

Saana Lassila ja Maria Saarijärvi

## **Liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa**

Opinnäytetyö

Kevät 2019

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijä: Saana Lassila ja Maria Saarijärvi

Työn nimi: Liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa

Ohjaaja: Helena Järvi

Vuosi: 2019

Sivumäärä: 55

Liitteiden lukumäärä: 7

---

Tämä opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena kehittämistyönä, jonka tarkoituksena oli antaa varhaiskasvattajille uusia ideoita ja inspiraatiota liikunnan lisäämiseen varhaiskasvatuksen kentällä. Kehittämistyön taustalla oli myös tarkoitus kannustaa aikuisia suunnittelemaan ja toteuttamaan erilaisia liikunta-aktiviteettejä yhdessä lasten kanssa, lapsilähtöisesti. Yhteistyötahona opinnäytetyön ajan toimi Seinäjoen kaupungin päiväkoti, Väinölän päiväkoti.

Opinnäytetyön aihe muotoutui tekijöiden yhteisestä mielenkiinnosta varhaiskasvatusta ja liikuntaa kohtaan, sekä Väinölän päiväkodin toiveesta liikunta-aiheisesta opinnäytetyöstä. Opinnäytetyön kehittämistyönä laadittiin Väinölän päiväkodin henkilökunnalle liikunta-aiheinen vinkkivihko ja liikuntakalenteri, jonka avulla liikuntaa pyrittiin tuomaan osaksi jokaista arkipäivää. Kehittämistyössä halusimme korostaa liikunnan helppoutta ja hauskuutta. Opinnäytetyön teoriassa käsitellään varhaiskasvatuksen määritelmää ja sen tavoitteita, liikunnan merkitystä varhaiskasvatuksessa sekä varhaiskasvattajien tärkeää roolia liikunnan lisäämisessä varhaiskasvatukseen.

Opinnäytetyön kehittämistyön tuloksista on huomattavissa liikunnan olevan enimmäkseen aikuisjohtoista. Lapsilähtöisyys jää toteuttamatta varhaiskasvatuksessa arjen kiireiden vuoksi. Kehittämistyö osoitti arjen yllättävien ja äkillisten muutosten vaikutuksen liikunnan suunnitteluun ja toteutukseen. Tuloksissa korostuu aikuisten roolin tärkeys liikunnan lisäämisessä varhaiskasvatukseen. Aikuisten asenne ja esimerkki toimivat parhaana motivointina ja kannustimena lapsen asennoitumiseen liikuntaa kohtaan. Päiväkodin henkilökunta sai kehittämistyön myötä uusia ideoita ja inspiraatiota liikunnan toteuttamiseen varhaiskasvatuksen kentällä.

Avainsanat: varhaiskasvatus, liikunta, toiminnallinen opinnäytetyö

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Saana Lassila and Maria Saarijärvi

Title of thesis: The increase of exercise in early childhood education

Supervisor(s): Helena Järvi

Year: 2019

Number of pages: 55

Number of appendices: 7

---

This thesis was carried out as an operational development work and the purpose of it was to increase physical exercise in early childhood education. The aim was also to bring ideas and thrill for the kindergarten staff to put physical exercise into practice. This thesis was made in cooperation with the kindergarten Väinölä, Seinäjoki.

The topic of the thesis originated from the authors' shared interest towards early childhood education and physical exercise. For the development work of this thesis a tip book was made based on children's exercise and a weekly calendar to keep physical exercise a part of everyday life in kindergarten and to emphasize the easiness and fun of physical exercise. The theoretical part includes the definition of early childhood education and the aims of it. The importance of physical exercise for kindergarten-aged children is brought out considering different sectors of life and the learning environment.

The results of the thesis's development work brought out the easiness of the physical exercise in early childhood education, but also the importance of adults as far as the amount of physical exercise is concerned. The development work pointed out how the amount of exercise depends on adults' acts. The thesis also brought out ideas on how to make children initiate more exercise instead of adult initiated exercise. The thesis also conveyed the impact of sudden changes in planning the kindergartens weekly routines. Due to this work, the staff of Väinölä kindergarten acquired new ideas and inspiration to implement exercise in kindergarten.

Keywords: early childhood education, physical education, practice-based thesis

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 VARHAISKASVATUKSEN MÄÄRITELMÄ JA TAVOITTEET .....	8
2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä .....	8
2.2 Varhaiskasvatuksen tavoitteet.....	8
3 SOSIONOMI VARHAIS- JA LIIKUNTAKASVATTAJANA .....	11
3.1 Sosionomin ammattitaito.....	11
3.2 Liikuntakasvatus.....	12
3.3 Varhaiskasvattaja liikuntakasvattajana.....	12
4 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA .....	15
4.1 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus .....	15
4.2 Fyysinen aktiivisuus ikävaiheittain.....	16
4.2.1 Alle 1-vuotias .....	16
4.2.2 1–2-vuotias .....	16
4.2.3 3-vuotias .....	17
4.2.4 4–6-vuotias .....	17
4.3 Liikuntapedagogiikka ja sen tavoitteet.....	18
4.4 Liikuntasuositukset.....	20
4.4.1 Fyysisen aktiivisuuden tukeminen.....	21
4.4.2 Suomi kansainvälisessä vertailussa .....	23
4.4.3 Ajankohtaisia hankkeita .....	23
5 LIIKUNTA AKTIIVISUUDEN EDISTÄJÄNÄ.....	25
5.1 Liikuntamotivaatio .....	25
5.2 Liikkuminen vapaa-ajalla.....	26
5.3 Liikuntakulttuuri .....	28
6 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE.....	29
6.1 Liikunnan psyykkinen ja sosioemotionaalinen merkitys .....	29
6.2 Liikunnan fyysinen merkitys .....	29

6.3 Liikunnan kognitiivinen merkitys.....	30
<b>7 VARHAISKASVATUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖT .....</b>	<b>32</b>
7.1 Lapselle ominaiset toimintaympäristöt .....	32
7.2 Päiväkodin ympäristö ja välineet .....	32
7.3 Digitalisaatio ja sosiaalinen media .....	34
7.4 Mediasisältö ja sen hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa .....	35
<b>8 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETÖN SUUNNITELMA JA</b>	
<b>TOTEUTUS.....</b>	<b>37</b>
8.1 Toiminnallinen tutkimus.....	37
8.2 Suunnitelma .....	37
8.3 Toteutus .....	39
8.4 Väinölän henkilökunnan kokemuksia liikuntakalenterista .....	42
8.4.1 Toteutustapa .....	42
8.4.2 Visuaalisuus.....	43
8.4.3 Huomioita toiminnan ohessa.....	44
8.4.4 Positiiviset vaikutukset .....	45
8.4.5 Kehitettävää .....	46
8.4.6 Tulevaisuudessa .....	47
<b>9 POHDINTA .....</b>	<b>49</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>51</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>55</b>

# 1 JOHDANTO

Maaliskuussa 2018 päätimme ryhtyä opinnäytetyöprosessiin työparina. Koska olimme molemmat päättäneet opintojemme alussa suorittaa varhaiskasvatukseen ja sosiaalipedagogiikkaan suuntaavat opinnot, halusimme opinnäytetyömme liittyvän varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuksen lisäksi yhteisenä mielenkiintona meillä oli liikunta ja erityisesti lasten liikunta varhaiskasvatuksessa, sekä sen vaikutukset lapsen kehitykseen ja oppimiseen. Opinnäytetyön toteutimme toiminnallisena tutkimuksena, joka työn edetessä muokkaantui kehittämistyöksi. Halusimme tutkia varhaiskasvatuksen liikuntaa ja saada sekä itsellemme että päiväkodin henkilökunnalle uusia ideoita ja inspiraatiota liikunnan toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa. Olimme jo alustavasti kyselleet yhteistyötahoksi Väinölän päiväkotia keväällä 2018, mutta lopullisesti yhteistyön alkamisesta sovittiin helmikuussa 2019.

Syksyllä 2018 aiheemme konkretisoitui ja kirjoitimme opinnäytetyöllemme suunnitelman ja asetimme tavoitteet. Aiheemme liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa käynnistyi teoriaosuuden rajaamisella ja toiminnallisen kehittämistyön suunnitelmalla. Lähdimme työstämään aiheita, joita opinnäytetyössämme halusimme käsitellä ja jotka olivat olennaisia aiheemme kannalta.

Opinnäytetyössämme käsittelemme toisessa luvussa varhaiskasvatuksen määritelmää ja sen tavoitteita. Kolmannessa luvussa käsittelemme sosionomin ammattitaitoa ja määrittelemme liikuntakasvatuksen sekä varhaiskasvattajan osaamisen liikuntakasvattajana. Neljännessä luvussa määrittelemme liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden erot sekä varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden ominaispiirteet. Lisäksi käsittelemme liikuntapedagogiikkaa ja sen tavoitteita, liikuntasuosituksia, fyysisen aktiivisuuden tukemista ja vertailemme Suomea kansainvälisellä tasolla ja sivuamme ajankohtaisia hankkeita. Viidennessä luvussa käsittelemme liikuntaa aktiivisuuden edistäjänä, liikuntamotivaatiota, vapaa-ajan liikkumista sekä liikuntakulttuuria. Kuudennessa luvussa käsittelemme liikunnan merkitystä lapsen kehitykselle psyykkisen ja sosioemotionaalisen, fyysisen ja kognitiivisen merkityksen kautta. Seitsemännessä luvussa esittelemme varhaiskasvatuksen toimintaympäristöjä ja nykyajan ajankohtaista ilmiöitä, digitalisaatiota ja sosiaalista mediaa. Viimeisessä luvussa esittelemme toiminnallisen kehittämistyömme vaiheet sekä Väinölän

päiväkodin henkilökunnan kokemukset kehittämistyön toteuttamisesta. Teoriaosuuden loppuun olemme kirjanneet omaa pohdintaa koko opinnäytetyöprosessista.

## 2 VARHAISKASVATUKSEN MÄÄRITELMÄ JA TAVOITTEET

### 2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä

Varhaiskasvatus luo vahvan pohjan lapsen oppimiselle. Lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista tuetaan sekä kannustetaan huomioiden jokaisen lapsen yksilöllinen kehitys. (Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen 2017, 9.) Varhaiskasvatus on suunnitelmallinen ja tavoitteellinen, kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus (L 13.7.2018/540, luku 1 §2). Varhaiskasvatuksessa painottuu erityisesti pedagogiikka ja sen tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista, sekä edistää hyvinvointia (Opetushallitus, [viitattu 8.4.2019.]). Jokaisella lapsiperheellä on varhaiskasvatukseen subjektiivinen oikeus. Huoltajilla on oikeus valita lapsen hoitomuoto joko kunnallisessa tai yksityisessä päivähoidossa, tai vaihtoehtoisesti hoitomuotona voi olla perhepäivähoito. Lapsi perheineen on oikeutettu saamaan varhaiskasvatusta vähintään 20 tuntia viikossa. Lapselle on järjestettävä varhaiskasvatusta kokopäiväisesti, jos se on tarpeen lapsen kehityksen, tuen tarpeen tai perheen olosuhteiden takia, tai se on muutoin lapsen edun mukaista (L 13.7.2018/540, luku 5 §12). Varhaiskasvatus muodostaa ainutlaatuisen ajanjakson kasvun, kehityksen ja oppimisen näkökulmasta. Lapsuudessa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen oppiminen ja kehitys ovat nopeampaa, kuin missään muussa elämänsä vaiheessa. (Koivula ym. 2017, 12.) Varhaiskasvatuksella on lapsen elämässä pitkälle kantava vaikutus. Kaikille sama oikeus osallistua varhaiskasvatukseen poistaa eriarvoisuutta lasten ja perheiden väliltä, sekä palvelee lapsen myöhempiä koulutustavoitteita ja mahdollistaa tasa-arvoisen yhteiskunnallisen aseman. (Karhula, Eronen & Kilpi-Jakonen 2016.)

### 2.2 Varhaiskasvatuksen tavoitteet

Varhaiskasvatuslaki (L 13.7.2018/540) määrittelee varhaiskasvatuksen tavoitteet ensimmäisen luvun kolmannessa pykälässä seuraavalla tavalla:

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on

- edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia
- tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista
- toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset
- varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatussympäristö
- turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä
- antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa sekä antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa
- tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmettyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä
- kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen
- varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin
- toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä. (L 13.7.2018/540, luku 1 §3.)

Päiväkodissa tai perhepäivähoidossa olevalle lapselle on laadittava henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma lapsen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon toteuttamiseksi. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattava tavoitteet lapsen varhaiskasvatuksen toteuttamiseksi lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tu-

kevalla tavalla, sekä toimenpiteet tavoitteiden toteuttamiseksi. Lisäksi suunnitelmaan kirjataan lapsen tuen tarve, tukitoimenpiteet ja niiden toteuttaminen. (L 13.7.2018/540, luku 5 §23.)

### 3 SOSIONOMI VARHAIS- JA LIIKUNTAKASVATTAJANA

#### 3.1 Sosionomin ammattitaito

Sosionomi (AMK):n osaaminen edistää lapsen kasvua ja kehitystä. Lapsi nähdään yksilönä ja yksilölliset tarpeet huomioidaan. Sosionomi (AMK) huomioi mahdolliset haasteet ja löytää ratkaisuja niiden selvittämiseksi. Sosionomin osaaminen saavuttaa varhaiskasvatuksen tavoitteet. (SeAMK Sosionomi (AMK) opetussuunnitelma [viitattu 25.3.2019].)

Sosionomi (AMK):lla on laaja näkemys lapsesta ja hänen ympärillään vallitsevista tekijöistä ja vaikutteista. Sosionomi (AMK) osaa ottaa huomioon myös huoltajien tarpeet suhteessa lapsensa varhaiskasvatukseen. (Karila & Lipponen 2013, 30; SeAMK Sosionomi (AMK) opetussuunnitelma, [viitattu 25.3.2019].)

Sosionomi (AMK):n työtä ohjaavat sosiaalialan arvot ja ammattieettiset ohjeet. Sosionomi (AMK) on perehtynyt arvomaailmoihin ja moraalisiin ajattelutapoihin ja pysyy työskentelemään niin, ettei oma arvomaailma ja moraaliset näkemykset vaikuta työntekoon. Sosionomilla on kattava tieto palvelujärjestelmistä, ja hän pystyy arvioimaan ja ohjaamaan lasta ja hänen perhettään tarvittavien palveluiden äärelle. Sosionomi (AMK) tuntee julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin palvelut ja pystyy tietämyksensä ansiosta ohjaamaan asiakkaita palveluiden piiriin pääsemisessä. Sosionomi (AMK):n vahvuuksia varhaiskasvatustyössä on tavoitteellinen, valtaistava ja osallisuutta tukeva työote. Monikulttuurisuuden lisääntyttyä päiväkodeissa sosionomi (AMK) osaa toimia kulttuurisensitiivisesti ja edistää kulttuurien moninaisuutta. (SeAMK Sosionomi (AMK) opetussuunnitelma, [viitattu 25.3.2019].)

Sosionomi (AMK):n moniammatillinen osaaminen auttaa havaitsemaan varhaiskasvatuksessa merkkejä mahdollisista lastensuojelutarpeista. Varhainen puuttuminen ehkäisee mahdollisia tulevaisuuden kalliita laitospalveluita. Mahdollisissa verkosto-neuvotteluissa sosionomi on pätevä ammattilainen osallistumaan keskusteluihin, sillä hän osaa puhua lastensuojelun kannalta merkittävistä asioista, sekä hyödyntää useampaa eri näkökulmaa. (SeAMK Sosionomi (AMK) opetussuunnitelma [viitattu 25.3.2019].)

### 3.2 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa liikuntaa, sen erilaisia ilmenemismuotoja ja siihen liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta (Sääkslahti 2015, 151). Liikuntakasvatuksen päätavoitteita ovat lapsen myönteisen suhteen luominen omaan kehoon ja sitä kautta myönteinen käsitys itsestä liikkujana sekä karkeamotoriikan, motoristen perustaitojen ja lapsen oppivalmiuksien kehittyminen. Liikuntatavoitteiden saavuttaminen edellyttää, että kasvattajalla on tietoa ja tuntemusta lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen ominaispiirteistä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 489.) Liikuntakasvatuksella tuetaan lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla sekä autetaan lasta omaksumaan liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Liikuntakasvatus on fyysisesti aktiivisten toimintatapojen omaksumista, sekä terveyden ja päivittäisen hyvinvoinnin tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 17–20). Liikunnalliseen elämäntapaan kasvataminen on onnistunut silloin, kun liikunta on vakiinnuttanut paikkansa tärkeänä osana arjen toimintoja ihmisen koko elämänsä ajan (Koski 2017, 88).

Liikuntakasvatus auttaa lasta saamaan käsityksen liikunnasta ja itsestään liikkujana. Liikuntakasvatusta toteutetaan perheissä, perhepäivähoidossa, päiväkodeissa, kerho- ja puistotoiminnassa sekä liikuntajärjestöissä ja muissa kansalaisjärjestöissä. Kaikissa näissä lapselle välitetään liikuntaan ja liikkumiseen liittyviä arvoja, asenteita, odotuksia, tietoja, taitoja ja kokemuksia. Kasvattajalla on myös merkittävä vastuu siinä, minkälaisia mahdollisuuksia suo lapselle, jotta tämä löytäisi itselleen ominaisimmat tavat liikkua ja leikkiä. (Sääkslahti 2013, 151–152.)

### 3.3 Varhaiskasvattaja liikuntakasvattajana

Lapsen tulisi saada liikkua liikuntasuosittelun mukaan päivittäin kolme tuntia reippaasti ja saada toteuttaa liikuntaa monipuolisessa ympäristössä. Liikuntaan houkutteleva ympäristö on lapsille tärkeää ja tämän luominen onkin varhaiskasvattajien vastuulla varhaiskasvatuksen kentällä. Tämän lisäksi varhaiskasvattajien tulisi ympäristöstä poistaa mahdolliset esteet liikkumiselle, sekä opettaa lapsille eri ympäristöissä tapahtuvaa liikuntaa niin, että se toteutuu turvallisesti. Jotta monipuolinen liikunta toteutuisi, on tärkeää, että käytössä on riittävä määrä liikuntaan soveltuvaa

perusvälineistöä ja se on lapsille saatavilla myös vapaissa leikkituokioissa. Välineistöä uusitaan, kun vanhat menevät rikki tai ovat turvattomia. Perusoletuksena on, että liikuntavälineitä ei pidetä piilossa siltä varalta, että ne menevät rikki. Liikuntakasvatus tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja se käsittää sisälleen emotionaalisen, sosiaalisen, sekä henkisen ja fyysisen kokonaisuuden. Varhaiskasvattajan vastuulla on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja sen toteutuakseen varhaiskasvattajan tulee sisällyttää päivään riittävästi liikuntahetkiä. (Zimmer 2002, 117; Sääkslahti 2015, 147–148; Opetus ja kulttuuriministeriö 2016, [viitattu 25.3.2019].)

Varhaiskasvattajat toimivat kasvatuskumppaneina lasten huoltajien kanssa ja onkin tärkeää, että huoltajilla sekä varhaiskasvattajilla on samankaltaiset näkemykset lapsen liikkumisesta sekä muista tarpeista. Yhtenevät aikataulut ja normit päiväkodissa sekä lapsen kotona antavat selkeyttä myös lapsen päivärytmiin. Yhteistyö tukee lapsen omaehtoista liikkumista ja lapsi omaksuu liikunnan omiin normeihinsa ja arvoihinsa. On myös tärkeää, että aikuinen osallistuu lapsen kanssa aktiviteetteihin ja antaa niille riittävästi aikaa ja tilaa niiden toteuttamiseen. (Sääkslahti 2015, 170, 173.)

Varhaiskasvattajien vastuu on mahdollistaa positiivisia kokemuksia liikunnasta. Kannustus, rohkaisu ja myönteinen palaute ovat avaimena liikunnasta koettuun mielihyvään. Positiiviset kokemukset liikunnasta muodostavat lapsille liikkumisen pääoman, sekä edesauttaa säilyttämään liikunnan riemun läpi elämän. Varhaiskasvattajien tulisi sallia ja mahdollistaa lasten uteliaisuus kokeilla erilaisia tapoja liikkua, kuten puihin kiipeily ja laskeminen liukumäestä muutenkin, kuin perinteisesti pyllylään jalat edellä. Lasten ikä ja siihen mennessä saavutetut motoriset taidot tulee kuitenkin aina huomioida. Liiallinen varovaisuus estää lapsen motoristen taitojen kehittymistä, ja olisikin hyvä rohkaista lasta kokeilemaan ilman ylimääräisiä, turhia kieltoja. Lapsen aktivointi on tärkeää ja se vahvistaa lapsen pätevyyden tunnetta itsestään, omasta kehostaan sekä omista kyvyistään. (Jaakkola 2017, 15–17; Sääkslahti 2015, 172–173.)

Varhaiskasvattajan vastuulla on ohjatuissa liikuntatuokioissa ottaa huomioon liikunnan vaihtelevuus sekä monipuolisuus. On tärkeää, että lapsi oppii liikkumaan moni-

puolisesti ja hyödyntämään erilaisia tyyliä liikkua vaihtelevissa ympäristöissä säätiloista riippumatta. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää harjoitella liikkumista myös isommissa ja pienemmissä lapsiryhmissä, monipuolisesti liikuntavälineitä käyttäen. Liikuntatuokioita suunnitellessa varhaiskasvattajan on huomioitava käytävissä olevat tilat, ryhmän koko, lasten yksilöllisyys, ikäjakauma, erityiset tarpeet, välineiden saatavuus ja käytävissä oleva aika. (Sääkslahti 2015, 174,176.)

## 4 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

### 4.1 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on liikunnan yksi alakäsite. Se on tahdonalaista ja tarkoituksenmukaista, harkittua lihastyötä, jonka seurauksena elimistö ja keho kuluttavat energiaa. Riittävä fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lapsen normaaliin kasvuun ja kehitykseen, terveyteen ja päivittäiseen hyvinvointiin positiivisesti. Fyysistä aktiivisuutta määrittää intensiteetti, sen useus sekä kesto. (Kalaja 2017, 180.) Riittävä fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee ylipainon kertymistä, sekä vähentää diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä (Timmons ym. 2012, 773–792). Aiemmat tutkimustulokset ovat osoittaneet fyysisen aktiivisuuden vähentyneen ja tästä syystä lasten tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat lisääntyneet. Fyysisen aktiivisuuden vähentymistä selitetään lisääntyneen paikallaanolon ja istumisen määrällä. (Sääkslahti ym. 2013, 126).

Sääkslahti (2015) on kirjassaan määritellyt käsitteen liikunta kaikenlaisena liikkumisena ja liikunnan harrastamisena, mutta myös muuhun fyysiseen aktiivisuuteen liittyvänä käyttäytymisenä ja toimintana. Siinä missä fyysinen aktiivisuus on keholle ja elimistölle kuormittavampaa ja tavoitteellisempaa, liikuntaa voi harrastaa huomattamattaan. Lapselle liikunta on kuin fyysistä leikkiä. Lapsi tasapainoilee, koettelee omia voimiaan, painii, rymyää, kaivaa, seisoo päällään, pyörittelee, heittelee, hyppii, ryömii ja kiipeilee. Liikunta on lapselle kokonaisvaltaista oman kehon käyttämistä. (Pellegrini 2009; Sääkslahti 2015, 141 mukaan.) Liikunnalla on samoja myönteisiä vaikutuksia kuin fyysisellä aktiivisuudellakin, mutta niiden lisäksi liikunta tukee myös lapsen sosioemotionaalista kehitystä. (Sääkslahti 2015, 141 – 142.) Kehitystä tapahtuu lasten leikin ja touhuamisen ohella vuorovaikutuksessa muiden lasten ja aikuisten kanssa. Huomaamattaan lapset päätyvät tilanteisiin, joissa vaaditaan toisen huomioimista, sääntöjen noudattamista ja sopimista, sekä kommunikointitaitoja. Yhdessä kaverin kanssa, tai isomman ryhmän pelien tiimellyksessä sattuu ja tapahtuu, mikä luonnollisesti herättää lapsessa erilaisen tunteiden kirjon. Sosioemotionaali-

sen kehityksen kannalta onkin tärkeää, että lapsi saa purkaa tunnekuohunsa turvallisen aikuisen läsnä ollessa, sekä tarvittaessa tunteita voidaan myös sanoittaa yhdessä.

## **4.2 Fyysinen aktiivisuus ikävaiheittain**

### **4.2.1 Alle 1-vuotias**

Vauvalla fyysinen aktiivisuus on aluksi hyvin vahvasti synnynnäisen temperamentin määrittelemää (Sääkslahti 2015, 127). Temperamentti käsitteenä tarkoittaa ihmisen käyttäytymistyyliä, hänen synnynnäistä tapaansa reagoida erilaisiin asioihin ja tilanteisiin. Temperamentti tekee jokaisesta ihmisestä omanlaisensa yksilön. Temperamentti yhtenä tekijänä säätelee vauvan aktiivisuustasoa. Vauvat, joiden aktiivisuustaso on hereillä ollessaan korkea, ovat yleisesti aktiivisia, liikehtivät paljon ja seuraavat ympäristöään aktiivisesti. Rauhallisemman temperamentin omaava vauva tyytyy oleskelemaan rauhallisesti ja leppoisasti paikallaan pitempiäkin aikoja kerrallaan. (Keltikangas-Järvinen 2004, 143–145.) Vaikka vauva viihtyisikin itsekseen vauvakaukalossa tai vastaavanlaisessa, ei fyysisen aktiivisuuden ja kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta ole suositeltavaa eikä toivottavaa, että vauva viettää pitkiä aikoja paikallaan yhtäjaksoisesti. Kasvattajan tehtäväksi jää huolehtia, että aktiivisuustasoiltaan erilaiset lapset saavat riittävästi mahdollisuuksia ja rohkaisua liikkumiseen sekä tukea liikkeellelähden yrityksiin. Vauvan fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnollisesti vauvan liikkeessa. Vauva kuluttaa energiaa, kun hän siirtelee kehonsa painoa ja oppii kannattelemaan itseään käsiensä varassa. Vauvan ympäristön tulisi olla sellainen, että vauvalla on mahdollisimman paljon vapautta liikuttaa itseään ja tavaroita ympärillään. (Sääkslahti 2015, 127.)

### **4.2.2 1–2-vuotias**

1–2-vuotias lapsi on hyvin innokas ja halukas kaikenlaiseen omaehtoiseen, fyysisesti aktiiviseen leikkiin ja toimintaan. Hyvin ominaista tälle ikävaiheelle on motoris-

ten taitojen kehittyminen, pääasiassa kävely, ensimmäiset juoksuaskeleet sekä tavaroitten työntäminen, vetäminen ja kasaaminen. Tällainen toiminta kuluttaa paljon energiaa, mutta lapsi on silti hyvin touhukas ja aktiivinen, koska oppii ja oivaltaa jatkuvasti uusia asioita ja saa näistä mielihyvää, sekä onnistumisen kokemuksia. Erityisesti kävelemään oppiminen avaa lapselle “uuden maailman”, koska lapsi näkee ja kokee ympäristönsä erilaisella, uudella tavalla, toisin kuin aiemmin lattiatastosta. Kasvattaja tukee parhaiten tätä fyysisen aktiivisuuden vaihetta eläytymällä lapsen tunnetiloihin onnistumisten ja ilon kautta. (Sääkslahti 2015, 128.)

### **4.2.3 3-vuotias**

Tälle ikävaiheelle tyypillisin tapa liikkua on ulkoleikit. Kolmevuotias tarvitsee jo runsaasti fyysistä aktiivisuutta tukevaa toimintaa, joka takaa elimistön riittävän kuormittumisen. Ulkoleikkien muodossa lapselle tarjoutuu enemmän tilaa riittävän vauhdikkaille leikeille ja lapsi pääsee harjoittelemaan motorisia taitojaan monipuolisemmin. Rajoituksia ja sääntöjä on myös helpompi karsia, kun on tilaa touhuta vapaammin. (Sääkslahti 2015, 128.) Parhaiten kolmevuotiaiden ja sitä vanhempien lasten fyysistä aktiivisuutta tuetaan huolehtimalla riittävästä ja runsaasta päivittäisestä ulkoilun määrästä.

### **4.2.4 4–6-vuotias**

Fyysisen aktiivisuuden määrä kasvaa merkittävästi. Lapset oppivat uusia, monipuolisia motorisia taitoja ja innostuvat jo pienelläkin kannustuksella liikkumaan. Uusien taitojen kehittyessä on huomattava, että tässä ikävaiheessa yksilöiden väliset erot voivat olla suuria, joten lasten fyysisen aktiivisuuden määrä vaihtelee. Fyysisesti vähiten liikkuva lapsi saattaa liikkua vain kolmasosan siitä, mitä aktiivisimmat liikkuvat. Aikuisella on tärkeä rooli huomata lapset, jotka eivät ole luontaisesti kiinnostuneet liikkumisesta. Motivointi ja kannustus on aikuisen vastuulla, jotta lapsi innostuisi liikkumaan, eikä jäisi pitkiksi ajoiksi paikoilleen. Pitkään jatkuva fyysisen aktiivisuuden alhainen taso on yhteydessä terveydellisiin haittavaikutuksiin sekä vaarantaa lapsen hyvinvoinnin, kasvun ja kehityksen. (Sääkslahti 2015, 129.)

### 4.3 Liikuntapedagogiikka ja sen tavoitteet

Käsitteenä liikuntapedagogiikka sisältää sekä liikunnan, että pedagogiikan. Pedagogiikalla tarkoitetaan teoreettista ja käytännöllistä oppia kasvatuksesta (Jaakkola ym. 2017, 12). Liikunnalla taas tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, joka on tarkoituksellista lihastoimintaa, jonka seurauksena energiankulutus kasvaa (World Health Organization 2011). Liikunta voi olla spontaania, omaehtoista tai ohjattua. Yksinkertaistettuna liikuntapedagogiikka voidaan määritellä toimintana, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä käsitellään kasvatuksellisesta näkökulmasta. Yhteiskunnan organisoimaa liikuntapedagogiikka toteutetaan monissa vapaa-ajan harrastusryhmissä, mutta erityisesti päiväkodeissa ja kouluissa. (Gråsten ym. 2014.) Liikuntapedagogiikka tieteenalana tutkii liikunnanopetusta ja liikunnanoppimista. Sitä hyödynnetään tutkimuksissa, missä selvitetään, miten liikuntaan kasvetaan ja miten se on mukana kasvatuksessa ja opetuksessa. (Jaakkola ym. 2017, 13.) Liikuntapedagogisten tutkimusten painopistealueita ovat liikunnan motorinen, kognitiivinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja eettinen oppiminen. Näiden aihealueiden näkökulmista selvitetään liikunnanopetuksen ja oppimisen olemusta, edellytyksiä ja seuraamuksia. (Jaakkola ym. 2017, 13–14.)

Liikuntapedagogiikan tavoitteita ovat kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla (Jaakkola ym. 2017, 14). Varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikalla on useita tärkeitä tehtäviä: terveyden, toimintakyvyn ja liikuntataitojen kehittäminen, myönteisen minäkäsityksen tukeminen, sosioemotionaalisen kasvun edistäminen, fyysisesti aktiivisen elämäntavan juurruttaminen, kognitiivisten oppimisvalmiuksien luominen sekä elämysten tarjoaminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016.) Liikuntaan kasvattaminen rakentaa pohjaa elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle ja se tarkoittaa omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista, liikunnan harrastamista ja terveellisiin elämäntapoihin tutustuttamista. Liikuntaan kasvattaminen edellyttää miellyttävien liikuntatilanteiden ja -ympäristöjen luomista, jolloin motivaatio liikkumista kohtaan on myönteisempää, ja tätä kautta kaikki osallistujat saavat positiivisia kokemuksia liikunnasta. Riittävät liikuntataidot takaavat osittain sen, että lapsi selviytyy arjessa kohtaamistaan fyysistä ponnistelua vaativista haasteista ja tehtävistä. Päiväkodin ohjatut liikuntatuokioid ei-

vät yksistään riitä liikuntataitojen oppimiseen ja fyysisen toimintakyvyn kehittymiseen, mutta ympäristö on otollinen näiden taitojen harjoitteluun turvallisen aikuisen läsnä ollessa. (Jaakkola ym. 2017, 14–15.)

Kasvattaminen liikunnan avulla on liikunnan käyttämistä välineenä lasten kasvun ja kehityksen tukemisessa. Liikuntatilanteita hyödynnetään opetustilanteissa, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettelemisessa. Taidot, kuten kyky ymmärtää, käsitellä ja ilmasta omia tunteita, toimintaa ja ajatuksia ovat keskeisiä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Liikunta tavoitteellisena toimintana tarjoaa valtavasti tilaisuuksia erilaisille oppimistilanteille. Urheilun, pelien, leikkien ja kilpailujen ohella lapsi oppii käsittelemään laajaa tunneskaalaa, positiivisista tunteista negatiivisiin. Lapsi yhdessä muiden lasten ja aikuisten kanssa opettelee omaehtoista toisten auttamista, empatiakykyä, henkisen ja fyysisen tuen antamista toiselle ja omien tunteidensa suhteuttamista toisen tunnetasolle. Pelien ja leikkien tiimellyksessä lapsi pääsee pohtimaan oikeaa ja väärää. Liikunnan avulla kasvattaminen on myös keholliseen itseilmaisuuksiin rohkaisemista, eettistä ajattelua ja lasten myönteisen minäkuvan rakentamista. Lapsen myönteinen käsitys omasta kehostaan auttaa lasta kestämään ulkoisia kehonkuvaan kohdistuvia paineita. (Jaakkola ym. 2017, 15–16.)

Laadukasta liikuntapedagogiikkaa voidaan pitää merkittävänä keinona oppimisvaikeuksista kärsivän lapsen tukemisessa ja auttamisessa (Jaakkola ym. 2017, 17). Uusin tutkimustieto osoittaa, että liikunnalla on myös oleellinen merkitys kognitiivisen oppimisen kannalta. Erityisesti monipuolisessa, virikkeellisessä ympäristössä toteutettu, motorisia taitoja edistävä harjoittelu kehittää aivoja luoden uusia aivosoluja sekä hermoyhteyksiä solujen välille. Lapsilähtöiset ongelmanratkaisu tilanteet sekä luovuuteen kannustavat ja perustuvat opetusmenetelmät edesauttavat aivojen uusiutumista, mikä on tuottoisaa oppimisen kannalta. (Syväoja 2014, 24.) Riittävä fyysinen aktiivisuus korreloi lapsen kestävyteen. Tällöin aivot saavat enemmän happea, ja aivojen hapen määrän on todettu olevan suoraan yhteydessä tarkkaavaisuuteen, muistiin ja vireystilaan. (Jaakkola ym. 2017, 17.)

#### 4.4 Liikuntasuositukset

Suomi on ensimmäisten maiden joukossa julkaissut kansalliset suositukset alle kouluikäisten liikunnasta vuonna 2005. Suositukset on valmistellut ja koonnut laaja moniammatillinen asiantuntijaryhmä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Suomi on ollut edelläkävijä tunnistaessaan ja tuodessaan esiin lasten liikkumisen merkityksen fyysiselle, psyykkiselle, kognitiiviselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Liikuntasuositukset antavat suunta- viivat käytännön neuvonnalle ja ohjaukselle. Sopivissa määrin liikunta edistää lapsen terveyttä ja toimintakykyä. Liikuntasuositukset kuvaavat kyseiselle kehitys- ja ikäkaudelle otollisimman fyysisen aktiivisuuden määrän ja laadun, antavat ohjeita fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta. Suosituksista hyötyvät eri tahot, kuten lasten vanhemmat ja varhaiskasvatuksen ammattilaiset. (Tammelin 2017, 54–55.) Suosituksissa korostetaan myös riittävää lepoa, unta ja terveellistä ravintoa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Uusimmat, päivitetty suositukset on julkaistu vuonna 2016. Päivitetyt suositukset valmisteltiin osana opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön yhdessä asettaman ja koordinoiman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) –ohjausryhmän työtä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Liikuntasuosituksissa puhutaan fyysisestä aktiivisuudesta, jolla tarkoitetaan kaikkea lapsen elämään kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa, kuten leikkimistä, touhuamista sisällä ja ulkona, kotiaskareita, ulkoilua ja retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. Turvatakseen lapsen normaalin kasvun ja kehityksen aikuisilla on velvollisuus pitää huolta lapsen riittävästä liikunnan, levon sekä terveellisen ja monipuolisen ravinnon saannista. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat tutkimustietoon siitä, miten alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa toimivat aikuiset voivat mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumisen tukemalla lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Seuraavaksi kuvataan yksityiskohtaisemmin, mitkä tekijät vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumiseen uusien, päivitettyjen suositusten mukaan.

#### 4.4.1 Fyysisen aktiivisuuden tukeminen

Lapselle kaikista luonteenomaisinta on liikkua, leikkiä ja touhuta. Liian pitkät paikallaanolo- ja istumisjaksot päinvastoin ei ole suositeltavia, eikä uusien suositusten mukaan tulisikaan ylittää yli tunnin mittaisia istumisjaksoja. Lapsella on oikeus liikkua joka päivä riittävästi. Suositusten mukaan vähintään kolme tuntia liikkumista päivässä on riittävästi turvaamaan lapsen kasvu ja kehitys yhdessä riittävän unensaannin ja terveellisen ruokavalion ohella. Fyysisen aktiivisuuden suositus voi koostua kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta. Lapsi hyötyy niin kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta kuin myös erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta, jolloin lapsi hengästyy, kehon lihakset kuormittuvat ja lapsi kuluttaa reilusti energiaa. Aktiivisimmillaan lapsi on leikkiessään muiden lasten kanssa tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Toisesta näkökulmasta on myös erittäin tärkeää muistaa suoda lapselle riittävästi aikaa ja tilaa rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Fyysistä aktiivisuutta lisäävät tekijät, kuten salliva ympäristö ja aikuisen esimerkki ovat lapselle tärkeitä. Oma perhe toimii tärkeänä roolimallina, kun varhaislapsuudesta lähtien lasta kannustetaan ja esimerkillä ohjataan liikunnan pariin. Liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, jotka opittuna seuraavat lasta myöhempiin elämänvaiheisiin. Yhteisen tekemisen kautta lapselle tarjoutuu mahdollisuus kokea onnistumisen iloa, oppia vuorovaikutustaitoja ja suhtautumista epäonnistumisiin. Ympäristöön tutustuminen turvallisen aikuisen kanssa on lapselle kokonaisvaltainen kokemus. Lapsi pääsee käyttämään kaikkia aistejaan tutustuessaan ja tutkiessaan uusia, erilaisia ympäristöjä. Metsä ja kaupunkiympäristöt poikkeavat suuresti toisistaan, ja maastokin on näissä erilainen liikkumiselle. Erilaiset sääolosuhteet muokkaavat ympäristöä jatkuvasti, mikä tekee samankin metsän tutkimisesta jännittävää ja hauskaa. Lapsi nauttii liikkumisesta myös muulloinkin kuin auringonpaisteella. Luonto tuntuu ja tuoksuu erilaiselta eri vuodenaikoina, joten liikkuminen on kannattavaa ja suositeltavaa säästä riippumatta. Liikkumiseen mahdollistavat ja sääolosuhteisiin sopivat vaatteet lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Lapsi haluaa onnistua ja oppia uutta. Erityisesti aikuiselta tai vertaistuelta saatu palaute kannustaa lasta toiminaan ja yrittämään aina uudelleen, tai päinvastoin lannistaa. Aikuisen pitää muistaa, että lapsi tarvitsee tilaa ja aikaa taitojen kehittymiselle sekä ennen kaikkea mahdollisuuksia toteuttaa itse itsensä. Liiallinen holhoaminen, kontrollointi ja turhien kieltojen asettaminen vie lapselta tilaa liikkua ja toimia. Oppimista ei pidä estää liiallisella turvallisuushakuisuudella, sillä oppimisen prosessiin kuuluu myös epäonnistuminen. Varhaiskasvatustilain mukaan jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen varhaiskasvatukseen. Suositusten mukaisesti lapselle tulisi järjestää varhaiskasvatuksessa yksi ohjattu liikuntatuokio sisällä, sekä sama sovellettuna ulkona viikoittain. Lapsen sukupuoli, perhe, kulttuuri, kieli, tai muut yhdenvertaisuustekijät eivät saa vaikuttaa lapsen osallistumismahdollisuuksiin. Jos lapselle on vaikeuksia liikkumisessaan, esimerkiksi terveydellisistä syistä johtuvia, kuten käsiproteesi tai pyörätuoli, on lapsella oikeus saada liikkumiseen tukea ja apua. Lapset ovat yksilöitä, joka aikuisen tulee huomioida suunnitellessaan toimintaa, ja tämän tulee näkyä myös toiminnan sisällössä. Liikunnallisilta taidoiltaan lapsia on eritasoisia, mutta kaikille on tarjottava tasavertaiset mahdollisuudet osallistua toimintaan mukaan. Varhaiskasvatussuunnitelma velvoittaa varhaiskasvatuksen ammattilaisia kiinnittämään huomioita toiminnan suunnitteluun siten, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä toteutuu. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseksi vaaditaan yhteistyötä eri tahojen välillä. Lasten kasvatuksesta vastaavat pääasiassa vanhemmat ja varhaiskasvatuksen ammattilaiset. Näiden tahojen keskinäinen vuorovaikutus on oleellista, sekä yhteistyö tärkeää. Vanhemmat ovat oman lapsensa asiantuntijoita, joten he pystyvät tuottamaan tärkeää tietoa lapsen kyvyistä ja taidoista varhaiskasvatuksen puolelle. Varhaiskasvatus taas pystyy toimimaan muun muassa erinomaisena väylänä perheille tiedottaen erilaisista liikunnallisista tapahtumista, tai jakaa tärkeää ja hyödyllistä tietoa siitä, mitä alan ammattilaiset ovat opiskelleet. Useat lapset viettävät suurimman osan valvellaolo ajastaan päiväkodissa, joten oman päiväkodin aikuisista muodostuu lapselle turvallisia aikuisia, joiden puoleen kääntyä, kun oma huoltaja on sillä hetkellä tavoittamattomissa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

#### 4.4.2 Suomi kansainvälisessä vertailussa

Suomi on edelläkävijä lasten liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edistäjänä ja tukijana. Suomen panostus lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseksi on huomattu jopa kansainvälisellä tasolla. Monet maat ovat kiinnostuneita tavasta, millä lapset ja nuoret kannustetaan liikkumaan kouluissa ja varhaiskasvatuksen piirissä. Erityisesti kansainvälistä huomiota on herättänyt valtakunnalliset ohjelmat lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi, valtion ja kuntien tuki liikkumiselle ja koulumatkat. Suomessa on jo useamman vuoden ollut hankkeita ja projekteja, jotka tukevat ja edistävät lasten liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta. Samalla tarkoituksena on ehkäistä liikumattomuudesta aiheutuvaa lasten ylipainoa ja muita elintapa sairauksia. Valtio tukee tällaisia hankkeita hyvin ja onkin asettanut lasten ja nuorten liikunnan edistämisen korkealle liikuntapolitiikan tärkeysjärjestyksessä. (LIKES-tutkimuskeskus 2018, [viitattu 14.4.2019].)

#### 4.4.3 Ajankohtaisia hankkeita

Liikkuva koulu- hanke on käynnistetty vuonna 2015 hallituksen kärkihankkeena. Tavoitteena on ollut, että jokainen peruskouluikäinen liikkuu vähintään tunnin päivässä. Hankkeessa on korostunut oppilaiden osallisuuden lisääminen, oppimisen tukeminen toiminnallisten menetelmien avulla sekä liikkuminen välitunneilla. Jokainen koulu saa toteuttaa hanketta omilla ehdoillaan, joten hanke on ollut pidetty ja tuloksia on saatu. Liikkuva koulu- hankkeelle on seurannut jatkoa Liikkuva varhaiskasvatus- hankkeen muodossa. (Liikkuva koulu- skolan i rörelse 2016. [Viitattu 14.4.2019].)

Liikkuva varhaiskasvatus- hanke toteuttaa samoja tavoitteita kuin peruskoululais- tenkin hanke, mutta uutena lisänä tuo esiin perheen tärkeän roolin liikunnan lisää- misen näkökulmasta. Liikunnan lisääminen ja uusien toimintatapojen kehittäminen kuuluvat oleellisesti Liikkuva varhaiskasvatus- hankkeeseen.

Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma ”Ilo kasvaa liikkuen” on laajan asiantuntijaverkoston ja satojen pilottipäiväkotien yhteistyöllä kehitetty valtakunnal-

linen, vuonna 2015 julkaistu ohjelma. Tavoitteena on mahdollistaa ja turvata jokaiselle lapselle varhaiskasvatuksen piirissä riittävä, päivittäinen fyysinen aktiivisuus. Fyysistä aktiivisuutta tulee edistää lapsen kehitystason mukaan, ilon kautta. Ilo kasvaa liikkuen- ohjelma tukee varhaiskasvattajia tarjoamalla välineitä lasten liikkumisen lisäämiseen, sekä oman työn kehittämiseen. Ilo kasvaa liikkuen- ohjelma on osa Liikkuva koulu- hanketta. (Ilo kasvaa liikkuen 2018, [viitattu 14.4.2019].)

Liikuntapainotteiset hankkeet ovat oivallinen esimerkki siitä, kuinka tärkeä ja ajan-kohtainen aihe lasten liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edistäminen on. Joka vuosi varhaiskasvattajien työn tueksi tarjotaan uusia työkaluja ja materiaalia lasten liikunnan tukemiseksi, sekä tutkimustietoa kerätään ja päivitetään, jotta lasten hyvinvoinnista ja terveydestä pystytään pitämään huolta kokonaisvaltaisesti. Hankkeet ja projektit ovat osoittautuneet hyödyllisiksi ja tarpeellisiksi, koska niille on jatkuva kysyntä.

## 5 LIIKUNTA AKTIIVISUUDEN EDISTÄJÄNÄ

### 5.1 Liikuntamotivaatio

Motivaatio-sana rantautuu latinankielisestä sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikkumista (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130). Motivaatio määrittää yksilön innokkuuden ja suuntaa tämän käyttäytymistä ja toimintaa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 131) Lapset, jotka ovat motivoituneet päiväkodissa leikkimään liikuntaleikkejä, leikkii ja liikkuu myös vapaa-ajallaan.

Lapsen käyttäytymistä ja liikkumista ohjaa lapselle luontaiset motiivit. Näitä ovat esimerkiksi uteliaisuus, liikkumisen-, tutkimisen- ja hyväksynnän tarve, sekä liikkumisen ilo. Lapsi kokee mielihyvää saadessaan tarpeensa tyydytettyä ja sen myötä lapsella tulee halu oppia ja kehittyä lisää. Lapset ovat synnynnäisesti aktiivisia toimijoita, eikä heitä tarvitse motivoida liikkumaan samoin kuten nuoria tai aikuisia. Osallistamalla ja antamalla lapselle mahdollisuuden vaikuttaa päätöksentekoon, luo aikuinen lapselle pätevyyden tunteen sekä kokemuksen pystyvyydestä. Tämä motivoi lasta liikkumaan pitkällä tähtäimellä. Lapsilla on syntymästään saakka sosiaalinen motiivi, jonka johdosta lapsi hakee kontaktia muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Ryhmään kuuluminen on yksi merkittävimmistä motiiveista, jotka kannustavat lasta liikkumaan ja kehittämään motorisia taitojaan läpi elämän. Sosiaalisen motiivin vuoksi lapsen on helppo lähteä toisten kanssa mukaan liikkumaan ja leikkimään. Tätä motiivia ylläpitääkseen, kasvattajan on luotava suotuista ympäristö, joka on kaikille turvallinen, tasa-arvoinen ja yhdenvertainen. (Zimmer 2002, 79; Sääkslahti 2015, 110; Jaakkola 2016, 33; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, [viitattu 26.3.2019].)

Motivaatiota voidaan määritellä hierarkkisella tasolla. Motivoitunut voi olla persoonallisella tasolla, jolloin ollaan kiinnostuneista erilaisista asioista, esimerkiksi joku lapsi saattaa olla kiinnostunut kaikenlaisista leikeistä, joissa saa liikkua vauhdilla, toisella eli kontekstuaalisella tasolla, ollaan kiinnostuneita tiettyä elämänaluetta kohtaan, esimerkiksi yksilö saattaa olla kiinnostunut terveydestä, joka heijastuu motivaationa kehittää itseään niin liikunnan, kuin esimerkiksi ruokavalion avulla. Kolmannella tasolla eli tilanteellisella tasolla, ollaan kiinnostuneita kontekstin sisäisistä

tilanteista, eli voidaan olla esimerkiksi kiinnostuneita jonkin liikuntalajin eri tilanteista ja säännöistä. Lapsen motivaation tasot voidaan määritellä kahdella eri tasolla: ylhäältä alaspäin -vaikutus, jolloin lapsi on motivoitunut liikkumaan ja täten innostuu todennäköisesti liikkumaan erilaisissa tilanteissa. Alhaalta ylöspäin -vaikutuksessa lapsen käsitys itsestään liikkujana voimistuu, kun opettaja luo kannustavia tilanteita liikuntahetkissä. Kun liikuntahetkiin luodaan innostavia ja positiivisia tilanteita, tulee liikunnasta todennäköisemmin osa lapsen persoonallisuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 131)

Liikuntatuokioissa voi tulla tilanteita, jolloin motivaatio tulee ulkopuolelta. Tällöin lapsi ei koe itse olevansa päättäjänä tekemisestään, ja kyseenalaistaa syyt kokeilla tai osallistua johonkin liikunta aktiviteettiin. Tällaisesta tilanteesta voidaan käyttää termiä itsemääräämisteoria, jonka ytimessä on koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Koettu autonomia tarkoittaa lapsen omaa mahdollisuutta saada vaikuttaa omaan tekemiseensä ilman ulkopuolisen painostusta tai pakotusta. Koetussa pätevyudessa lapsi kokee omien kykyjensä riittävän suorittamaan erilaisia tehtäviä. Sosiaalisessa yhteenkuuluvuuden tunteessa lapsi kokee olevansa osa ryhmää ja hyväksytty ryhmänsä jäsenenä. Nämä sisäistettyään lapsen motivaatio kumpuaa sisältä päin ja motivaatio muodostuu positiiviseksi, jolloin lapsi yrittää, viihtyy, sitoutuu, keskittyy ja uskoo kykyihinsä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132.)

## **5.2 Liikkuminen vapaa-ajalla**

Lapsen huoltajat ovat merkittävässä roolissa lapsen fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa vapaa-ajalla. Huoltajat mahdollistavat lapsen liikkumisen tarjoamalla lapselle siihen tarvittavat välineet ja oikeanlaisen vaatetuksen erilaiset säätilat huomioiden ottaen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Suositusten mukaan lapset tarvitsevat kolme tuntia liikuntaa päivässä ja jotta tämä määrä täyttyisi, ovat huoltajat suuressa roolissa sen toteuttamisessa. Lasten aktiivisuutta tukeakseen on tärkeää, että aikuiset tekevät ja touhuavat yhdessä lapsen kanssa leikkien, liikkuen, ulkoillen ja retkeillen. Kannustaminen ja kehuminen ilman kilpailun korostamista on tärkeää, jotta lapsi saa kokemuksen liikunnasta ilon ja nautinnon kautta, eikä niinkään pelkän

suorittamisen näkökulmasta. Huoltajien on huolehdittava lapsen elämän rytmityksestä ja muistettava antaa lapsen myös levätä, nukkua ja syödä säännöllisesti. Huoltajien rooliin kuuluu myös lapsen passiivisen toiminnan tarkkailu, jotta lapsen paikallaanoloa tauotetaan sopivin väliajoin. Digilaitteita suositellaan käytettäväksi liikkumiseen innostavalla tavalla, kuten esimerkiksi geokätköilemällä tai askelmittareita hyödyntämällä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Lapset oppivat aikuisen mallista, joten on tärkeää, että huoltajat antavat lapsillensa esimerkkiä liikunnallisesta elämästä. Mitä aikuiset ensin, sitä lapset perässä. Tutkimusten perusteella liikunnallisten vanhempien lapset liikkuvat todennäköisemmin enemmän ja ovat kehittyneempiä motorisilta taidoiltaan verrattuna vähemmän liikkuvien vanhempien lapsiin. Fyysisesti aktiivisen elämän malli syntyy ja kehittyy jo varhaislapsuudessa. Lapset oppivat liikunnan sisältävän normaaleihin arkirutiineihin aikuisen johdolla. Myös aikuisen salliva asenne lapsen kokeiluille luo lapselle laajemman ympäristön liikkua ja leikkiä. (Zimmer 2002, 88; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16.)

Lasten mielipiteet ovat tärkeää ottaa huomioon. Lapset kokevat pätevyyttä ja pystyvyyttä huoltajien toimiessa lapsilähtöisesti. Tämä lisää lapsen motivaatiota liikuntaa kohtaan sekä kunnioitusta ja kuuntelevaa otetta muiden lasten ja aikuisten kohtaamisessa. Lapset, joiden vanhemmat ovat vaativia ja kontrolloivia omaavat todennäköisemmin enemmän negatiivisia liikuntakokemuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 18.)

Lapsen liikkumiskokemuksiin kuuluu pienet mustelmat ja ruhjeet. Näiden kautta lapsi oppii uusia taitoja sekä sietämään vastoinkäymisiä. Kolhujen kautta lapsi oppii hahmottamaan oman kehonsa liikunnallisia rajoja. Lapsi näkee ympäristönsä aina kiinnostavana ja houkuttelevana liikkumaan. Huoltajat voivat kannustaa lasta kokeilemaan ja toteuttamaan oivalluksiaan. Lasten on hyvä totutella ja tutustua erilaisiin ympäristöihin, kuten metsiin, leikkipuistoihin, luonnonvesiin sekä urbaaniympäristöön. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 22–24; Finne 2017, 21.)

### 5.3 Liikuntakulttuuri

Liikunnallinen elämäntyyli periytyy useimmiten vanhemmilta jälkikasvulle, kuten myös vähemmän liikunnallinen elämän tyyli on periytyvää. Lapset oppivat aikuisen esimerkistä ja perhe sekä varhaiskasvattajat ovat tässä keskeisessä roolissa. Lapset, joiden vanhemmat ovat liikunnallisia ja harrastavat liikuntaa, johdattelevat he lapsensa todennäköisesti liikunnallisen elämäntyylin pariin sekä kustantavat lapsilensa liikuntavälineitä. Päiväkodit ja perheet tekevät yhteistyötä ja päiväkodin henkilökunta voivat kannustaa ja ohjeistaa huoltajia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 136.)

Liikuntakulttuurissa on vahvasti läsnä kilpaurheilu ja kilpailukeskeisyys. Liikuntalajeja määrittää tarkat säännöt, ohjeet, välineet, suoritustekniikat sekä myös olosuhteet. Liikuntapsykologiassa tätä ulottuvuutta kutsutaan minäsuuntautuneeksi tavoiteorientaatioksi, eli vertailukohteena on usein toiset kilpailijat. Kilpailua määrittää vertailu ja kilpailukeskeinen ajattelumalli korostaa saavutettuja ennätyksiä ja niiden arvoa. Kilpailukeskeisyys luo suorituspainetta jo varhaiskasvatusikäisissä lapsissa ja hyvin menestyvät usein ovat aktiivisia liikunnassa, kun taas lapset, jotka eivät usko omiin kykyihinsä muiden rinnalla, liikkuvat vähemmän, eivätkä he koe liikuntaa mieleiseksi. Kilpailu voi kuitenkin tehdä pienistäkin asioista merkityksellisiä, eikä siinä tarvitse voittajia aina julistaa. (Koski 2017, 98–99.)

Liikunta on merkittävä osa terveyttä ja terveellistä elämäntapaa, lisäksi se on merkittävä osa terveystieteistä. Lapset eivät ajattele liikuntaa terveyden kannalta, kuten aikuiset usein ajattelevat. Lapset liikkuvat, koska se on hauskaa, ei koska se on terveydelle hyväksi. Mikäli lapset saisivat liikkua enemmän arkielämässä, ilmentyisi lapsissa vähemmän ylipainoa, ryhtivirheitä sekä lihasheikkoutta. Jotta lapsi kehittyy kokonaisvaltaisesti, tarvitsee hän jokapäiväistä liikuntaa. Lapsen liian vähäinen liikunta hankaloittaa lapsen elämää useilla osa-alueilla, kuten keskittyminen, kommunikointi, aggressiivisuus ja hyperaktiivisuus. Hyvinvoiva lapsi tuntee hyvän olonsa jokaisella osa-alueella aina psyykkisestä fyysiseen. Hyvinvoiva lapsi kokee olevansa kykenevä toimimaan ja luottaa omiin mahdollisuuksiinsa ja itseensä. (Koski 2017, 101; Zimmer 2002, 42–45; Finne 2017, 33.)

## **6 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE**

### **6.1 Liikunnan psyykinen ja sosioemotionaalinen merkitys**

Lapsen minäkuva muodostuu pitkälti muiden antamasta palautteesta sekä vuorovaikutuksesta muiden kanssa. Lapsi omaksuu palautteen herkästi ja kehittää itseään niiden perusteella. Lasta on tärkeää kehua ja kannustaa tämän itsetunnon kehittämiseksi. Liikkuessa ja leikkiessä tulee tilanteita, joissa lapsi epäonnistuu tai kokee mielipahaa. Kuitenkin liikuntatuokioita ja leikkejä toistettaessa lapsi kehittyy ja onnistuessaan mielihyvän tunne on suurempi ja päämäärä on ollut tavoiteltu. Pettymyksiä kohdatessaan lapsi oppii käsittelemään negatiivisia tunteitaan, esimerkiksi häviötilanteissa. Liikunta myös mahdollistaa tunteiden ilmaisulle sekä luovuudelle fyysisen toiminnan kautta. (Sääkslahti 2015, 106–108.)

Lapsi kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmissä ja varhaiskasvatuskentällä kasvattajan rooli on luoda tämän mahdollistava ilmapiiri. Hyvässä ilmapiirissä usein tavoite on yhteinen, ilmapiiri myönteinen, turvallinen ja vuorovaikutuksellinen. Ryhmän jäsenet pystyvät olla omia itsejään ja toiset otetaan huomioon ja heitä arvostetaan. Varhaiskasvattaja pystyy ylläpitämään yhteistä hyvää ilmapiiriä yhteisen tekemisen ja yhteisten leikkien kautta, joissa tavoite on yhteinen. (Sääkslahti 2015, 101.) Hyvät liikuntataidot mahdollistavat lapsen osallistumisen erilaisiin liikuntaleikkeihin ja niiden kautta lapsi pystyy kehittymään sosiaalisissa taidoissaan. Jos taas lapsella ei ole riittäviä perusliikuntataitoja, on tällä vaara jäädä liikuntaleikkien ja pelien ulkopuolelle. (Jaakkola 2016, 33.)

### **6.2 Liikunnan fyysinen merkitys**

Fyysinen aktiivisuus luo pohjan hyvinvoinnille. Liikunta ehkäisee pitkällä tähtäimellä useita eri sairauksia ja ylläpitää yksilön toimintakykyä. (Tammelin 2017, 54.) Liikunnallisuus ehkäisee ylipainoa, vähentää sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä sekä aineenvaihduntasairauksien kuten diabeteksen riskitekijöitä. On myös tutkittu, että fyysisellä aktiivisuudella ehkäistään nykyajan lapsissa esiintyviä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Liikuntakasvatuksessa on tärkeää kehittää fyysistä toimintakykyä ja

tehdä siitä säännöllistä lapsen elämässä. (Kalaja 2017, 170.) Monipuolinen liikunta mahdollistaa motoristen taitojen kehittymisen. Monipuoliseen liikuntaan sisältyy mm. erilaisten välineiden käyttö, hyppy, juokseminen, käännökset ja pyörimiset. Monipuolista liikunnasta tekee myös erilaiset sääolosuhteet, kuten luminen tai jäinen maa, hiekka ja nurmikenttä. (Tammelin 2017, 58.) Liikunnan puute vaarantaa lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen. Fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle, ja se toimii myös psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä, kehittää kognitiivisia sekä motorisia taitoja. (Sääkslahti 2015, 126.)

Yksilön fyysinen toimintakyky pysyy yllä, jos yksilö on fyysisesti tarpeeksi aktiivinen. Fyysistä aktiivisuutta on, kun kehon liikkeet tuotetaan lihaksilla ja se kuluttaa energiaa. Fyysistä aktiivisuutta määrittää intensiteetti, sen useus sekä kesto, eli kuinka intensiivisesti, usein sekä kuinka kauan fyysinen liikuntasuoritus kestää kerrallansa. (Kalaja 2017, 180.)

### **6.3 Liikunnan kognitiivinen merkitys**

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa kehitystä, joka vaatii älyllistä kapasiteettia. Kehityspsykologi Jean Piaget on luokitellut lapsen kehitysvaiheet seuraavasti: sensomotorinen (0–2 vuotta), esioperationaalinen (2–6 vuotta), konkreettisten operaatioiden -vaihe (7–11 vuotta) sekä formaalien operaatioiden vaihe (11–12 vuotta). Sensomotorisessa vaiheessa lapset oppivat ympäristönsä sekä liikkumisen kautta. He oppivat yhdistämään sanoja ja erilaisten asioiden piirteitä. Konkreettisten operaatioiden vaiheessa lapset oppivat ajattelemaan ongelmanratkaisutilanteita eri näkökulmista esimerkiksi suunniteltaessa monimutkaisia tai haastavia liikkeitä. Formaalien operaatioiden vaiheessa lapsi oppii ajattelemaan hypoteettisesti eli suunnitelmallisesti. (Jaakkola 2016, 31–33.)

Lapsen ensimmäisten vuosien oppimiskokemukset perustuvat pääosin liikkumiseen ja havainnoimiseen. Lapsi oppii ymmärtämään ympäristönsä toimintaa tutkimalla ja kokeilemalla. Liikkuessa ja leikkiessä lapsi oppii tuntemaan asioiden ja esineiden ominaispiirteitä, kuten pallon pyörimisen ja ilmapallon keveyden sekä sen, miten sama esine käyttäytyy eri tavoin erilaisella alustalla. Suuri määrä tutkimuksista osoittaa, että liikunnalla on merkittävä osa lapsen kognitiivisessa kehittämisessä ja

taidoissa, kuten tarkkaavaisuudessa, muistissa ja toiminnanohjauksessa. Tutkimuksissa on todettu, että lapset, joilla on paremmat motoriset taidot, pärjäävät kognitiivisten taitojen testeissä paremmin, kuin ne lapset, joilla on heikommat motoriset taidot. Kognitiivisilla taidoilla on myös yhteys liikuntataitoihin ja liikunnalla on positiivinen vaikutus koulussa menestymiseen. On tutkittu, että puutteellisilla liikuntataidoilla on negatiivinen vaikutus lapsen tasapainoon, kehonhallintaan, kehonhahmotukseen sekä oikean ja vasemman hahmotukseen. (Zimmer 2002, 33; Jaakkola 2016, 31–33, Pönkkö & Sääkslahti 2017, 137.)

## 7 VARHAISKASVATUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖT

### 7.1 Lapselle ominaiset toimintaympäristöt

Lapsi on luotu liikkumaan ja leikkimään. Oppiakseen uusia asioita ja taitoja lapsella tulee olla mahdollisuus liikkua, tutkia ja havainnoida ympäristöään. (Asanti & Sääkslahti, 2010, 85.) Lapset pyrkivät ja haluavat liikkua aina ja kaikkialla, paikasta ja ajasta riippumatta. Sääkslahden (2015) mukaan lapset ovat fyysisesti aktiivisempia silloin, kuin saavat leikkiä ja ulkoilla päivittäin. Varhaiskasvatuksessa on erityisen hyvä mahdollisuus vaikuttaa lasten ympäristöön, jossa he leikkivät ja liikkuvat päivittäin. Päiväkoti on paikka, jossa lapset viettävät aikaa päivittäin, joten sen ympäristön tulisi vastata lasten tarpeita virikkeelliselle, turvalliselle ja esteettömälle liikkumiselle. (Zimmer 2001, 87.)

Nykyään asuin- ja lähiympäristö ei tarjoa lapsille samanlaista virikkeellistä leikkikenttää kuin ennen. Asuin- ja lähiympäristöt ovat kaupungistuneet, joten luonnollinen liikkumapaikka vähenee. Metsäalueet rajautuvat pois koko ajan kasvavista asuinalueista, joten luonnollisesti myös lasten liikuntamahdollisuudet lähiympäristössä ovat suppeammat. Jatkuva liikenteen kasvu tulee kaupungistumisen mukana, joten aikuisten on mietittävä vastuukysymyksiä turvallisuuden näkökulmasta. Tähän liittyen nykylapsuus saa poikkeavia piirteitä aiemmista vuosikymmenistä. Tämä näkyy luonnollisten leikki- ja liikuntapaikkojen vähenemisellä, joita on korvattu keinotekoisilla leikkipaikoilla. Katuleikit ovat vähentyneet sisäleikkien yleistyessä, ja leikki ja liikkuminen ilman aikuisen valvontaa jo pelkässä lähiympäristössä on huomattavasti vähentynyt. (Zimmer 2001,17.)

### 7.2 Päiväkodin ympäristö ja välineet

Päiväkodin ympäristön, niin sisä- kuin ulkotilojen suunnitteluun tulisi kiinnittää huomiota. Vaikka liikuntaa ja sen positiivisia vaikutuksia korostetaan varhaiskasvatuksen toimintasuunnitelmassa, ei niitä edistäviä ympäristön muutoksia ajatella riittävästi. Usein päiväkotien pihassa on kaikille tuttu näky liukumäestä, keinuista ja hiek-

kalaatikosta. Zimmerin (2001, 170–174) mukaan samalla kaavalla varustetut päiväkotien pihat eivät tarjoa lapsille riittävästi toimintamahdollisuuksia. Kirjassaan hän tuo esiin yksinkertaiset, siirreltävät ja muunneltavat välineet ja laitteet, jolloin lapsilla on mahdollisuus itse määritellä tavaroiden käyttötarkoitus leikin edetessä. Tällainen houkutteleva leikkimateriaali motivoi lapsia lähtemään ulos oma-aloitteisesti. Suuremmissa päiväkodeissa on nykyään jo erikseen liikuntaa varten suunniteltu liikuntasali tai vastaava suurempi tila, missä liikkuminen on esteettömämpää kuin esimerkiksi ryhmätiloissa. Lapsille, erityisesti pienemmille, leikki on liikkumista ja liikuntaa. Leikkiä voi melkein missä vain, joten koko päiväkodin ympäristö tulisi suunnitella siten, että se houkuttaa lasta tutkimaan, kokeilemaan ja käyttämään mielikuvitusta. Leikin ei tarvitse rajoittua ainoastaan ryhmätiloihin, vaan lasten rikkaan mielikuvituksen avulla kannattaa hyödyntää myös käytävät, varastot ja sivuhuoneet (Zimmer 2001, 164). Usein lapset yllättävät aikuiset kekseliäillä leikeillään, kunhan heille antaa tilaa ja aikaa toteuttaa myös itsenäistä toimintaa. Tätä aikuinen voi edesauttaa tarjoamalla lapsille virikkeellistä materiaalia ja tukemalla lasten omia päätöksiä.

Virikkeellinen materiaali ei välttämättä tarkoita aina kaikista uusimpia leluja ja liikuntavälineitä. Nykypäivänä lelut on suunniteltu siten, että niiden käyttötarkoitus jää monofunktionaaliseksi. Lelut, laitteet ja välineet toimivat vain ja ainoastaan sillä tavalla, kuin ohjeessa on kuvattu. Jotkut lelut ovat jopa itsestään ohjautuvia, ne puhuvat tai liikkuvat napin painalluksesta. Tällaiset tuotteet eivät vaadi lapsilta ajattelua tai mielikuvitusta, joten se ei palvele heidän kasvuaan tai kehitystään. Sen sijaan keskeneräiset, muokattavat ja puolivalmiit lelut ja laitteet synnyttävät lapsessa luovuutta, omaa ajattelua ja toimintaa (Zimmer 2001, 165). Aikuiselle erilaiset laatikot, paketit, narut ja purkit ovat usein roskaa tai kierrätysmateriaalia. Lapsi taas näkee tällaiset ”roskat” aarteina ja hyvänä rakennusmateriaalina. Pääasia on, että erilaiset tavarat ja liikuntavälineet tuodaan lasten saataville, eikä säästellä niitä kaapeissa ja varastoissa, mistä lasten on ne omatoimisesti mahdollon saada käyttöönsä. Aikuisilla tapaa välillä unohtua, että välineet ja lelut ovat ennen kaikkea päiväkodissa leikkimistä ja käyttöä varten, joten niiden kulumista tai rikkoutumista ei kannata liikaa miettiä. Hankintavaiheessa on jo syytä ottaa huomioon, että leikkijöitä on eri ikäisiä ja –kokoisia, joten tavaroiden on kestävä jokapäiväistä ja monipuolista käyttöä.

Sopiva ympäristö liikkumiseen sekä riittävät liikuntavälineet ovat olennainen osa lasten liikkumisen taustalla. Toinen merkittävä tekijä Zimmerin (2001, 88.) mukaan on erityisesti ensimmäisten ikävuosien aikana vanhempien ja lapsen välisten suhteiden merkityksien korostuminen, sillä vanhemmat päättävät, tuetaanko vai rajoitetaanko lapsen omaa kehitystä. Käytännössä tämä tarkoittaa, että vanhempien yllisuojelevainen kasvatustyyli yleensä rajoittaa lapsen liikkumatilaa, kun taas salliva asenne tukee lapsen itsenäisyyden kehitystä ja kannustaa lasta liikkumismahdollisuuksien laajentamiseen. Tällöin vanhempien asenne ja tottumukset liikuntaa kohtaan määrittelevät pitkälti myös lasten asennoitumisen. Vanhempien ja sisarusten harrastukset toimivat lapselle käyttäytymismalleina, joihin myös lapsi oppii pienestä pitäen. Myös positiivisilla kokemuksilla ja palautteella kannustetaan lasta kokeilemaan ja kehittymään. Lapsen kokemukseen liikunnasta vaikuttaa merkittävästi onnistumisen kokemukset ja kannustaminen. Lapsen epäonnistuessa on tärkeää huomioida lapsen taitotaso ja kannustaa ja tsemjata lapsi sellaisiin suorituksiin, mitkä ovat hänen ikätasolleen ominaisia.

### **7.3 Digitalisaatio ja sosiaalinen media**

Digitalisaatio ja sosiaalinen media jakaa mielipiteitä. Käyttämällä niitä oikealla ja turvallisella tavalla, niiden hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa voi tuoda uusia mahdollisuuksia ja toimintatapoja.

Digitalisaatio tarkoittaa tiedon tallentamista, siirtämistä ja käsittelyä tietokoneiden ymmärtämässä muodossa, mutta käsitteellä viitataan myös laajemmin taloudelliseen ja yhteiskunnalliseen muutosprosessiin, joka on seurausta tieto- ja viestintäteknikan (ICT) kehityksestä. (Itkonen 2015)

Sosiaalisen median verkkopalveluiksi tai lyhyemmin some-palveluiksi kutsutaan niitä verkkopalveluita, joiden ensisijainen käyttötarkoitus liittyy tai jotka muutoin perustuvat sosiaalisen mediaan – esimerkiksi keskusteluun, sisältöjen tuottamiseen ja jakamiseen tai verkostoitumiseen. (Pönkä 2015)

Yhteisenkunnan digitalisoituminen ja mobiililaitteiden käyttö yleistyi huomattavasti 2010-luvun alussa. Erilaisten mobiililaitteiden kautta myös sosiaalinen media on vakiinnuttanut paikkansa suomalaisessa yhteiskunnassa, ja sen suosio näkyy myös varhaiskasvatuksessa. Tämä merkitsee medialaitteiden, mediasisältöjen ja median käyttötapojen tiivistä sitoutumista päiväkodin arkeen, mikä taas vaikuttaa lasten sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja liikunnan määrään lasten arjessa. (Mulari 2016, 12.) Kotona median ja laitteiden käytön lisääntyminen näkyy niin arkivuorovaikutuksessa kuin myös lasten ja vanhempien välisissä suhteissa sekä vapaa-ajassa. (Lahikainen 2015, 15–18.)

Sosiaalinen media ja erilaisten mobiililaitteiden käyttö varhaiskasvatuksessa jakaa ajatuksia. Asiasta löytyy sekä puolestapuhujia, että myös sitä vastustavia mielipiteitä. Kirjallisuuteen perehtymällä aiheesta löytyy erilaisia näkökulmia, joita varhaiskasvattajan olisi hyvä miettiä ja työstää omalla kohdallaan omien mielipiteidensä tueksi. Aiheesta löytyi monipuolista tietoa, mitä varhaiskasvattaja voi käyttää työvälineenä arjen rikastuttamiseksi. Turhaan aihe ei kuitenkaan jaa mielipiteitä, sillä jos varhaiskasvattajalla itsellään ei ole tarpeeksi taitoa ja tietämystä digitalisaatiosta, sosiaalisesta mediasta ja sen hyödyntämisestä, ei sen käyttö ole silloin lapsellekaan turvallista. Mediakasvatustietoisella varhaiskasvattajalla on käsitys ja ymmärrys siitä, miten nykyinen mediakulttuuri vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen. (Salomaa 2016, 136–161.)

#### **7.4 Mediasisältö ja sen hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa**

Lasten mediasisällöt koostuvat pitkälti kuvapalveluista, peleistä, elokuvista, viihdeohjelmista, musiikista ja erilaisista viihdepalveluista, kuten Netflix ja YouTube. (Sommers-Piironen & Hemilä 2016, 50.) Mediasisällöt näkyvät ja vaikuttavat lasten leluissa, leikeissä, puheessa, piirustuksissa ja vaatteissa. Tunnettuja hahmoja matkitaan mielellään ja jäljitellään ohjelmien ja elokuvien sisältöä omissa leikeissä. Varhaiskasvattaja voi hyödyntää tätä arvokasta tietoa, jota lapset tuottavat ja löytää uusia tapoja motivoida lapsia liikkumaan ja leikkimään. Kuuntelemalla lasten puheita ja seuraamalla lasten mediakulttuurien sisältöä, varhaiskasvattaja nopeasti

huomaa, mitkä elokuvat tai pelit ovat lasten suosiossa. Lasten kiinnostusten kohteiden ja kokemusmaailman huomioiminen sekä tätä kautta lasten osallisuuden edistäminen inspiroi aikuista ja innostaa lasta toimimaan. (Sommers-Piironen & Hemilä 2016, 48.) Parhaan mahdollisen hyödyn tieto- ja viestintäteknologian käytöstä saa silloin, kun varhaiskasvattaja pystyy soveltamaan sen käyttöä niin, että se lisää lasten oma-aloitteisuutta itse tekemiseen, osallisuutta, vuorovaikutustaitoja ja toiminnallisuutta. (Paalasmaa 2016, 186.) Kirjassaan Paalasmaa (2016, 184) kertoo esimerkkinä tilanteen, jossa tieto- ja viestintäteknologiaa on pystytty hyödyntämään näkökulmasta, jolla on saatu lapset liikkeelle, vaikka aktiviteetti sisältääkin mobiililaitteiden käyttöä. Esimerkissään Paalasmaa puhuu metsäretkestä, jossa on kyse inspiroivasta, toiminnallista liikettä ja luontoa sisältävästä tietoteknologian käytöstä. Tietoteknologian käyttö on siis suositeltavaa, kunhan se otetaan osaksi kiinnostavaa, inspiroivaa ja toiminnallista opetusta.

Parhaimmillaan tieto- ja viestintäteknologia on arjen rikastuttamista ja uusien näkökulmien tutkimista ja toteuttamista varhaiskasvatuksen kentällä. Kasvattajan rooli on merkittävä, koska ilman tämän ohjausta ja valvontaa lapsi voi saada ikäviä kokemuksia mediasta ja sen käytöstä. Ikävien kokemusten lisäksi vaarana on liikunnan korvaaminen erilaisella median sisällöillä, jos aikuinen ei ole asettamassa lapselle rajoja. Lapsille mediasisältö on koukuttavaa, sillä sisältö koostuu lapsille suunnatuista mieluisista ohjelmista ja peleistä. Valinnanvaraa on loputtomasti, ja kaikki on helposti saatavilla. Valitettavasti liiallisella mobiililaitteiden väärinkäytöllä on lapsen kasvulle ja kehitykselle haitallisia vaikutuksia. Aikuisen vastuulla on selvittää, soveltuvatko mediasisällöt lapsen kehitysvaiheeseen ja ikään, vai onko siitä haittaa. Aikuisella tulee olla koko ajan tieto siitä, minkälaisia mediasisältöjä lapsi katsoo tai käyttää. Ruutuaika ei saa olla pois lapsen ulkoilusta ja liikunnasta, eikä kehittyvän lapsen ole muutenkaan terveellistä istua pitkiä aikoja paikallaan. Aikuisen on huomioitava myös se, kuinka paljon lapsi pystyy työstämään mobiililaitteista ja ympäristöstä tulevia aistiärsyksiä. Visuaalisten ja auditiivisten aistiärsykkeiden tulvaa on työlästä käsitellä, eikä lapsi saa siihen edes mahdollisuutta, jos se on jatkuvaa. Tällaiset käsittelemättömät, jatkuvat aistiärsykkeet vaikuttavat lapsen jaksamiseen ja keskittymiseen. (Zimmer 2001, 118.)

## 8 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETÖN SUUNNITELMA JA TOTEUTUS

### 8.1 Toiminnallinen tutkimus

Toiminnallisen tutkimuksen tavoitteena on luoda jokin konkreettinen tuotos, produkti. Tuotoksena voi olla esimerkiksi kotisivut, kirja, kansio tai portfolio. Toiminnallisen tutkimuksen produkti voi olla myös kohderyhmästä riippuen järjestetty näyttely tai tapahtuma (Vilkka & Airaksinen 2003, 9). Pelkästään toiminnallisena opinnäytetyönä toteutettu produkti ei yksin riitä ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi. Produktin lisäksi tulee myös pystyä tuottamaan teoreettista tietoa ammatillisesta näkökulmasta, sekä käsitellä aiheeseen liittyviä käsitteitä ja niiden määrittelyjä (Vilkka & Airaksinen 2003, 41–43). Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä on suositeltavaa, että sille on toimeksiantaja. Toimeksiantajana voi toimia aiempi harjoittelupaikka tai itseä kiinnostava työpaikka, johon on hyvä luoda kontakteja jo tulevaisuuden työpaikkaa silmällä pitäen. Toimeksiannetun opinnäytetyö prosessin avulla voi osoittaa omaa ammatillista pätevyyttä, sekä kehittää omia työelämän taitoja. (Vilkka & Airaksinen 2003, 16). Kirjassaan Vilkka ja Airaksinen (2003, 17) tuovat esiin kokemuksia siitä, kuinka toimeksiannettu opinnäytetyöaihe on lisännyt opiskelijoiden vastuuntuntoa itse opinnäytetyöstä sekä opettanut asianmukaista projektinhallintaa, kuten aikataulutusta ja tiimityötä.

Opinnäytetyöraportti on osa toiminnallista tutkimusta. Raporttia varten on syytä kirjata opinnäytetyön idea ja tavoitteet, sekä kaikki mahdolliset muutokset, joita ilmenee matkan varrella koskien ideaa, tavoitteita tai toteuttamistapaa. Raportista tulee myös selvittää, miten opinnäytetyöaiheeseen on päädytty ja mihin kysymyksiin tutkimuksessa etsitään vastauksia ja millä keinoin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 20, 82).

### 8.2 Suunnitelma

Halusimme tutkia opinnäytetyössämme, miten lisätä liikuntaa varhaiskasvatukseen lapsille ja aikuisille mielekkäällä tavalla. Usein varhaiskasvatus on liian aikuisjoh-

toista ja lasten osallistaminen suunnitteluun ja toimintaan jää toissijaiseksi. Alkuperäisessä suunnitelmassamme kutsuimme työtämme toiminnalliseksi tutkimukseksi, mutta tulimme siihen tulokseen, että toiminnallinen kehittämistyö on enemmän työtämme kuvaava termi. Kehittämistyömme avulla halusimme saada muokattua liikunnasta lapsilähtöisempää varhaiskasvatuksen kentällä. Lapsi toimii ja oppii aikuisen esimerkistä, mikä korostaa aikuisen roolia lasten asennoitumisessa liikuntaa kohtaan. Kannustaminen ja kehuminen lisää lapsen itseluottamusta tehden toiminnasta mielekkäämpää, ja erityisesti tähän aikuisten on kiinnitettävä huomiota ja otettava vastuuta.

Halusimme kehittämistyömme myötä tuottaa ajatusta siitä, että aikuinen antaa ideoita ja luo sopivia puitteita varhaiskasvatuksen ympäristössä mahdollistaen lapsille positiivisen liikuntakokemuksen. Aikuisen rooli leikeissä ja peleissä on toimia sääntöjen valvojana sekä kannustaa lapsia innostumaan ja omatoimisuuteen. Näin ollen aikuiset toimivat liikunnan ja leikkien mahdollistajina, lapset niiden toteuttajina.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ja kehittää liikuntatottumuksia, erilaisia liikkumistapoja ja liikunnan mahdollisuuksia päiväkotimaailmassa. Aikuisen esimerkki ja mallioppiminen olivat keskiössä opinnäytetyössämme. Halusimme keskittyä siihen, kuinka aikuinen omalla panoksellaan saa liikunnan mielekkääksi ja positiiviseen valoon, kuitenkin antaen lapsillekin mahdollisuuden osallistua suunnitteluun ja toteutukseen, samalla tuottaen osallisuuden kokemuksia. Paras mahdollinen lopputulema opinnäytetyöllemme olisi, että varhaiskasvatuksen piirissä työskentelevät aikuiset omaksuisivat liikunnallisuuden ja liikkumisen ilon osaksi jokapäiväistä arkea, eikä liikunta niinkään olisi ylimääräinen ohjelmanumero. Pyrimme myös siihen, että lapset itse tarttuisivat erilaisiin ideoihin liikkua, ja aikuinen olisi taustalla innoittajana, kannustajana ja seuraamassa, että kaikki sujuu hyvin.

Toiminnallisen osuuden opinnäytetyöstämme saimme toteuttaa Seinäjoen kaupungissa, Väinölän päiväkodissa. Lähestyimme Väinölän päiväkotia yhteistyömerkeissä, koska Väinölän päiväkodissa lapsiryhmiä oli sopivasti ja lasten ikäjakauma oli sopiva opinnäytetyömme toteutusta varten. Väinölän päiväkodissa on neljä lapsiryhmää, Vilpurit (1–3 v), Vanamot (2–5 v), Vaulat (2–5 v) ja Vellamot (3–5 v). Jokaisessa lapsiryhmässä työskentelee kaksi opettajaa ja yksi hoitaja. Lisäksi kolmella ryhmällä on ryhmäavustaja. Liikuntaa lisätään päiväkodin arkeen muutenkin,

kuin erillisillä liikuntatunneilla. Kaikki toiminta ei ole itse liikkumista, vaan liikunnan myönteisyyttä korostetaan myös esimerkiksi askartelun ja erilaisten oppimiskokemusten kautta.

### 8.3 Toteutus

Toteutustavaksemme valitsimme opinnäytetyössämme toiminnallisen kehittämistyön. Koska toteutimme tutkimuksen varhaiskasvatuksen kentällä, koimme, että toiminnallinen lähestymistapa oli kyseisellä kentällä tuotteliain. Varhaiskasvatusikäinen lapsi on aktiivinen toimija ja oppija. Lapsi omaksuu nopeasti läheisten aikuisten käyttäytymistä ja toimintaa. Halusimme korostaa opinnäytetyössämme aikuisen roolia sen merkittävyyden vuoksi. Aikuisilla varhaiskasvatuksessa on erityisen tärkeä rooli lapsen oppimisen ja kehittymisen kannalta. Parhaiten aikuinen pystyy tukemaan lasta ottamalla huomioon ryhmien ja yksilöiden erilaiset oppimisen tarpeet. Positiivinen ja kannustava ilmapiiri rohkaisee lasta yrittämään epäonnistumisista huolimatta aina uudestaan ja uudestaan. (Lehtinen, Vauras & Verkkänen, 2016, 268.) Oman ryhmän lapsituntemus on myös oleellista, sillä oikeanlainen motivointi saattaa aktivoida myös lapsia, jotka eivät ensisijaisesti ole kiinnostuneita liikunnasta. Aikuisen vastuulla on myös luoda lapselle riittävän virikkeellinen ja turvallinen oppimisympäristö, mikä houkuttaa lasta tutkimaan, toimimaan ja oppimaan. (Lehtinen ym. 2016.)

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi liikunnan lisäämisen, koska liikunta on aina ajankohtainen ja keskustelua herättävä aihe lasten ja nuorten parissa. Viime aikoina erityisesti sosiaalisen median vaikutukset lasten liikkumattomuuteen ja hyvinvointiin sekä vanhempien ajan puute ja läsnäolo ovat olleet otsikoissa. Lisäksi keskusteltuamme Väinölän päiväkodin johtajan ja muun henkilökunnan kanssa, oli liikunta-aihe myös heidän toiveenaan. Halusimme toiminnallisella kehittämistyöllämme tuoda esille liikunnan helppoutta ja sen tuomia positiivisia vaikutuksia lasten arkipäiväisissä toiminnoissa. Liikunnan harrastamisella on todettu olevan useita erilaisia positiivisia vaikutuksia päiväkotien arjessa, kuten kehittymisessä, oppimisessa, keskittymisessä ja sosiaalisissa suhteissa. Liikkuessaan lapsi oppii itsestään ja ympäris-

töstään. Lisäksi lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät ja vahvistuvat, ja näiden positiivisten kokemusten kautta lapsen itsetunto kasvaa. Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus vaikuttaa merkittävästi lapsen terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunta ennaltaehkäisee ylipainon kertymistä ja todistetusti vähentää aineenvaihduntasairauksien riskitekijöitä, joita ovat mm. diabetes sekä sydän- ja verisuonisairaudet. Myös varhaiskasvatusikäisten lasten tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat lisääntyneet, mitä selitetään liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vähentymisellä. (Timmons ym. 2012, 773–792.)

Ilkka Vuori (2003, 32–33) tuo esiin kirjassaan lapsuudessa toteutuneen liikunnan merkitystä yhteiskunnallisella tasolla. Kirjassaan Vuori kertoo, kuinka liikunnan harrastamisella lapsuudessa on vaikutusta lapsen fyysiselle, henkiselle ja moraaliseen kasvuun yhteiskunnan jäsenenä. Liikunnan kautta lapsi voi saavuttaa kokemuksen tasa-arvoisena yhteiskunnan jäsenenä, koska liikunnan harrastaminen edistää lapsen kokemuksia terveen itsetunnon kehittymisestä, sosiaalisten taitojen oppimisesta, terveellisten elämäntapojen omaksumisesta sekä määrätietoisesta itsensä kehittämisestä.

Korostaaksemme liikunnan helppoutta ja hauskuutta laadimme viikkokalenterin varhaiskasvatuksen arkeen sopivaksi (liite 1). Viikkokalenteri on jaettu keskeltä aamu- ja iltapäivään. Askartelimme siihen liikunta-aiheisia kuvia kiinnitettäväksi (liite 2). Kuvat ovat kiinnitettävissä tarranauhalla, mikä tekee viikkokalenterista aina uudelleen täytettävän. Kuvat askartelimme siksi, että myös lapset pystyisivät omaksumaan viikkokalenterin käytön. Kuvat lisäävät mielenkiintoa, innostusta ja auttavat lasta jäsentämään, mitä seuraavaksi tapahtuu. Kuvien käytöstä hyötyvät myös lukutaidottomat ja erityislapset. Lisäksi Väinölän päiväkodin jokaisesta lapsiryhmästä teimme tarranauhalla kiinnitettävän kyltin (liite 2). Tämä kyltti kertoo, mikä ryhmä on vastuuvetäjä sen päivän liikunta-aktiviteetista. Viikkokalenterin rinnalle laadimme vinkkivihkon (liite 3), johon kokosimme useita liikuntaleikkejä ja vinkkejä monipuoliseen liikkumiseen (liite 4). Vinkkivihkossa käytimme samoja kuvia, jotka ovat irrallisena kiinnitettävissä viikkokalenteripohjalle. Jokaisen kuvan kohdalta löytyy ideoita ja ehdotuksia irralliselle kuvalle ja joidenkin liikuntaleikkien alle on eritelty kohta, joka opastaa soveltamaan tai kokeilemaan toista versiota kyseisestä liikuntaleikistä (liite 5, liite 6 & liite 7). Vinkkivihkossa otimme huomioon vaihtelevat sääolosuhteet sekä

erilaiset tilat ja puitteet. Vinkkivihkoa voi hyödyntää vuoden jokaisena aikana ympäristöstä riippumatta.

Liikuntakalenterin ja vinkkivihkon suunnittelu ja tuottaminen vei huomattavan ajan aikataulutuksesta. Aluksi täytyi suunnitella sopivia leikkejä ja pelejä, jotka soveltuisivat päiväkodin kaikille ikäryhmille. Mukaan halusimme mahdollista tekemistä rauhallisemmista leikeistä aina vauhdikkaampiin peleihin. Fyysisen aktiivisuuden tasoltaan ja liikuntatottumuksiltaan lapsia on laidasta laitaan, joten tavoite oli, että kaikille löytyisi jotain mieluisaa tekemistä. Toisena kriteerinä oli mahdollisuus soveltaa pelejä ja leikkejä. Tutustuimme erilaisiin aktiviteetteihin ja keksimme itse, miten ideaa voisi soveltaa tai kehittää vauhdikkaammaksi tai päinvastoin. Halusimme laittaa mukaan myös pelejä ja leikkejä, joilla oli selkeitä pedagogisia tavoitteita. Ideoita peleihin ja leikkeihin löysimme kirjallisuudesta, erilaisilta nettisivuilta ja oman kokemuksen kautta hyväksi havaituista aktiviteeteistä.

Seuraavaksi etsimme aktiviteetteja vastaavat kuvat, koska lapset hyötyisivät myös visuaalisesta ärsykkeestä auditiivisten ärsykkeiden lisäksi sekä mahdollisuudesta valita ja siirrellä kuvia itse liikuntakalenterissa. Totesimme kuvat tärkeäksi myös siksi, koska joillekin lapsille kuvat saattavat olla pääasiallinen kommunikaation väline. Suurin osa kuvista valikoitui Papunetin laajasta kuvapankista. Papunetin lisäksi hyödynsimme Viitottu Rakkaus -sivua, jossa kuvat ovat kaikille vapaassa käytössä. Muokkasimme kuvista sopivat versiot sekä liikuntakalenteriin että vinkkivihkoon sopiviksi. Vinkkivihkoon kuvat aseteltiin ja muokattiin tietokoneella. Samalla suunniteltiin kansilehti ja sommiteltiin kuvat ja tekstit luettavaan muotoon. Liikuntakalenterin kuvat tulostettiin, laminoitiin ja leikattiin itse sopivan kokoisiksi. Kuvat laminoitiin visuaalisen ilmeen vuoksi, mutta myös pidempiaikaisen kestävyuden kannalta. Lopuksi päädyimme vielä pyöristämään kuvioiden reunat, jotta kuvien tutkiminen ja käyttäminen olisi lapsille mieluisempaa.

Viimeisenä kiinnitimme sopivan kokoisia tarranauhoja liikuntakalenterin pohjaan ja kuva-alustoihin. Halusimme tehdä kuville, jotka eivät sillä hetkellä ole käytössä oman kuva-alustan (liite 2), jotta niiden säilyttäminen olisi käytännöllisempää. Lisäksi ne on helppo pitää alustassa kiinni ja näkyvillä, kun tulee tarve vaihtaa kuvia kalenteripohjaan. Tarranauha tuli kiinnittää myös jokaiseen irralliseen kuvaan, jotka

edustivat eri aktiviteettejä. Lopuksi nidoimme vielä vinkkivihkon kiinni, jotta yleisilmeestä tulisi mahdollisimman siisti.

Kävimme esittelemässä toiminnallisen tutkimuksemme valmiin tuotoksen Väinölän henkilökunnalle helmikuun aikana. Materiaalin esittelyn jälkeen kävimme läpi henkilökunnan kanssa ideoita, kuinka tutkimus toteutetaan ja milloin. Otimme huomioon henkilökunnan kommentit ja toiveet toteutuksesta huomioiden mahdolliset viime hetken muutokset. Viikkokalenterin pohjan teimme mahdollisimman pelkistetyksi, jotta kalenterin käyttäjät voisivat muokata siitä itsensä näköisen, kuitenkin käyttäen laatimaamme viikkokalenterin pohjaa ja ideaa. Esittelymme lopuksi sovimme Väinölän henkilökunnan kanssa tutkimuksen toteuttamiseen liittyvästä aikataulutuksesta.

## **8.4 Väinölän henkilökunnan kokemuksia liikuntakalenterista**

### **8.4.1 Toteutustapa**

Ohjeistimme henkilökunnan liikuntakalenterin käyttöön tapaamisellamme Väinölän päiväkodissa helmikuussa 2019. Yhteisesti sovimme, että henkilökunta ottaa liikuntakalenterin ryhmiensä käyttöön kahden viikon ajaksi maaliskuun aikana. Tarkemmasta aikataulutuksesta henkilökunta sai päättää itse, koska maaliskuussa tuli ottaa huomioon myös muut mahdolliset tapahtumat päiväkodin arjessa, kuten hiihtoloma. Vaikka materiaalit olivat valmiina Väinölän työntekijöille, vaati liikuntakalenterin käyttöönottamisen sitoutumista. Ohjeistuksessamme halusimme korostaa liikunnan helppoutta, yksinkertaisuutta ja aikuisen roolia aktiviteettien suunnittelussa ja totutuksessa. Lisäksi liikuntakalenterin tavoitteena oli tuoda liikunta osaksi jokapäiväistä päiväkotipäivää niin, ettei se olisi erillinen ohjelmanumero.

Maaliskuun päätyttyä otimme jälleen yhteyttä Väinölän päiväkotiin ja sovimme tapaamisen Väinölän henkilökunnan kanssa, jossa kävisimme läpi heidän kokemuksiaan liikuntakalenterin suorittamisesta. Puhelussa Väinölän päiväkodin johtajan kanssa kävimme pääpiirteittäin läpi henkilökunnan kokemuksia liikuntakalenterin suorittamisesta. Sovimme tapaamisen henkilökunnan kanssa keskiviikolle

3.4.2019, jota ennen Väinölän henkilökunta keräisi ajatuksia paperille ja että henkilökunta olisi varautunut meidän tullessa haastattelemaan ja kuulemaan heitä.

Suoritimme vapaamuotoisen ryhmähaastattelun Väinölän henkilökunnalle, johon olimme valmistautuneet keskustelemalla ensin keskenämme aiheista, joita halusimme saada haastattelusta selville. Palasimme tavoitteisiimme sekä suunnitelmaamme peilataksemme olivatko asetetut tavoitteet toteutuneet käytännössä. Aloitimme haastattelun kysymällä ensin yleisiä tuntemuksia liikuntakalenterista ja sen toimivuudesta, jonka jälkeen etenimme keskustelussamme visuaalisuuteen, lapsilähtöisyyteen ja aikuisjohtoisuuteen, liikunta-aktiviteettien tarjontaan ja toimivuuteen eri ikäisille lapsille, positiivisiin vaikutuksiin sekä mahdollisiin kehitettäviin kohtiin. Kirjasimme ylös vastauksia koko haastattelun ajan. Haasteena oli saada keskustelu etenemään sujuvasti ilman johdattelua. Kysyimme paljon tarkentavia ja avoimia kysymyksiä, jotta saisimme riittävästi materiaalia opinnäytetyötämme varten. Haastattelun jälkeen lähdimme purkamaan vastauksia kirjoittaen ne tuoreesta muistista ylös henkilökunnan vastausten perusteella yksityiskohtaisemmin ja laajempaan muotoon.

Henkilökunta oli toteuttanut liikuntakalenteria kahden viikon ajan joka päivä. He kertoivat suunnitelleensa liikuntahetkiä vinkkivihkon ja liikuntakalenterin avulla. Lapset eivät olleet osallistuneet liikuntahetkien suunnitteluun, vaan aikuiset olivat päättäneet aktiviteetit ja ajankohdat resurssiensa mukaan. Tiedon kulku ja suunnitelmien eteneminen oli välillä haasteellista erinäisten syiden takia. Sijaiset eivät olleet tietoisia meneillään olevasta liikuntakalenterista, joten se toi osan haasteista. Myös sairastapaukset ja yllättävät poissaolot vaikuttivat kehittämistyöhön ja sen toteutukseen. Liikuntahetket olivat toteutettu Väinölän piha-alueella ja sitä hyödynnettiin valituissa liikuntaleikeissä.

#### **8.4.2 Visuaalisuus**

Väinölän henkilökunta piti liikuntakalenteria ja vinkkivihkoa visuaalisesti selkeänä ja helppolukuisena. Vinkkivihkon koko oli sopiva ja sitä oli helppo selata ja sieltä löytää haluamansa laji tai leikki. Helppolukuisuutta toi myös kuvien moniselitteisyys, eli yh-

den kuvan rinnalle oli lueteltuna useita liikuntaleikkejä, jotka olivat kytköksissä kuvaan. Esimerkiksi jalkapalloaiheisen kuvan rinnalle oli lueteltuna useita lajeja, eikä kuva rajannut lajia vain yhteen (liite 7). Lisäksi kuvat olivat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Leikit oli lueteltu vinkkivihkoon väljästi niin, että yleisilme säilyisi siistinä ja selkeänä. Tavoitteenamme ei ollut mahdollistaa kuvia ja leikkejä mahdollisimman tiiviisti.

Liikuntakalenteriin oli helppo kiinnittää ja irrottaa liikuntakuvia sekä vastuuryhmän nimikyltti. Liikuntakuvat olivat selkeästi esillä kuvapohjillaan ja halutut kuvat oli helppo löytää niiden ansiosta. Vaikeampaa kuvaa olisi ollut löytää irrallisina esimerkiksi pussista. Viikonpäivät toivat kalenterille selkeyttä ja toiminnan suunnittelu oli helppoa kalenteripohjan avulla, kun näki konkreettisesti, mitä kalenteriin kiinnitti ja minne.

### **8.4.3 Huomioita toiminnan ohessa**

Henkilökunta nosti oma-aloitteisesti paljon huomioita aiheesta liikuntakalenterin käyttö ja sen vaikutukset. Erityisesti yhtä mieltä oltiin siitä, että liikuntakalenteria olisi tullut markkinoida lapsille etukäteen paljon enemmän. Aktiviteettien mainostaminen ja ennakointi liikuntakalenterin markkinoinnissa olisi voinut vaikuttaa positiivisesti aktiviteettien osanottajien määrään. Nyt henkilökunta koki, että lapset eivät aivan ymmärtäneet, mistä kahden viikon projektissa oli kyse ja siksi toiminta oli aikuisjohdoisempaa, kuin oli ohjeistettu.

Vaikka liikuntakalenterin toteutustapa ja idea on hyvin yksinkertainen, oli henkilökunta yllättynyt siitä, kuinka paljon äkilliset poissaolot ja sairastapaukset vaikuttivat toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Henkilökunnan mukaan tämä aiheutti haasteita, mutta he eivät kuitenkaan kokeneet, että aktiviteettejä olisi ollut syytä jättää kokonaan toteuttamatta. Henkilökunta oli tällaisissa tapauksissa soveltanut toimintaohjeita tilanteeseen sopivaksi. Myös sijaisten "perehdyttäminen" koettiin työlääksi liikuntakalenterin käyttöä varten. Henkilökunta oli yhtä mieltä siitä, että kaikilla täytyisi olla sama ohjeistus toiminnan onnistumiseksi ja työntekijöiden tulisi olla samalla aaltopituudella. Yleensä sijaisten vaihtuvuus jo yhdenkin talon sisällä on suuri,

joten kahden viikonkin aikana saattaa talossa olla useampi eri sijainen. Tällöin liikuntakalenterista kertominen saattoi unohtua, sillä sijaiset eivät ensisijaisesti keskity projektin toteuttamiseen.

Toiminnan ohessa henkilökunta teki havaintoja ja huomioita myös lapsista. Yllättävää oli, että toteutukseen ja tiettyihin aktiviteetteihin, kuten keppihevostaraan, osallistujia oli yhtä paljon sekä tytöistä että pojista. Minkäänlaista sukupuoli jakaumaa ei siis syntynyt, vaikka joidenkin aktiviteettien olisi voinut olettaa kiinnostavan enemmän vain tyttöjä tai poikia. Kaikki osallistujat olivat yhtä innoissaan mukana tekemisestä riippumatta. Sen sijaan ikäjakauma oli selkeämpi. Erityisesti alle kolmevuotiaiden lasten todettiin jäävän isompien jalkoihin ja seuraavan aktiviteettejä enemmän sivusta, kuin mitä olevan itse osallisena aktiivisesti toiminnassa. Pienillä mielenkiinto kohdistuikin enemmän tarkkailuun ja ihmettelemiseen kuin itse osallistumiseen. Alle kolmevuotiaiden mielenkiinto vaihtui myös nopeasti yleiseen leikkimiseen ja touhuamiseen pihalla ohjeistetun toiminnan sijaan. Vanhemmista lapsista (3–5-vuotiaat) tietyt yksilöt omaksuivat liikuntakalenterin käytön paremmin kuin toiset. Henkilökunta kertoi tällaisten lasten olevan muutenkin päiväkodin arjessa aktiivisempia ja liikunnallisempia toimijoita kuin muut, joten ei tullut yllätyksenä, että erityisesti juuri nämä yksilöt osoittivat mielenkiintoa aktiviteettejä kohtaan.

#### **8.4.4 Positiiviset vaikutukset**

Vinkkivihko tarjosi henkilökunnalle uusia leikkejä ja ideoita, sekä myös vaihtoehtoisia, päivitettyjä ja ajankohtaisempia aktiviteettejä vanhojen tuttujen aktiviteettien rinnalle. Valmis materiaali oli henkilökunnan mielestä oikein tervetullut idea, sillä siitä oli apua toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa ja se säästi kasvattajilta aikaa ja vaivaa. Materiaalit otettiin ilolla vastaan, sillä se ei vaatinut henkilökunnalta ylimääräistä askartelua ja näpertämistä. Koska ideoita ja ehdotuksia oli vinkkivihkossa paljon, voidaan myös positiiviseksi vaikutukseksi negatiivisesta sävystä huolimatta todeta henkilökunnan mainitsema valinnanvaikeus.

Erittäin positiivinen vaikutus ja yksi tavoitteista oli liikunnan ilon ja hauskuuden löytäminen. Sekä lapset että aikuiset pystyivät nauttimaan ohjatusta toiminnasta, eikä henkilökunnan kokemusten mukaan ylimääräistä painetta tai stressiä aktiviteettien

järjestämisestä aiheutunut. Ensimmäisellä tapaamiskerralla korostimme erityisesti sitä, kuinka haluamme tuoda kasvattajien tietoisuuteen liikunnan helppoutta, ja siitä saimmekin positiivista palautetta. Hektisessä arjessa yksinkertaiset asiat pääsevät joskus unohtumaan, joten vinkkivihkon ja strukturoidun liikuntakalenterin avulla halusimmekin tehdä liikkumisesta, sen suunnittelusta ja toteutuksesta mahdollisimman yksinkertaista. Koska lajin helppoudesta on tapana viehättyä, parhaimmassa tapauksessa positiiviset lasten ja aikuisten kokemukset inspiroivat ja kannustavat toimijoitaan keksimään uutta ja soveltamaan vanhaa. Kipinä liikkumiseen on syttynyt.

Isoissa ja pienemmissäkin päiväkodeissa haasteena voi joskus olla yksilöiden huomioiminen. Hektisessä arjessa enemmän huomiota saavat suuret persoonat ja tavalla tai toisella ryhmästä poikkeavat yksilöt. Luonteeltaan hiljaisemmat tai enemmän tarkkailijatyyppejä olevat lapset jäävät huomiotta, sillä he suoriutuvat arjen toiminnoista itsenäisesti ja tottelevat päiväkodin sääntöjä ja normeja. Liikunta-aktiiviteettien ohella olikin positiivista huomata, että mukana liikkumassa oli myös toisinaan yllättäviä osallistujia. Henkilökunta kertoi aidosti yllättyneenä siitä, kuinka tietyt lapset olivat hetken sivusta seurattuaan lähteneet mukaan toimintaan. Aikuisen kannustava rooli ja vertaistuki muista lapsista voi rohkaista luonteeltaan vetäytyvämpääkin lasta liikkumaan. Yhdessä jaetut onnistumisen kokemukset vahvistavat lasten osallisuuden tunnetta sekä luo yhteisöllisyyttä eri lapsiryhmien välille.

#### **8.4.5 Kehitettävää**

Kävimme esittelemässä opinnäytetyömme tuotoksen Väinölän henkilökunnalle helmikuussa. Heillä oli aikaa valmistautua liikuntakalenterin kokeilujaksoon pari viikkoa. Koemme, että tämä aika oli riittävä valmistautumista varten, sillä tuotoksemme heille oli valmis ja tuotu heille suoraan käytettäväksi, eikä ylimääräistä työtä tarvinnut tehdä. Esittelyvaiheessa kerroimme tarkasti, mitkä tavoitteemme opinnäytetyömme takana ovat ja yhtenä tärkeimmistä niistä koemme olleen lapsilähtöisyys. Paremmen tuloksen saamiseksi, vierailut Väinölässä sekä Väinölän toimintaan ja rytmiiin tutustuminen ja henkilökunnan haastattelu liikunta-aiheesta ennen lopullista

tuotoksen esittelyä olisi voinut totuttaa Väinölän henkilökuntaa liikuntakalenteriajatuokseen asteittain, ja heille olisi syntynyt syvällisempi ymmärrys toteutuksen tavoitteista. Myös mukanaolo ja ohjaaminen ensimmäisessä liikuntatuokiossa olisi voinut ohjata Väinölän henkilökuntaa enemmän tavoitteiden suuntaan.

Alustimme ja esitimme liikuntakalenterin käytön ja toimivuuden ainoastaan Väinölän henkilökunnalle, mutta myös liikuntakalenterin esittäminen lapsille olisi voinut olla sen tutuksi tekemisen kannalta kohdallaan. Olisimme voineet pitää lapsille pienryhmissä tuokioita, joissa käymme läpi liikuntakalenterin kuvia ja niiden tarkoitusperiä. Lisäksi lapset olisivat voineet itse kiinnittää niitä viikkokalenteriin sekä ehdottaa lajeja ja leikkejä, joita he haluaisivat kokeilla.

Alustuksemme lisäksi olisimme voineet laatia Väinölän väelle oppaan, kuinka liikuntakalenteria tulisi käyttää. Oppaaseen olisimme kirjanneet yksinkertaisesti, mutta yksityiskohtaisesti, miten liikuntakalenteri toimii ja mitkä ovat sen tavoitteita. Alustuksen jälkeen, Väinölän väki olisi voinut aina palata tarkistamaan, mitkä tuotoksen tavoitteet olivat ja miten sitä kannattaa toteuttaa.

Liikuntakalenteri olisi Väinölän henkilökunnan mukaan voinut olla hieman suurempi sekä värikkäämpi, jotta se kiinnittäisi myös lasten huomion. Suurempi koko olisi lapsille helppokäyttöisempi. Lisäksi värikkyyys ja selkeät linjat vangitsevat myös lapsen mielenkiinnon. Liikuntakuvien rinnalla olisi voinut olla nimikylttejä myös liikuntalajeille ja leikeille, jotta aikuisten olisi ollut helpompi hahmottaa, mitä lajia kuvalla tarkoitettiin. Väinölän henkilökunta oli merkinnyt itse lajit maalarinteippiin ja kiinnittänyt sen kuvan alareunaan selkeyttämään lajivalintaa. Väinölän henkilökunnalla heräsi ajatus, että tulevaisuudessa voisi lapsille olla erikseen oma kalenteri, joka on kuvapainotteinen luodakseen innostusta lapsissa ja aikuisilla oma, jossa on kuvien lisäksi selitykset liikuntalajeista.

#### **8.4.6 Tulevaisuudessa**

Väinölän henkilökunta kertoi innokkaana toteuttavansa liikuntakalenteria ja vinkkivihkoa myöhemminkin. Palautamme materiaalit takaisin Väinölän käyttöön saatamme tehtyä tarvittavat kuvaukset ja esitykset materiaaleista. Liikuntakalenteria ja

vinkkivihkoa pidettiin toimivana ja Väinölän henkilökunnan suunnitelmana on toteuttaa tulevaisuudessa ohjattuja liikuntahetkiä kerran viikossa, joka tekee kuukaudessa yhden vastuuvuoron jokaiselle lapsiryhmälle. He tulevat käyttämään laatimaamme vinkkivihkoa ja liikuntakalenterin pohjaa ja lisäksi suunnitelmissa oli tehdä jokaiseen ryhmään omat kalenterit, jotka olisivat pääosin lasten käytössä sekä olisivat kuvapainotteisia. Tämän lisäksi Väinölän henkilökunnalle tulisi yksi yhteinen kalenteri kahvihuoneeseen aikuisten käyttöön, jossa lukisi tarkemmin vastuuryhmät sekä liikuntaleikit.

Väinölän päiväkodissa on käytössä pysyvässä viikkosuunnitelmassaan teemapäivä ”torstaijamit”. Tämän tarkoituksena on järjestää lapsille päivädisko päiväkodin piha-alueelle ja soittaa musiikkia samalla kannustaen lapsia tanssimaan. Väinölän henkilökunta aikoo jalostaa liikuntakalenterin toteutusta mahdollisesti enemmänkin teemapainotteiseksi, kuten esimerkiksi ”keppihevoskeskiviikko” ja ”pallopelit -perjantai”. Tämä toisi selkeyttä ja johdonmukaisuutta Väinölän liikuntatoimintaan ja lapset osaisivat odottaa aktiviteetteja niiden tultua rutiineiksi.

Väinölän henkilökunnan puheissa oli myös lasten liikuntainnostuksen kasvattamiseksi liikuntataulu, johon lapset saisivat asettaa merkin aina liikuttuaan oman nimen kohdalleen. Liikuntataulua voitaisiin käyttää yhteistyössä myös lasten hooltajien kanssa niin, että lapset saisivat vapaa-ajan liikunnastakin merkinnät tauluun. Tämän avulla herätettäisiin kipinä liikunnan iloon.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyö prosessimme on ollut tiivis, haastava ja palkitseva. Ajatus toiminnallisesta opinnäytetyöstä tuli vasta myöhään viimeisen vuoden opintojen aikana. Opinnäytteen teoriaosuuden kirjoittaminen ja toiminnallisen osuuden toteuttaminen tuntui luontevammalta yhteistyössä parin kanssa, joten saadaksemme opinnäytetyömme aluilleen, päätimme yhdessä aiheesta ja meille parhaimmasta toteutustavasta keväällä 2018. Opintojemme alkaessa molemmat olimme päättäneet suorittaa varhaiskasvatuspisteet, jotta tulevaisuudessa työ varhaiskasvatuksen piirissä olisi mahdollinen. Varhaiskasvatukseen suuntautuvat opinnot ja lastentarhaopettajan pätevyys edellyttivät myös opinnäytetyöaiheen liittyvän varhaiskasvatukseen. Aihetta emme kauaa pohtineet, koska yhteinen kiinnostus liikuntaa kohtaan ja aiheen ajankohtaisuus houkuttelivat tarttumaan kyseiseen aiheeseen. Liikunta aiheena on todella laaja, joten lähdimme rajaamaan aihetta tutkimuskysymysten ja toiminnallisen osuuden avulla. Olimme yhtä mieltä siitä, että halusimme tuottaa konkreettisen produktin opinnäytetyön tuotoksena, joka tulevaisuudessa palvelisi niin meitä itseämme kuin myös yhteistyötahoamme. Ajatusprosessi liikuntakalenterista ja vinkkivihkosta lähti siitä, kun harjoitteluidemme aikana olimme pistäneet merkille päiväkotiarjen kiireen ja ajoittaisen hektisyyden. Halusimme tuottaa päiväkodin henkilökunnalle materiaalia, mikä helpottaisi ja säästäisi aikaa heidän jo ennestään kiireisen aikataulun keskellä.

Yhteistyö Seinäjoen kaupungin päiväkodin Väinölän kanssa sujui mutkattomasti ja luontevasti. Aikataulutuksista sovittiin yhteisymmärryksessä ottaen huomioon päiväkodin arjessa tapahtuvat mahdolliset muutokset ja tapahtumat. Koska aikataulu oli tiivis, olimme erittäin kiitollisia Väinölän päiväkodin henkilökunnalle, että kaikesta huolimatta he halusivat lähteä kehittämistyöhön mukaan ja panostivat siihen niillä resursseilla, millä pystyivät.

Suurimmaksi haasteeksi opinnäytetyöprosessissamme osoittautui laatimamme tiivis aikataulutus yhdistettynä omiin töihimme ja välimatkaan välillä Oulu–Seinäjoki. Kirjoittaminen osoittautui välillä hyvin haastavaksi, kun kommunikointi ei tapahtunut reaaliajassa ja jatkuvasti oli varmistettava, olemmeko samalla aaltopituudella työn toteuttamisesta ja etenemisestä. Työnjako oli myös aika ajoitin haastavaa, kun toinen

tekijöistä asui Oulussa ja toinen Seinäjoella. Työn ohessa yhteistyökyky- ja kommunikointitaidot kehittyivät ja työn edetessä opinnäytetyö alkoi muodostua haluttuun suuntaan. Suurimman osan ajasta vei toiminnallisen osuuden suunnittelu, valmistelu ja tuottaminen. Toiminnallinen osuus sisälsi paljon pohdintaa, luovaa ajattelua ja mielikuvitusta, kädentaitoja sekä viimeistelyä, jotta valmis produkti olisi visuaalisesti miellyttävä ja käyttöä kestävä päiväkodin arkeen. Välimatkoista huolimatta yhteistyömme sujui hyvin. Huomasimme alusta asti, että ajattelemme työstä ja sen toteuttamisesta samalla tavalla, joten työn eteneminen ja aikataulussa pysyminen oli omasta tahdosta ja priorisoinnista kiinni. Molemmat koimme toisen tuen ja kannustuksen erityisen tärkeäksi osana opinnäytetyöprosessia. Erityisen hyödylliseksi koimme parin kanssa työskentelyn silloin kun itseltä loppuivat ideat, tieto ja taito. Täydensimme toistemme osaamista ja autoimme tarpeen tullen. Pystyimme hyödyntämään työssämme omaa erityisosaamistamme ja huomaamaan niitä myös toisessa.

Opinnäytetyöprosessimme alkoi keväällä 2018 ja päättyi vuotta myöhemmin. Toiminnallinen- ja teoreettinen osuus toteutettiin tammi-huhtikuun aikana 2019. Opinnäytettä tehdessä täytyi meidän antaa itsestämme sata prosenttia päästäksemme haluamaamme tavoitteeseen. Vaikka ajanjaksona prosessi oli lyhyt, koimme sen palkitsevaksi ja opettavaiseksi. Tulevaisuudessa työt suuntautuvat varhaiskasvatuksen kentälle, mikä on ollut tavoitteemme opintojen alusta saakka. Opinnäyteprosessin ohella olemme keränneet lisää teoreettista tietoa alasta, jonka parissa saamme kehittää itseämme ammatillisesti haluamaamme suuntaan. Samalla olemme reflektoineet omaa ammatillista minää, sitä minkälaisia varhaiskasvattajia me haluamme tulevaisuudessa olla. Opinnäytetyössä näkyy meidän oma kädenjälkemme.

## LÄHTEET

- Asanti, R. & Sääkslahti A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa: R. Korhonen, M-L. Rönkkö & J. Aerila. (toim.) Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Rauma: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos. Rauman yksikkö.
- Gråsten A., Liukkonen J., Jaakkola T. & Tammelin T. 2014. Finnish report card 2014 on physical activity for children and youth. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: University of Jyväskylä & LIKES- Research Center for Sport and Health Sciences. [Viitattu 25.3.2019.] Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44282/978-951-39-5699-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Heinonen H, Iivonen E, Korhonen M, Lahtinen N, Muuronen K, Semi R, Siimes U 2016. Ihmiskoikeudet ja perusoikeudet varhaiskasvatuksessa; Teoksessa: Lasten oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ilo kasvaa liikkuen. 2018. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES. [Verkkojulkaisu] [Viitattu 14.4.2019.] Saatavana: <http://dev.ilokasvaaliikkuen.org/dysites.fi/ilokasvaaliikkuen>
- Itkonen J. 26.10.2015. Kiihdyttääkö digitalisaatio talouskasvua? [Blogikirjoitus]. Euro & Talous. [Viitattu 16.3.2019.]. Saatavana: <https://www.eurojatalous.fi/fi/blogit/2015-2/kiihdyttaako-digitalisaatio-talouskasvua/>
- Jaakkola T 2016, Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille, PS-kustannus.
- Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A (toim). 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kalaja S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uud. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karhula A., Erola J. & Kilpi-Jakonen E. 2016. Home sweet home? Long-term educational outcomes of childcare arrangements in Finland. Turku Center for Welfare Research Working Papers on Social and Economic Issues 9/2016. [Verkkojulkaisu] Turku: Turun Yliopisto. [Viitattu 8.4.2019.] Saatavana: <http://wpsei.utu.fi/wp-content/uploads/2016/04/WPSEI9.pdf>
- Karila K & Lipponen L 2013, Varhaiskasvatuksen pedagogiikka Tampere: Vastapaino.

- Keltikangas-Järvinen L. 2004. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.
- Koivula M., Siippainen A. & Eerola-Pennanen P. (toim.) 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino Oy.
- Korhonen R., Rönkkö M-L. & Aerila J-A. 2010. Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint.
- Koski P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- L 13.7.2018/540. Varhaiskasvatuslaki.
- L 8.5.2015/580. Varhaiskasvatuslaki.
- Lahikainen A-R. 2015. Media lapsiperheen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa: A-R. Lahikainen, T. Mälkiä & K. Repo. (toim.) Media lapsiperheessä. Tampere: Vastapaino.
- Lehtinen E., Vauras M. & Lerkkanen M-K. 2016. Kasvatuspsykologia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liikkuva koulu. Skolan i rörelse. 2016. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. [Verkojulkaisu] [Viitattu 14.4.2019] Saatavana: <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>
- LIKES-tutkimuskeskus. 2018. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.[Verkojulkaisu][Viitattu 14.4.2019.] Saatavana: <https://www.likes.fi/ajankoh-taista/suomen-lasten-ja-nuorten-liikunta-kansainvalisessa-vertailussa>
- Liukkonen J & Jaakkola T 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellyttäjänä. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uud. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mulari H. 2016. Solmukohtia. Näkökulmia lasten mediakulttuurien tutkimusmenetelmiin ja mediakasvatukseen. Helsinki: Unigrafia.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 7.9.2016. Lasten liikuntasuosituksat: Vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. [Viitattu 21.3.2019.] Saatavana: [https://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/lasten-liikuntasuosituksat-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa](https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuosituksat-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa)
- Opetushallitus. Kasvatus, koulutus & tutkinnot. [Viitattu 8.4.2019.] Helsinki: Opetushallitus. Saatavana: [https://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/varhaiskasvatus](https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus).

- Paalasmaa J. 2016. Maailman parhaat kasvatusajatukset. Riika: Dardedze holografija.
- Pönkkö A. & Sääkslahti A. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikkuva Lapsi. Teoksessa: E. Hujala & L. Turja, (toim.). 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pönkä H. 2.4.2015. Sosiaalisen median käsitteen määrittelyä. [Verkkoartikkeli]. Sosiaalisen median käsikirja. [Viitattu 16.3.2019.]. Saatavana: <https://somekirja.wordpress.com/2015/04/02/sosiaalisen-median-kasitteen-maarittelya/>
- Salomaa S. 2016. Mediakasvatustietoisuuden jäsentäminen varhaiskasvatuksessa. [Verkojulkaisu]. Varhaiskasvatuksen Tiedelehti Vol. 5 No. 1. [Viitattu 17.3.2019.] Saatavana: <https://jecer.org/fi/wp-content/uploads/2016/06/Salomaa-issue5-1.pdf>
- SeAMK Sosionomi (AMK) opetussuunnitelma. [Viitattu 25.3.2019.] Saatavana: <https://opinto-opas.seamk.fi/index.php/fi/21/fi/79>
- Sommers-Piironen J. & Hemilä H. 2016. Oivalluksia Eskarista! Varhaispedagogiikan kehittämistä lasten mediasuhteiden näkökulmasta. Teoksessa: H. Mulari (toim.) Solmukohtia. Näkökulmia lasten mediakulttuurien tutkimusmenetelmiin ja mediakasvatukseen. Helsinki: Unigrafia.
- Syväoja H. 2014. Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children.[Verkojulkaisu.] Jyväskylä: LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences. [Viitattu 25.3.2019.] Saatavana: [https://www.likes.fi/filebank/1427-Dissertation\\_Heidi\\_Syvaoja\\_tiivis.pdf](https://www.likes.fi/filebank/1427-Dissertation_Heidi_Syvaoja_tiivis.pdf)
- Sääkslahti A. 2013. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa: Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tammelin T. 2017. Liikuntasuosituksset. Teoksessa: Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus.
- Timmons B., LeBlanc A., Carson V., Connor Gorber S., Dillman C., Janssen I., Kho M., Spence J., Sterans J. & Tremblay M. 2012. Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0-4 years). [Verkojulkaisu]. Canada: NRC Research Press. Saatavana: <https://pdfs.semanticscholar.org/89a2/e49040e6e927b663b07bc83d78f1e85e63fe.pdf>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. [Verkkajulkaisu.] Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 25.3.2019.] Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44282/978-951-39-5699-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

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

Vilka H. & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

World Health Organization. 2018. Health topics. Physical activity. [Viitattu 24.3.2019.] Saatavana: <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/en/>

Vuori I. 2003. Lisää liikuntaa!. Helsinki: Edita Prima Oy.

Zimmer R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy.

## LIITTEET

Liite 1. Kalenteripohja

Liite 2. Kuvapohja, kuvat ja ryhmien nimet

Liite 3. Vinkkivihkon kansi

Liite 4. Vinkkivihkon aukeama

Liite 5. Liikuntaleikkejä ja Vinkki! –osio

Liite 6. Liikuntaleikkejä

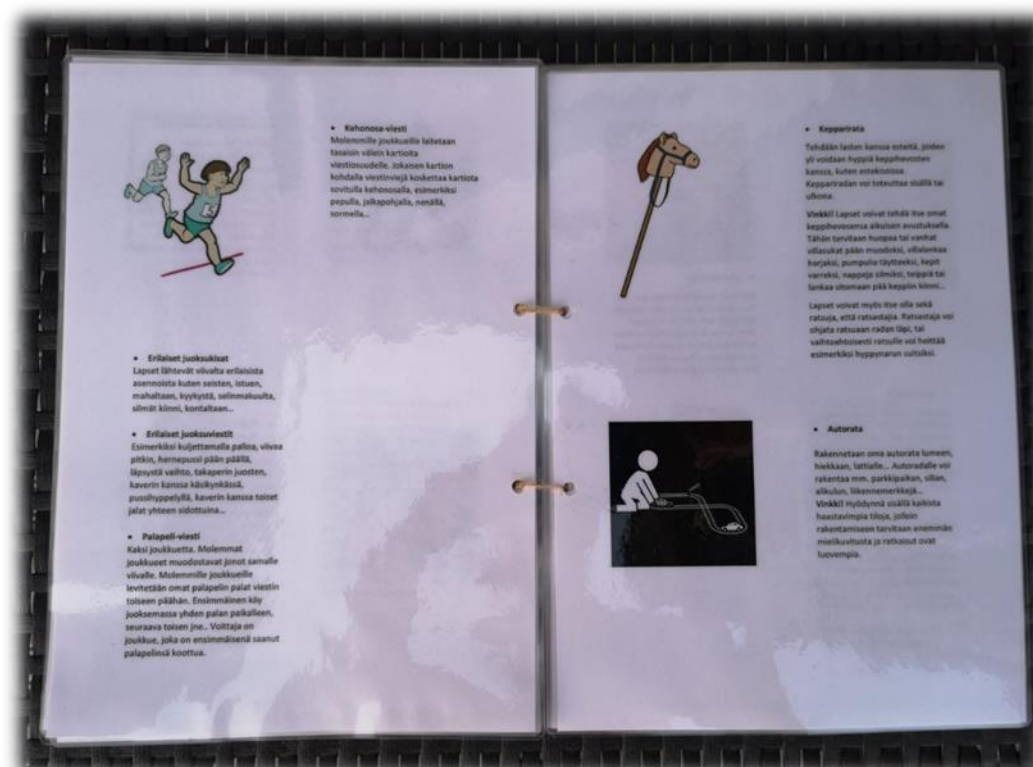
Liite 7. Liikuntaleikkejä



### Liite 3 Vinkkivihkon kansi



### Liite 4 Vinkkivihkon aukeama



## Liite 5 Liikuntaleikkejä ja Vinkki! –osio



- **Hyppiminen**

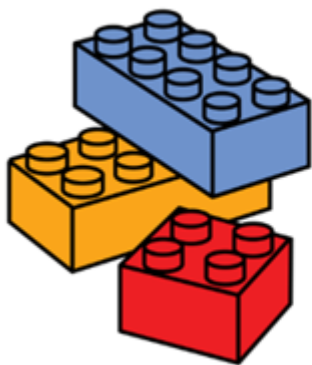
Harjoitellaan erilaisia hyppytyylejä, kuten yhdellä jalalla, tasajalkaa, pikkuhyppyjä, korkeita hyppyjä, haarahyppyjä, sivulle, eteen, taakse..

- **Aakkoshyppely**

Piirretään asfaltille liidulla kirjaimet aakkosjärjestykseen. Lapsi hyppii kirjainten päälle aakkosjärjestyksessä tai esimerkiksi omien nimikirjainten mukaan. Haastetta tuo, kun ympärille piirtää ylimääräisiä kirjaimia. Voidaan myös toteuttaa sisällä esimerkiksi tulostamalla kirjaimia ja teippaamalla niitä lattiaan.

**Vinkki!** Kirjaimien lisäksi voidaan käyttää myös numeroita.

## Liite 6 Liikuntaleikkejä



- **Legokyykkäily**

Tehdään siivouksesta hauskaa tai pidetään kisa! Asetetaan lattialle erivärisiä legoja sikinsokin ja pelaajien selkään reppu/ämpärit, jotka jokainen merkitsevät eri värejä. Aloitetaan kyykkäily ja asetetaan yksi lego kerrallaan kantajan selässä olevaan oikean värisen reppuun/ämpäriin. Esimerkiksi vihreät legot vihreään ämpäriin, punaiset punaiseen jne.

## Liite 7 Liikuntaleikkejä



- **Jalkapallo**

Jalkapalloa voit pelata maaleilla tai ilman. Maalin voi tehdä myös kuljettamalla pallon kartioiden läpi. Pelialueelle voit laittaa myös useamman pienen maalin. Pallon hallintaa voi opetella esimerkiksi pujottelemalla, kuljettamalla viivaa pitkin tai viivojen välissä, sekä pysäyttämällä pallon jalkapohjalla.

**Vinkki!** Kannattaa harjoitella myös erilaisia maalituuletuksia!

- **Norsupallo**

Norsupalloon tarvitset suuren pomppivan jumppapallon. Lisäksi tarvitaan tarpeeksi suuret maalit jumppapallolle.

- **Halkopallo**

Tarvitaan kaksi "halkoa". Maalissa ei ole tolppia, vaan maali syntyy, kun pallolla onnistuu potkaisemaan maalina toimivan halon nurin. Halon saa potkaista nurin mistä suunnasta tahansa. Maalit voi tehdä esimerkiksi vedellä täytetyistä 1,5 litran limsapulloista.

Viitottu Rakkaus. Tukikuvat. [Verkkosivusto.] Saatavana: <http://viitotturakkaus.fi/tukikuvat/>

Papunet. Kuvapankki. [Verkkosivusto] Saatavana: <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>