia oppimisprosessia, mutta aina ne eivät johda sosioemotionaalisten taitojen paranemiseen. Tilanteissa voi syntyä sosiaalisia konflikteja, kuten jonkun lapsen ulkopuolelle jättämistä, negatiivisten kilpailutilanteiden esiintymistä tai epäreilua roolien tai välineiden jakamista ryhmän kesken. Tällöin tärkeää on, että varhaiskasvattaja puuttuu tilanteeseen. Hän voi ottaa sosiaalisen konfliktin puheeksi, vaikuttaa tilanteisiin leikkien ja pelien valinnoilla ja järjestelytoimenpiteillä sekä antamalla lapsille tarvittaessa empatiaa ja hellävaraista huomiota. Aikuinen voi myös tarkkailla omia käyttäytymismuotojaan ja millaisiin käytäntöihin on taipuvainen lasten välillä syntyessä konflikti. Painottaako hän sääntöjä alussa enemmän vai vähemmän, antaako hän lasten kokeilla selvittää hankalat tilanteet keskenään? Konfliktien syntyyn yhtenä vaikuttajana ympäristöllisten ja perinnöllisten tekijöiden lisäksi voi olla myös lapsen kehitysvaihe. 3-vuotias lapsi ei osaa vielä asettua toisen ihmisen tilanteeseen ja keskittyy kaiken ajattelun ja toiminnan enemmän itseensä. Noin 4-vuotiaana lapsi alkaa ymmärtämään erilaisia näkökulmia ja noin 6-vuotiaana lapsi kykenee peilaamaan näkökulmia muihin ihmisiin ja ennakoimaan toisten käyttäytymistä hänen toimintaansa nähden. (Zimmer 2001, 29-31.)

3.1.4 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys on tiedon muodostamista ja sitä kautta ajatteluun liittyvien toimintojen, kuten havaitsemisen, muistamisen ja kielellisten taitojen, kehittymistä. Kognitiiviseen kehitykseen vaikuttaa lapsen perimä ja aikaisemmat kokemukset, mutta myös lapsen uteliaisuus, kokeilevat leikit ja toiminnot sekä ongelmanratkaisutilanteet. Liikunnan on todettu lisäävän oppimisvalmiuksia. Erityisesti monipuolinen motoristen taitojen harjoittelu vaihtelevassa ympäristössä kehittää lapsen aivojen aivosolujen ja hermoyhteyksien luomista. Erityisesti kestävyyskuntoa edistävän liikunnan on huomattu lisäävän paremman hapenkuljetuksensa ansiosta oppijan tarkkaavaisuutta, muistia ja vireystilaa. Toisaalta kognitiivinen kehitys kehittää lapsen motoristen taitojen oppimista, tappaa liikkua, aistia ja kokea kehollisia tuntemuksia ja tunteita. (Jaakkola ym. 2013, 22-23; Haapala, Kantomaa, Kujala, Jaakkola & Tammelin 2017, 6.) Kun lapsi yhdistää leikin keholliset kokemukset muihin aistikokemuksiin on sen todettu vaikuttavan positiivisesti lapsen valmiuksiin oppia yleisesti. Tähän syynä voi olla muun muassa lapsen mielikuvituksen ja luovuuden rikastuminen sekä havaintomotoriikan, muistin ja vireystilan paraneminen. (Soini & Sääkslahti 2017, 133; Vilen 2006, 144.) Liikuntataitojen ollessa puolestaan puutteelliset, on sen todettu vaikuttavan suoraan erilaisiin oppimisvaikeuksiin, kuten heikkoon tasapainoon, kehon- ja tilan hahmottamiseen. Nämä oppimisongelmat voivat esiintyä vasta esiopetuksessa tai koulussa, minkä takia monipuolinen liikunta varhaiskasvatuksen aikana on merkittävä ehkäisykeino. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464.)

Ensimmäisten ikävuosien aikana lapsi oppii ennen kaikkea aistiensa ja kehonsa avulla (Zimmer 2001, 33-34). Pieni lapsi ei vielä ymmärrä sanoja ja niiden merkityksiä, minkä takia varhaiskasvattajien on tärkeää konkretisoida abstraktit kielelliset käsitteet lapselle esimerkiksi esineiden ja kuvien avulla (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465). Lapsi tutkii ja kokeilee erilaisia esineitä ja materiaaleja, jolloin hän oppii välittömien tekojen kautta ympäristönsä ja tekonsa kohteiden ominaisuuksia ja lainalaisuuksia. Lapsi esimerkiksi havaitsee, tietoisesti tai tiedostamatta, pallon erilaisia ominaisuuksia. Ilmapallo nousee ilmaan kevyestä kosketuksesta, kun taas kuntopallo on raskaampi siirtää. Pallon tulee olla pyöreä, jotta se pyörii alustallaan helpoiten. Lapsi oppii ymmärtämään, että pallot käyttäytyvät eri tavalla riippuen sen koosta, painosta, materiaalista sekä käytetystä alustasta. Monipuolisten kokemusten ja vaihtelevien materiaalien ympäristöjen kautta lapsi hankkii tietoa ja kokemuksia, minkä jälkeen hän osaa siirtää tiedon ja taidon myös teoreettiselle tasolle (toiminnan ennakointi ja mielikuvat). (Zimmer 2001, 33-34.)

3.2 Fyysinen aktiivisuus ikävaiheittain

Alle kaksi vuotiaiden kasvun ja kehityksen tavoitteet lähtevät kehoon tutustumisella. Lapsi oppii tunnistamaan silmät, nenän, korvat, suun ja navan ja ikäkauden lopussa opetellaan kovasti itsenäistä pukeutumista sekä syömistä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 139; Kirveslahti ym. 2018, 150.)

Pienenä vauvana fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa erityisesti lapsen temperamentti ennen kuin hän alkaa edes liikkumaan. Temperamenttisempi lapsi hereillä ollessaan tutkii ja liikehtii aktiivisesti, kun taas temperamenttisesti rauhallisempi vauva voi viihtyä pidempiäkin aikoja paikallaan. Rauhallisuuteen ei aikuisten kuitenkaan kannata tyytyä liikaa, vaan pienikin lapsi tarvitsee elinkaarensa alusta alkaen aktivointia kehittyäkseen ja kasvaakseen fyysisesti. Kun pieni lapsi lähtee liikkeelle, aktiivisuus ja energiankulutus lisääntyvät. Aikuisen on tärkeää tukea ja mahdollistaa lapsen yritykset muun muassa vapaalla liikkumisella ja riittävällä tilalla. (Sääkslahti 2018, 125.)

1-2 vuoden iässä lapsen innostus kasvaa aktiivista toimintaa kohtaan. Uuden oppinen ja oivaltaminen on nopeaa sekä mielekästä lapselle. Lapsen aloittaessa ensimmäisten motoristen taitojen, kuten kävelyn, juoksun, työntämisen ja vetämisen harjoittamisen, tulee aikuisten kannustaa ja luoda turvallinen toimintaympäristö. (Sääkslahti 2018, 126.) Alle kaksivuotiaiden liikunnassa korostuu muun muassa erilaiset välineet, alustat ja telineet, jotka motivoivat lapsia yhä uudelleen uusiin toistoihin. Aikuisen on tärkeä muistaa, että liikkumisen tulee olla lajirajat ylittävää toimintaa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 140.)

3-4-vuotiaiden ikävaiheessa on tärkeää laajentaa oman kehon tuntemusta niin, että pyydetessä lapsi osaa liikuttaa esimerkiksi päätä, käsiä, sormia, jalkoja, varpaita, vatsaa ja peppua. Näin mahdollistetaan motoristen perustaitojen harjoittelu sekä taito arkiin askareisiin, kuten pukemiseen ja syömiseen. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 139.)

Noin 3-vuotiaana lapselle itselle sekä aikuiselle alkaa hahmottumaan lapsen oma tapa olla, toimia ja elää, mikä vaikuttaa myös fyysisen aktiivisuuden määrään. Motoristen taitojen edelleen kehittyessä lapsi alkaa viihtyä enemmän ulkoleikeissä, missä kehitykselle on vähemmän rajoitteita. Monipuoliset toiminnot ulkona lisäävät myös kuormitusta. On siis tärkeää panostaa lapsen runsaaseen ulkoilun määrään päivittäin. (Sääks-

lahti 2018, 126-127.) Paakkisen (2012, 48-49) pro gradu -tutkielmassa tutkittiin 3-vuotiaiden liikunta aktiivisuutta. Fyysisen aktiivisuuden todettiin olevan tehokkaampaa ulkona kuin sisällä. Tämän lisäksi intensiteetin huomattiin olevan ulkoliikunnassa vähintään kohtalaisen kuormittavaa. Tässä ikävaiheessa alkaa syntyä myös eroja sukupuolien välillä. Tutkimuksessa huomattiin tyttöjen viihtyvän enemmän leikeissä, joissa oltiin paljon paikallaan (fyysinen aktiivisuus oli 32% kevyestä raskaaseen olevalla intensiteettialueella), kun taas pojat pitivät vauhdiltaan ja voimaltaan vaativimmissa leikeistä (fyysinen aktiivisuus oli 40% kevyestä raskaaseen olevalla intensiteettialueella). (Paakkinen 2012, 48-49.)

Ennen kouluun menemistä Pönkön ja Sääkslahden (2017, 139) mukaan 5-6-vuotiaan lapsen tulisi tunnistaa kehostaan kaula, olkapää, lantio, reidet, polvet, kantapää ja jalkapohjat. Näiden kehon osien tahdonalaisen liikuttamisen lisäksi lapsi oppii liikuttamaan kehon eri puolia lateraalisuuden kehittyessä. Motoristen perustaitojen vakiintuessa lapselle mahdollistuu erilaisten liikuntamuotojen oppiminen. Ikäkaudella on tärkeää harjoittaa karkeamotorisia taitoja, kuten pallon käsittelyä eritavoin, jotta hienomotorisilla taidoilla on edellytyksiä kehittyä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 139.)

Sääkslahti (2018, 127) painottaa 5-6-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden erojen kasvavan, jolloin kasvattajan tulee huolehtia, että edelleen ikävaiheessa suositun ulkoilun aikana kukaan lapsista ei jää liian passiiviseksi. Fyysisen aktiivisuuden erot voivat olla kolmen kertaisetkin vähiten ja eniten liikkuvan välillä. Normaalisti tässä iässä fyysisen aktiivisuus lisääntyy entisestään motoristen taitojen kehittyessä, mutta aktiivisuuden jäädessä pitkäksi aikaa vähäiseksi, voi lapsen terveydessä, hyvinvoinnissa ja jopa taitojen oppimisessa ilmetä haasteita. (Sääkslahti 2018, 127.)

3.3 Fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatuksessa

”Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä” (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 8).

Tänä päivänä alle kouluikäisten lasten päivittäiset toimet koostuvat pääsääntöisesti kevyestä fyysisestä aktiivisuudesta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 13). Havainnointiin perustuvat tutkimukset kertovat, että jopa 86% toiminnoista päiväkodissa päivän aikana ovat fyysiseltä aktiivisuudeltaan kevyesti kuormittavaa, vaikka tutkimuksessa ei huomioitu ruokailu- ja lepoaikoja (Soini & Sääkslahti 2017, 135-136). Liikuntaa harrastetaan keskimäärin 1-2 tuntia päivässä ja tästä noin tunti on reipasta liikuntaa. Silti vain 10–20 % saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän

ja nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän. Suurin osa lapsista ulkoilee vielä päiväkotipäivän jälkeen, mutta noin 10% lapsista ei pääse iltaisin leikkimään ulos. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 13.) Soini ym. (2012, 55-56) tutkimuksen mukaan 3-vuotiaat päiväkodissa käyvät lapset (N = 74) käyttivät päivästä 10,6 tuntia mittaussajasta erittäin kevyeen liikuntaan, 67 minuuttia kevyeen liikkumiseen ja 58 minuuttia vähintään keskiraskaaseen liikkumiseen. Tutkimuksen tuloksena todettiin, että yksikään tutkimukseen osallistuneista lapsista ei yltänyt tuolloisiin varhaiskasvatuksen liikunta suosituksiin (Soini ym. 2012, 55-56; STM 2005:17, 3.), eli reipasta liikumista 2 tuntia päivässä.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a, 6, 13) julkaisu kertoo tämän hetkisen varhaislapsuuden, alle 8-vuotiaiden lasten, fyysisen aktiivisuuden suositusten olevan vähintään kolme (3) tuntia liikkumista päivässä. Suositukset sisältävät ohjeistusta lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta. Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteeksi voidaan laajasti määritellä lasten oppiminen muodostamaan myönteinen kuva itsestään liikkujana sekä tuntemaan oman kehonsa, oppien samalla motoriset perustaidot. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 6, 13; Pönkkö & Sääkslahti 2017, 139-140.) Suositukset ovat suunnattu lapsen varhaiskasvatukseen vaikuttaville ihmisille, kuten lasten vanhemmille ja varhaiskasvatus-, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Myös muiden alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan, terveyden tai hyvinvoinnin edistämiseen osallistuvien yhteisöjen olisi hyvä olla tietoinen suositusten sisällöstä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 6.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat osa opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön yhdessä asettaman ja koordinoiman "Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan" (TEHYLI) -ohjausryhmän työtä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 7). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla on sekä tutkimustietoa että YK:n lapsen oikeuksien sopimus, joka on osa oikeusjärjestystämme ja ollut lain tasoisena voimassa Suomessa vuodesta 1991. Sopimusta edelsi jo YK:n lapsen oikeuksien julistus (1959), joka ei ollut kuitenkaan valtioita sitova. (Lapsen oikeuksien viestinnän yhteistyöverkosto) YK:n lapsen oikeuksien sopimus muistuttaa useiden artikloiden sopimuskohtien kautta lasten oikeuksista liikkumiseen, fyysiseen aktiivisuuteen ja hyvinvointiin. Yleissopimuksen tehtävänä on kertoa aikuisten velvollisuudesta tukea lasten kasvua ja kehitystä ottaen samalla huomioon myös yksilöiden

omat mahdollisuudet. Tärkeää on mahdollistaa lasten saavan nauttia oikeuksistaan ilman syrjintää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 6.) Suomalaiset varhaiskasvatuksen suositukset ovat yhtenevät moniin kansainvälisiin liikuntasuosituksien linjauksiin, sillä muun muassa Australiassa, Englannissa, Kanadassa ja Yhdysvalloissa liikuntasuositus on kolme tuntia päivää kohden (Soini & Sääkslahti 2017, 134-135).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a, 13-14) kertoo, että varhaiskasvatuksen suositusten määrittämä kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta voidaan jakaa päivän mittaan tapahtuvaksi toiminnaksi, joka on kuormittavuudeltaan erilaista arkitoimintaa (kuvio 1). Monipuolinen fyysinen aktiivisuus koostuu kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Suositusten mukaan vauhdikkaasta aktiivisuutta tulisi tulla yhteensä vähintään yhden tunnin verran päivässä. Reipas ulkoilu ja kevyt liikunta muodostavat yhden kokonaisuuden, jota tulisi päivän aikana saada vähintään kahden tunnin verran. Riittävä fyysinen aktiivisuus ja eri tehoilla harjoiteltavat motoriset perustaidot takaavat normaalin kasvun ja kehityksen. Muita tärkeitä tukipilareita ovat yksilölle riittävä lepo ja uni, terveellinen ruokavalio sekä mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriön 2016a, 13-14; Laukkanen, Finni, Pesola & Sääkslahti 2013, 47.)



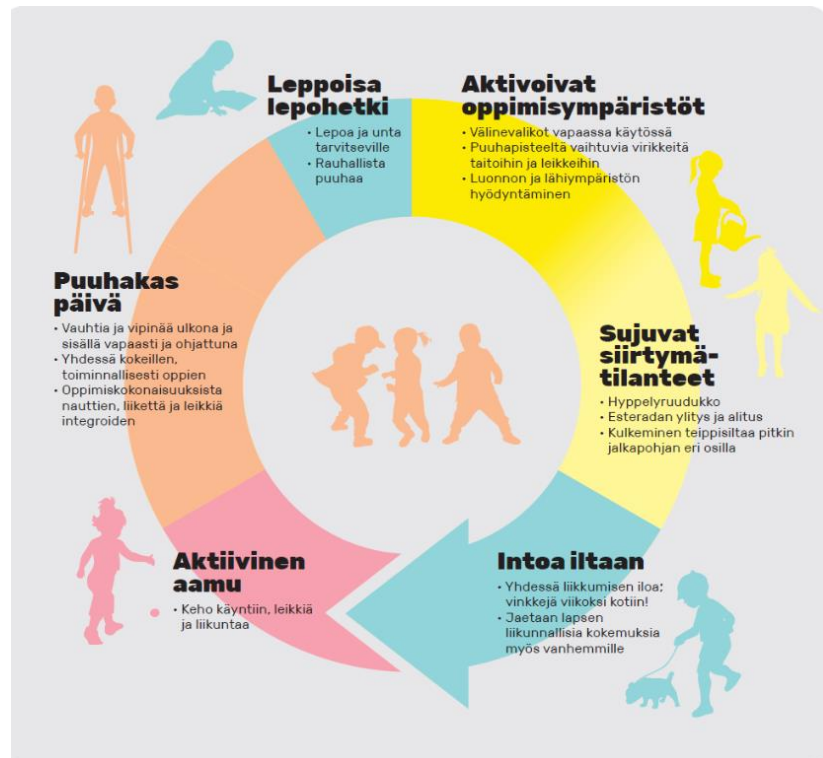
Kuvio 1. Suositeltu fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14)

Fyysisesti passiiviset ajanviettotavat eli liikkumaton aika, kuten istuminen, television katsominen ja paikalleen sitova viihde-eloktroniikka, ovat suhteellisen pysyviä käyttäytymistottumuksia, joihin voi vaikuttaa jo lapsuudessa (Soini & Sääkslahti 2017, 129-130; Sääkslahti 2018, 124). Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa pyritään myös vähentämään lasten inaktiivisuutta vähentämällä lasten yhtäjaksoista istumista. Lapselle liikkuminen on luontaista ja he oppivat asioita toiminnallisesti. Suositusten mukaan lasten tulisi välttää yli tunnin istumista ja tauottaa pakollisia pitempikkestoisia paikallaanolojaksoja tarvittaessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14.)

4 Päiväkoti liikuntakasvattajana

Päiväkoti vastaa suurimman osan yli 3-vuotiaan lapsen varhaiskasvatuksesta Suomessa. Varhaiskasvatukseen osallistuneista lapsista 76% hoidettiin päiväkodissa ja heistä 55% hoidettiin kunnan järjestämässä kokopäiväisessä päiväkotihoidossa. Koska päivät voivat olla lapsesta riippuen eri pituisia, päiväohjelma voi vaihdella suuresti ja lasten kiinnostuksen kohteet vaihtelevat, vaikuttaa ne lasten aktiivisuuden määrään. (Sääkslahti 2018, 219; THL 2017, 1, 4.) Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisun (2016b, 57) tutkimuksen mukaan lasten reippaan fyysisen aktiivisuuden ero voi olla 4,8 minuutista aina 163 minuuttiin, vaikka varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset ovat samat. Lasten passiivinen aika päiväkodissa voikin nousta jopa yli puoleen siellä viete-
tystä ajasta (Sääkslahti 2018, 219).

Lapsi viettää päiväkodissa ison osan päivästään, jolloin päiväkodilla on ensimmäisenä ulkopuolisena, julkisena kasvatuslaitoksena iso mahdollisuus vaikuttaa lasten elintottumuksiin ja asenteisiin, kuten liikuntaa ja omaa kehoaan kohtaan. Tämän takia on todella tärkeää kiinnittää huomiota päivähoidon pedagogiikkaan ja liikuntakasvatuksen sisältöön. Päiväkodin arkea rytmittää tietyt tehtävät ja ohjelmat, kuten ruokailu- ja lepo-
hetket, hygieniasta ja siisteydestä huolehtiminen sekä ulkoilu-aika (kuvio 2). Näiden lisäksi on vapaata leikkiaikaa sekä päiväkodista riippuen ohjattua toimintaa. (Sääkslahti 2018, 219; Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 166-167.) Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016a, 31) asettaa varhaiskasvatukselle tavoitteen, missä jokaisella lapsella on päivittäin oikeus aktiivisuuteen ja mahdollisuuteen täyttää fyysisen aktiivisuuden suositukset jo päiväkodissa. Tähän päästään jakamalla toiminta tasaisesti kuvion 3 mukaisesti koko päivälle.



Kuvio 2. Liikuntaa saadaan lisättyä helposti päivän kulkuun varhaiskasvatuksessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 31)

Päiväkodin omaan arkirytmiiin vaikuttavat muun muassa fyysiset tilat, henkilökunnan sosiaaliset suhteet sekä yhteiskunnalliset arvot. Lasten fyysisen aktiivisuuden toiminnan määrään vaikuttaa se, kuinka paljon lasten liikuntaa arvostetaan sekä paljonko sille annetaan mahdollisuuksia esimerkiksi ulko- ja sisätiloissa. Päiväkodin toimintaan osallistuvien onkin tärkeää pohtia erilaisia ratkaisuja sekä kehittää toimintaa säännöllisesti. Monelle päiväkodille ja sen työntekijälle on muodostunut ajan myötä omat rutiinit. Toimintatapoja olisi kuitenkin hyvä arvioida ja päivittää säännöllisesti, jotta tuettaisiin mahdollisimman hyvin lasten moniaistillista ja toiminnallista oppimista. (Sääkslahti 2018, 219-220.)

4.1 Kasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa

"Lasten into osallistua päiväkodin liikunnallisiin leikkeihin ei riipu ainoastaan siitä, miten hauskoja liikuntatilanteita ja välineitä on tarjolla, vaan varsinkin siitä, minkälainen ohjaaja on." (Zimmer 2001, 141).

Liikunnan didaktiikkaan kuuluu kaikki sellaiset toimet, joilla kasvattaja edistää liikuntakasvatuksen tavoitteita (taulukko 1). Didaktisiin taitoihin kuuluu muun muassa sekä lasten omaehtoisen liikkumisen ja liikunnan tukeminen että ohjatun liikunnan suunnittelu,

toteuttaminen ja arviointi. (Sääkslahti 2018, 171.) Tärkeää on miettiä millä tavalla liikku-
mista ja liikuntaa tulee ohjata, jotta kaikki eri tavoin motivoituvat ja oppivat lapset pää-
sevät asetettuun tavoitteeseen (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 314).

Jokainen päiväkodissa työskentelevä varhaiskasvattaja on saanut hyvän pohjan työhön
koulutuksen ja kokemuksen kautta (Koivunen 2009, 119). Pedagogisen toiminnan pe-
rustana on lapsi. Kasvattajan tulee tuntee lapsi ja ottaa huomioon hänen yksilölliset tar-
peet. Luottamuksellisen suhteen lapsen ja kasvattajan väliin saadaan vuorovaikutuk-
sella ja hyvällä yhteistyöllä lapsen vanhempien kanssa, joille kasvattaja on velvollinen
kertomaan varhaiskasvatuksen tavoitteista ja käytänteistä. (Opetushallitus 2016:17,
18.) Jokainen kasvattaja on kuitenkin yksilö, jonka työskentelyyn ja tapoihin vaikuttavat
muun muassa persoonallisuus (esim. temperamentti), tietotaito (esim. vuorovaikutus-
taidot), työkokemus, aiemmat kokemukset (esim. lapsuuden omat kasvattajat), asen-
teet, oma ihmiskuva ja kasvatuskäsitys (Koivunen 2009, 119).

Arviointi on tärkeää kehityksen kannalta. Koivunen (2009, 122) muistuttaa, että tärkein
arvioinnin kohde on kasvattaja itse. Hän kuvaa, kuinka kasvattajan on hyvä tunnistaa
oma temperamentti, vuorovaikutustaidot sekä oma oppimiskäsityksensä ja opetustyy-
linsä. Näin kasvattaja voi kehittää myös lasten kasvua ja toimintaa sekä turvallista oppi-
misympäristöä. Koivunen painottaa kasvattajia arvioimaan tunteita ja asenteita niin,
että pystyy tarpeen tullen kääntämään kielteiset asenteet positiivisiksi. Jokaisen var-
haiskasvatuksen henkilökunnan tulee löytää roolinsa erilaisiin tilanteisiin, että he voivat
kohdata uusia ennalta arvaamattomia ja haastaviakin tilanteita työssään. Tähän auttaa
kasvattajan tietämys omasta itsestään, persoonastaan, varjoistaan ja vahvuuksistaan,
jotka vaikuttavan työskentelyyn. (Koivunen 2009, 122-129.)

Liikkumiselle asetettuun tavoitteeseen vaikuttaa varhaiskasvattajan taito valita tilantee-
seen soveltuva opetusmenetelmä, joka on tasapainossa oppimistavoitteen kanssa. Me-
nettelytapoja eli opetus- ja oppimistyylejä on useita. Mosstonin ja Ashworthin kehittä-
miä opetustyylejä käytetään tilanteen ja tavoitteen mukaan vaihdellen sekä huomioiden
yksilöt ja koko ryhmä. Opetustyylejä on opettajakeskeisistä tyyleistä (mm. komentotyyli,
tehtäväopetus, pariohjaus eli vuorovaikutustyyli, itsearviointi ja eriyttävä opetus) oppija-
keskeisiin tyyliin (mm. ohjattu oivaltaminen, ongelman ratkaisu, erilaisten ongelmien
tuottaminen, yksilöllinen ohjelma, yksilöllinen opetusohjelma ja itseopetus). (Jaakkola &
Sääkslahti 2013, 315-321, 324-325; Pulli 2009, 45-48.) Sääkslahti (2018, 191-192) ni-
meää varhaiskasvatukseen sopiviksi opetustyyleiksi iästä riippuen komentotyylin, teh-

täväohjauksen, pariohjauksen, itsearvioinnin, eriytyvän ohjauksen, ohjatun oivaltamisen, ongelmanratkaisun ja erilaisten ratkaisujen tuottamisen. Hän nimeää myös lasten omat esitykset eli omatoimisesti suunnitellut näytökset parhaimmiksi lapsen toimijuutta ja pätevyyttä kehittäväksi vaihtoehdoksi, vaikka ei kuulukaan opetustyylien kirjoon. Lapsilähtöiseen opetukseen pyrkiessä tulisi opetustyylin oltava luova. (Sääkslahti 2018, 191-192.) Jokaisella ihmisellä on ominainen oppimistyyli. Oppimisessa ihminen käyttää aisteistaan eniten näkö-, kuulo-, kosketus- ja liikeaisteja, jotka määrittelevät visuaalisen-, auditiivisen- ja kinesteettisen oppimistyylin. Pullin mukaan moni lapsi oppii liikkeen ja kosketuksen mutta myös visuaalisuuden avulla. Oppimistyyliteorian mukaan aikuisen ja ohjaajan toimivan oma oppimistyyli vaikuttaa hänen tapaansa opettaa. (Pulli 2001, 48-49.)

Autio ja Kaski (2005, 71) painottavat kasvattajan asennetta ja arvostusta terveyttä kohtaan, sillä he antavat mallia lapsille. Jos aikuinen ei koe terveyttä ja sen edistämistä tärkeänä, ei hän voi näyttää mallia ja opettaa sitä lapsillekaan luontevasti. Kasvattajan ei tarvitse olla liikunnan suurkuluttaja, mutta itsestään ja terveydestään välittäminen helpottaa asiasta puhumista ja siihen kannustamista. (Autio & Kaski 2005, 71.)

Koivunen kertoo kasvattajien houkutuksista, joita voivat olla esimerkiksi aikuisseura, vaikka lasten tarpeiden tulisikin mennä edelle lasten kanssa toimiessa. Tämä voi näkyä muun muassa syiden ja selitysten etsimisellä sille, miksei osallistu lasten leikkeihin tai vuorovaikutukseen. (Koivunen 2009, 127-128.) Hyvä tiimi varhaiskasvatuksessa on läsnä lasten toiminnassa ja tietää, mitkä ovat tiimin työntekijöiden tehtävät kyseisellä hetkellä. Kasvattajat osallistuvat lasten toimintaan puuttumatta kuitenkaan liikaa lasten tekemisiin. Lasten valintojen kunnioittaminen on tärkeää ja avainasemassa on kuuntelu, kehuminen ja kannustaminen. Kasvattajalla on tiedossa jokaisen lapsen tekeminen yksin ja ryhmässä. (Koivunen 2009, 123.)

4.2 Liikuntakasvatuksen sisältö ja suunnittelu varhaiskasvatuksessa

Vapaa leikki mahdollistaa lapsen energian purkamisen ja tyydyttää liikkumisen tarpeen silloinkin, kun toiminta ei ole ohjattua. Päiväkotitoiminta voi mahdollistaa vapaan touhuamisen esimerkiksi tarjoamalla tilat ja välineet lapsille, joita käsitellään tarkemmin kappaleessa 4.4 Päiväkodin ympäristö ja välineet. Tämän lisäksi liikuntaa voi integroida päivän tuihuihin, jotta se olisi normaali osa päivää. (Zimmer 2001, 130-131.)

Vapaan leikin ja aktiivisuuden lisäksi lapsi tarvitsee säännöllisesti ohjattua liikuntaa. Varhaiskasvatuksen aikana lapsilla on keskiarvolta yksi kerta viikossa ohjattua liikunnasta. Tästäkin ajasta liian iso osa menee ohjeiden kuuntelemiseen. Ohjatun liikunnan avulla varmistetaan lapsen taitojen monipuolisuus ja pidemmän aikavälin harjoittelu. (Zimmer 2001, 134; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 27.) Ohjatussa tuokiossa voidaan mahdollistaa vuorovaikutteinen toiminta ympäristön ja muiden toimijoiden kanssa (Numminen 1996, 105).

Ohjausta lähdettäessä suunnittelemaan tulee ensin olla selvillä muun muassa ajankäyttö, tila, varusteet, päiväkodin muut ohjelmat sekä lapsiryhmän koko ja ikä. Lasten tunteminen ja tieto, mitä he osaavat ja ovat viime aikoina opetelleet auttavat toiminnan suunnittelua. Vaikka lasten ikäjakauma olisikin pieni, on hyvä huomioida mahdolliset yksilöiden väliset kehityseroavaisuudet. (Numminen 1996, 112.) Erilaiset taustat eivät saa rajoittaa lasten osallisuutta vaan kaikilla lapsilla on oikeus osallistumiseen. Lasten kuuntelu on hyvän kasvattajan merkki myös ohjaustuokiota suunnitellessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 27.)

Liikuntakasvatuksessa kasvattajalle jää iso vastuu toteutuksesta suositusten rajoissa. Huolellisella suunnittelulla kasvattaja takaa monipuolisen ja lapsen tarpeita vastaavan liikuntakasvatuksen. Hyvä suunnitelma on tuotettu pitkälle aikavälille, sisältäen pienempiä tavoitteita. Ensimmäisenä laaditaan vuosisuunnitelma. Vuosisuunnitelman avulla voidaan helposti huomioida kaikki opetettavat taidot, vuodenajat, tilat, vuorot ja välineet toimikauden ajalle. Vuosisuunnitelman jälkeen tulee kausisuunnitelmat, joita voivat olla kuukausi- ja/tai viikkosuunnitelmat. Liikunta on yksi pedagogiikan alue, joka tulisi näkyä viikoittaisessa suunnitelmassa. Kuukausi- ja viikkosuunnitelma voi kertoa esimerkiksi harjoitettavan motorisen perustaidon, mutta se ei kerro vielä, miten ja millä tavoin sitä harjoitetaan. On siis tärkeää suunnitella myös tuokiosuunnitelma, joka kertoo millaisten leikkien ja tehtävien avulla taitoa harjoitetaan. Tuokiosuunnitelmalla varmistetaan muun muassa turvallisuus ja resurssit sekä tarvittavat huomiot tuokion aikana. Alustava suunnitelma kuvaa puitteet ohjatun tuokion rungolle. Kasvattajan tulee kuitenkin tarkastella tilannetta lapsilähtöisesti ja antaa myös lasten vaikuttaa toimintaan. Liikuntatuokion voi koostaa esimerkiksi viidestä osasta: aiheeseen virittäytymisestä, alkuverryttelystä, harjoitteluosioista, soveltavasta osiosta ja yhteenvedosta. Rakennetta voi kuitenkin vaihdella tavoitteesta ja menetelmästä riippuen. (Sääkslahti 2018, 177-178; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465-466; Sääkslahti 2013, 291.)

Kasvatukseen kuuluu myös lapsen motivaation löytäminen. Jokainen lapsi motivoituu yksilöllisesti eikä kasvattaja voi vaikuttaa siihen suoraan. Muokkaamalla liikuntatilanteen sosiaalista ilmapiiriä ja valitsemalla sopivat pedagogiset ratkaisut voidaan ruokkia lapsen sisäisen motivaation syntymistä. (Jaakkola & Liukkonen 2013, 298-301.)

Kasvattaja voi ohjeistaa monella eri tavalla toimintaa. Käynnistäminen voi olla innostamista, kokeiluun kannustamista, tehtävästä kertomista, mallintamista tai visuaalista ohjeistusta. Lapsille annettavien ohjeiden tulee olla selkeitä ja lyhyitä ja jos mahdollista, kaikkia ohjeita ei kannata kertoa heti. Hyvä sääntö on kertoa 2-3 asiaa kerralla. Tärkeintä on lisätä toimintaa ja vähentää ohjeistamista. Jos ohjeistaminen sisältää näyttöä, on hyvä miettiä näyttö- ja äänisuunta, lasten sijainti ja muodostelma. Lapset saa hyvin rauhoittumaan esimerkiksi omilla paikoillaan seinän vieressä, viivalla, penkillä tai lattia-merkillä. (Sääkslahti 2018, 182-183.)

Yhtenä liikuntakasvatuksen tavoitteena on auttaa lasta luomaan myönteinen kuva itsestään muun muassa liikkujana. Lapsi muodostaa kuvaa itsestään saamastaan palautteestaan, jolloin aikuisen tulee panostaa sen määrään, laatuun ja kohteeseen. Opimista tuetaan parhaiten palautteella, joka sisältää jotain hyvää, jotain parannettavaa ja lopuksi jotain kannustavaa jatkoon. Sisäinen palaute syntyy lapsen omista havainnoista kehossaan, mitkä edistävät havaintotoimintojen ja sensorisen integraation etenemistä. Kasvattaja voi auttaa tätä prosessia herättävillä kysymyksillä, kuten ”Mikä oli helppoa?” tai ”Miltä tuntui?”. Ulkoisen palautteen antaa kasvattaja, kaveri tai esimerkiksi peili. Palaute voi olla sanallista (esim. äänet ja äänensävyt), kehollista (esim. nyökkäys, silitys tai peukalon nosto) tai visuaalista (esim. valokuva, piirros tai video kuva). Antaessaan palautetta kasvattajan tulee muistaa sekä yksilö- että ryhmäpalaute. Henkilökohtaisen palautteen tulee aina suuntautua lapsen käyttäytymiseen, toimintaan tai motoriseen suorittamiseen. Ryhmäpalautteessa voi huomioida esimerkiksi sääntöjen noudattamiseen, toisten huomioimiseen ja ilmapiiriin. (Sääkslahti 2018, 197-198.)

Laadukkaan varhaiskasvatuksen ja pedagogisen kasvatuksen luomiseksi vaatii se myös arviointia. Päiväkodissa arvioinnin tulee olla lapsilähtöistä. Arvioinnin tulisi sisältää toiminnan havainnointia ja dokumentointia sekä lapsen omaa itsearviointia. Hyvällä arvioinnin seurataan ja kehitetään lapsen kehitystä mutta myös ohjataan kasvatus- ja opetusmenetelmiä. Päiväkodissa tulisi kaikilla lapsen kasvatukseen osallistuvilla yhteinen arviointinäkemys. Lasten arvioinnin lisäksi tulisi työntekijöiltä löytyä myös aikaa oman ja tiimin työskentelyn arviointiin. (Koivula 2009, 187-188; Kupila 2004, 4-5.)

4.3 Erilaiset liiketekijät ohjauksessa

Pulli (2001, 39) muistuttaa ohjaajan tärkeistä suunnitteluvaiheen kysymyksistä: ”Mitkä kehon osat liikkuvat? Mihin suuntiin ne liikkuvat? Miten keho liikkuu?” Kun haluttu harjoitettava teema ja taito on päätetty, on suunnittelussa syytä ottaa huomioon erilaiset liiketekijät. Perustana liiketekijöille toimii alun perin ns. Labanin liiketeoria. Liiketekijät eli voima, tila, aika, suunta, taso ja suhteet ovat kaikki osallisena motorisien taitojen oppimiselle. Liiketaitojen säätelyn oppiminen on hyväksi, sillä taitoja joutuu toteuttamaan erilaisissa suoritusvaiheissa ja ympäristöissä. Liiketaitojen muistaminen auttaa myös ymmärtämään käsitteitä, joita liikkeet vaativat onnistuakseen. (Numminen 1996, 107.) Liiketekijöiden huomioiminen ja toistaminen monipuolistaa harjoittelua sekä takaa liikkeiden oppimisesta sujuvampaa. Se opettaa myös vuorovaikutusta. (Pulli 2001, 40.)

Voima kertoo liikkeeseen käytetyn voiman määrää (voimakkaasti – kevyesti). Liikkeelle on määrittää myös ajan (kauan – hetken, hitaasti – nopeasti). Tila on alue, missä liikkuminen tapahtuu (suuri – pieni, oma – yhteinen). Tilan lisäksi liikkumisen laajuuteen vaikuttaa taso (matalana -pitkänä, alhaalla -ylhäällä) sekä suunta (eteenpäin -taaksepäin, sivuttain, mutkitellen ja kaartaen liikkuminen). Lapsen sosiaalisen kehityksen kannalta tärkeänä liiketekijänä on suhde, mikä kertoo toiminnan suhteesta muihin ihmisiin (yksin – pareittain – ryhmässä, vierekkäin – peräkkäin – vastakkain tai piirissä – jonossa – rivissä). Suhde kuvaa myös yhteyttä muihin ihmisiin (katse – kosketus – kantaminen – tukeminen) sekä suhdetta tilaan tai välineisiin (päällä – alla, kaukana – lähellä, välissä, edessä – takana). (Numminen 1996, 107-108; Pulli 2001, 40.)

4.4 Päiväkodin ympäristö ja välineistö

Varhaiskasvatuslaki (540/2018) määrittää, että ”Varhaiskasvatusympäristön on oltava kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen lapsen ikä, kehitys ja muut edellytykset huomioon ottaen. Toimitilojen ja toimintavälineiden on oltava terveellisiä, turvallisia ja asianmukaisia, ja niissä on huomioitava esteettömyys.”.

Koivunen (2009, 179) muistuttaa lasten toimintaympäristön koostuvan erilaisista tekijöistä, jotka vaikuttavat lapseen. Näitä ovat fyysinen, toiminnallinen, psyykkinen, sosiaalinen, pedagoginen ja kulttuurinen toimintaympäristö. Jokainen ympäristö on sidoksissa toisiinsa, mutta tässä opinnäytetyössä käsitellään erityisesti fyysistä ja toiminnallista toimintaympäristöä.

Lapsen vuorovaikutteinen suhde ympäristöönsä on aktiivinen. Lapsi tutkii ja havaitsee aisteillaan ympäristöään. Hyvä ympäristö herättää lapsen uteliaisuuden, auttaa oppimaan ja mahdollistaa fyysisesti aktiiviset leikit ja pelit. Lapsi osaakin muokata ympäristöään tarpeen mukaan niin, että ideaalisena se ruokkii lapsen luovuutta. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 147.) Siitä huolimatta on jo päiväkotia suunnitellessa tullut ottaa huomioon sen arkkitehtuuriset ratkaisut, jotka tukevat ikäryhmän liikuntakasvatusta ja lasten tarpeita (Zimmer 2001, 161). Päiväkodissa varhaiskasvattajan tulee huolehtia turvallisuudesta sekä siitä, että ympäristö mahdollistaa lapsen liikkumisen ja motoristen perustaitojen harjoittelun (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 147).

Huonosti suunniteltujen ja käyttöön otettujen tilojen on tutkittu vaikuttavan lasten käyttäytymiseen. Esimerkiksi ahtaissa ryhmähuoneissa voi syntyä helposti kärehtämää ja levottomuutta. Onnistuneet tilaratkaisut ovat myös siksi tärkeitä, että ne mahdollistavat lasten yksilöllisyyden sekä persoonallisuudesta, elämäntilanteesta ja ajankohdasta riippuvien tarpeiden huomioinnin. (Zimmer 2001, 162.)

Pönkkö & Sääkslahti (2017, 147) kuvaa varhaiskasvattajien olevan huolissaan päiväkotien liikuntaympäristöstä sisätilojen ahtauden, epätarkoituksenmukaisuuden ja liikuntavälineiden määrän ja säilyttämisen vuoksi. Onkin tutkittu, että vain joka viidennessä päiväkodissa on hyvät liikuntaolosuhteet. Lasten aktiivisimmat ajat ovat aamu- ja ilta-päivässä, jolloin usein ollaan pihalla. Ulkotilat parantavatkin monien päiväkotien mahdollisuuksia parempiin liikuntaolosuhteisiin sisätilojen ollessa ahtaat. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 147; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 56.) Ympäristön tulee mahdollistaa tai olla muokattavissa muun muassa hiekkaleikkeihin, keinumiseen, kiipeämiseen, tasapainoiluun sekä erilaisiin juoksu- ja palloleikkeihin. Talven mäenlasku ja hiihtoharjoitteet mahdollistuvat riittävän isolla pihalla tai lähiympäristössä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 147.) Pihan varustukseen tulisi kuulua yleisten telineiden, liukumäen ja hiekkalaatikon lisäksi myös siirrettäviä, muunneltavia ja yksinkertaisia välineitä, joille lapset saavat määrittää omassa leikissään tarkoituksen. Mitä enemmän ulkona on leikkimateriaalia käytettävissä, sitä kiinnostuneempana lapset haluavat sinne leikkimään. (Zimmer 2001, 170.)

Fyysistä aktiivisuutta voi lisätä päiväkodilla missä tahansa tilassa, mutta tilanne on ihanteellinen, jos päiväkodin käytössä on riittävän kokoinen monitoimi- tai liikunta-huone. Iso tila mahdollistaa ryhmien liikkumisen. Huomioon tulee ottaa materiaalivalinnat, varastotilat ja säilyttäminen, kiipeilymahdollisuudet, heittäminen ja potkiminen sekä erilaiset värit ja kuviot lattioissa ja seinissä. Vaikka päiväkodilla olisikin mahdollisuus

liikkua ulkona ja salissa isoissa tiloissa, on tärkeää muistaa myös muiden päiväkodin tilojen hyödyntäminen. Leikki- sekä lepotilan lisäksi ryhmähuoneissa voi liikunnallisella välineistöllä harjoittaa taitoja. Myös käytävillä ja sivuhuoneissa voi liikkua. Käytävillä voi juosta, hyppiä, luistella kankaanpaloilla, ajaa polkuautoilla tai ratsastaa keppihevosilla. Pienetkin tilat ja nurkkaukset sopivat pehmustettuina temppu- ja temmellysnurkkauksiksi. Seinillä ja katoissa olevat tehtävät aktivoivat ja herättävät lasten mielenkiinnon. Ovensuihin ja auloihin voi rakentaa esteitä ja ratoja. (Zimmer 2001, 162-164.)

On siis tärkeää, että varhaiskasvattajat osaavat nähdä ja muokata päiväkodin tiloja lasten liikunta- ja leikkimahdollisuuksille mahdollisimman monipuolisiksi. Tilojen lisäksi välineet ja erilaiset materiaalit ovat iso osa lasten fyysiseen aktiivisuuteen kannustamista. (Zimmer 2001, 161-162.) Jotta motoriset perustaidot kehittyisivät, se vaatii ison määrän toistoja onnistuakseen. Jos pallot ovat aina kaapissa ja lapsi pääsee käyttämään niitä kerran viikossa yhdessä muiden hoitokavereiden kanssa, voi taitojen opettelu muodostua haastavaksi. Onkin tärkeää, että lapsella on vapaassa käytössä mahdollisimman paljon välineitä. (Kokljuschkin 2001, 69-70.) Liikuntakasvatuksen näkökulmasta päiväkodin välineiden tulisi sopia ikäryhmälle sekä olla sellaisia, että jokainen lapsi pystyy niitä hyödyntämään luovuutensa ja taitotasonsa mukaisesti (Zimmer 2001, 164-166).

Koska kaikilla päiväkodeilla ei aina ole mahdollista käyttää isoa budjettia välineiden ja materiaalien uusimiseen, on tässäkin asiassa suotavaa käyttää luovuutta. Esimerkiksi arjesta löytyy useita materiaaleja, kuten sanomalehtiä, talouspaperirullia ja maitotölkejä, joita voi ottaa mukaa liikuntakasvatukseen. Erilaiset välineet voivatkin ruokkia lapsia keksimään uusia leikkejä ja tätä kautta myös innostumaan monipuolisesti liikkumisesta. Sen sijaan, että päiväkotiin laaditaan aikuisten ehdoilla tilat ja aikataulut, jotka voivat vaientaa lasten omia tarpeita ja tunteita, voisi lapset ottaa osaksi oppimisympäristön suunnittelua. Lasten ehdotuksia ja toiveita tulee kuunnella ja taata lapsille mahdollisuudet omatoimisuuteen, luovuuteen ja motivoitumiseen. (Zimmer 2001, 166; Kokljuschkin 2001, 61, 70-71.)

5 Projektin tavoite

Opinnäytetyön tavoitteet voidaan jakaa kolmeen kohtaan.

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli tuottaa käytännön työkalu liikuntakasvatukseen koko päiväkodille. Työkalujen tarkoitus on helpottaa päiväkodin työntekijöiden arkea ja tukea kaikkien kasvattajien työtä ja ammatillista kehittymistä. Liikunnan vuosikellon avulla työntekijöiden on mahdollista suunnitella ja toteuttaa liikuntakasvatusta monipuolisesti, ympärivuoden sekä erilaiset ympäristöt ja välineet huomioiden. Aikuisten on mahdollista toteuttaa leikkejä ohjattuna, mutta myös omatoimisen liikkumisen mahdollistaminen on huomioitu leikeissä, tehtävissä ja peleissä.

Päämääränä on kehittää ja monipuolistaa lasten motorisia perustaitoja sisältäviä leikkejä. Työkalulla taataan monipuolinen liikunnan lisääminen ja lasten erilaisten taitojen kehittyminen niille otollisessa iässä. Työkalu on suunniteltu niin, että päiväkodin jokainen viisi ryhmää saivat oman liikunnan vuosikellon, jossa huomioidaan ryhmäläisten ikä, kehitysvaihe, tarpeet ja ympäristö.

Työn avulla on tarkoitus lisätä myös lasten, vanhempien ja varhaiskasvattajien tiiviimpää yhteistyötä. Tavoitteena on näyttää perheille uuden päiväkodin mahdollisuuksia liikuntakasvattajana sekä muistuttaa fyysisen aktiivisuuden ja yhteisten liikuntahetkien tärkeydestä. Uusi päiväkotikoti halutaan esitellä lapsen kehityksen tukijana, jolloin fyysinen kasvu ja kehitys ovat yhtenä tärkeänä osatekijänä. Käytännön työkalu julkaistaan päiväkodin omassa Liikuntaillassa, missä lapset ja heidän perheensä saavat tutustua päiväkodin liikuntamahdollisuuksiin erilaisten rastien avulla. Rastit on suunniteltu osana projektia yhdessä varhaiskasvattajien ja lasten kanssa.

6 Projektin tausta ja vaiheet

Työn idea syntyi, kun allekirjoittanut työskenteli lukion viimeisenä vuotena ylioppilaskirjoitusten jälkeen Jalasjärvellä päiväkodeissa ja perhepäivähoitajalla avustajana. Havaintojen perusteella muodostui käsitys päiväkodin arjesta. Kiinnostus fyysistä aktiivisuutta ja liikuntakasvatusta kohtaan auttoi tarkkailemaan tilannetta, missä lasten liikkuminen olikin pitkälti kevyttä omatoimista touhuamista sekä leikkimistä sisällä ja ulkona. Varhaiskasvattajien iso vastuu ja laaja työkenttä vaatii heidän aikaa, jaksamista ja suunnittelua. Päivittäisten arkitehtävien ja monipuolisten kasvatuksellisten toimintojen järjestämisen lisäksi ei työntekijöille jäänyt paljoa aikaa ja jaksamista suunnitella tai järjestää muun muassa uutta ja monipuolista liikuntaa tai aktiivisia mahdollisuuksia. Luonnollisesti hektisessä arjessa toistettiin samoja leikkejä ja ideoita.

Havaintojen pohjalta syntyi halu luoda konkreettinen produktio, jolla voidaan lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta ja mahdollistaa monipuolisten liikuntataitojen oppimista. Produktiossa painotettaisiin erityisesti sitä, että se on suunnattu arkea helpottavaksi työkaluksi kaikenlaisille varhaiskasvattajille. Myös lasten yhteinen liikkuminen muiden päiväkotilaisten kanssa, mutta myös varhaiskasvattajien ja omien vanhempien kanssa mahdollistuu suunnitellussa produktiossa ja sen julkaisutilaisuudessa.

6.1 Toimeksiantaja

Iloniemen päiväkotijoukko sijaitsee Jalasjärven keskustassa, Kurikan kaupungissa. Etelä-Pohjanmaan pinta-alallisesti suurimmassa kaupungissa asuu yhteensä noin 22 000 asukasta. Jalasjärvi liittyi Kurikan kaupunkiin vuoden 2016 alussa. (Kurikan kaupunki, 2018.) Iloniemen päiväkotijoukko avattiin 1.8.2016. Päiväkodinjohantajana toimii Marjo Sampaala.

Iloniemen päiväkotijoukko tarjoaa päivähoidon lisäksi myös vuorohoidon ja esiopetusta. Vuorohoidon järjestetään lasten tarpeiden mukaan ympäri vuorokauden myös viikonloppuisin. Esiopetukseen on koottu yksi ryhmä, missä on myös seuraavan vuoden esikouluikäisiä. Iloniemen päiväkodissa toimii yhteensä viisi ryhmää, joissa otetaan lasten ikä huomioon. Ryhmiä ovat Helmililjat (0-6-vuotiaat, vuorohoitoryhmä), Tähtisilmät (alle 3-vuotiaat), Kastehelmet (3-5-vuotiaat), Kuunsäteet (2-5-vuotiaat, sisarusryhmä) sekä Lumimarjat (5-6-vuotiaat, eskari-viskariryhmä). Ryhmien koot vaihtelevat 12-24 lapseen, minkä lisäksi ryhmissä on varahoitopaikkoja esimerkiksi perhepäivähoidossa oleville lapsille. (Sampaala 2.10.2018.)

Päiväkodissa on hienot, uudet tilat, jotka kannustavat lapsia fyysisesti aktivoiviin leikkeihin. Liikuntakasvattajan unelmana toimii pieni liikuntasali, missä on puolapuut, kiipeilyseinä ja -naruja, tankoja ja iso puuta mallintava maja/tasanne. Salin vieressä on välinevarasto, mistä löytyy kaikki perustarvikkeet liikunnanohjaukseen sekä musiikin toisto välineet. Jokaisella päiväkodin ryhmällä on yksi päivä viikoittain salissa ja välinevarasto on lasten käytettävissä. Päiväkodilla on myös pitkät käytävät, joita on hyödynnetty monipuolisen liikunnan lisäämisessä. Ryhmissä on 2-3 huonetta eteisen lisäksi ja myös näitä tiloja käytetään leikkeihin ja jumppatuokioihin. Vaikka päiväkotijalassjärven keskustassa asfaltin ympäröimänä, on sillä isot aidatut pihat. Pihoista löytyy keinut, hiekkalaatikot, kiipeilytelineet liukumäkineen sekä leikkimökit. Pihalla on tilaa pelata ja juosta sekä asfalttipolku, missä voi ajaa polkuautoilla ja -traktoreilla sekä piirtää liiduilla muun muassa hyppyruutuja. Isommille pelikentille sekä metsään Kirkonkylän koulun läheisyyteen on noin puolen kilometrin matka. Luontoa ei ole siis pihan yhteydessä ja leikkipihakin on pelkistetty puista ja kivistä. (Samppala 2.10.2018.)

6.2 Suunnitteluvaihe

Projekti käynnistyi huhtikuussa 2017 idean hahmottamisella ja toimeksiantajan selvittämällä. Projekti noudatti toimintatutkimuksen vaiheita, missä selvitetään ongelma ja suunnitellaan ja toteutetaan muutosta osallistamalla kaikkia osapuolia (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Aluksi otettiin yhteyttä allekirjoittaneen kotikaupungin uuden päiväkodin johtajaan. Ideana esiteltiin liikunnan vuosikellosta/-suunnitelmasta ja perusteltiin kiinnostus yhteistyöhön tuotoksen ajankohtaisuudella sekä lasten hyvinvointia ja terveyttä painottavilla arvoilla uudessa päiväkodissa. Päiväkodilla oli tarvetta kehittää liikuttamista erilaisissa ympäristöissä sekä huomioida monipuolinen liikkuminen, joten vuosikello sopisi heidän arkeen.

Yhteinen projekti käynnistettiin nykytilan arvioinnilla ja tarpeen kartoittamisella (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007). Ensimmäinen tapaaminen päiväkodin johtajan Marjo Samppalan kanssa pidettiin huhtikuun lopulla 2017. Tapaamisessa keskusteltiin siitä, kuinka seuraava askel uudessa päiväkodissa olisi liikuntakasvatuksen edistäminen. Palaverissa päätettiin opinnäytetyön aiheeksi liikunnan vuosikello, mikä painottaa lasten motoristen perustaitojen kehittymistä. Mietinnässä oli myös vuosikellon muoto ja opinnäytetyön tekijä sekä päiväkodin johtaja olivat samaa mieltä, että seinälle näkyville laitettava tuotos tulisi varmemmin käyttöön kuin kirjallinen opas. Lopuksi kerrattiin aikataulua projektille. Taulukosta 3 näkee projektin aikataulun.

Taulukko 3. Projektin eteneminen

Kuukausi	Eteneminen
kesä 2017	- Idean valinta - Aiheeseen tutustuminen - Toimeksiantajan etsintä ja kysyminen
syksy 2017	- Päiväkotiin tutustuminen - Ideointipalaverit päiväkodin johtajan kanssa
joulukuu 2017	- Päivä ryhmissä ja palaveri - Vuosikellojen teemojen, rakenteen ja sisällön suunnittelu - Kyselyn lähettäminen - Leikkien valmistus
tammikuu 2018 viikko 1	- Kyselyn koonti - Leikkien valmistus
viikko 2	Leikkien valmistus
viikko 3	- Leikit valmiita - Ympäristövinkkien valmistus
viikko 4	- Ympäristövinkkikortit valmiit - Palaveri tiimien kanssa 24.1. (julkaisutilaisuuden ryhmät ja rastien aiheet)
helmikuu 2018 viikko 5	- Leikkien ohjausta ja testausta ryhmille - Palaveri tiimien jäsenten kanssa 31.1. (ryhmien rastien suunnittelu)
viikko 6	- Vuosikellojen askartelu 5-7.2. - Esitteen valmistus
viikko 7	- Esite Liikuntaillasta jakoon - Leikkien liittäminen vuosikelloihin
viikko 8	- Vuosikellot paikalleen - Liikuntailta -julkaisutilaisuus 21.2.
kevät – kesä 2018	- Opinnäytetyön työstöä - Päiväkodilla liikunnan vuosikellojen käyttöä
syys-lokakuu 2018	- Palautekyselyn lähettäminen, kerääminen ja raportointi - Opinnäytetyön viimeistely

6.3 Liikunnan vuosikellojen työstö

Vuosikellojen työstö käynnistettiin tilanteen arvioinnilla. Syksyn 2017 aikana opinnäytetyön tekijä vieraili kahtena päivänä päiväkodilla seuraamassa ryhmien arkea. Vierailujen aikana seurattiin muun muassa aamupiiriä, leikkihetkiä, liikuntatuokiota salissa sekä ulkoilua. Tapaamisten aikana keskusteltiin myös työntekijöiden kanssa, käytiin läpi opinnäytetyötä ja mietittiin yhdessä erityisesti kehitettäviä asioita liikuntakasvatuksen osalta. Tapaamisten aikana pystyttiin arvioida sekä havainnoida jo toimivia tapoja, mutta myös pohtia tarpeellisia muutoksia ja niiden syitä toimintatutkimuksen mukaisesti (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007).

Havaintojen perusteella lapsille annetaan päiväkodissa hyvin tilaa omaan leikkiin ja luovuuteen. Liikuntahetket salissa olivat omatoimista liikkumista, mikä sisälsi paljon kiipeilyä, liukumista, radan rakentamista, mutta myös kotileikkiä piilopaikassa. Ulkoleikeissä suosituinta oli keinuminen ja polkuautoilla ajaminen. Pienimmät lapset pitivät hiekkaleikeistä ja heillä leikit olivat rauhallisempi. Toisaalta heidän ryhmässään oli hyödynnetty ryhmän yksi pieni huone lisäämällä patjoja ja palikoita kiipeilyä ja leikkiä varten. Vanhimpien lasten Eskari-Viskari ryhmässä huomioitiin hyvin lasten osallistaminen aamupiirin aikana sekä integroitiin liikuntaa muiden opetusaiheiden kanssa, kuten matematiikkaa käytävillä liikkuen.

Joulukuussa 2017 käynnistettiin vuosikellojen valmistus, kun taustalle oli kerätty riittävästi tietopohjaa. Joulukuun lopussa jokaiselle ryhmälle tuotettiin subjektiivinen kysely (liite 1), minkä tavoitteena oli saada tietoa ryhmien tämän hetkistä käytänteistä sekä toiveista vuosikelloa kohtaan. Kyselyn alussa kerättiin perustiedot ryhmästä, jonka jälkeen tuli sekä avoimia- että monivalintakysymyksiä. Kyselyllä tuettiin erityisesti vuosikellon leikkien valintaa, sillä varhaiskasvattajat tuntevat parhaiten oman ryhmänsä sekä tiimin omat toimintatavat. Kysely tuotettiin tulostettuna paperiversiona ja se palautettiin vuoden 2018 puolella ensimmäisellä viikolla.

Kyselyn avulla selvisi koko päiväkodin arkeen vaikuttavia toimintoja. Jokainen ryhmä ulkoilee päivittäin keskimäärin 2 tuntia. Tämän lisäksi jokaisella ryhmällä on 1 päivä viikossa liikuntasalissa. Kysymykseen ”Miten liikuntakasvatus näkyy teidän ryhmässä? Entä koko päiväkodissa?” kaikki ryhmät vastasivat pyrkivänsä mahdollisimman vähiin kieltoihin ja lisäävän sallivuutta esimerkiksi käytävillä liikkuesssa ja välineiden vapaassa käytössä. Liikuntakasvatuksessa tärkeimmiksi asioiksi koettiin kannustaminen, aikuisen osallisuus ja yhdessä tekeminen, suunnitelmallisuus ja lasten tarpeiden huomiointi. Kaikki ryhmät mainitsivat vapaan ja luovan leikin mahdollistamisen, minkä lisäksi kolme viidestä ryhmästä kertoi pitävänsä vaihdellen myös ohjattuja tuokioita varsinkin liikuntasalissa.

Kyselyn avulla selvitettiin myös lasten mielekkäimpiä leikkejä ja touhuja päiväkodissa kasvattajien näkökulmasta. Ulkona pienimmät lapset pitävät keinumisesta, hiekk- ja lumileikeistä ja kaivamisesta sekä tutkivat ja ihmettelevät. Isoimpien lasten ulkoleikeissä suosiossa ovat erityisesti polkuautot, kiipeily, keinuminen, hiekk- ja lumileikit, pallottelu ja hyppyleikit. Pienimmät lapset touhuavat helposti itsekseen, isoimmat leikkivät pienissä ryhmissä. Ulkona yhteiset leikit ovat harvinaisia. Sisätiloissa lapset tykkäävät leikkiä erityisesti leluilla kuten koti- ja kauppaleikit, legoilla ja rakentelu. Kädentaitoja

harjoitellaan iästä riippuen esimerkiksi muovailulla, piirtelyllä ja lautapeleillä. Lasten liikuminen vaihtelee paljon leikistä riippuen, mutta suurimmaksi osaksi se on kevyttä teholtaan.

Varhaiskasvattajia pyydettiin arvioimaan, kuinka hyvin he kokevat ryhmän tukevan ja antavan mahdollisuuden varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten täyttymiseen jokaisen ryhmän lapsen kohdalla. Asteikolla 1-5, missä 1 = Ei ollenkaan, 2 = Jonkin verran, 3 = Emme tiedä, 4 = Hyvin ja 5 = Todella hyvin, neljä ryhmää arvioi vastaukseksi vaihtoehdon 4. Ryhmä, missä on esikouluikäisiä sekä vuoden nuorempia lapsia, kasvattajat arvioivat luvun olevan 2. Jokainen tiimi arvioi myös lasten riittävää liikkumista päivän aikana sekä lasten monipuolisen aktiivisuuden saantia päivän aikana. Edellä mainitut muut neljä ryhmää arvioivat tilanteen olevan asteikolla 4-5 eli toteutus on Hyvä tai Todella hyvä. Eskari-viskari ryhmän kasvattajat arvioivat lasten saavan riittävästi aktiivisuutta Jonkin verran (2), mutta monipuolisen tarjonnan päivän aikana olevan Hyvä (4). Lasten vauhdikkaassa liikkumisessa koettiin eroja ryhmittäin. Kolme ryhmää arvioi vauhdikkaan liikkumisen olevan Todella hyvin (5), kun taas kaksi ryhmää arvioi luvun olevan 2 eli Jonkin verran. Kaikki ryhmät pitivät päiväkodin ympäristöä sekä välineiden riittävyyttä Hyvänä (4) tai Todella hyvänä (5).

Ryhmissä nousi esiin erityisesti uusien ideointi tarve. Tätä perusteltiin muun muassa kiireisellä arjella ja suunnitteluajan puutteella, pienten lasten ohjatun tuokion järjestämisen haastavuutena sekä mahdollisuutena monipuolisen ympäristön ja tilojen käyttöön. Toiveena oli myös huomioida eri vuodenajat, eri kestoisia, haastavuudeltaan erilaisia sekä myös sellaisia leikkejä, jotka eivät tarvitse isoimpia valmisteluja. Ryhmät mainitsivat myös seinälle asetettavan vuosikellon oltavan lapsia houkutteleva sekä helppokäyttöinen.

Kyselyn pohjalta saatiin tietoa ja toiveita vuosikelloon, minkä suunnittelu aloitettiin joulukuussa. Joulukuun aikana vuosikelloon päätettiin teemat, joita olivat liikkumis-, tasapaino- ja välineen käsittelytaidot, erilaiset liiketekijät sekä lajitaidot. Harjoitettavien taitojen alle lähdettiin kokoamaan teemaan sopivia leikkejä ja tehtäviä. Harjoitettavista taidoista koottiin taulukko (taulukko 4), minkä lisäksi jokaiselle ryhmälle lähdettiin keräämään Exel-taulukon teemojen alle leikkejä viikoilla 1 ja 2. Exel-taulukon avulla oli helppo hallita jokaisen ryhmän kuukausia ja niihin tulevia neljää leikkiä. Kun kaikki leikit oli kerätty, oli taulukot helppo tulostaa sopivan kokoisina ohjelappuina vuosikelloon.

Viikoilla 4 ja 5 pidettiin ryhmien palaverit, mihin osallistui jokaisesta tiimistä yksi työntekijä. Ensimmäisen palaverin aikana kerrattiin opinnäytetyön muoto sekä aikataulu. Tämän jälkeen pohdittiin hyvää muotoa vuosikellolle jokaisessa ryhmässä. Neljä ryhmää päätyi toukan malliin, mutta pienten ryhmässä visioitiin vuosikellosta aurinko, jonka ympärille tuli vuodenaikojen mukaisia symboleja. Palaverin aikana muistutettiin vuosikellon paikan etsimisestä. Lopuksi ehdittiin käydä läpi julkaisutilaisuuden tarkoitus, runko sekä ryhmien rastien tilat ja mahdolliset teemat. Seuraavassa palaverissa suunniteltiin ryhmittäin julkaisutilaisuuden ohjelman.

Viikolla 5 pidetyssä palaverissa käytiin ryhmittäin läpi julkaisutilaisuuden tilat sekä niihin soveltuvat rastien teemat. Osa rastien tehtävistä valittiin liikunnan vuosikelloissa, mutta muutamassa rastissa hyödynnettiin jo toimivia, ryhmälle mieluisia leikkejä. Liikuntaillaan valmisteltiin pienempiä välineitä viikon 8 alussa, mutta isoimmat valmistelut toteutettiin samana päivänä Liikuntaillan kanssa. Kappaleessa 6.4 Julkaisutilaisuus Liikuntaillassa avataan tilaisuuden kulkua tarkemmin.

Osana projektia oli myös leikkien ohjaus ja testaus ennen valmiita vuosikelloja. Näin pystyttiin arvioida käytännössä, miten muutokset eli uudet leikit toimisivat lasten kanssa eri ohjaajien ohjaamana (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007). Testaus toteutettiin ryhmässä parin päivän aikana, jolloin opinnäytetyön tekijä ohjasi ryhmille ohjattuja leikkejä salissa. Valituissa leikeissä painotettiin uutuutta sekä mahdollisimman paljon liikettä ja vähän odottelua. Alle koottuna muutama leikki suoraan liikunnan vuosikelloista.

Aarremaa. Keskellä leikkialuetta on neljä erilaista aarretta (esim. pallo, herne-pussi, huivi ja lelut). Jokaiseen nurkkaan tulee kullekin esineelle oma palautuspaikka, joissa kuninkaat odottavat omia aarteitaan. Lasten tehtävänä on palauttaa yksi aarre kerrallaan oikealle kuninkaalle suorittaen ensin matkalla olevan liikuntatehtävän. Esimerkki: Huivit = Mutkitellaan tötsät niin, että huivi kulkee maata pitkin nätisti, ns. siivotaan lattiaa. Hernepussit = Kävellään hyppynarurataa pitkin tarkasti, hernepussia voi pitää käsillä pään päällä. Pallot = hypitään askelmerkkejä pitkin ja lopussa heitetään pallo sankoon/kulhoon. Pikkuiset lelut = Kii-vetään ja ryömitään erilaisten esteiden (palikat) läpi. Jos aarteita on vähän, voivat hoitajat palauttaa niitä leikin aikana keskelle.

Aurinko, lumihutaleet ja myrsky. Jaetaan ryhmä aurinko ja lumihutale ryhmiin. Levitetään leikkialueen askelmerkkejä, joista osa on väärinpäin (tumma puoli) ja toiset värikäs puoli ylöspäin. Aurinkojen tehtävänä on kääntää kaikki mustat merkit oikein päin värikkäiksi ja lumihutaleet kääntävät värikkäät merkit tummiksi. Välillä ohjaaja voi huutaa "Myrsky!", jolloin lasten täytyy mennä turvaan puolapuihin, patjoille tai palikoille. Tämän jälkeen leikki jatkuu, välillä tulee myrsky ja ohjaajan päätettyä leikki voidaan laskea, kummalla on enemmän omia merkkejä oikein päin.

Koiralla on kova jano. Käytävän toiseen päähän asetetaan jokaiselle lapselle eli koiralle juoma-astia. Asetu toiseen päähän koirien hoitajaksi, joka silittää koiria

aluksi. Käske tämän jälkeen koirat juomaan. Matkalle voi asettaa esteitä, kuten rullattu matto, alitettava tuoli, penkki, tötsiä yms. Leikki sopii esimerkiksi hetkiin, jolloin lapset kaipaavat aikuisen huomiota ja syliä.

Koirakoulu. *Lapset saavat leikkiä koiria, jotka ovat tulleet koirakouluun. Tehkää koirille rata tai erilaisia tehtäväpaikkoja tai yksi tehtävä koko ryhmälle kerrallaan, joissa tulee paljon kierimistä, pyörimistä, konttaamista jne. Voitte tehdä patjoista maton missä pitää maaten pyöriä vartalon ympäri. Lattialla voi olla hulavanteita, joissa pitää pyörähtää itsensä ympäri tassut lattiassa ja tassut ilmassa. Lattialle voi laittaa tötsiä, jotka tulee mutkitella. Yhdellä patjalla koira voi pyöriä jälleen mahalta selälleen eteenpäin, aina kun hän on selällään hän voi yrittää kurkottaa ohjaajan pitämää huivia tassullaan, jonka jälkeen jälleen pyörähtää ympäri. Koira voi myös puskea/pökätä palloa maaliin. Koirakoulun lopuksi koirat voivat kerääntyä lähekkäin lattialle nukkumaan, jolloin hoitajat voivat käydä silittämässä kilttejä koiria.*

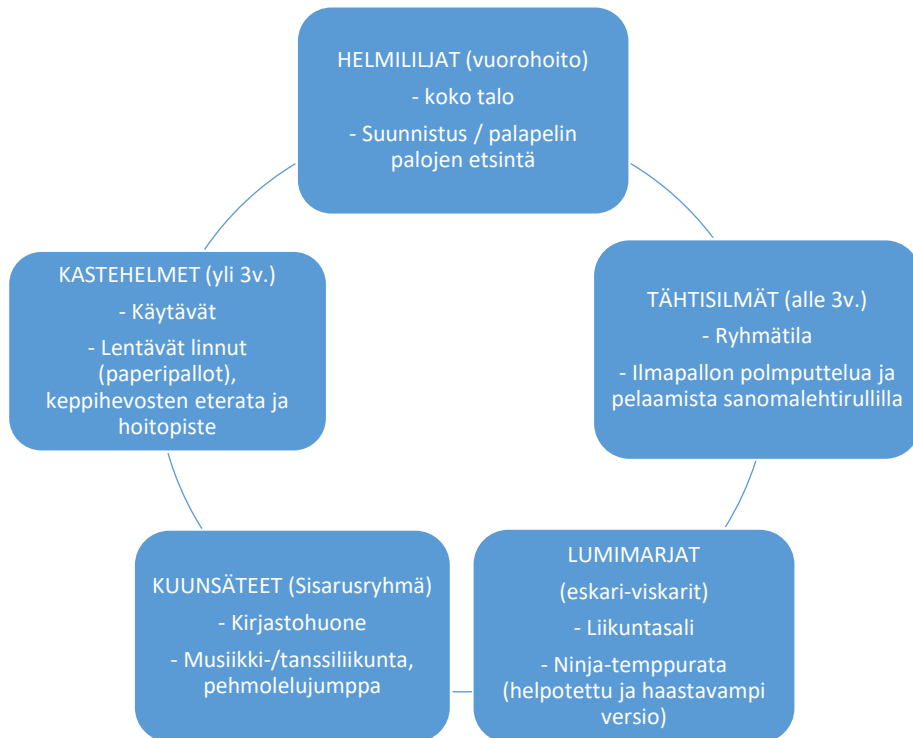
Tuotokset askarrettiin pienellä tiimillä yhdessä työntekijöiden kanssa kahden päivän le-pohetkien aikana. Osana toiminnallista työtä onkin kohderyhmän osallistuminen aktiivisesti muutokseen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006) Jokainen ryhmä sai toteuttaa oman vuosikellonsa mielekkään näköiseksi. Materiaalit saatiin päiväkodilta. Vuosikellojen valmistuttua, niihin liitettiin leikit. Leikit koodattiin harjoitettavien taitojen mukaan erilaisin värein. Tällä menetelmällä helpotettiin leikin hakua kuukauden neljästä leikistä. Vuosikellot asetettiin paikalleen viikolla 8, ennen julkaisutilaisuutta.

Julkaisutilaisuuden mainos (liite 2) tehtiin viikolla 6 ja se laitettiin esille viikon 7 alussa. Mainos laitettiin jokaisen ryhmän käyntioven viereen sekä käytäville muistitauluille tai ulko-ovien viereen. Tämän lisäksi varhaiskasvattajat muistuttivat päivästä lasten vanhempia muutamia kertoja.

6.4 Julkaisutilaisuus Liikuntaillassa

Liikunnan vuosikellot julkaistiin koko perheelle suunnatussa Liikuntaillassa keskiviikkona 21.2.2018. Kutsu tapahtui mainosesitteen kautta (liite 2). Tapahtuman kesto oli 18.00-19.00, minkä aikana perheet saivat liikkua vapaasti viidellä eri rastilla. Ennen rastien aloitusta osallistujille pidettiin yhteinen tilaisuuden avaus, missä toivotettiin vierailijat tervetulleeksi ja kerrottiin illan tarkoitus. Päiväkodin johtaja avasi tilaisuuden ja kertoi päiväkodin liikuntakasvatuksesta ja mahdollisuuksista ympäri päiväkotia. Tämän jälkeen allekirjoittaneella oli vuoro esitellä opinnäytetyön aihe, sen tausta ja tavoite sekä missä vuosikelloja voi tutkia illan aikana. Avauksen jälkeen toiminta aloitettiin reippaasti. Liikuntaillan rastit jaettiin päiväkodin ryhmien vastuulle kuvion 3 mukaan.

Kuvio 3. Liikuntaillan tehtävärastit



Kaikki tehtävärastit toimivat non-stop -periaatteella. Liikuntasaliin rakennettiin helpotettu ja haastava temppurata, mistä vastasivat Eskari-viskarit. Radalla oli muun muassa mutkittelua, tarkkuuskävelyä, hyppelyä, kiipeämistä ja ryömimistä. Ryhmähuoneiden toimivuutta esiteltiin pienten ryhmässä ilmapallopeleihin. Ryhmähuoneessa oli maaleja ja häkkisänkyjä ylitys- ja tarkkuustehtäviin. Pallona toimivat ilmapallot ja mailoina sanomalehtirullat. Päiväkodin yhteiseen kirjastohuoneeseen tehtiin tilaa musiikkiliikunnalle, missä jokainen pääsi osallistumaan ohjattuun tanssijumppaan. Lapset olivat saaneet tuoda myös oman pehmolelun mukanaan, jonka kanssa sai toteuttaa pehmolelujumppaa. Jumbat painottivat kehon osien tunnistamista sekä luovaa liikkumista. Vuorohoitoryhmä Helmilijat järjestivät koko taloon kuvasuunnistusradan, missä suunnistettiin palapelin paloja etsimällä. Jokaisella rastilla oli pieni aistitehtävä, kuten hajujen haistelua purkeista sekä sokkokävelyä vanhemman kanssa. Suunnistustehtävän avulla päiväkodin tilat tulivat tutuiksi perheille. Käytävillä sai kokeilla keppihevosrataa sekä -hoitoa. Tämän lisäksi pitkiä käytäviä hyödynnettiin Lentävät linnut leikkiin, missä paperilappuja oli puristeltu pieniksi lentäviksi palloiksi ja niitä sai pituus- sekä tarkkuus heittää.

Liikuntailtaan osallistui noin 15 perhettä. Lapsia oli paikalla noin 30. Liikuntailtaan osallistui koko päiväkodin varhaiskasvatushenkilökunta. Vuorohoidon ryhmästä osa työntekijöistä osallistui aktiviteetteihin vielä hoidossa olleiden lasten kanssa.

6.5 Palaute ja arviointi

Palautekyselyt (liite 4) lähetettiin jokaiselle ryhmälle syksyllä 2018. Kysely tuotettiin paperisena versiona, mihin kaikki viisi ryhmää vastasivat. Kyselyn tavoitteena oli saada palautetta prosessista sekä tuotoksista. Palautteen avulla voidaan kehittää liikuntakasvatusta ja sen suunnittelua päiväkodissa. Kyselyn avulla tiimit saivat myös arvioida oman toimintansa kehittymistä, kun liikunnan vuosikellot olivat olleet käytössä noin 7 kuukautta.

Palautteen kautta saatiin tärkeää tietoa vuosikellojen käytön aktiivisuudesta sekä perusteluja määrälle. Vuosikellojen käytöstä sai valita vaihtoehtoja Noin viikoittain, Noin 2-3 kertaa kuussa, Noin kerran kuussa sekä Harvemmin kuin kuukaudessa. Valitettavasti vuosikelloa käytettiin vain yhdessä ryhmässä eli Helmiliijoilla (vuorohoito) viikoittain. Pienten ryhmä Tähtisilmät kertoivat käyttävänsä vuosikelloa 2-3 kertaa kuukaudessa. Muut kolme ryhmää arvioivat käytön olevan harvempaa kuin kerran kuukaudessa. Jokainen ryhmä perusteli käyttöaktiivisuutensa.

Harvemmin käyttäneistä ryhmistä kaksi perustelivat vuosikellojen käyttämättömyyttä toukkien huonolla sijainnilla. Kahdella ryhmällä toukka sijaitsi lepohuoneessa, minkä takia sen käytön unohti helposti. Toinen ryhmä kertoi kuitenkin siirtäneensä toukan liikuntasaliin syksyllä, jolloin käyttö on lisääntynyt salipäivinä. Yksi harvakseltaan vuosikelloa käyttäneestä ryhmistä oli kokenut oman osaamisensa ja tuttujen leikkien toimineen paremmin heidän ryhmässään. Pienten ryhmä arvioi käytön olevan aktiivista 2-3 kertaa kuukaudessa. Heillä osaa leikeistä on jouduttu soveltamaan aivan pienimmille lapsille.

Vuosikello sai hyvää palautetta sen helppoista ja nopeasti hyödynnettävistä vinkeistä, monipuolisista liikuntaideoista, suunnittelun ja toteutuksen helpottumisesta sekä värikästä ulkoasusta. Kaksi ryhmästä koki leikkien lisänneen liikuntaa heidän arkeensa sekä tuoneen runsaasti uusia juttuja vanhoihin kaavoihin. Kaikki ryhmät kertoivat tiimin innostuneen liikunnan lisäämisestä joka päivään ja arjen touhuihin. Vuosikellot ovat tukeneet myös hyvin päiväkodin osallisuutta liikuntakasvatukseen liittyvissä hankkeissa (esim. Liikkuva varhaiskasvatus -hanke).

Myös julkaisu Liikuntaillassa sai varhaiskasvattajilta positiivista palautetta. Konsepti oli koettu toimivana ja päiväkotitoiminta kertoi ottaneensa liikunnallisen illan mukaan esimerkiksi vanhempainiltoihin (Sampela 2.10.2018). Ryhmät olivat kuulleet hyvää palautetta

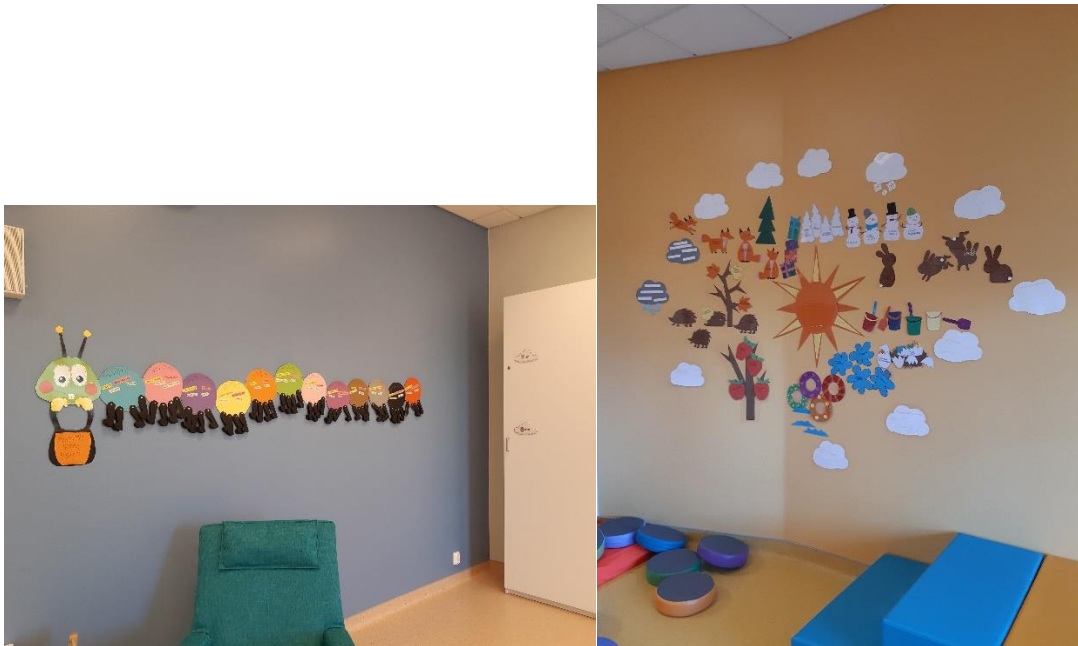
lasten vanhemmilta ja liikunnalliset rastit oli koettu myös perheissä innostavina. Varhaiskasvattajat arvioivat myös allekirjoittaneen tavoin paremman mainostuksen voineen lisätä osallistujamäärää.

Liikunnan vuosikellot saivat myös kehitettävää palautetta. Isoimpana palautteena tuli vuosikellojen sijainti, mihin ryhmät voivat vaikuttaa myös itse. Osa kasvattajista olikin arvioinut kehitettäväksi vain oman toiminnan ja aktivoitumisen hyödyttävän sekä vuosikellon käytön sekä lasten liikkumisen lisääntymistä. Yksi ryhmä kertoi vuosikellon askarteluun osallistumisen työlääksi ja toivoi sen olevan yksinkertaisempi ulkoasultaan. Yksi ryhmistä oli havainnut tarpeen leikkien erilaisiin variaatioihin, koska ryhmässä on eri ikäisiä lapsia paljon.

7 Projektin tuotos

Projektin tuotoksena syntyi viisi erillistä liikunnan vuosikelloa. Liikunnan vuosikelloilla tavoitteena on taata jokaiselle lapselle monipuoliset liikuntamahdollisuudet ja onnistumisen tunteet. Vuosikellossa painotetaan motorisia perustaitoja erilaisten leikkien, tehtävien ja pelien muodossa. Motoriset perustaidot jaettiin vuoden ympäri, mikä luo osaksi pohjaa liikunnan vuosisuunnitelmalle sekä muistuttaa ja auttaa varhaiskasvattajia monipuolisen liikuntakasvatuksen suunnittelusta. Työkalun avulla pyritään innostamaan henkilöstöä aktiivisempiin päiviin, jonka lisäksi he voivat lisätä osaamistaan liikunnan osa-alueella. Motoristen perustaitojen huomioimisen lisäksi uudessa päiväkodissa haluttiin kiinnittää huomiota välineiden sekä erilaisten ympäristöjen käyttämiseen osana liikuntakasvatusta. Tämä on otettu huomioon vuosikellon leikkejä valitessa.

Päiväkodin kiinnostus liikuntakasvatukseen ja sen kehittämiseen halutaan tuoda esiin perheille, paikkakuntalaisille ja alueellisille toimijoille. Vuosikellot sijoitettiin jokaiseen Iloniemen päiväkodin ryhmään näkyvälle paikalle. Tuotoksesta ei haluttu opasta, joka jäisi kaapin pohjalle. Tästä johtuen vuosikelloista muotoutui seinälle asetettavia malleja, missä leikit- ja tehtävälaput ovat kiinni. Vuosikellot ovat pitkiä toukkia sekä yhdellä ryhmällä aurinko, minkä ympärillä on eri vuodenaikojen kuvaavia symboleja (kuvio 4 ja 5). Tuotoksista tuli mielenkiintoa herättäviä, helppoja ideapankkeja jokaiselle ryhmälle.



Kuvio 4 ja 5. Liikunnan vuosikellojen malleina toimivat toukka sekä aurinko eri vuodenaikojen symboleiden ympäröimänä.

Vuosikelloihin on suunniteltu ympäri vuoden liikuntaan aktivoivaa toimintaa. Näin runkona toimii 12 kuukautta. Työssä otettiin huomioon motoriset taidot eli tasapaino-, liikumis- ja välineen käsittelytaidot. Taitojen harjoittaminen jaettiin tasaisesti ympäri vuoden. Jokaiselle kuukaudelle saatiin neljä leikkiä, kun motoristen taitojen lisäksi työssä huomioidaan lajitaitoja sekä erilaisia liiketekijöitä. Harjoitettavat taidot jakautuivat yhdelle vuodelle vuodenaajat huomioiden (taulukko 4). Jokainen ryhmä sai siis 48 leikkiä ja koko taloon tuli 240 ohjetta lasten liikuntaan. Toki osalla ryhmistä on myös samoja leikkejä, jos ne sopivat ryhmien ikäjakumaan. Varsinaisten leikkien lisäksi jokaiselle ryhmälle tuli ympäristökortteja, jotka auttavat kasvattajia hyödyntämään niin päiväkodin tiloja kuin lähiympäristöäkin.

Taulukko 4. Harjoitettavien taitojen jakautuminen vuosikellossa

Kuu- kausi	Liiketaidot	Tasapaino- taidot	Käsittely- taidot	Lajitaidot
Tammi- kuu	Liukuminen	Pää alaspäin asennot	Vierittäminen	Talviliikunta
Helmi- kuu	Kieriminen, pyö- riminen	Rentoutus, jännitys	Pyörittäminen	Nassikkapaini, hieronta
Maalis- kuu	Takaperin liikkuminen	Seisominen	Kiinniottaminen	Voimistelu
Huhti- kuu	Laukkaaminen, loikkaaminen	Keinuminen, heiluminen	Pompottaminen	Koripallo
Touko- kuu	Kiipeäminen	Riippuminen	Heittäminen	Pesäpallo
Kesä- kuu	Kinkkaaminen, konkkaaminen	Eri voimakkuudet	Rakentaminen, kaataminen	Yleisurheilu
Heinä- kuu	Kääntäminen, suunnan muut- taminen	Pyörähtäminen	Kehon- tuntemus	Luontoliikunta
Elokuu	Väistäminen, törmääminen	Venyttäminen, taivuttaminen	Kuljettaminen	Mailapelit
Syyskuu	Kävely, juoksu	Reaktio, rea- gointi	Työntäminen, vetäminen	Juoksuleikit
Lokakuu	Pysähtyminen, paikaltaan lähteminen	Tasapainoilu	Potkaiseminen	Jalkapallo
Marras- kuu	Eri liikekorkeudet	Vartalon ja raa- jojen käyttö	Eri esineiden käsittely	Musiikkiliikunta
Joulu- kuu	Hyppääminen, hyppäileminen	Koukistaminen, ojentaminen	Iskeminen, lyöminen	Temppuradat

Jokainen kuukausi muodostettiin omasta symbolistaan kuten toukissa vartalon pallot ja auringossa auringon sakarat (kuvio 6 ja 7). Näihin osiin kirjoitettiin näkyville siinä

kuussa harjoitettavat taidot, lajit ja liiketekijät. Jokainen harjoite koodattiin väreillä, jolloin taasen löydettiin kuun neljästä leikistä kyseistä taitoa harjoittava leikki (kuvio 7). Leikit liitettiin toukkiin jalkoina ja aurinkoon vuodenaikaan sopivana symbolina kuten lumiukkoina, siilinä, kukkina ja pääsiäismunina. Ympäristövinkikortit sijoitettiin auringossa auringon keskelle taskuun ja toukissa esim. hattuun tai toukan laukkuun.



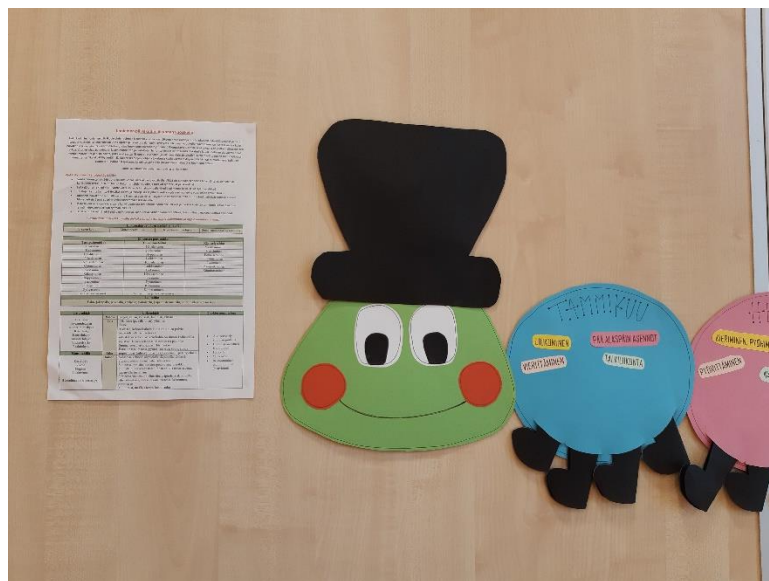
Kuvio 6. Aurinko mallissa hyödynnettiin luovasti vuodenaikojä kuvaavia symboleja leikkikortteina.



Kuvio 7. Jokaisen kuukauden harjoitettavat teemat ja leikit värikoodattiin sen mukaan harjoitetaanko liike-, tasapaino-, välineenkäsittely taitoa tai jotain liikuntalajia.

Vuosikellon leikeissä on otettu huomioon lasten ikäjakauma ryhmässä ja valittu leikit heidän kehitystasolleen sopivaksi. Leikit on suunniteltu monipuolisiksi, sillä 240 leikin mukana löytyy muun muassa leikkejä, pelejä, tempauksia, tapahtumia ja pienempiä tehtäviä. Ympäristön hyödyntämisessä on käytetty liikuntasalia, ryhmähuoneita, eteistä, käytävää sekä ulkona leikkipihaa, mutta myös metsää ja isompia hiekkakenttiä. Leikeissä voi olla mukana erilaisia välineitä, joita päiväkodilta jo löytyy, mutta myös luovuus ja askartelu arkisista materiaaleista monipuolistaa ja innostaa leikkeihin. Korteista löytyy ohjattuun toimintaan kuuluvia leikkejä, mutta myös lapsien itsenäistä toimintaa lisääviä leikkejä. Leikeissä on otettu vuorovaikutus muihin ihmisiin huomioon. Monet leikit toteutetaan koko ryhmänä yhdessä, mikä sopii päiväkodin malliin, päivärytmiin ja resursseihin. Leikeissä voidaan kuitenkin vaihdella vuorovaikutusta yksin, pareittain, pienryhmänä tai koko ryhmänä toteutettavilla leikeillä.

Jokainen ryhmä sai vuosikellon lisäksi infon (liite 3, kuvio 8), joka kertoo vuosikellosta, sen käytöstä sekä tukee liikuntahetkien suunnittelua. Tukimateriaalissa avataan muun muassa erilaisia liike-, taito- ja kuntotekijöitä sekä hyvän ohjaustuokion runkoa. Ohjeistuksen lopusta löytyy myös luettelo lähteistä, joista vuosikellojen leikit on poimittu.



Kuvio 8. Jokaisen vuosikellon viereen tuli info, joka tukee muun muassa liikuntatuokion suunnittelua.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toiminnallisen työn kautta lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa sekä mahdollistaa heille monipuolinen liikkuminen. Näkökulmana haluttiin painottaa työntekijöiden roolia, minkä takia opinnäytetyön tuotos kohdennettiin erityisesti varhaiskasvattajien liikuntakasvatuksen suunnittelun ja toteutuksen helpottamiseksi. Tuotoksena syntyi liikunnan vuosikellot jokaiselle päiväkodin ryhmälle. Ryhmäkohtaisten liikunnan vuosikellojen käytön avulla kasvattajat voivat lisätä ja integroida liikuntaa päiviin. Ne myös mahdollistavat myöhemmän liikuntakasvatuksen kehittämisen, sillä vuosikellojen kautta päiväkotitoimi sai hyviä käytäntöjä arkeensa.

Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet edellyttävät varhaiskasvattajien suunnittelevan ja toteuttavan toimintaa ja ympäristöä niin, että se mahdollistaa lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen. Monipuolisen fyysisen aktiivisuuden on todettu lisäävän oppimista ja hyvinvointia. (Opetushallitus 2016, 14, 46) Vuosikellojen avulla varhaiskasvattajat pystyvät lisäämään monipuolista fyysistä aktiivisuutta jokaisessa ryhmässä 48 leikin avulla sekä hyödyntämään tiloja ja lähiympäristöä entistä paremmin myös liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Vuosikelloista tehtiin yhdessä päiväkodin kanssa suunniteltuna ja sovittuna seinälle laitettavat ja helposti hyödynnettävät mallit. Ensimmäisissä suunnittelupalavereissa keskusteltiin päiväkodinjohtajan kanssa tuotoksen muodosta. Keskusteluissa ilmeni vaihtoehtona kattavan informaation sisältävä opas, mutta yhteisymmärryksessä päädyttiin toiminnallisempaan ja osallistavampaan malliin. Tämä sen takia, ettei tuotos jää ajan saatossa kaappien pohjalle pölyttymään, vaan vuosikellot mahdollistavat käytännöllisyyden, helppouden sekä jokaiselle tiimille ja ikäryhmälle yksilöidyt leikit. Visuaalisuudeltaan vuosikellojen mallit eli toukat ja aurinko vuodenaikojen symboleineen sopivat päiväkodin värikkäisiin tiloihin sekä kuvaamataitotöiden rinnalle luontevasti. Näkyvillä oleva vuosikello mahdollistaa myös lasten osallistamisen toimintaan paremmin kuin paperinen opas, mistä leikit poimittaisiin käyttöön.

Vuosikelloissa painotetaan motoristen perustaitojen harjoittamista. Perustaitojen harjoittaminen oli luonnollinen valinta sisältöjen teemaksi, koska alle kouluikäisenä on otollisin aika kehittää taitoja monipuolisesti ja ne lisäävät mahdollisuuden lajitaitojen oppimiselle. Motoriset perustaidot ovatkin osa niin lasten vapaata leikkiä kuin ohjattuja tuokioita (Soini & Sääkslahti 2017, 132). Monet perustaidot sekä mukana olevat liike- ja taitotekijät sekä lajiharjoitteet täyttivät hyvin koko vuoden kestävän suunnitelman. Suunnitelmissa otettiin huomioon vuodenaajat ja juhlapäivät. Leikkeihin sisällytettiin myös

vuodenajalle otollisia symboleja, kuten joulukuussa tontut ja pääsiäisenä puput ja noitat. Vuosikelloissa olisi voinut huomioida paremmin päiväkodissa tapahtuvan toiminnan. Kesällä on usein hiljaisempaa ja syksyllä moni ryhmä on uusi ja tutustuu toisiinsa. Näitä asioita olisi voinut sisällyttää myös leikkeihin enemmän.

Liikunnan vuosikellojen leikit pyrittiin valitsemaan mahdollisimman hyvin vastaamaan kehitettäviä taitoja. Leikkejä on poimittu lähteistä, mutta mukana on myös luovasti kehitettyjä ja erilaisia leikkejä yhdistäviä tehtäviä. Niissä ryhmissä, missä ikäjakauma oli isoin, oli selvästi isoin haaste saada monipuolista ja sovellettavaa toimintaa riittävästi. Kyseisiltä ryhmiltä tulikin kehityspalautetta, että leikeissä voisi olla enemmän variaatioita. Jossain leikeissä tämä onkin otettu huomioon, mutta suurimassa osassa leikeistä haasteeksi olisi muodostunut pitkä ohjeistus vuosikellon sisään ja henkilöstön ohjausresurssit. Ongelma ratkaistiin valitsemalla vuosikelloon leikkejä, joista osa sopii paremmin pienille ja osa 3-vuotiaista hieman vanhemmille. Työntekijöiden motivoituneesta asenteesta kertoo kuitenkin se, että he ovat jo itse soveltaneet leikkejä. Leikeissä pyritään huomioimaan myös se, että tekemistä olisi mahdollisimman paljon eikä odottelu ja ohjeistus veisi liikaa aktiivista aikaa. Leikit ovat moniluonteisia. Niissä ollaan huomioitu muun muassa kehon tuntemus, rauhoittuminen ja rentoutuminen, vauhdikkaat tai tarkkuutta vaativat leikit. Leikkeihin on sisällytetty sivistyksellisiä aiheita kuten matemaatiikka, värit, muodot, eläimet ja kielellinen kehittyminen.

Tuotoksessa kokonaisvaltainen kehitys on otettu huomioon vuorovaikutuksen ja monipuolisen kasvatuksen huomioimisella. Liikunnan vuosikellossa leikit sisältävät yksin, parin, pienryhmän tai ryhmän kanssa suoritettavia tehtäviä. Toiminnassa on huomioitu ohjattu toiminta sekä vapaampi leikki, joka kehittää lapsen autonomiaa, kyvykkyyttä ja yhteisöllisyyttä muiden lasten kanssa.

Vapaa leikki tunnutaan kokevan päämääränä lapsen kehitykselle; unelmana on tietenkin itsenäinen lapsi. Tämä näkyy usein lasten keskenään toteuttavana positiivisesti soljuvana leikkimisenä ja aikuisille jää havainnoijan ja organisoijan rooli. Toisaalta Lehtinen ja Koivula (2017, 177-178) esittävät aiheeseen liittyvän kysymyksen: ”Voisiko leikki kuulua myös aikuisille enemmän, tai toisin ajateltuna, pitäisikö sen kuulua?” Kysymys on innostava, sillä vastaukseksi he totesivat tutkimustiedon osoittavan, että lapset oppivat enemmän leikkiessään, kun kasvattaja tukee leikkiä toiminnallaan mutta myös osallistuu siihen itse. (Lehtinen & Koivula 2017, 177-178.) Tämä tieto tukee siis allekirjoittaneen havaintoja jo niiltä ajoilta, kun hän työskenteli päiväkodilla avustajana ja oli ainut

aikuinen, joka potki lasten kanssa palloa tai rakensi majaa lepohuoneeseen. Toimintaan osallistuminen pitää kuitenkin toteuttaa harkitusti, sillä vain oikean tapainen osallistuminen voi lisätä lasten aktiivisuuden tason nousua ja monipuolisuutta. Liika läsnäolo ja toimintaan puuttuminen voi myös vähentää lasten aktiivisuutta (Soini & Sääkslahti 2017, 137).

Päiväkodissa lapsen fyysisestä aktiivisuudesta tapahtuu puolet, minkä takia päiväkodilla ja sen henkilökunnalla on iso vastuu lasten hyvinvoinnista ja terveydestä (Soini & Sääkslahti 2017, 135). Kyhälän ja Reunamon mukaan liikkumista ei osata irrottaa erillisistä liikuntahetkistä riittävästi niin, että toimintaa integroitaisiin myös muuhun päivän mittaan tapahtuvaan toimintaan (Kyhälä & Reunamo 2016, 57). Näin taattaisiin vähintään liikkuville lapsille mahdollisuus täyttää fyysisen aktiivisuuden suositukset eli 3 tuntia liikkumista päivässä (OKM 2016a, 9). Projektin yhtenä tavoitteena oli auttaa varhaiskasvattajia hektisessä arjessa liikunta-alan osaajan avulla. Kasvattajat tuntevat kuitenkin itse parhaiten varhaiskasvatuksen työkentän sekä oman päiväkodin käytänteet ja ryhmien rutiinit. Tämän takia oli tärkeää ottaa heidät mukaan projektin suunnitteluun ja toteuttamiseen. Yhteistyö myös sitouttaa työntekijöitä uuteen muutokseen paremmin.

Molemmiin puolinen yhteistyö aloitettiin opinnäytetyön toteuttajan puolesta tutustumalla päiväkotiin ja sen arkeen. Tällöin oli mahdollista tutustua päiväkotiin, henkilöstöön ja heidän puolestaan allekirjoittaneeseen ja projektin tavoitteisiin. Havainnointipäivinä saatiin hyviä keskusteluja muun muassa lasten liikkumisesta, fyysisen aktiivisuuden suosituksista sekä päiväkodin hyvistä ja kehitettävistä toiminnoista työntekijöiden näkökulmasta. Nämä kaikki keskustelut antoivat hyvää suuntaa opinnäytetyön tuotokselle ja sen tarpeellisuudelle. Kyselyn kautta pystyttiin vielä varmistamaan ryhmien liikuntatottumuksia, tietämystä liikuntakasvatuksesta sekä toiveita liikunnan vuosikelloja ja projektia kohtaan. Kaikki ryhmät vastasivat yhdessä kyselyihin ja vastaukset saatiin nopeasti kerättyä.

Kyselyjen jälkeen kasvattajat pääsivät osallistumaan erityisesti tuotosten ulkonäköön. Tiedossa oli, että kasvattajilla on kädentaitoja ja kiinnostusta taide- ja kuvaamataitoihin. Vuosikellojen valmistaminen ryhmänä yhdisti niin liikunnasta kuin visuaalisuudesta ja taiteellisuudesta kiinnostuneet ihmiset yhteen yhteisen päämäärän työstämiseksi. Jotta opinnäytetyön suunnittelu eteni, oli tuotokselle valittu jo ulkomuodoksi toukka- ja juna-mallit. Neljä ryhmää kokikin toukan olevan heidän ryhmään mieluisa malli. Yksi ryhmä näki ja toteutti vuosikellon aurinkona ja eri vuodenaikojen symboleina. Jokaisesta tuo-

toksesta tuli erilainen ja ryhmän työntekijöiden näköinen, vaikka ne noudattivat varsinaisen projektin tavoitteiden asettamia ohjeita (kaikilla samat teemat kuukaudessa, neljä leikkiä kuukaudessa ja lisäksi ympäristövinkit erillisenä osana tuotoksessa).

Moni varhaiskasvattajista kertoi vierailun ja havainnointipäivien aikana ohjatun liikunta-tuokion suunnittelun ja järjestelyn olevan työlästä. Koska työ sisältää useita tehtäviä ja vastuualueita, on ymmärrettävää, että kiire on todellista (Koivunen 2009, 191). Jokaisella lapsella on kuitenkin oikeus saada myös ohjausta ja apua liikkumiseen, eikä kiireen tuntu saa ottaa liikaa valtaa (Sääkslahti 2018, 19). Projektissa toimivaksi koettiin muutaman tuotokseen tulevan leikin testaus päiväkodilla, jolloin työntekijät pystyivät samalla seuraamaan ohjausta. Mikään leikeistä ei vaatinut ohjaajalta erinomaista kuntoa ja liikunnallisuutta. Toisaalta leikit vaativat hieman valmistelua etukäteen, mikä onnistui tällä kertaa ulkoisen ohjaajan toimesta helposti. Leikit olivat uusia ja ne innostivat sekä lapsia että varhaiskasvattajia. Erityisesti runsas liike ja vähäinen odottelu tai ohjeiden kuuntelu sai kiitosta aikuisilta. Toivottavasti ohjaustuokiot toivat intoa ja luottamusta työntekijöille myös heidän omaan työskentelyyn liikunnan vuosikellojen rinnalla.

Opinnäytetyön onnistumisen ja jalkauttamisen vuoksi yhteistyö päiväkodin työntekijöiden kanssa oli merkittävässä roolissa. Päiväkodin johtaja toivoi kuitenkin, että myös uuden päiväkodin sekä perheiden välistä yhteistyötä voitaisiin lisätä liikunnan avulla. Toive sopi hyvin projektin vaiheisiin ja tuotoksen julkaisu perheille suunnatussa Liikuntailla mahdollisti lasten yhteisen liikkumisen vanhempien kanssa, perheiden ja kasvattajien kanssakäymisen sekä rennon matalan kynnyksen liikunnan kaikille. Liikunnan vuosikellot saivat Liikuntaillan kautta heti näkyvyyttä ja moni viidestätoista osallistuneesta perheestä oli utelias kuulemaan vuosikellon sisällöstä ja käytöstä. Liikunnallinen vanhempainilta sai myös päiväkodin henkilöstöltä positiivista palautetta ja kiitosta. Toiminnallinen ilta koettiin varhaiskasvattajien keskuudessa perheitä innostavana ja houkuttelevana.

Liikuntailta mahdollisti perheiden yhteisen liikkumisen, joka jää perheillä päiväkodin ulkopuolisena aikana 1-2 kertaan viikossa ja alle puoleen tuntiin arkisin Suomessa (OKM 2016a, 16). Päiväkotikierto (Sampela 2.10.2018) ottaneensa Liikuntaillan konseptin käyttöön myös syksyn ja tulevaisuuden vanhempainiltoihin. Vanhemmat toimivat pienemmilleen mallina, jolloin fyysisen aktiivisuuden arvostaminen, lapsen kannustaminen ja toiminnan mahdollistaminen lisäävät lapsen aktiivisuutta (Sääkslahti 2018, 19). Toivottavasti niin ensimmäinen Liikuntailta kuin päiväkodin järjestämät myöhemmät toi-

minnalliset vanhempainillat koetaan motivoivina ja liikkumiseen innostavina lasten perheissä. Vanhemmat näkevät lasten arkea päiväkodissa, mutta perheet voivat saada myös vapaa-ajalleen yhteiseen tekemiseen lisää ideoita. Vanhempien asennoituminen sekä lasten riittävä ja monipuolinen fyysinen aktiivisuus saattavat kasvattaa Suomeen tulevaisuudessa myös terveempiä ja aktiivisempia aikuisia, mikä on todettu myös erinäisissä tutkimuksissa ja kirjallisuuskatselmuksissa (OKM 2016a, 16; Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 4).

Liikunnan vuosikellojen kehittäminen päiväkotiin ei ole uusi aihe, mutta uutuusarvoakin kyseiselle toiminnalliselle tuotokselle voidaan perustella. Lasten liikunnan kehittäminen on ajankohtaista lasten yhä suuremman inaktiivisuuden ja kevyen fyysisen aktiivisuuden johdosta (OKM 2016b, 54-57). Työn tarpeellisuudesta kertoo produktin tilaaja ja toimeksiantaja, joka on uusi päiväkoti. Päiväkoti haluaa korostaa lasten hyvinvointikasvatusta arvoissaan ja toiminnassaan, minkä vuoksi fyysisen aktiivisuuden kehittäminen päiväkotipäiviin koettiin ajankohtaiseksi heti päiväkodin avautumisen ja rutiinien löytymisen jälkeen. Käytännöllinen työkalu koettiin hyödylliseksi ja helpoksi tavaksi lisätä liikuntakasvattamista myös niiden työntekijöiden osalta, joille liikuttaminen ja tiedon tai toiminnan etsiminen ulkoisista lähteistä on haastavampaa.

Voidaan myös arvioida, ettei näin käytännönläheistä liikunnan toimintamallia ole suurimmassa osassa varhaiskasvatusta tarjoavista palveluista. Liikunnan vuosikelloilla mahdollistetaan siis käytäntö oletetusti varmemmin kuin esimerkiksi tietoa antavalla opilla, sillä informaatiota liikuntakasvatuksesta löytyy jo runsaasti kirjoista ja netistä. Myös päiväkodin kasvattajat kertoivat alkukartoituskyselyssä löytävänsä helposti tietoa, mutta suunnitteluun ja toteutukseen ei löydy riittävästi aikaa työajalla.

Liikunnan vuosikellon ympärille päiväkoti pystyy luomaan tulevaisuudessa myös omaa liikuntakasvatussuunnitelmaansa, joka toimii yhtenevänä varhaiskasvatuslakiin, fyysisen aktiivisuuden suosituksiin varhaiskasvatuksessa sekä valtakunnalliseen ja paikalliseen varhaiskasvatuksen suunnitelmaan. Liikunnan vuosikellot käynnistivät suunnitelmallisen liikuntakasvatuksen päiväkodissa. Vuosikellot toimivat ensiaskeleina, joiden rinnalla päiväkoti on lähtenyt mukaan muun muassa Liikkuva varhaiskasvatus-, Ilo kasvaa liikkuen- ja 100 askelta -hankkeisiin (Samppala 2.10.2018). Opinnäytetyön prosessin aikana onkin tullut esiin, että osaksi prosessia olisi voitu ottaa esimerkiksi jonkin hankkeen jalkauttamista päiväkotiin. Toisaalta voi olla iloinen, että päiväkoti on innostunut liikuntakasvatuksesta ja haluaa kehittää toimintaansa. Liikunnan vuosikellojen prosessilla toivottavasti luotiin pohjaa aktiiviselle päiväkodille ja herätettiin juuri auenneen

päiväkodin työntekijöitä myös lasten fyysisen aktiivisuuden huomioimiseen. Yhdessä toiminnan kehittäminen antoi myös mahdollisuuden edistää positiivista työilmapiiriä. Toivottavasti tämä kaikki on näkynyt myönteisenä asenteena siinä vaiheessa, kun hankkeita on lähdetty toteuttamaan. Päiväkodinjohtaja kertoi, että hankkeita aloittaessa ja liikuntakasvatuksesta puhuessa hän on aina painottanut kasvattajien asennetta ja muutosten tekemistä arjessa. Hänen mielestään työntekijät ovat sitoutuneita liikuntakasvatuksen kehitykseen heidän päiväkodissaan positiivisesti (Sampala, 2.10.2018).

Tulevaisuuden kannalta oli hyvä, että aikataulu opinnäytetyölle oli sen verran joustava, että ehdittiin kerätä liikunnan vuosikelloista ja projektista palautetta. Ennen vuosikellojen valmistusta jo tapaamisilla sekä kyselyssä ilmeni kasvattajien kiinnostus tuotokselle. Uusille ideoille on aina tarve. Vuosikellot otettiin käyttöön julkaisutilaisuutena toimineen Liikuntaillan jälkeen. Palautteet kerättiin noin 7 kuukauden käyttökokemusten jälkeen. Kokonaisuutena päiväkodin henkilökunta antoi positiivista palautetta ja työn koettiin vastaavan tarkoitustaan. Kehitettävänä ryhmät kokivat visuaalisesti onnistuneen vuosikellon ison koon, jolle tulisi löytää paikka, mistä sitä muistaa paremmin käyttää. Yksi ryhmä oli miettinyt myös digitaalista muotoa vuosikellolle. Tämän tapainen vuosikello olisi noudattanut hyvin nykyaikaa sekä olisi kestänyt kulutusta paremmin. Valitettavasti sekä allekirjoittaneen että toimeksiantajan osaamisen takia tuotoksen digitalisointi kyseisessä aikataulussa olisi ollut haasteellista. Ryhmä, joka koki paikan tällä hetkellä huonoksi, kertoi siirtäneensä toukkaa. Toivottavasti ryhmien valitsemat paikat vuosikelloille sekä sen nopeasti käyttöön otettavat leikit olisivat pitkään hyödynnettävissä jokaisessa ryhmässä.

Projektin aikana tapahtui myös jonkin tapaista muutosta, joihin kasvattajat reagoivat varmasti eritavoin. Tämä saattoi vaikuttaa myös kyselyjen antamiin vastauksiin ja palautteisiin. Varhaiskasvatus on jatkuvan muutoksen keskellä (Koivula ym. 2017, 9-10). Kasvattajien tulee arvioida työssään mitkä tavat, rutiinit ja säännöt toimivat edelleen ja ovat perusteltuja, mutta toisaalta voisiko joitakin käytäntöjä muuttaa. Arjen kiireen keskellä takerrutaan usein vanhoihin, tuttuihin ja turvallisiin ratkaisuihin, mutta ajatus- ja toimintatapoja tulisi tarkastella kriittisesti. (Koivula ym. 2017, 11-12.) Projektin aikana huomattiin muutosjohtamisen tärkeys. Jotta vuosikellojen vastaanotto, aktiivisempi arki sekä liikunnan integrointi päiväkodin vanhoihin malleihin olisi toteutunut paremmin, olisi muutosta pitänyt johdatella ja valmistella vielä paremmin. Tähän olisi voinut auttaa esimerkiksi luennot, työpajat tai koulutukset varhaiskasvattajille prosessin aikana keskustelujen ja tapaamisten lisäksi.

Viimeisellä tapaamiskerralla saatiin kuitenkin luottavainen olo päiväkodin liikuntakasvatuksen jatkosta. Päiväkodinjohtaja on omaksunut fyysisen aktiivisuuden lisäämisen päiväkodilla erinomaisesti ja on pystynyt viemään toiminnan muutoskehitystä onnistuneesti myös työntekijöille. Liikunnan vuosikellojen avulla päiväkotit pääsee koko talon tavoitteeseen esimerkiksi jakamalla tietoa ja ideoita toisille ryhmille säännöllisesti. Vuosikelloja on helppo monipuolistaa ja kehittää, sillä jokaisen motorisen perustaidon teeman alle voi työntekijät lisätä omatoimisesti leikkejä. Tästä keskustelimme yhdessä jo tuotosten valmisteluvaiheessa. Jatkossa vuosikelloja voidaan kehittää monella tavalla. Rinnalle voidaan koota esimerkiksi arviointi- ja havainnointimateriaali, jolla lasten motorisia taitoja ja niiden kehittymistä voitaisiin seurata ja arvioida. Työntekijöille apua voisi laajentaa kausi- ja tuokiosuunnitelmien kehittämiseen. Koska päiväkotit innostui liikuntatapahtumasta ja sillä on hyvät resurssit sijaintinsa, tilojensa ja välineistään johdosta, voisi päiväkodille suunnitella säännöllisiä isompia tapahtumia. Näin saataisiin lisättyä mahdollisesti myös paikallista yhteistyötä.

Vuosikellon kehittämisen, liikunnallisten tapahtumien sekä tulevaisuudessa mahdollisen laajemman liikunnan vuosisuunnitelman kehittämisen lisäksi päiväkotit toimii oivana mallina lähialueen alle kouluikäisten lasten liikuntakasvattajana. Vuosikello on helposti mallinnettavissa myös muihin alueen päiväkoteihin. Yhteistyö muiden päiväkotien sekä lasten ja heidän perheiden kanssa tulee ottaa myös huomioon lähtiessä luomaan kokonaisvaltaista liikuntakasvatusta.

Koska päiväkodin resurssit, motivoitunut henkilöstö ja innostuvat lapset ovat todella hyvällä mallilla päiväkodissa, voidaan miettiä, kuinka se vaikutti lopputulokseen. Olisiko työ ollut haastavampi mutta lopputulokseltaan antoisampi, jos toimeksiantajaksi olisi valittu pienempi, ahtaampi tai vanhempi päiväkotit? Toisaalta tämän projektin kautta lisättiin Iloniemen päiväkodin valovoimaisuutta ja kokonaisvaltaista roolia kasvattajana.

Yhteenvedon voidaan todeta, että jatkuvassa muutoksessa ja nopeasti teknologisoituvassa maailmassa yhä yleistyvät, inaktiivisuuteen johtavat toiminnot haastavat myös lapsiperheitä ja varhaiskasvatusta. Vaikka joidenkin lasten kohdalla täyttyykin fyysisen aktiivisuuden suositukset, tulee yhteiskunnan ja kaikkien asiaa koskevien panostaa jatkaiseen yksilöön. Tämä koskee toisaalta myös isompiakin yksilöitä; lasten vanhempia ja lasten kanssa työskenteleviä ammattilaisia. Riittävää tukea, osaamista ja kannustamista tulee tarjota aikuisille, jotta he voivat jakaa ja antaa sitä myös pienemmilleen.

Lähteet

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.

Dollman, J., Norton, K. & Norton, L. 2005. Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour. British Journal of Sports Medicine. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1725088/pdf/v039p00892.pdf> Luettu: 5.9.2018

Eerola-Pennanen, P., Vuorisalo, M & Raittila, R. 2017 Johdatus varhaiskasvatukseen. Teoksessa: Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.). 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia, s. 21-35. Vastapaino Oy. Tampere.

Haapala, E., Kantomaa, M., Kujala, T., Jaakkola, T & Tammelin, T. 2017. Liikunnan ja oppimisen vuorovaikutusta kartoittamassa. Liikunta & tiede, 54, 4/2017. Luettavissa: https://fi-cdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/sites/4708/l-t-4-17_4-9_lowres-eedd7dad-f621-42c5-8308-c1e1ba31ea87.pdf Luettu: 18.9.2018

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

Heikkinen, H., Rovio, E., Syrjälä, L. 2007. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Kansanvalistusseura. Helsinki.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2013. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). 2013. Liikuntapedagogiikka, s. 298-313. PS-Kustannus, Opetus 2000. Juva.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). 2013. Liikuntapedagogiikka, s. 17-27. PS-Kustannus, Opetus 2000. Juva.

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnan opetuksen opetustyyli. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). 2013. Liikuntapedagogiikka, s. 315-329. PS-Kustannus, Opetus 2000. Juva.

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Kirjapaja. Hämeenlinna.

Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). 2013. Liikuntapedagogiikka, s. 185-203. PS-Kustannus, Opetus 2000. Juva.

Kirveslahti, K., Siven, T., Vahala, M., Vihunen, R. & Metso, V. Kasvun aika. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Koivula, M. & Laakso, M-L. 2017. Lapsen varhainen kehitys kommunikaation, vuorovaikutussuhteiden ja leikin näkökulmista. Teoksessa: Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.). 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia, s. 108-128. Vastapaino Oy. Tampere.

Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. 2017. Varhaiskasvatus valloittaa. Teoksessa: Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.). 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia, s. 9-18. Vastapaino Oy. Tampere.

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. PS-kustannus. Juva.

Kokljuschkin, M. 2001. Unelmien päiväkot. Kohti parempaa oppimisympäristöä. Tammi. Helsinki.

Kupila, P. 2004. Arvioidaan yhdessä. Näkökulmia arviointiin varhaiskasvatuksessa. Tammi. Helsinki.

Kurikan kaupunki. 2014. Esiopetussuunnitelma.

Kurikan kaupunki. 2017. Kurikan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. Sivistyslautakunta 13.6.2017 § 64. Kurikka. Luettavissa: http://www.kurikka.fi/files/Tiedostot/Vasu_2017.pdf Luettu: 26.11.2017

Kurikan kaupunki. 2018a. Varhaiskasvatus. Luettavissa: <http://www.kurikka.fi/?lang=fi&id=10034> Luettu: 2.10.2018

Kurikan kaupunki. 2018b. Perustietoja kaupungista. Luettavissa: <http://www.kurikka.fi/?lang=fi&id=9992> Luettu: 2.10.2018

Kyhälä, A.-L. & Reunamo, J. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf> Luettu: 2.10.2018

Käypä hoito -suositus. 2013. Lihavuus (lapset). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Helsinki. Luettavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=4483CECB6EAF8ADA9486F8FF8BAD127A?id=hoi50034> Luettu: 8.10.2018

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 16-24. WSOY. Helsinki.

Lapsen oikeuksien viestinnän yhteistyöverkosto. YK:n lapsen oikeuksien perussopimus. 1 osan 3 artikla. Luettavissa: <https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus/sopimus-kokonaisuudessaan/#3-artikla> Luettu: 8.10.2018

Lapsen oikeuksien viestinnän yhteistyöverkosto. Lapsen oikeuksien sopimus. Lasten oikeudet sopimuksessa. Luettavissa: <https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus/lasten-oikeudet-sopimuksessa/> Luettu: 17.12.2017

Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A. & Sääkslahti, A. 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen – mutta kevyttäkin tarvitaan! Liikunta & Tiede, 50, 6/2013, 47–52. Luettavissa: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39133524/00b7d52a9789a6c3e5000000.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1539336930&Signature=yVIHx6b%2F%2FGvVzk3MvvTEcnA0wTs%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DBrisk_physical_activity_ensures_the_deve.pdf Luettu: 18.9.2018.

Lehtinen, E. & Koivula, M. 2017. Leikki yhdistää lapsia ja aikuisia. Teoksessa: Koivula, M., Siippainen, A & Eerola-Pennanen P (toim.). 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Opia, osallisuutta ja hyvinvointia, 177-191. Vastapaino Oy. Tampere.

Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 25-30. WSOY. Helsinki.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Lasten Keskus Oy. Helsinki.

Ojala, M. 1993. Varhaiskasvatuksen perusteita ja haasteita. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

OKM. 2016a. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 21. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf> Luettu: 20.11.2017

OKM 2016b. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf> Luettu: 22.11.2017

Opetushallitus. 2010. Laatua liikuntakasvatukseen. Mitä liikuntakasvatus on? Päivitetty: 24.5.2010. Luettavissa: http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on Luettu: 20.11.2017.

Opetushallitus. 2013. Esi- ja perusopetus. Liikunnan opetussuunnitelman taustaa. Luettavissa: http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetussuunnitelmat_kaytantaan/liikunnan_opetussuunnitelman_taustaa Luettu: 21.12.2017

Opetushallitus. 2014. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Luettavissa: https://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf Luettu: 2.10.2018

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf Luettu: 20.11.2017

Paakkinen, A-M. 2012. 3-vuotiaiden päiväkotilaisten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Pro Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37779/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201205071614.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 11.9.2018

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Tammi. Helsinki.

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

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). 2013. Liikuntapedagogiikka, s. 462-481. PS-Kustannus, Opetus 2000. Juva.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.). 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja, s. 138-152. PS-kustannus. Juva.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikkuva lapsi. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.). 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja, s. 136-149. PS-kustannus. Juva.

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. Nuori Suomi ry. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Teoksessa: Nuori Suomi ry. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi -hanke. 2010. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus. Luettavissa: <http://tulessa.fi/wp-content/uploads/2015/11/Liikunnan-edist%C3%A4minen-lapsilla-ja-nuorilla%E2%80%93liikuntaan-vaikuttavat-tekij%C3%A4t-ja-liikuntainterventioiden-vaikutukset.pdf> Luettu: 3.10.2018

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html Luettu: 10.11.2018

Samppala, M. 2.10.2018. Päiväkodinjohtaja. Iloniemen päiväkotia. Haastattelu. Jalasjärvi.

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J., & Poskiparta, M. 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede*, 49 (1), s. 52-58. Luettavissa: <http://www.lts.fi/liikunta-tiede-lehti> Luettu: 15.1.2018.

Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa: Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.). 2017. *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*, s. 129-144. Vastapaino Oy. Tampere.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf Luettu: 2.12.2017

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Väitöskirja. University of Jyväskylä. Jyväskylä. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%83%E2%80%9E%C3%83%E2%80%9EKS-LAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3 Luettu: 21.11.2017.

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

Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). 2013. *Liikuntapedagogiikka*, s. 288-297. PS-Kustannus, Opetus 2000. Juva.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus. Juva.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus. Juva.

THL. Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos. 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Päivitetty 13.8.2015. Luettavissa: www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet Luettu: 18.8.2018

THL. Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos. 29/2017. Tilastoraportti; Varhaiskasvatus 2016. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135183/Tr29_17_vuositalasto.pdf?sequence=5 Luettu: 21.12.2017

UKK-instituutti. 2014. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. Päivitetty 3.12.2014. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen Luettu: 5.9.2018

Varhaiskasvatuslaki 19.1 36/1973. Luettavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036> Luettu: 26.11.2017

Vilen, M., Vilhunen, R., Vartiainen, J., Siven, T., Neuvonen S & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus – Erityinen elämänvaihe. WSOY. Helsinki.

Viskari, S. 2009. Tieteellisen kirjoittamisen perusteet. Opas kirjoittamiseen ja seminaarityöskentelyyn. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes print. Tampere.

WHO. World Health Organization. 2018. Obesity and overweight. Päivitetty 16.2.2018. Luettavissa: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> Luettu: 8.10.2018

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Kasvatustieteiden tiedekunta, Turun yliopisto. Painosalama Oy. Turku.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-Kirjat. Hämeenlinna.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. VK-kustannus OY. Keuruu.

Liitteet

Liite 1. Iloniemen päiväkodin ryhmien kysely.

ILONIEMEN PÄIVÄKODIN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN JA LIIKUNTAKASVATUKSEN -KYSELY TYÖN- TEKIJÖILLE/TIIMEILLE

Tämä kysely toteutetaan osana Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunta- ja vapaa-aika tutkimuksen opiskelijan opinnäytetyötä. Kyselyn tavoitteena on antaa opinnäytetyöhön tietoa Iloniemen päiväkodin tämän hetkisistä liikunnallisista tottumuksista sekä liikuntakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tavoitteena on toteuttaa päiväkodille liikuntakasvatuksen vuosikello ja ideapankki, joka auttaa työntekijöitä lasten liikuntakasvatuksessa varhaiskasvatuksen aikana ympäri vuoden. Jokainen ryhmä saa oman produktion.

Vastatkaa kyselyihin tiimeittäin. Vastauksissa ei ilmene henkilötietoja ja vastauksia käytetään vain opinnäytetyöhön, minkä jälkeen ne hävitetään.

1. Perustiedot

- A. Ryhmän nimi _____
- B. Ryhmän lasten lukumäärä tällä hetkellä _____
- C. Lasten ikähaarukka tällä hetkellä _____
- D. Työntekijöiden lukumäärä ryhmässä _____

2. Ryhmän arki

- A. Millä aikavälillä ryhmänne toimii pääsääntöisesti?

Ensimmäinen lapsi tulee hoitoon n. kello: _____

Viimeinen lapsi lähtee hoidosta n. kello: _____

B. Ruokailuaika on n. kello: _____

C. Lepohetki on n. kello: _____ - _____

D. Ulkoilu:

Kuinka monta tuntia ulkoilette lasten kanssa keskimäärin päivässä?

_____ tuntia

Mitä lapset leikkivät/tekevät mielellään ulkoilun aikana? Onko tekeminen yksin vai ryhmässä touhuamista?

E. Sisällä:

Mitä lapset leikkivät/tekevät mielellään sisällä olon aikana? Onko tekeminen yksin vai ryhmässä touhuamista?

3. Liikuntakasvatus

A. Mitä liikuntakasvatus on teidän mielestä varhaiskasvatuksessa?

B. Miten liikuntakasvatus näkyy teidän ryhmässänne? Entä koko talossa

C. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat kolme tuntia liikumista päivän aikana alle 8-vuotiaalle (Opetus- ja kulttuuriministeriö, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016.). Kuinka hyvin koette ryhmänä tukevan ja antavan mahdollisuudet suositusten täyttämiseen jokaisen ryhmän lapsen kohdalla? Ympyröikää sopivin vaihtoehto.

Ei ollenkaan	Jonkin verran	Emme tiedä	Hyvin	Todella hyvin
1	2	3	4	5

D. Arvioikaa lasten liikkumista ja päiväkodin ympäristön antamia mahdollisuuksia asteikolla 1-5, missä 1 = Ei yhtään, 2 = Jonkin verran, 3 = Emme tiedä, 4 = Hyvin ja 5 = Todella hyvin.

Lapset liikkuvat riittävästi päivän aikana	1	2	3	4	5
Lapset saavat päivän aikana monipuolista aktiivisuutta	1	2	3	4	5

Lapset liikkuvat päivän aikana myös vauhdikkaasti (esim. hippaleikit, trampoliini, kiipeily...)	1	2	3	4	5
Päiväkodin ympäristö tukee lasten liikkumista	1	2	3	4	5
Lapsilla on riittävästi välineitä liikkumiseen	1	2	3	4	5

Vapaa sana edellä oleviin kysymyksiin. Haluatteko avata joitakin kohtia, miten asiat sujuvat juuri teidän ryhmässä?

4. Liikuntakasvattajana

A. Onko ryhmässänne sellaista osaamista, millä voitte huolehtia jokaisen lapsen liikuntakasvattamisesta? Onko vastuu jakautunut millä tavalla?

Koetteko tiedon ja taidon liikuntakasvattamiseen olevan riittävää ryhmänne työntekijöillä? Ympyröikää sopiva vaihtoehto.

Ei ollenkaan	Jonkin verran	Emme tiedä	Hyvä	Todella hyvä
1	2	3	4	5

Koetteko tiedon ja ideoiden etsimisen ja käyttöönoton liikuntakasvatukseen

olevan helppoa? Ympyröikää sopiva vaihtoehto.

Ei ollenkaan	Jonkin verran	Emme tiedä	Melko helppoa	Helppoa
1	2	3	4	5

Vapaa sana edellä oleviin kysymyksiin. Haluatteko avata joitakin kohtia, miten asiat sujuvat juuri teidän ryhmässä?

B. Mitä asioita koette liikuntakasvatuksessa helpoksi tai mikä asia mielestänne onnistuu hyvin ryhmässänne/päiväkodissänne?

C. Mitä asioita koette liikuntakasvatuksessa haastavaksi tai mikä asia ei mielestänne toimi tällä hetkellä ryhmässänne/päiväkodissänne?

D. Miten ajattelette omalla toiminnallanne, innostuksellanne ja esimerkillänne olevan vaikutusta lasten mielipiteisiin liikunnasta sekä liikkumiseen?

E. Koetteko ryhmänne työntekijöinä tarpeelliseksi liikunnan vuosikelloa ja uusia ideoita lasten liikuttamiseksi? Miksi? Vapaa sana ja toiveet projektiin liittyen voi kirjata myös tähän!

Kiitos vastauksistanne ja yhteistyöstä! Nähdään päiväkodilla!

Jenni Latvala, p. 0400 927624

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu,

Liikunnan- ja vapaa-ajan tutkinto, Vierumäki

Liite 2. Liikuntaillan esite.



KE 21.2.2018 KLO 18.00-19.00 KOKO PERHE LIIKKUU!

Iloniemen päiväkodin lapset perheineen:

Tervetuloa Koko perhe liikkuu -iltaan Iloniemen päiväkodille! Illan tarkoituksena on viettää yhteistä, liikunnallista ja mukavaa iltaa lapsen ja hänen perheenjäsenten kesken. Tapahtuman aikana esitellään myös päiväkodin jokaisen hoitoryhmän uudet liikunnan vuosikellot, jotka liikunnanohjaaja AMK-opiskelija Jenni Latvala on suunnitellut osana opinnäytetyötään. Tule siis katsomaan ja kokeilemaan, miten liikunta näkyy päiväkodissamme!

Terveisin,

päiväkodin väki ja Jenni

**Vietyänne ulkovaatteet
oman lapsen
naulakkoon, aloitetaan
yhteisesti ruokalasta
klo 18!**

**Ympäri päiväkotia on
viisi erilaista
liikunnallista rastia:**

**ihana pehmolelujumppa,
vauhdikas tempurata,
kivat käytäväleikit,
hauska liikuntapeli ja
jännittävä suunnistus.**

**Mukaan tarvitset:
Sisätossut, oman
pehmolelun ja reipasta
mieltä!**

**Tervetuloa koko
perheellä liikkumaan!**

ILONIEMEN PÄIVÄKODILLA

Koskitie 5A
61600
Jalasjärvi

Keskiviikkona 21.2.2018
Kello 18-19

Liite 3. Vuosikellojen tukimateriaali.

Iloniemen päiväkodin liikunnan vuosikellot

Hei, tässä näet Iloniemen päiväkodin yhden ryhmän liikunnan vuosikellon. Liikunnan vuosikelloja on siis jokaisella ryhmällä omansa ja ne on toteutettu osana liikunnanohjaaja AMK-opiskelija Jenni Latvalan opinnäytetyötä. Liikunnan vuosikellon tavoitteena on lisätä liikuntaa koko päiväkotiin ja sen päivittäiseen toimintaan, ottaa huomioon päiväkodin ympäristö liikuntakasvatuksessa sekä tukea ja helpottaa työntekijöiden arkea. Vuosikelloissa painotetaan lasten motoristen perustaitojen harjoittamista ja kehittämistä. Jokaiselle kuukaudelle on siis valittu omat teemat motorisista perustaidoista, jotka ovat jaettu liikkumis-, tasapaino- ja välineen käsittelytaitoihin. Neljäntenä teemana toimii lajitaidot (+ muutamat liiketekijät täydentäjinä). Näiden teemojen pohjalta jokaisesta kuukaudesta löytyy neljä leikki- tai toimintaideaa. Leikit on suunniteltu ryhmän ikäjakuma ja kehitysvaihe sekä päiväkodin erilaiset tilat huomioon ottaen.

Iloisia liikuntahetkiä Iloniemeen sekä lasten koteihin!

Vinkki-lista vuosikellojen käyttäjille:

- Vaikka taloon tulikin 240 uutta liikkumisideaa, niitä ei ole joka päivälle. Älkää siis luopuko vanhoista leikeistä tai uusien ideoiden kehittämisestä! Teillä on hienot liikkumismahdollisuudet ja taitavat työntekijät päiväkodilla!
- Leikkejä on aina 4 kpl / kk – voitte valita yhden leikin aina yhdelle viikolle tai mennä kaikki leikit läpi joka viikko!
- Toistojen kautta kehittyä! Hyväksi todettuja leikkejä saa ja pitää kokeilla myös muina aikoina vuosikellon rytmin lisäksi.
- Jokaisella päiväkodin ryhmällä on oma liikunnan vuosikello – käykää siis katsomassa mitä muut ryhmät leikkivät samaan aikaan! Monet leikeistä ovat sovellettavissa useammalle ikäryhmälle.
- Jakakaa vaikka talopalaverissa ja kahvihuoneessa sen hetkisiä ryhmänne leikkejä ja hyväksi koettuja toimintoja. Ehkä joku muu ryhmä hyötyy myös teidän ryhmän leikeistä!
- Lapselle on tärkeintä, että sinä olet innostava, kannustava, yksilöt huomioon ottava, tasapuolinen, mukana toimiva aikuinen!

”Varhaislapsuuden liikunnalla on kaksi tavoitetta: oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla.”

Liikuntakasvatuksen keskeiset tekijät			
Fyysinen kasvu	Motorinen kehitys	Kognitiivinen kehitys	Sosio-emotionaalinen kehitys

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
Pyöriminen	Käveleminen	Vierittäminen
Heiluminen	Juokseminen	Heittäminen
Pysähtyminen	Hyppiminen	Potkaiseminen
Väistäminen	Loikkiminen	Työntäminen
Koukistaminen	Kiipeileminen	Lyöminen
Ojentaminen	Laukkaaminen	Pomputtaminen
Kiertäminen	Liukuminen	Kiinniottaminen
Kääntäminen	Kinkkaaminen	
Riippuminen	Kieriminen	
Seisominen	Pyöriminen	
Tasapainoilu	Ryömiminen	
Pystyasennot	Konttaaminen	
Pää alaspäin asennot	Nouseminen ja laskeutuminen	
Lajitaidot		
Esim. Jalkapallo, pesäpallo, koripallo, voimistelu, jääpelit, yleisurheilu, uinti, mailapelit, tanssi jne.		

Taitotekijät	Liiketekijät	Tuokiosuunnitelma
--------------	--------------	-------------------

Tasapaino Avaruudellinen suuntautumis- kyky Rytmiokyky Erottelukyky Muuntelukyky Yhdistelukyky Reaktiokyky	Voima	paljon, vähän, vapaasti, hallitusti, virtaus	• Alkuverryttely, energian purkaus • Uuden asian esittely ja motivointi • Harjoittelu • Yhteenvedo • Rentoutuminen, rauhoittuminen (+ arviointi)
	Tila	Tila: oma (paikalla ollen), yhteinen Taso: • alataso: kehon korkein kohta on omien polvien korkeudella lapsen seisoessa • keskitaso: kehon korkein kohta on rinnan korkeudella • ylätaso: lapsen seisoessa tai noustessa päkiöille Suunta: eteen, sivulle, alas, ylös, taakse Rata: ilmassa, maassa, pyöreä, kaareva, suora, siksak	
Kuntotekijät	Aika	nopea-hidas, kiihtyvä-hidastuva, äkinäinen-pidättyväinen	
Kestävyys Voima Nopeus Liikkuvuus (Koordinaatio ja ketteryys)	Suhde	Suhteessa kehoon: alapuolella-yläpuolella, yhdessä-erillään, edessä-takana, lähellä-kaukana Suhteessa ihmisiin: matkien-peilikuvana, peräkkäin-vuorottain, kysyen-vastaten, nostaen-olla nostettavana, tukien-olla tuettavana Suhteessa välineisiin/telineisiin: yläpuolella-alapuolella, lähellä-kaukana, edessä-takana, vieressä, laskeutuen, ponnistaen Muut: rajat, maalit, säestys, lorut, laulut	

Lähteet:

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Lasten Keskus Oy. Helsinki.

Opetushallitus. 2013. Esi- ja perusopetus. Liikunnan opetussuunnitelman taustaa. Luettavissa: http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetussuunnitelmat_kaytanton/liikunnan_opetus-suunnitelman_taustaa Luettu: 21.12.2017

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua – Liikuntaleikkejä- ja tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten keskus Oy. Saarijärvi.

Liikunnan vuosikellojen leikkien lähteet:

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. PS-kustannus. Porvoo.

Järvinen, T. 2012. Lapset liikkumaan – Leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia. Kariston kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tammi. Tampere.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Lasten Keskus Oy. Helsinki.

Nuori Suomi. 2008. Löydä liikunta -opas kerho-ohjaajalle. Reprotalo Lauttasaari Oy.

Nuori Suomi. Suunnitellen liikuntaa. Luettavissa: <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuori-Suomi/Etusivut/nuorisuomi/> Luettu: 11.2.2018.

Opetushallitus. 2013. Esi- ja perusopetus. Opetusmateriaalit eri lajeista. Luettavissa: http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista Luettu: 12.2.2018.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua – Liikuntaleikkejä- ja tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten keskus Oy. Saarijärvi.

Pulli, E. 2004. Loruloikkaa! Liikkumaan innostavia loruja. Tammi. Helsinki.

Pulli, E. 2007. Temppuja taaperolle – Liikuntaleikkejä 1-3 -vuotiaille. Tammi. Vammala.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja, Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Lasten keskus. Helsinki.

Lähteiden lisäksi leikeissä on käytetty opinnäytetyön tekijän aiempia tietoja, kokemuksia ja sovellettuja leikkejä.

Liite 4. Vuosikellojen palautekysely.

ILONIEMEN PÄIVÄKODIN LIIKUNNAN VUOSIKELLON PALAUTEKYSELY TYÖNTEKIJÖILLE/TIIMEILLE

Tämä kysely toteutetaan osana Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnan- ja vapaa-ajan tutkinnon opiskelijan opinnäytetyötä. Kyselyn tavoitteena on kerätä kokemuksia ja palautetta keväällä 2018 käyttöön otetusta liikunnan vuosikellosta jokaisessa Iloniemen päiväkodin ryhmässä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa päiväkodille liikuntakasvatuksen vuosikello ja ideapankki, joka auttaa työntekijöitä lasten liikuntakasvatuksessa varhaiskasvatuksen aikana ympäri vuoden. Jokainen ryhmä sai oman produktion.

Vastatkaa kyselyihin tiimeittäin. Vastauksissa ei ilmene henkilötietoja ja vastauksia käytetään vain opinnäytetyöhön, minkä jälkeen ne hävitetään.

Perustiedot

- A. Ryhmän nimi _____
- B. Ryhmän lasten lukumäärä tällä hetkellä _____
- C. Lasten ikähaarukka tällä hetkellä _____
- D. Työntekijöiden lukumäärä ryhmässä _____

Kuinka ahkerasti olette hyödyntänyt liikunnan vuosikelloa osana ryhmänne liikuntakasvatusta?

- A. Noin viikoittain
- B. Noin 2-3 kertaa kuukaudessa
- C. Noin kerran kuukaudessa
- D. Harvemmin kuin kuukaudessa

Miksi olette tai ette ole käyttänyt liikunnan vuosikelloa? Mikä on vaikuttanut vuosikellon käytön määrään ryhmässänne?

Kuinka toimivaksi tai arkea helpottavaksi olette kokenut vuosikellon työssänne?	1	2	3	4	5
Onko vuosikello soveltunut ryhmänne lapsille mielestänne kuinka hyvin?	1	2	3	4	5
Kuinka innostavana koette vuosikellon lapsille?	1	2	3	4	5
Kuinka innostavana koette vuosikellon työntekijöille?	1	2	3	4	5

Mitä hyvää liikunnan vuosikellossa on ollut?

Mitä kehitettävää vuosikellossa voisi olla?

Onko ryhmänne lapset osallistuneet vuosikellon käyttöön? Oletteko kuullut tai miksi arvioisitte lasten mielipiteen vuosikellosta ja sen sisällöistä?

Onko tiiminne innostunut liikunnan suunnittelusta ja toteuttamisesta enemmän? Oletteko miettinyt mahdollisia seuraavia kehitysaskelia liikuntakasvatuksen osalta?

Oletteko jakanut tiimien kesken toimivia käytänteitä liikuntakasvatuksen osalta? Oletteko saanut muilta tiimeiltä vinkkejä liikuntakasvatukseen?

Millaista palautetta antaisitte vuosikellon julkaisutilaisuudesta päiväkodin Liikuntaillassa, missä koko perhe pääsi osallistumaan liikunnallisiin rastitehtäviin?

Tähän voitte kirjoittaa halutessanne vielä jotain sanottavaa liikunnan vuosikellosta, julkaisutilaisuudesta tai kyseisestä projektista:

Kiitos vastauksistanne ja yhteistyöstä!

Iloisia liikunta- ja leikkihetkiä ryhmiiinne!

Nähdään päiväkodilla!

Jenni Latvala, p. 0400 927624

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu,

Liikunnan- ja vapaa-ajan tutkinto, Vierumäki

