

[www.humak.fi](http://www.humak.fi)

# Opinnäytetyö

## Puuskutusta päivään -hanke

Varhaiskasvatuksen liikunnallistaminen ja liikuntakulttuurin  
muutos henkilöstön näkökulmasta

*Anna Koivu*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma  
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika  
(9/2020)



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhteisöpedagogi monimuotototeutus

---

Tekijät: Anna Koivu

Opinnäytetyön nimi: Puuscutusta päivään -hanke. Varhaiskasvatuksen liikunnallistaminen ja liikuntakulttuurin muutos henkilöstön näkökulmasta.

Sivumäärä: 45 ja 33 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Juha Nikkilä

Työn tilaaja(t): Karkkulan kaupunki/ Sivistys ja hyvinvointi (liikuntapalvelut ja varhaiskasvatus)

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää varhaiskasvatuksen henkilöstön suhtautumista Puuscutusta päivään -hankkeesta. Hankkeen lähtökohtana on liikunnallistaa varhaiskasvatuksen toimintaympäristöt sekä saavuttaa liikuntamyönteinen toimintakulttuuri.

Puuscutusta päivään -hanke on Karkkulan kaupungin liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen yhteishanke ja siinä noudatetaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa. Hankkeen teemana ovat aktiivinen ja liikuntamyönteinen toimintakulttuuri, osallistaminen, yhdessä liikkuminen, liikunnan ilo, aktiiviset oppimisympäristöt ja liikkumista lisäävät toimintatavat. Varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli hankkeessa on merkittävä, koska toimintakulttuurin muutos vaatii asenteiden sekä toimintatapojen muuttumista.

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä on käytetty laadullista tutkimusmenetelmää. Lähestymistapa on ollut toimintatutkimus, jonka tavoite on ollut ratkaista ongelma ja luoda uutta tietoa sekä ymmärrystä hankkeesta. Ongelmana hankkeessa oli, että emme tienneet miten henkilöstö suhtautui liikuntakulttuurin muutokseen.

Kehittämistehtävänä opinnäytetyössä on ollut tehdä hankkeelle kysely, jonka avulla selvitettiin henkilöstön suhatutumista Puuscutusta päivään -hankkeesta. Lisäksi varhaiskasvatuksen toimintaympäristöt havainnoitiin. Kyselyn ja havainnointien pohjalta laadittiin raportti, joka jää hankkeen käyttöön. Tutkimuksen tuloksena saatiin tärkeää tietoa hankkeesta, jota jatkossa hyödynnetään hankkeen raportoinnissa, jatkorahoituksen hakemisessa sekä toimintaa kehitettäessä.

---

Asiasanat: Varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, asennemuutos, fyysinen aktiivisuus, liikunta

## ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Community Educator Bachelor's degree

---

Author: Anna Koivu

Title: Puuscutusta päivään -project. Advancing physical activity in early childhood education and change in culture of exercise from the staff's point of view.

Number of Pages: 45 and 33 attachment pages

Supervisor(s): Juha Nikkilä

Subscriber(s): The city of Karkkila/ Education and well-being (Sports services and ja early childhood education)

---

The goal of this thesis was to study the attitude of the early childhood education staff towards the Puuscutusta päivään -project. The project was about advancing the physical activity of operational environment and achieving positive the culture of physical activities. Puuscutusta päivään -project is joint project of Karkkila city sport services and the early childhood education and it follows Joy in Motion-program.

A qualitative research method was used in this study. The approach has been action research with the goal of solving the problem and provide new information and understanding of the project. The problem in the project was that we did not know how staff would respond to change in the culture of sport.

The development task in the thesis was to create a survey, which could be utilized in the project later. The staff also responded to the survey and the operating environments of early childhood education were observed. The report was prepared using the survey and observations which provide information on staff attitudes towards the project. As a result of this study important information was obtained that can be utilized in future to improve a project reporting operational development and in applying project continuation funding.

---

Keywords: early childhood education, physical education, a change in attitude, physical activity, exercise.

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TILAAJA JA TARVE .....	7
2.1	Opinnäytetyön kehittämistehtävä .....	7
2.2	Puuskutusta päivään hanke.....	8
2.2.1	Hankkeen rahoitus.....	10
2.2.2	Hankkeen taustaa .....	10
2.2.3	Hanketta ohjaavat ohjelmat ja suositukset .....	11
3	TIETOPERUSTA.....	17
3.1	Varhaiskasvatuksen rooli liikuttajana.....	17
3.2	Kasvattajan rooli liikuttajana .....	18
3.3	Liikunnan merkitys kasvavalle lapselle.....	20
3.4	Lapsen fyysinen kehitys ja taitotasoina .....	21
3.4.1	1-2 vuotias .....	21
3.4.2	3-5 vuotias .....	21
3.4.3	6-vuotias.....	22
4	LÄHESTYMISTAPA JA MENETELMÄT .....	22
4.1	Kehittämistyön prosessi .....	22
4.2	Lähestymistapa.....	24
4.3	Tutkimusmenetelmät .....	25
4.4	Aineiston hankinta .....	26
4.5	Aineiston analyysimenetelmät .....	27
5	TUTKIMUSTULOS .....	29
5.1	Kyselyn vastaukset.....	29
5.2	Havainnointi varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä .....	34
5.3	Raportti.....	35
6	JOHTOPÄÄTÖS.....	37
6.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi .....	38
7	POHDINTAA .....	39

LÄHTEET .....	43
LIITTEET .....	46

## 1 JOHDANTO

Kun pieni lapsi lähtee liikkeelle, on liike hänelle luontainen tapa tutkia maailmaa ja oppia uutta. Usein me aikuiset estämme lapsen liikunnan innon luomalla sääntöjä, jotka kuvittelemme olevan lapsen parhaaksi ja turvaksi.

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma on luotu oikeaan aikaan pysäyttämään muutos passiivisuudesta, johon lasten liikkumisen vähyydellä ollaan menossa. Liikunnan vähyys ei pelkästään johdu säännöistä vaan suurimpia vaikuttajia ovat elinympäristöjen muutokset sekä teknologian kehitys, joka lisää mm. lasten istumista ja paikallaan oloa.

Suomessa lasten liikkumisen muutokseen on herätty jo vuonna 2005, jolloin julkaistiin ensimmäinen kansallinen suositus, joka koski alle kouluikäisten lasten liikuntaa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5). Reilu kymmenen vuotta eteenpäin ensimmäisen kansallisen julkaisun ilmestymisestä Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Suositukset perustuvat lapsen oikeuksia koskeviin sopimuskohtiin sekä tieteelliseen tutkimustietoon siitä, miten lapsen oikeuksien toteutumista voidaan edistää fyysisen aktiivisuuden sekä liikunnan avulla. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 11.).

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma perustuu varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin. Ohjelman tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo ja riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus (Soukainen, Karvinen, Korhonen, Kuusisto, Kämppi, Moilanen, Sääkslahti & Tarkka 2015, 5).

Puuskutusta päivään -hanke on Karkkilan kaupungin liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen yhteishanke, jossa noudatetaan liikkuva varhaiskasvatus ohjelmaa. Puuskutusta päivään -hankkeen tavoitteena on toteuttaa liikuntakulttuurin muutosta varhaiskasvatuksessa. Tässä opinnäytetyössä toimintatutkimuksen keinoin tutkitaan henkilöstön suhtautumista liikuntakulttuurin muutokseen.

Opinnäytetyön olen tehnyt omalle työpaikalleni ja sen aihe nousi esiin sattumalta. Liikunta ja liikkuminen sekä sen edistäminen ovat itselle olleet aina itsestään selviä asioita, mutta tiedostan, että kaikki eivät suhtaudu liikkumiseen yhtä intohimoisesti kuin itse. Tämän takia oli mielenkiintoista lähteä selvittämään, miten varhaiskasvatuksen

ammattilaiset, jotka tavoittavat työssään suuremman osan alle kouluikäisistä lapsista, suhtautuvat liikunnallisen toimintakulttuurin muutokseen.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TILAAJA JA TARVE

Opinnäytetyön tilaaja on Karkkilan kaupungin sivistyksen ja hyvinvoinnin toimiala, liikuntapalvelut ja varhaiskasvatus. Puuscutusta päivään -hanke on liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen yhteishanke, jossa toteutetaan valtakunnallista liikkuva varhaiskasvatusohjelmaa. Ohjelman tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus (Liikkuva varhaiskasvatus, 2018). Hankkeen avustus saadaan opetus- ja kulttuuriministeriöltä, liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden avustuksesta.

Puuscutusta päivään -hankkeessa on alusta alkaen kehitetty ja vahvistettu henkilöstön osaamista hyödyntäen koulutuksia, liikuntamateriaaleja ja -välineitä sekä annettu liikuntavinkkejä ja näytetunteja. Hankkeen koordinoinnista vastaa liikuntakoordinaattori.

Opinnäytetyön aihe määrittyi ensimmäisen hankevuoden aikana, kun yksiköiden ryhmissä nousi esille varhaiskasvatuksen kasvattajien eroavaisuus liikuntaa kohtaan. Liikunnan lisääminen ryhmässä oli selkeästi kiinni varhaiskasvatuksen henkilöstöstä. Ne varhaiskasvattajat, jotka olivat itse liikunnallisia, pääsivät muutosprosessiin nopeasti mukaan, kun taas ne kasvattajat, joille liikunta oli vieraampaa tai ei omalla vahvuusalueella, ottivat muutoksen hitaammin vastaan. Tämän takia heräsi ajatus selvittää henkilöstön suhtautumista liikuntakulttuurin muutokseen ja varhaiskasvatuksen arjen liikunnallistamiseen.

### 2.1 Opinnäytetyön kehittämistehtävä

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä on luoda Karkkilan liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen käyttöön kysely, jolla selvitetään varhaiskasvatuksen henkilöstön suhtautumista varhaiskasvatuksen liikuntakulttuurin muuttamiseen ja arjen liikunnallistamiseen. Kyselyä on tarkoitus toteuttaa jatkossa vuosittain.

Lisäksi kaikissa varhaiskasvatuksen toimintayksiköissä käydään havainnoimassa toimintaympäristöt. Kyselyn ja havaintojen pohjalta tehdään raportti liikuntapalveluille ja varhaiskasvatukselle. Raporttia hyödynnetään rahoituksen raportoinnissa sekä varhaiskasvatuksen toimintaa kehitettäessä.

## 2.2 Puuscutusta päivään hanke

Puuscutusta päivään -hanke on Karkkilan liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen yhteishanke, johon on saatu rahoitus opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallisen elämäntavan avustuksista (Aluehallintovirasto, 2020). Hanketta on alusta saakka kehitetty yhteistyössä liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen kanssa. Hankkeelle palkattiin liikuntakoordinaattori, jonka tehtävänä on ollut vastata hankkeen koordinoinnista sekä tukea varhaiskasvatuksen yksiköitä hankkeen toteutuksessa. Hankkeen nimi *Puuscutusta päivään* syntyi liikuntakoordinaattorin ideoinnista ja se hyväksyttiin hankkeen työryhmässä.

Ensimmäisen hankevuoden tavoitteena oli luoda liikunnallisen toimintakulttuurin malli (kuva 1.), joka otetaan käyttöön kaikissa varhaiskasvatuksen yksiköissä. Mallin suunnittelusta vastasi liikuntakoordinaattori ja se esitettiin Puuscutusta päivään työryhmälle. Toisen hankevuoden tavoitteena oli jalkauttaa malli kaikkien yksiköiden ryhmiin sekä liittää ryhmät mukaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan (Liiku).



Kuva 1. (Karkkilan liikuntapalvelut, puuscutusta päivään -hanke 2018 & 2019)

Varhaiskasvatuksen liikunnallistamisen toimintamallin ajatuksena on se, että varhaiskasvatuksen piirissä oleva lapsi on toiminnan keskiössä ja hänellä on oikeus liikkua suositusten mukaisesti hoito- tai esiopetuspäivän aikana. Toiminnan kokonaisuutta koordinoi liikuntavastaava tehden tiivistä yhteistyötä varhaiskasvatuksen yksiköiden, Puuskutusta päivään -työryhmän ja varhaiskasvatuksen liikuntatiimien kanssa. Varhaiskasvatuksen yksiköt ja liikuntatiimit tekevät yhteistyötä taas muiden tahojen kanssa. Yksiköiden vastuulla on myös yhteistyö perheisiin ja huoltajiin. Kokonaisuutta ohjaa eri ohjelmat ja suositukset, kuten varhaiskasvatuslaki, varhaiskasvatussuunnitelma, esiopetuksen varhaiskasvatussuunnitelma, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma (joka aikaisemmin oli ilo kasvaa liikkuen -ohjelma).

Hankesuunnitelmaan on kirjattu hankkeen kohderyhmä, tavoitteet, teemat sekä keinot miten hanketta toteutetaan. Kohderyhmänä ovat varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen piirissä olevat lapset, yksiköiden henkilöstö ja lapsien perheet. Tavoitteena on luoda karkkilalaisille lapsille liikunnallisen elämäntavan perusta jo varhaislapsuudessa liikunnallisuutta lisäävän toimintamallin kautta (kuva 1). Teemoina ovat aktiivinen ja liikuntamyönteinen toimintakulttuuri, osallistaminen, yhdessä liikkuminen, liikunnan ilo, aktiiviset oppimisympäristöt ja liikkumista lisäävät toimintatavat. Yhteistyö, osallisuus ja osaamisen kehittäminen ovat myös avainasemassa hankkeessa. Myös henkilöstöä kannustetaan tuomaan omia kiinnostuksen kohteitaan sekä vahvuuksiaan esille. Ajatuksena on, että jokaisen kasvattajan vastuulla on toimia liikuttajana. Lisäksi jokaiseen ryhmään valitaan liikuntavastaava, jonka tehtävä on edustaa omaa ryhmää yksiköiden liikuntatiimeissä. Liikuntatiimien tehtävä taas on toimia linkkinä Puuskutusta päivään työryhmään. Liikuntavastaavat huolehtivat myös oman ryhmän tiedottamisesta linjausten ja päätösten sekä yhteisten toimintojen osalta. Heiltä odotetaan myös aktiivisuutta ja aktiivisuuden puolesta puhumista. Liikuntavastaavien tehtävänä on myös toimia yhteyshenkilönä yhteistyötahoihin esimerkiksi seuroihin ja järjestöihin sekä huolehtia vuosisuunnitelman ja tuokiosuunnitelman laadinnasta. (Karkkilan kaupunki liikuntapalvelut, Puuskutusta päivään -hankesuunnitelma, 2018 & 2019.).

### 2.2.1 Hankkeen rahoitus

Puuskutusta päivään hankkeen rahoitus on saatu opetus- ja kulttuuriministeriöltä, liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden avustuksesta. Hanke on kolmevuotinen ja rahoitus hankkeelle haetaan vuosittain. Omavastuu osuus hankkeessa on 50%, joka tulee liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen budjeteista.

Liikunnallisen elämäntavan kehittämisavustuksilla tuetaan eri ikä- ja väestöryhmiin kohdistuvia terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan paikallisia kehittämishankkeita, joiden avulla lisätään väestön liikuntaa liikuntasuosituksen mukaisesti ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista osaksi arkea. (Aluehallintovirasto 2020.).

Liikunnallisen elämäntavan kehittämisavustuksesta on mahdollisuus hakea avustusta neljään eri painopisteeseen; liikkuva varhaiskasvatus, liikkuva aikuinen, ikiliikkuja tai muut painopisteet kuten muu lasten ja nuorten liikunta, soveltava liikunta, kotouttava liikunta, elämän kulku sekä yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa edistävät liikunta hankkeet (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Puuskutusta päivään -hankkeessa on haettu avustusta liikkuva varhaiskasvatus -avustuksesta.

Liikkuva varhaiskasvatus avustushaussa on painotettu varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin liikunnallistamiseen, varhaiskasvatuksen henkilöstön osaamiseen ja tietoisuuden lisäämiseen, yhteistyötä vanhempien kanssa sekä kuntakoordinaatiota. Jokainen hakijataho voi kehittää toimintaa omalla tavallaan, organisaation omien tarpeiden ja toiveiden pohjalta. (Opetus ja kulttuuriministeriö, liite 1. Liikkuva varhaiskasvatus.).

### 2.2.2 Hankkeen taustaa

Hanketta lähdettiin suunnittelemaan syksyllä 2018 ja hankkeen ideointiin perustettiin työryhmä, jonka vetovastuu on ollut liikuntakoordinaattorilla. Työryhmään kuuluivat liikuntakoordinaattorin lisäksi liikunta- ja nuorisopäällikkö, varhaiskasvatuksen johtaja sekä eri varhaiskasvatyüksiköiden vastaavat.

Ensimmäisen vuoden pilottiyksiköksi valikoitui pieni yksikkö, jossa oli kaksi lasten ryhmää. Molempiin ryhmiin valittiin liikuntavastaavat sekä liikuntakoordinaattori vieraili ryhmissä säännöllisesti. Alusta saakka hanketta lähdettiin viemään eteenpäin pienin askelin ideologialla nopeasti kokeillen (Soukainen, Karvinen, Korhonen, Kuusisto,

Kämppi, Moilanen, Sääkslahti & Tarkka, 2015, 14), joka on kirjattu myös liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan. Ensimmäisenä vuonna toimintakulttuurin muutosta lähdettiin työstämään pilottiyksikössä nykytilan arvioinnilla (Soukainen, 2015, 34), jonka avulla saatiin tietoa siitä, mitä on jo tehty ja mitkä ovat yksikön kehittämiskohteet. Nykytilan arviointi on tehty työkaluksi ohjelmassa mukana oleville yksiköille toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin (Ilo kasvaa liikkuen – varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja, 2019, 8).

Nykytilan arvioinnissa on seitsemän osa-aluetta: 1) ohjelman toteuttaminen, 2) liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen, 3) henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi, 4) lapsen osallisuus, 5) varhaiskasvatusyksikön pihat, tilat ja välineet, 6) toiminnallisuus ja motorinen kehitys sekä 7) yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi (Ilo kasvaa liikkuen – johtajan työkirja, 2015, 7).

Toisen hankekauden aikana nykytilan arviointi on tehty myös muihin varhaiskasvatuksen yksiköihin. Tarkoitus on tehdä nykytilanarviointi myös kolmannen hankekauden aikana kaikkiin yksiköihin, jotta saadaan tietoa siitä, mitä yksiköissä on kehitetty hankkeen aikana.

Hanketta ohjaa liikkuva varhaiskasvatus ohjelma ja hankkeessa noudatetaan Lasten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Lisäksi hankkeessa on huomioitu varhaiskasvatuslaki ja varhaiskasvatussuunnitelma. Hankkeen tarkoitus on käynnistää liikuntakulttuurin muutos varhaiskasvatuksen arkeen niin, että lasten liikkuminen varhaiskasvatuksessa olisi luontevasti osa lapsen päivää.

### 2.2.3 Hanketta ohjaavat ohjelmat ja suositukset

Puuskutusta päivään -hanketta toteutetaan Liikkuva varhaiskasvatus ohjelman mukaan. Kaikki Karkkilan kaupungin varhaiskasvatusyksiköt on ilmoitettu ohjelmaan, ja sen myötä he ovat sitoutuneet tekemään muutosta pienin askelin ideologialla (Liikkuva varhaiskasvatus). Lisäksi hankkeessa noudatetaan lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksia, varhaiskasvatuslakia ja varhaiskasvatussuunnitelmaa.

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma on laajan asiantuntijaverkoston ja satojen pilottipäiväkotien yhteistyöllä kehitetty valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Vuonna 2015 julkistetun ohjelman tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus. Ohjelman alkuperäinen nimi oli ilo kasvaa liikkuen -ohjelma ja se muuttui vuoden 2020 alussa liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaksi. (Liikkuva varhaiskasvatus 2018.).

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman perustana on lapsen oikeuksien yleissopimus, varhaiskasvatuslaki, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä muut ohjaavat asiakirjat. Näiden asiakirjojen, suositusten ja ohjelmien yhteys on, että jokaisella lapsella on päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon. (Soukainen, 2015, 17.).

Ohjelmassa määrällisenä tavoitteena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, mikä kattaa noin 2/3 fyysisen aktiivisuuden suosituksista (Soukainen & Karvinen & Korhonen & Kuusisto & Kämppi & Moilanen & Sääkslahti & Tarkka, 2015, 7).

Lasten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on julkaistu vuonna 2016 Opetus ja kulttuuriministeriön toimesta. Suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, jonka lähes kaikkiin sisällöllisiä oikeuksia koskeviin artikloihin kuuluu myös liikkumiseen tai fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä ulottuvuus (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu, 2016, 6).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat lapsen oikeuksien sopimuskohtiin sekä tieteelliseen tutkimustietoon siitä, miten lapsen oikeuksia voidaan edistää fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan avulla. Aikuisten vastuulla on huolehtia lapsen oikeuksien toteutumisesta. Lapsen oikeuksia koskevissa sopimuskohdissa on huomioitu lapsen etu, yhdenvertaisuus, yksilölliset tarpeet, lasten osallisuus lasta koskevissa asioissa, vanhempien vastuu lapsen kasvatuksesta, lapsen oikeus leikkiin, lepoon ja riittävään uneen, lapsen oikeus kehittää itseään, terveys sekä vammaisten lasten oikeudet esteettömyys näkökulma huomioiden. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu, 2016, 11-12.)

Kuvassa 2. on kuvattu varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten yhdeksän kohtaa, jotka on tarkoitettu lasten vanhempien ja muiden lasten parissa työskentele-

vien ammattilaisten käyttöön. Suositusten tarkoituksena on antaa ohjeita alle 8-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu, 2016, 6). Suositukset on laadittu lasten oikeuksien sopimuskohtien ja tieteellisten tutkimusten pohjalta.

Suosituksiin on kirjattu jokaisen yhdeksän kohdan nykytilan kuvaus, tieteelliset perusteet, tavoitetila sekä miten tavoitteisiin päästään. Tavoitteisiin on lisäksi kirjattu vanhempien ja lasten huoltajien, varhaiskasvatuksen henkilöstön sekä seuratoimijoiden ja muiden liikuntaa järjestävien yhteisöjen tehtävät ja velvollisuudet. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu, 2016.). Tehtävät ja velvollisuudet muistuttavat aikuisia vastuusta kasvattajina sekä ohjaavat ja opastavat antamaan tukea lapsen kasvulle ja kehitykselle.



Kuva 2. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus ja kulttuuriministeriö 2016:21, 8.).

Liikuntasuositusten mukaan alle 8-vuotiaan lapsen pitäisi liikkua päivittäin vähintään kolmen tunnin ajan. Lapsen päivittäisen vähintään kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suositus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016, 13,14.). Suosituksen tarkoituksena on, että osa liikunnasta ja liikkumisesta suoritetaan varhaiskasvatuksessa ja osa kotona vapaa-ajalla.

Kuvassa 3. on opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisema havainnekuva alle 8-vuotiaan lapsen päivittäisen aktiivisuuden tavoitteesta. Liikkumisen tavoitteena on, että lapsi liikkuisi vähintään kolme tuntia päivässä, josta yksi tunti olisi fyysisesti aktiivista liikuntaa ja kaksi tuntia kevyttä liikuntaa. Tämän lisäksi lapsen pitäisi liikkua leikin ja touhujen ohella sekä kasvun ja kehityksen takia levätä ja nukkua riittävästi.



Kuva 3. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus ja kulttuuriministeriö 2016:21, 14.).

Varhaiskasvatuslaissa on määritelty varhaiskasvatuksen tavoitteet, jotka ohjaavat varhaiskasvatuksen toimintaa. (Varhaiskasvatuslaki, 2018, §3.).

- 1) edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia;
- 2) tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista;
- 3) toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset;
- 4) varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö;
- 5) turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä;
- 6) 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;
- 7) tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmettyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä;
- 8) kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen;
- 9) varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin;
- 10) 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.

(Lähde: Varhaiskasvatuslaki, 2018, §3)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden laatimista ohjaa varhaiskasvatuslaki, jossa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen sekä varhaiskasvatuksen tavoitteista. Varhaiskasvatussuunnitelma on kolmitasoinen ja se koostuu valtakunnallisesta varhaiskasvatuksen perusteista, paikallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmasta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2017,3.).

Varhaiskasvatussuunnitelmassa on huomioitu ympäristökasvatus, liikuntakasvatus, ravinto, terveys ja turvallisuus. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2017, 54). Näihin tavoitteisiin päästään mm. kannustamalla fyysiseen aktiivisuuteen, niin sisällä kuin ulkona, lapsilähtöisellä toiminnalla, hyvällä vuorovaikutuksella ja säännöllisyydellä.

Varhaiskasvatussuunnitelmaan on laadittu myös paikallisen tason tavoitteet, joihin on Karkkilan varhaiskasvatuksen osalta kirjattu Fyysisen aktiivisuuden osalta seuraavasti:

#### Karkkilan kaupunki

##### Fyysinen aktiivisuus

Liikunnan suunnittelussa otetaan huomioon lasten mielenkiinnon kohteet ja mahdollistetaan lapsille osallistumisen ja onnistumisen tunteet. Karkkilassa varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa hyödynnetään oman lähiympäristön liikuntamahdollisuuksia (päiväkodin piha, urheilukentät, liikuntasalit, leikki puistot) sekä rakennetun että luonnon ympäristön suhteen. Toiminnassa huomioidaan mahdollisuus päivittäiseen omaehtoiseen sekä ohjattuun liikkumiseen sisällä ja ulkona. Lisäksi lapsille tarjotaan erilaisia liikuntaelämyksiä hyödyntämällä mahdollisuuksien mukaan paikallista seurayhteistyötä sekä Karkkilan luonnon retkeilymahdollisuuksia. Liikuntakasvatuksessa huomioidaan eri vuodenaikoihin liittyvä kausiliikunta, esimerkiksi luistelu ja hiihto. Liikuntaa hyödynnetään aktiivisesti osana muita oppimisen kokonaisuuksia ja tarjotaan monipuolisia mahdollisuuksia toiminnalliseen oppimiseen. Keväällä 2019 alkoi Karkkilan kaupungin varhaiskasvatuksen ja liikuntapalveluiden yhteinen Puuskuusta päivään – hanke, jonka tavoitteena on toimintakulttuurin liikunnallistaminen. Hanke pilotoidaan ensin yhdessä päiväkodissa, josta se laajenee kaikkiin päiväkoteihin ja lopulta pysyväksi toimintamalliksi varhaiskasvatukseen.

(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2017, 55, 56.).

### 3 TIETOPERUSTA

#### 3.1 Varhaiskasvatuksen rooli liikuttajana

Varhaiskasvatus tavoittaa toiminnallaan suurimman osan alle kouluikäisistä lapsista, joten toimintaympäristönä sillä on hyvät mahdollisuudet liikuttaa ja aktivoida isompaa määrää lapsia päivittäin. Liikunnan on tarkoitus olla mukava, myönteinen ja positiivinen asia, jonka lapsi ottaa luontevasti vastaan. Aikuisen tehtävä on tukea ja kannustaa lasta liikkumaan sekä toimia liikunnan mahdollistajana ja opastajana.

Karkkilan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan on oppimisen alueisiin kirjattu varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeiset tavoitteet ja sisällöt. Oppimisen alueet ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Oppimisen alueet eivät ole erikseen toteutettavia, toisistaan irrallisia kokonaisuuksia, vaan niiden aihepiirejä yhdistetään ja sovelletaan lasten mielenkiinnon kohteiden ja osaamisen mukaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2017, 44.). Tämä esimerkiksi ohjaa siihen, että liikuntaa voi yhdistää ja hyödyntää eri oppimistilanteissa.

Päiväkodeissa arkirytmii on usein päivittäin samanlainen. Raittilan (2013) mukaan päivittäinen ohjelmarunko sisältää ruokailuhetket, ja päivälevon sekä niiden ympärille rakentuvat ulkoiluhetket, ohjatut toimintatuokiot ja vapaat leikkihetket (Sääkslahti, 2018, 219). Vakiintuneen arkirytmii avulla päivittäinen liikuntahetki on mahdollista ottaa luontevasti osaksi päiväkodin arkea. Tällöin lapset osaavat jo odottaa liikuntahetkeä ja se on heille enemmänkin päivittäinen normi kuin uusi asia.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset antavat selkeän suunnan miten alle kouluikäisen lapsen pitäisi liikkua päivittäin. Osa liikunnasta on tarkoitus toteuttaa lapsen hoitopäivän aikana. Suositusten mukaan varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja antaa tilaa omaehtoiselle liikkumiselle sekä järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin (Sääkslahti, 2018, 147). Varhaiskasvatuksen arjessa pitäisi huomioida se, että lapsella on tarpeeksi aikaa liikkua päivän aikana itsenäisesti, mutta myös ohjatusti. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista sekä säännöllistä (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu, 2016, 32). Vastuu liikuntakasvatuksen toteutuksessa on aikuisella. Parhaiten liikuntakasvatus toteutuu, kun lapsi liikkuu huomaamattaan aktiivisesti.

Varhaiskasvatuksen toimintaympäristöllä on iso merkitys lapsen liikkumiselle. Varhaiskasvatusympäristö on keskeisin vaihe juurruttaa lapsille sekä innostus että positiivinen asennoituminen liikuntaan (Finne, 2017, 26). Aktiivinen ja virikkeitä sisältävä ympäristö edistää lapsen liikkumista ja tekee liikkumisesta monipuolista. Selkeät säännöt ja ohjeet, jotka ovat kaikkien toimintaympäristön käyttäjien tiedossa, tekevät toiminnasta turvallista.

Lapsia on tärkeä kuulla ja osallistaa heitä liittyvissä asioissa. Se on myös lasten oikeus, joka on kirjattu Yhdistyneiden kansakuntien Lapsen oikeuksien yleissopimukseen. Lasten näkemykset tulee ottaa huomioon mm. leikki- ja harrastusmahdollisuuksien, puistojen ja leikkipaikkojen suunnittelussa (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu, 2016,12.). Esimerkiksi varhaiskasvatuksen toimintaympäristöjä kehitettäessä, lapset pitää ottaa mukaan suunnitteluun, jolloin lapset kokevat ympäristön heille tärkeäksi, saadessaan vaikuttaa sen kehitykseen. Lapsilta voi nousta myös ideoita, joita aikuinen ei ole osannut huomioida.

Lasten osallisuus ei tarkoita vain yksittäisiä toimintatapoja tai erillisiä osallisuutta lisääviä projekteja, vaan lähtökohtana on kasvattajien näkemys lapsesta toimijana. Osallisuuden mahdollistaminen tarkoittaa eri asioita eri lasten kohdalla. (Turja & Vuorisalo, 2017, 54.). Osallisuudessa on huomioitava lapsen ikä, mutta myös sen on oltava vuorovaikutuksellista, jotta lapsi tuntee tullessa kuulluksi. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa 2016 yhtenä tavoitteena on *kuuntele –anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa*. Tavoitteeseen päästäkseen varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävä on huomioida, kuunnella, antaa tilaa omille ajatuksille, jättää lapsille tekemistä sekä kiittää lasta mielipiteistä ja halusta vaikuttaa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016,19.) Lapsella on oikeus tulla kuulluksi ja lasten näkemykset pitää huomioida iän ja kehitystason mukaisesti (Muuronen, 2016, 10).

### 3.2 Kasvattajan rooli liikuttajana

Pieni lapsi on utelias ja halukas oppimaan uusia taitoja seuraten mitä aikuiset tai isommat lapset tekevät, ottaen heistä mallia. Aikuisen tehtävä lapsen liikuntainnostuksen moottorina on merkittävä. Kannustava aikuinen on lapsen liikuntakipinän syttymisen ja vahvistumisen kannalta merkittävässä roolissa (Finne, 2017, 23).

Suomalaiset lapset viettävät suuren osan varhaislapsuudestaan päiväkodissa (Soini & Sääkslahti, 2017, 135). Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on hyvät mahdollisuudet toteuttaa liikuntasuosituksia varhaiskasvatuksen arjessa. Liikuntaa ei saisi nähdä pelkästään suorituksena, vaan se pitäisi olla jatkuvaa, osana arkea olevia oppimistilanteita, josta lapsi saa onnistumisen kokemusta sekä iloa. Varhaiskasvattajan pitäisikin olla liikunnan mahdollistaja ja kannustaja. Lisäksi aikuisen tehtävänä on varmistaa toimintaympäristön turvallisuus (Finne, 2017, 15).

Soinin ja Sääkslahden (2017, 137-138) mukaan päiväkotihenkilöstön myönteinen kannustaminen ja liikkumaan kehottaminen lisäävät lapsen fyysisen aktiivisuuden määrää päiväkotipäivän aikana. Aikuisen tehtävänä on näyttää suuntaa, ohjata sekä tukea lasta liikkumaan. Aikuisen tehtävänä on antaa myös malli siitä, millaisia liikuntaleikkejä on mahdollista leikkiä missäkin ympäristössä. Sisällä ahtaissa tiloissa liikunta on rauhallisempaa ja se voi olla enemmän yksilöön keskittyvää liikkumista. Kun taas ulkona, jossa tilaa on reilusti, pystytään toteuttamaan vauhdikkaampaa ja monipuolisempaa liikuntaa. Aikuisen kuuluu myös näyttää mallia olemalla itse mukana sekä olemalla itse aktiivinen osallinen liikuntahetkissä. Kasvattajan tulisi hyödyntää saatavilla olevaa ympäristöä ja houkutella lasta fyysisesti aktiivisiin leikkeihin sekä kannustaa enemmän erilaisiin liikuntapeleihin ja -leikkeihin (Soini & Sääkslahti, 2017, 138).

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa huomioidaan sukupuolten tasa-arvo ja yhdenvertaisuuden edistäminen. Nämä asiat on kirjattu myös varhaiskasvatussuunnitelmaan (Soukainen, 2015, 15), jolloin varhaiskasvatuksen kasvattajan on pidettävä huoli siitä, että ne toteutuvat toimintaympäristöissä. Kasvattajan hyvällä vuorovaikutuksella varhaiskasvatuksessa luodaan myönteinen toimintakulttuuri lasten kanssa, joka taas edistää tasa-arvoista ja yhdenvertaista kohtaamista kaikkien välillä.

Cummins (2001) mukaan vuorovaikutukseen vaikuttavat erityisesti ilmapiiri ja se, miten kasvattaja kykenee ottamaan huomioon lasten erilaiset taustat. Hänen mukaansa myös kasvattajan arvostus lasten taustoja kohtaan näkyy vuorovaikutuksessa ja vaikuttaa positiivisesti lapsen identiteetin kehittymiseen ja mahdollistaa lasten kognitiivisen kehittymisen. (Paavola & Talib, 2010, 229.). Myös liikuntaa ja liikkumista edistettäessä on huomioitava lasten erilaiset taustat, taidot ja kyvyt sekä arvostettava jokaista sellaisena, kun on.

### 3.3 Liikunnan merkitys kasvavalle lapselle

Lapsille liikunta ja liike, on luontaista ja sen avulla pieni lapsi oppii ympäristöstään uutta. Liikkuminen on myös lapselle usein leikkiä, jonka kautta lapsi oppii ympäröivästä maailmasta, kehittää sanavarastoaan ja sosiaalisia taitojaan. Leikki vahvistaa myös pienten lasten aivojen kehittyviä hermoratoja ja vaikuttaa siten sekä kongnitiiviseen, emotionaaliseen ja fyysiseen kehitykseen (Pleshette Murphy, 2010, 6). Leikki on lapselle myös fyysistä toimintaa, joka houkuttelee fyysisiin suorituksiin kuten kiipeilyyn, tasapainoiluun, juoksemaan, hyppimään, tekemään kuperkeikkoja ja heittämään palloa (Helenius & Lummelahti, 2018, 61).

Gallahuen ja Ozmunin (2006) mukaan Fyysisen aktiivisuuden avulla lapsi oppii tunnistamaan ja ymmärtämään ympäristöään, hahmottamaan omaa kehoaan ja käyttämään motorisia taitojaan. Fyysisesti aktiivinen toiminta auttaa myönteisen kehokuvan muodostumisessa, ja siksi se on keskeinen tekijä myös minäkuvan rakentumisessa. Se on myös edellytys terveen itsetunnon kehittymiselle. (Soini & Sääkslahti, 2017,129.).

Erilaiset liikunnalliset leikit kehittävät sosiaalisia taitoja sekä opettavat lapselle oikean ja väärän eroja. Varhainen liikunta aktiivisuus antaa myös pohjaa elinikäiselle liikkumiselle ja liikunnallisuudelle. Lapselle tärkeää on myös oppia liikkumaan eri ympäristöissä sekä erilaisilla välineillä. Eri vuodenaikoina on mahdollista harrastaa eri liikuntamuotoja ja lasta pitäisikin pienestä asti kannustaa liikkumaan mahdollisimman monipuolisesti.

Fyysisellä aktiivisuudella on myös paljon positiivista vaikutusta lapsen kehitykselle. Sillä on vaikutusta mm. lapsen kasvuun, terveyteen, keskittymiskykyyn ja oppimiseen sekä sen on havaittu vaikuttavan myönteisesti lasten muistiin ja tarkkaavaisuuteen (Soini & Sääkslahti, 2017, 130). Lapsen kehon koko ja mittasuhteet muuttuvat jatkuvasti, joten lapset tarvitsevat kasvun ja kehityksen tueksi päivittäin liikkumisen tarjoamia ärsykeitä (Soini & Sääkslahti, 2017, 131).

Tutkimusten mukaan kuormittavuudeltaan kaikki monipuolinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveydelle ja normaalille kehitykselle. Fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta muun muassa lasten ylipainoon, terveyteen, keskittymiskykyyn ja oppimiseen. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja fyysisen passiivisuuden vähentäminen ovat

osa lapsen terveyttä edistäviä elintapoja. Myös riittävällä unella ja terveellisellä ruokavaliolla on merkitystä lapsen kehitykselle. (Haapala & Pulakka & Haapala & Lakka, 2016, 17,18.).

### 3.4 Lapsen fyysinen kehitys ja taitotaso ikävuosina

Lapsen kasvaessa ja kehittyessä hänen fyysinen ja motorinen taito kehittyy. Lapsi oppii asioita havainnoimalla ympäristöään sekä matkimalla aikuisia tai isompia lapsia. Fyysisiin ominaisuuksiin kuuluu voima, nopeus, kestävyys ja notkeus (Sääkslahti, 2018, 72). Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja lyöntiliike (Sääkslahti, 2018, 54). Malinan (2004) mukaan motorisella kehityksellä tarkoitetaan prosessia, jonka aikana lapsi oppii ja omaksuu uusia taitoja ja liikemalleja (Soini & Sääkslahti, 2017, 131). Pieni lapsi harjoittaa motorisia perustaitoja ja fyysisiä ominaisuuksia leikin kautta, joka on hänelle luonteva ja omaehtoinen tapa oppia uusia asioita.

#### 3.4.1 1-2 vuotias

Lapsi oppii kävelemään noin yhden ikävuoden iässä. Lapsi on utelias ja innokas oppimaan ja liikkumisen taito kehittyy nopeasti. Liikkuminen saattaa olla alkuun kömpelöä, mutta sitkeän harjoittelun avulla lapsi oppii ja kokee onnistumisia. Lapsen hermosto kehittyy nopeasti (Sääkslahti, 2018, 34) ja keho vahvistuu. Lapsi harjoittelee erilaisia taitoja kuten kiipeämistä, esteiden ylittämistä, ryömimistä, varpailla kävelyä, pallon heittämistä, tavaroiden kantamista sekä juoksemista (Arvonen, 2007, 17).

#### 3.4.2 3-5 vuotias

3-5 vuotias lapsi on utelias, energinen ja innokas oppija. Uuden taidon oppiessaan lapsi saattaa harjoitella sitä jatkuvasti. Esimerkiksi lapsen oppiessa hyppäämään, hän harjoittelee hyppyä ensin kahdella jalalla, jonka jälkeen hän harjoittelee liikettä yhdellä jalalla. Lapsen oppiessa erilaisia taitoja mahdollisuudet leikki- ja pelirintamalla lisääntyvät, kun fyysiset kyvyt, kuten parempi suuntavaisto, tasapaino ja voima yhdistyvät kehittyneisiin hienomotorisiin taitoihin (Pleshette Murphy, 2010, 67). Leikki-

ikäisen taidot kehittyvätkin nopeasti, mikäli hän saa luvan kokeilla, harjoitella ja leikkiä välineillä (Sääkslahti, 2018, 75).

### 3.4.3 6-vuotias

6-vuotias lapsi on yleensä jo taitava liikkuja. Motoriset perustaidot alkavat olla lapsen hallussa, joita hän soveltaa mielellään erilaisiin leikkeihin ja erilaisissa ympäristöissä liikkumiseen (Sääkslahti, 2018, 165). 6-vuotiaalla sujuu jo sääntöleikit ja -pelit sekä hän saattaa kaivata haastavampia liikuntatehtäviä. 6-vuotias alkaa käsittämään voimankäytön ja osaa säädellä sitä sekä opettelee jännityksen ja rentouden tunnistamista (Sääkslahti, 2018, 39).

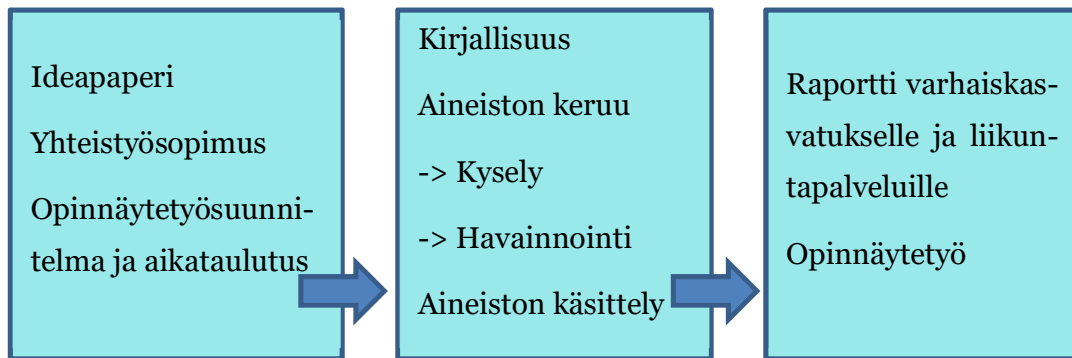
## 4 LÄHESTYMISTAPA JA MENETELMÄT

### 4.1 Kehittämistyön prosessi

Ojasalon, Moilasen ja Ritalahden (2015) mukaan kehittämistyö alkaa alustavan kehittämiskohteen löytämisestä ja alustavien tavoitteiden määrittämisestä (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti, 2015, 26). Tämän opinnäytetyön aiheesta voi sanoa, että se löytyi osittain vahingossa Puuskutusta päivään hankkeen ensimmäisen vuoden aikana. Varhaiskasvatyüksiköistä nousi selkeästi esille, että ne kasvattajat, jotka olivat itse liikunnallisia tai kokivat liikunnan luontevaksi osaksi varhaiskasvatuksen arkea, ottivat hankkeessa tuodut ideat ja muutokset nopeasti vastaan. Taas ne kasvattajat, jotka eivät olleet liikunnallisia tai kokivat liikunnan vieraaksi, ottivat ideat ja muutokset hitaammin vastaan. Opinnäytetyön aihe ja tarve selkeytyi tämän huomion myötä. Puuskutusta päivään hankkeessa haluttiin selvittää, miten varhaiskasvatuksen henkilöstö suhtautui liikunnan lisäämiseen ja arjen liikunnallistamiseen.

Opinnäytetyön aiheen selkeydyttyä opinnäytetyöprosessi käynnistyi kevät talvella 2020. Opinnäytetyön kehittämistyön rakentumista on kuvattu kuviossa 1. Tavoitteena on ollut edetä työn rakentumisessa johdonmukaisesti ja järjestelmällisesti. Kehittämistyötä voikin tarkastella prosessina, joka auttaa toimimaan järjestelmällisesti ja ottamaan huomioon ne asiat, jotka kussakin vaiheessa olisi hyvä tehdä ennen seuraavaan

vaiheeseen siirtymistä (Ojasalo, 2015, 22). Myös aikataulun luominen prosessin alussa oli tärkeää, jotta työ on edennyt suunnitelmallisesti.



Kuvio 1. Kehittämistyön rakentuminen.

Opinnäytetyön tavoitteeksi asetettiin selvittää; miten muutos näkyy varhaiskasvatuksen arjessa, miten varhaiskasvatuksen henkilöstö on ottanut muutoksen vastaan ja miten varhaiskasvatuksen henkilöstö edistää muutosta omalla toiminnallaan. Lisäksi haluttiin selvittää henkilöstön näkökulmaa hankkeen tuloksista ja hyödyistä sekä näkemystä siitä olisiko jotain voitu tehdä toisin. Puuskutusta päivään hankkeessa on alusta saakka koettu tärkeäksi varhaiskasvatuksen henkilöstön osallisuus kehittämistyössä. Opinnäytetyön lähestymistapana on ollut toimintatutkimus, jonka keskeisenä piirteenä onkin organisaatiossa toimivien ihmisten aktiivinen osallistuminen kehittämistyöhön (Ojasalo yms. 2015, 37). Puuskutusta päivään -hankkeessa tavoite on toiminnan muuttamisessa, joka on myös keskeistä toimintatutkimuksessa. Tutkimusaineistoa toimintatutkimuksessa on mahdollista kerätä esimerkiksi kyselyllä, ryhmäkeskusteluilla, aivoriihityöskentelyllä, haastattelulla tai havainnoimalla (Ojasalo yms. 2015, 61). Tässä opinnäytetyössä aineistoa on kerätty kyselyllä ja havainnoimalla toimintaympäristöt. Toimintatutkimus katsotaan yleensä laadulliseksi, eli kvalitatiiviseksi lähestymistavaksi, mutta siinä voidaan hyödyntää myös määrällisiä menetelmiä (Ojasalo yms. 2015, 61). Kehittämistyön menetelmänä tässä työssä on hyödynnetty laadullista (kvalitatiivista) tutkimusmenetelmää.

Kehittämistehtävänä opinnäytetyössä on ollut ollut tuottaa Karkkilan kaupungin liikuntapalveluille sekä varhaiskasvatukselle puuskutusta päivään -hankkeesta kysely henkilöstölle. Kysely on luotu niin, että se jää yhdeksi hankkeen työkaluksi ja sitä on

mahdollista hyödyntää myöhemminkin. Lisäksi varhaiskasvatuksen toimintayksiköissä tehtiin havainnointia toimintaympäristöistä. Kyselyn vastausten ja havainnointien pohjalta laadittiin raportti (Liite2), jota hyödynnetään rahoituksen raportoinnissa sekä kolmannen toimintakauden suunnittelussa ja toiminnan kehittämisessä.

Opinnäytetyön tietoperustan kokoamisen on mahdollistanut se, että materiaalia on saatavilla hyvin laajasti. Jo pelkästään liikkuva varhaiskasvatus materiaalia on olemassa hyvin, mutta myös lasten liikkumiseen ja varhaiskasvatukseen liittyvää kirjallisuutta on tarjolla paljon. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä teoria on tärkeä väline kehittämiskohteen ja ratkaisujen taustojen ymmärtämisessä (Ojasalo yms. 2015, 30). Vaikka materiaalia on hyvin saatavilla, niin tärkeää on ollut sisäistää, minkälaista materiaalia opinnäytetyössä on hyvä hyödyntää. Kriittinen ajattelu lähdeaineistoa kerätessä on ollut hyödyllistä. Kriittisyys auttaa erottamaan oleellisen epäoleellisesta, mikä on hyvin tärkeää, kun tietoa on runsaasti saatavilla (Ojasalo yms. 2015, 32).

#### 4.2 Lähestymistapa

Lähestymistapa opinnäytetyössä on ollut toimintatutkimus, jonka tavoitteena on ratkaista käytännön ongelma ja samanaikaisesti luoda uutta tietoa ja ymmärrystä (Ojasalo yms. 2015, 58). Lähestymistapa opinnäytetyöhön tulee vahvasti hankkeen kautta. Puuskuutusta päivään -hankkeen voi ajatella yhdeksi isoksi kokonaisuudeksi, jonka yksi osa tämä opinnäytetyö on. Hankkeessa kasvattajien osallisuus ja toimintakulttuurin muutos on merkittävä ja tämän opinnäytetyön kautta tuotetaan tietoa siitä, miten hanke etenee ja onko muutos jo käynnistynyt.

Pitkäranta (2014) on kuvannut toimintatutkimuksen vaiheet seuraavasti

- Määritellään tarve ja asetetaan tavoitteet.
- Tehdään katsaus kirjallisuuteen ja muuhun lähdemateriaaliin.
- Määritellään testattavat kysymykset tai lähestymistavat selvästi, tarkasti ja käytännöllisesti.
- Suunnitellaan toimintatutkimuksen asetelma ja määritellään tarvittavat prosessit ja olosuhteet.
- Arvioidaan, millaisia ovat ne seikat, joita tutkimusprosessissa tulee toteuttaa, jotta tavoitteet saavutetaan.

- Määritellään arviointikriteerit, mittausmenetelmät ja muut tarvittavat palautteen saamisen muodot.
- Analysoidaan koottu tietoaines ja evaluoidaan tulokset.

(Pitkäranta, 2014, 115)

Toimintatutkimuksessa tuotetaan tietoa toiminnasta ja muutoksesta, joka voi tapahtua tai olla tapahtumatta. Se soveltuu hyvin sosiaalisten ja työikäntekijöiden sekä työmenetelmien kehittämistyöhön, koska sen avulla pyritään uuden tai uudenlaisen toiminnan ja työn ymmärtämiseen ja kehittämiseen. (Ojasalo yms. 2015, 59.). Puuskutusta päivään hankkeessa tavoitellaan toimintakulttuurin muutosta, joka lähtee varhaiskasvatuksen kasvattajista sekä työyhteisöstä, joissa he työskentelevät. Tutkimuksellisenä kehittämistyönä tämä opinnäytetyö antaa tärkeää tietoa hankkeen jatkolle ja auttaa ymmärtämään kasvattajien suhtautumista liikuntakulttuurin muuttumiselle.

#### 4.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksellisen kehittämishankkeen lähtökohtana on kehittämiskohteen tunnistaminen ja sen ja siihen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen (Ojasalo yms, 2015, 23). Myös tämän opinnäytetyö lähti liikkeelle siitä huomiosta, että emme tiedäneet miten varhaiskasvatuksen henkilöstö suhtautuu Puuskutusta päivään -hankkeen tuomiin muutoksiin. Aiheen selvittäminen oli hankkeen näkökulmasta tärkeää ja opinnäytetyön aiheeksi tuli selvittää henkilöstön suhtautumista varhaiskasvatuksen liikunnallistamiseen ja liikuntakulttuurin muutokseen.

Toimintatutkimus katsotaan yleensä laadulliseksi menetelmäksi, mutta siinä voidaan hyödyntää myös määrällisiä menetelmiä (Ojasalo yms. 2015, 61). Tässä opinnäytetyössä on käytetty laadullista tutkimusmenetelmää, eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. Laadullinen tutkimus painottuu usein tulevaisuuteen ja sen avulla parannetaan, kehitetään tai uudistetaan tutkittavaa kohdetta. (Pitkäranta, 2014,98.) Opinnäytetyössä halutaan selvittää ihmisten suhtautumista ja uudistuksen tuomaa muutosta.

Toivottavaa olisi saada tietoa, jota voisi hyödyntää hankkeen jatko rahoitusta haettaessa sekä toimintaa kehitettäessä.

#### 4.4 Aineiston hankinta

Opinnäytetyössä selvitettävien tavoitteiden saavuttamiseksi luontevimmaksi aineiston keruu menetelmäksi vallitsevan koronatilanteen (COVID-19) takia, valikoitui Webropol-kysely ja toimintaympäristöjen havainnointi. Tarkoitus oli toteuttaa ryhmähaastattelut liikuntavastaaville, mutta koronatilanteen takia se ei ollut mahdollista.

Varhaiskasvatuksen henkilöstölle toteutettiin toukokuussa 2020 Webropol-kysely, jossa selvitettiin heidän suhtautumistaan Puuskutusta päivään -hankkeeseen. Lisäksi kesäkuussa 2020 varhaiskasvatussyksiköiden toimintaympäristöt käytiin havainnoimassa. Tarkoitus oli myös ryhmähaastatella varhaiskasvatuksen liikuntavastaavat jokaisesta varhaiskasvatussyksiköstä, mutta koronavirustilanne toi muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan. Maaliskuussa alkaneiden rajoitusten takia kaikkiin ryhmiin ei oltu vielä ehditty sopia sekä kouluttaa liikuntavastaavia. Tämän takia haastatteluiden osalta katsoin, että ne eivät anna kokonaisnäkemyksiä kaikista varhaiskasvatuksen yksiköistä. Lisäksi koronarajoitusten aikana ei ollut mahdollisuutta kiertää varhaiskasvatussyksiköissä.

Kyselyn rakentamiseen hyödynnettiin liikkuva varhaiskasvatus materiaaleja (liiku.fi) ja kysely koe testattiin Puuskutusta päivään -hankkeen liikuntakoordinaattorilla, jonka jälkeen sitä vielä korjattiin yhdessä hänen kanssaan. Näin kyselyyn saatiin laajempi näkökulma. Kyselylomake on välttämätöntä testata tavalla tai toisella ennen sen laajamittaista levittämistä (Ojasalo yms. 2015, 133). Kysely toimitettiin varhaiskasvatuksen yksiköiden vastaaville saatesanoin 29.4, jotka välittivät kyselyä eteenpäin kaikille varhaiskasvatuksen kasvattajille. Kyselyyn oli mahdollisuus vastata toukokuun loppuun mennessä. Kyselystä laitettiin vielä muistutusviesti toukokuun puolessa välissä.

Kysymyksiä kyselyssä (Liite 1) oli yhteensä 17 ja aikaa sen tekemiseen meni noin 10-12 minuuttia. Osa kyselyn kysymyksistä on monivalintakysymyksiä, monivalintamatriisikysymyksiä ja avoimia vastauskenttiä.

Karkkilan kaupungin varhaiskasvatuksessa on henkilöstöä yhteensä 66 henkilöä ja kyselyyn saatiin vastauksia 26 vastaajalta. Vastausprosentti kyselyyn oli 39,4 %.

Kyselyn lisäksi aineistoa hankittiin havainnoimalla varhaiskasvatussyksiköiden toimintaympäristöt. Havainnointia tehtiin yksiköiden sisä- ja ulkotiloissa. Lupa yksiköiden kiertämiseen kysyttiin yksiköiden vastaavilta. Toimipisteiden kasvattajat eivät tienneet etukäteen havainnoinnista, eli he eivät voineet varautua siihen myöskään etukäteen. Tämä antoi konkreettisen kuvan siitä, mitä hankkeen aikana yksiköiden toimintaympäristöissä oli tehty. Ojasalon, Moilasen ja Ritalahden mukaan havainnointi on aina mahdollisimman järjestelmällistä ja se kohdistuu ennalta määrättyyn kohteeseen, ja tulokset pyritään rekisteröimään välittömästi muistiin (Ojasalo yms. 2015, 115). Toimintaympäristöjen havainnoinnit valokuvattiin sekä kirjattiin ylös. Kirjauksessa pyrittiin löytämään vastauksia etukäteen laadituille kysymyksille.

#### 4.5 Aineiston analyysimenetelmät

Laadullisen aineiston analyysi tarkoittaa käytännössä aineiston lukemista yhä uudelleen, tekstien pohtimista, vertailua, tulkittamista ja niihin limittyvää teoretisointia. Erilaiset tutkimukselliset lähestymistavat vaativat erilaista aineistoa ja erilaista käsittelyä. (Rantala, 2015, 110.).

Laadullisen aineiston analyysissä ei ole käytettävissä mitään teknisesti sovellettavia työkaluja. On olemassa erilaisia näkökulmia ja tarkastelutapoja, joiden avulla aineistoa tulee käydä läpi systemaattisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Toisin sanoen laadullista analyysiä ei voi tehdä tilastollisiin todennäköisyyksiin verraten. Aineiston analyysin tarkoitus on käsitellä tutkittavan aiheen aineistoa ja löytää sieltä vastauksia tutkimuskysymykseen.

Aineiston käsittelyyn on olemassa erilaisia menetelmiä. Yksi vaihtoehto on aineiston tiivistäminen, mikäli sen avulla voidaan saada esille ymmärrys ja tulkinta siitä, mitä olennaista lisävalaistusta aineisto tuo tutkimuskysymyksiin vastaamiseen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Toinen vaihtoehto on koodaaminen ja memojen kirjoittaminen. Koodaamisessa on kyse aineiston jäsentelystä. Koodi voi olla sana tai ly-

hyt fraasi, jonka avulla voi määritellä tietyn aineiston osan tai esittää ydinsisällön tiivistettynä. Memot taas ovat ”muistilappuja”, joihin voidaan kirjata mitä tahansa tutkimusta tai aineistoa koskevia ajatuksia (Rantala, 2015, 111, 114).

Kyselyä laadittaessa kysymysten tekemisessä ja muotoilemisessa täytyy olla huolellinen, koska kysymykset luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle. Myös perehtyminen teoriaan on tärkeää ennen kyselyn laadintaa. (Valli, 2015, 85.) Huolellinen pohjatyö helpottaa kyselyn vastausten analysointia. Asenteita ja mielipiteitä mitatessa useimmiten käytetty mittari on Likertin asteikko (Valli, 2015, 98).

Aineiston hankintaa ja keräämistä suunnitellessa, on jo hyvä pohtia, miten aineisto analysoidaan. Laadullisen tutkimuksen analyysi ei ole tutkimuksen lopussa, vaan analyysi sisältyy kirjoittamisen prosessiin alusta saakka. (Pitkäranta, 2014,9.)

Opinnäytetyön aineistoa olen analysoinut tekstin tiivistämisellä sekä memoja, eli muistilappuja hyödyntäen. Lisäksi kyselyn monivalintakysymyksissä hyödynsin keskiarvoja, joiden perusteella tein päätelmiä vastauksista. Aineiston käsittely lähti liikkeelle kyselyn ja havaintojen lukemisella useampaan kertaan. Vertasin kyselyn vastauksia ja toimintaympäristöissä tekemiäni havaintoja keskenään. Kyselyn vastauksista ja havainnoinnin huomioista kirjasin muistilapulle mm. avainsanoja, ideoita, ajatuksia ja oivalluksia sekä havaintoja. Etsin havainnoista ja vastauksista samankaltaisuuksia ja yhtäläisyyksiä, jotka kirjasin itselleni ylös. Käsittelin jokaisen kysymyksen omana kohtanaan. Osa kyselyn kysymyksistä on esitetty Likert-asteikkona, koska halusin saada tietoa, onko tietyt asiat toteutuneet hankkeessa. Vastauksista saatiin myös tietoa siitä mitä hankkeessa pitäisi vielä tehdä. Lopuksi tiivistin aineiston luettavaan muotoon. Aineiston tiivistäminen auttoi ymmärtämään vastausten ja havaintojen sisältöä, jonka perusteella tulkinnat ja päätelmät on tehty. Aineistoa käsitellessä piti useampaan otteeseen palata tutkimuskysymyksiin, jotta punainen lanka ei kadonnut matkalla. Tutkimuskysymykset toimivat myös ”yläotsikkoina” aineistoa käsitellessä, eli tutkimuskysymyksiin pyrittiin löytämään vastaukset aineistosta.

## 5 TUTKIMUSTULOS

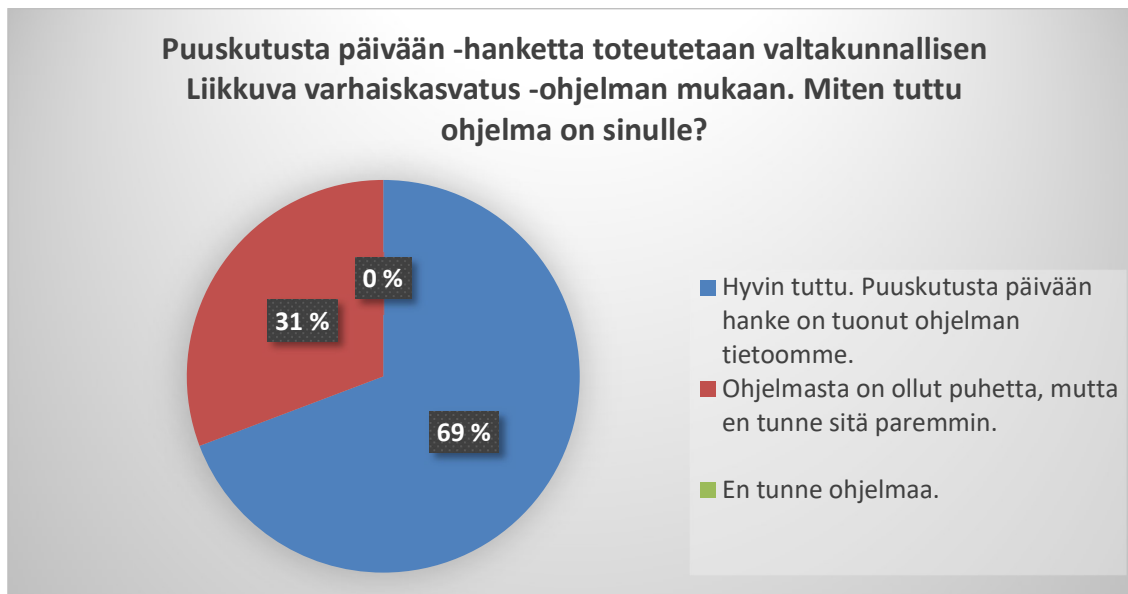
Opinnäytetyön tuotoksena oli toteuttaa Puusikutusta päivään –hankkeelle kysely (Liite1), jota hyödynnetään hankkeessa jatkossa. Kyselyn avulla kerättiin myös tietoa tätä opinnäytetyötä varten. Kyselyn kaikkia vastauksia ei ole käsitelty tässä opinnäytetyössä, vaan vastauksista on poimittu vain ne kohdat, jotka koskevat opinnäytetyössä selvitettäviä tavoitteita.

### 5.1 Kyselyn vastaukset

Varhaiskasvatuksen henkilöstölle teetettiin Webropol-kysely (Liite1) Puusikutusta päivään -hankkeesta. Vastausaikaa kyselyyn oli toukokuun ajan. Kysymyksiä kyselyssä oli 17 kpl ja aikaa kyselyn vastaamiseen meni n. 10-12 minuuttia. Kyselyyn vastattiin anonyymisti.

Karkkilan varhaiskasvatuksessa on henkilöstöä yhteensä 66 henkilöä. Luku pitää sisällään varhaiskasvatusjohtajan, yksiköiden vastaavat, varhaiskasvatuksen opettajat, -lastenhoitajat, sekä muut varhaiskasvatuksen työntekijät mm. avustajat. Kysely lähti kaikille varhaiskasvatuksen työntekijöille ja vastauksia siihen saatiin 26 vastaajalta. Prosentuaalisesti vastauksia saatiin 39,4 % koko henkilöstöstä. Kyselyn vastaajista 92 % oli naisia. Tämä selittyy sillä yksinkertaisella asialla, että suurin osa varhaiskasvatuksen työntekijöistä on naisia.

Kyselystä selviää, että hanketta tukevat ohjelmat ja suositukset ovat suurimmalle osalle varhaiskasvatuksen henkilöstöstä tuttuja tai ainakin he ovat kuulleet niistä. Taulukosta 1. näkyy, että 69 % vastaajista on tutustunut Liikkuva varhaiskasvatus ohjelmaan ja 31 % on kuullut siitä. Vastaus osoittaa kuitenkin, että ohjelmasta olisi hyvä puhua vielä yksiköissä sekä kerrata liikkuva varhaiskasvatus – ohjelman tavoitteita kasvattajille sekä antaa heille tietoa siitä, mihin ohjelma perustuu.



Taulukko 1.

Taulukosta 2. näkyy, että 85 % vastaajista on tutustunut varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin ja vain 15 % ei ole tutustunut suosituksiin. Tämä tieto on tärkeä, koska se antaa pohjaa liikuntakulttuurin muutokselle. Kun henkilöstö on perehtynyt hanketta ohjaaviin suosituksiin, on heille selkeämpää, miksi muutosta tehdään. Tärkeä tieto on myös se, että osa vastaajista ei ole tutustunut suosituksiin. Vastaus kertoo siitä, että tiedottamista hankkeen osalta on vielä tehtävä hanketta ohjaavista ohjelmista ja suosituksista.



Taulukko 2.

Puuskutusta päivään -hanke koettiin tarpeelliseksi ja tärkeäksi. Taulukosta 3. näkyy henkilöstön suhtautuminen kysyttäessä, miten koet Puuskutusta päivään -hankkeen ja varhaiskasvatuksen liikunnallistamisen. Kysymyksessä on vastattu vain kohtiin; hanke on minusta tärkeä ja haluan edistää lasten päivittäistä liikkumista sekä hanke on minusta tärkeä ja haluan oppia lisää lasten liikkumisesta. Vastaukset osoittavat yksimielisesti sen, että lasten liikkuminen koetaan tärkeäksi.



Taulukko 3.

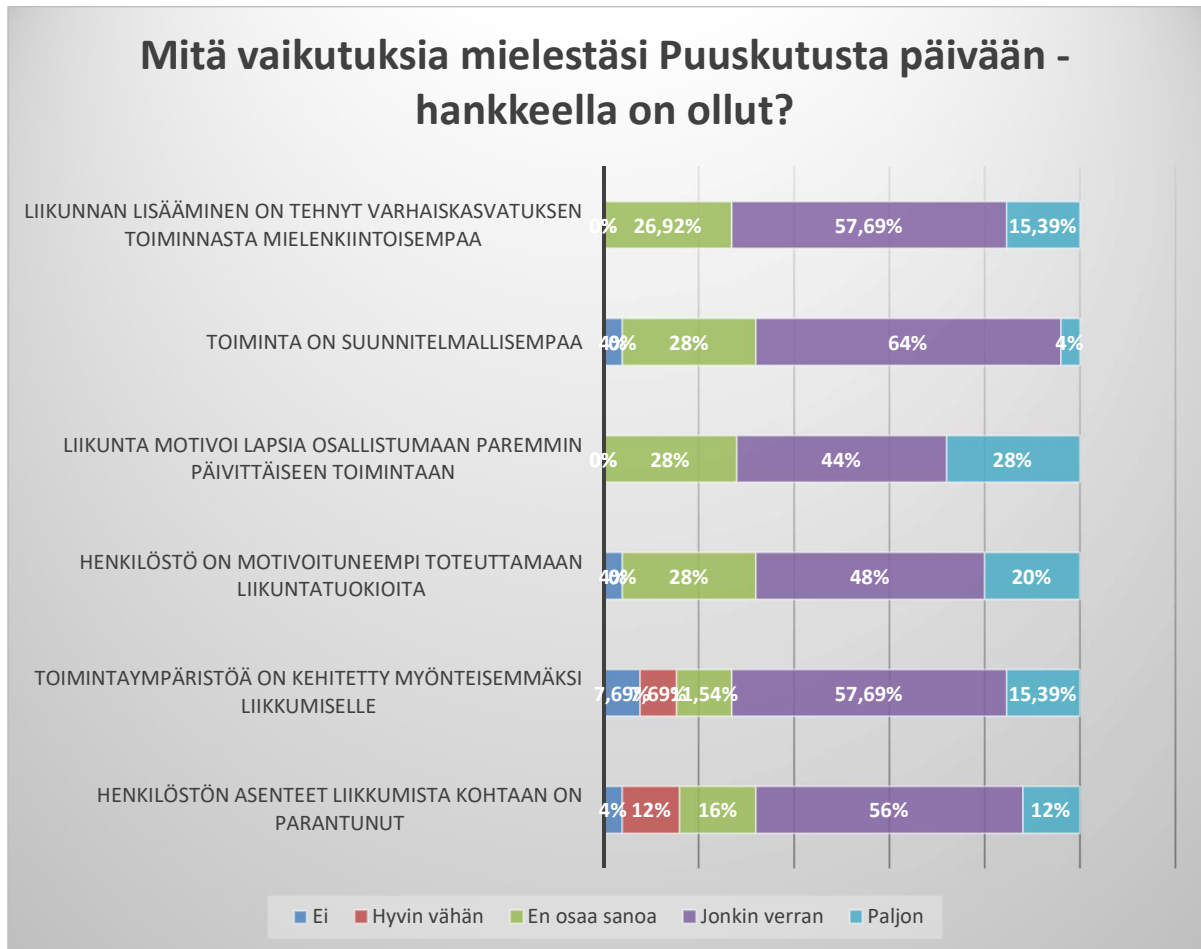
Henkilöstön suhtautuminen liikuntakulttuurin muutokseen on myönteinen ja innovatiivinen. He myös haluavat edistää lasten liikkumista sekä kehittää omaa ammatillisuuttaan. Avoimissa vastauksissa tulee esille, että omalla toiminnalla halutaan vaikuttaa myös liikuntakulttuurinmuutokseen mm. kannustavammalla ja innostavammalla ilmapiirillä ja asennoitumisella liikuntaa kohtaan.

Hanke on antanut uutta ajateltavaa sekä tuonut uusia toimintatapoja. Toisille liikunta on aina ollut osa normaalia toimintaa, mutta nyt siihen on kiinnitetty enemmän huomiota.

Liikunta on aina ollut luonteva osa päivän toimintoja, aamupiireistä ja musatuokioista lähtien. Ehkä sitä nyt on ujutettu vieläkin lisää pitkin päivää oleviin hetkiin. Ja ennen kaikkea panostettu lasten omaehtoiseen liikkumiseen lisäten sen tyyppistä välineistöä.

Useammassa vastauksessa mainitaan toiminnan suunnitelmallisuus. Myös henkilöstön koetaan olevan motivoituneempaa ja asenteissa parannusta liikuntaa kohtaan. Muutosta halutaan myös ”turhiin” sääntöihin. Tällä tarkoitetaan sääntöjä, jotka estävät lasten liikkumista. Osa vastaajista kokee olleensa jo aikaisemminkin liikuntamyönteisiä ja liikunnan olleen osa päivittäistä toimintaa, nyt siitä on tullut vain työyhteisön yhteinen tavoite. Vastaajista 89 % onkin sitä mieltä, että lasten liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksen arjessa on varhaiskasvatuksen yhteinen tavoite. Tavoite ei koske vain yhtä ryhmää vaan koko yksikköä.

Puuskutusta päivään -hankkeen vaikutuksista (taulukko 4.) kysyttäessä vastauksissa ei ole suurta hajontaa. Suurin osa on vastannut kysymyksiin joko jonkin verran vaikutusta tai paljon vaikutusta tai en osaa sanoa. Vastaajissa on vain yksittäisiä vastaajia, jotka kokevat, että hankkeella ei olisi ollut vaikutusta tai olisi ollut hyvin vähän vaikutusta. Vastaukset osoittavat myös sen, että hanke ei päässyt koronan vuoksi alkamaan kaikissa ryhmissä niin kuin oli suunniteltu. Tätä tulkintaa puoltaa en osaa sanoa vastausten määrä. Vaikutuksista näkee kuitenkin, että suurin osa kokee hankkeen hyödylliseksi ja positiivisena asiana. Vaikutuksista nousee esiin kiinnostus, suunnitelmallisuus, motivaatio, asenne kasvatus ja kehittyminen.



Taulukko 4.

Kysyttäessä miten itse edistät liikunnan lisäämistä työssäsi ja varhaiskasvatuksen arjessa, vastauksissa useampi mainitsee innostavamman ja kannustavamman toimintatavan. Ulkoilun merkitystä ja mahdollisuuksia, esimerkiksi erilaisiin retkiin, korostetaan ja niitä halutaan myös lisätä toimintaan. Lisäksi turhien kieltojen ja sääntöjen luomista yritetään välttää.

Olemme yhdessä miettineet, miten sisällä ja ulkona voi liikkua enemmän ja yritämme keksiä keinoja, miten voisi liikkua mahdollisimman monipuolisesti. Olen itse yrittänyt asennoitua niin, ettei turhia kieltoja ja rajoitteita ole, ellei niihin ole perustetta

Osassa vastauksista mainitaan koronan vaikutus hankkeen aloituksesta ja harmitellaan maaliskuussa alkaneita rajoituksia. Tämä on vaikuttanut myös toiminnan aloitukseen joissain ryhmissä.

Koronan vuoksi emme ole tehneet konkreettisesti vielä mitään.. joten vaikutuksiakaan ei vielä ole. Toimimme jopa ihan eri yksikössä tällä hetkellä, joten syksyä odotellessa!

Liikuntakoordinaattorin rooli hankkeen vetäjänä koettiin tärkeänä. Häneltä saadut ideat, materiaalit, näkemykset ja tuki, esimerkiksi toiminnan suunnittelussa, sai paljon kiitosta.

Liikuntakoordinaattori (nimi poistettu) hoitaa hankkeen kokonaisvaltaisesti hyvin! Tiedotus, liikuntavastaavien kokoontumiset, käytännön työn ohjaus sekä positiivinen asenne, joka tarttuu on ihailtavaa -suuri kiitos!

Avoimissa vastauksissa mainitaan useampaan kertaan liikuntavälineet, joita hankkeen aikana on hankittu ryhmiin ja yksiköihin. Hankkeen avulla on pystytty hankkimaan liikuntavälineitä, joita aikaisemmin ei ole ollut mahdollisuutta hankkia.

## 5.2 Havainnointi varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä

Karkkilan kaupungin varhaiskasvatuksessa toimii 4 kunnallista päiväkotia, joissa yhdessä on vuoropäiväkoti sekä 6 esiopetusryhmää, jotka toimivat koulujen yhteydessä. (Karkkilan kaupunki). Varhaiskasvatusyksiköiden toimintaympäristöjen havainnointit tehtiin 22.6.2020. Yhden esiopetus yksikön osalta havainnointia ei pystytty tekemään.

Lupa havainnointiin pyydettiin varhaiskasvatus yksiköiden vastaavilta. Kaikissa yksiköissä käytiin samana päivänä. Kaksi yksiköistä oli suljettuna, joten näiden osalta sisätilojen havainnointia ei päässyt tekemään. Pilottipäiväkoti oli toinen näistä suljetuista yksiköistä, joten olisi ollut mielenkiintoista nähdä miten paljon edellä he ovat muita yksiköitä sisätilojen muutoksessa.

Havainnoinnissa huomioitiin ja kirjattiin ylös seuraavat huomiot:

1. Mitä liikuntavälineitä tilassa on mahdollisuus käyttää (sisällä/ ulkona)?
2. Mitä liikkumiseen aktivoivaa toimintaympäristössä on (sisällä/ulkona)?
3. Mitä näkyvää muutosta tilassa on tehty (sisällä/ ulkona)?

Kahden suljetun päiväkodin havainnoinnissa on huomioitu vain kysymys 2 ja osittain kysymys 3 ulkotilojen osalta. Havainnointi ei anna näistä yksiköistä todellista kuvaa toiminnasta, koska esimerkiksi ulkopienpeleihin tarkoitettuja liikuntavälineitä ei ollut esillä päiväkodin pihalla. Kaikissa neljässä varhaiskasvatuksen yksikössä näki, että toimintaympäristöjä oli aloitettu kehittämään lasten liikkumista silmällä pitäen. Pihoihin oli rakennettu liikennepuistoja ja hyppyalueita, sääntöjä oli karsittu ja uusia liikuntavälineitä oli hankittu tai niiden hankinta oli kesken. Sisätiloissa oli esimerkiksi yhdessä yksikössä vähennetty pöytiä, jotta tilaa liikkumiselle olisi enemmän.

Yksiköiden toimintaympäristöt olivat liikkumisen kannalta, niin sisä- ja ulkotiloiltaan pääosin monipuoliset. Lisäksi jokaisen yksikön piha-alueen ulkopuolella on hyvät mahdollisuudet retkeilyyn tai liikkumiseen muussa ympäristössä. Jokaisen yksikön lähetyiltä löytyi metsää, urheilukenttä sekä leikkipuisto.

### 5.3 Raportti

Kyselyn pohjalta olen laatinut raportin (Liite2), joka jää hankeen käyttöön. Raporttiin on analysoitu kyselyn vastauksia sekä tehty päätelmiä vastauksista. Kyselyn sekä havainnoinnin pohjalta on ollut tavoitteena löytää vastaukset tutkimuskysymyksille; miten muutos näkyy varhaiskasvatuksen arjessa, miten henkilöstö on ottanut muutoksen vastaan ja miten henkilöstö edistää muutosta omalla toiminnallaan. Lisäksi haluttiin selvittää henkilöstön näkökulmaa hankkeen tuloksista ja hyödyistä sekä näkemystä siitä olisiko jotain voitu tehdä toisin.

Kyselyn ja havainnoinnin perusteella voi päätellä, että liikuntakulttuurin muutos varhaiskasvatuksessa on käynnistynyt. Päiväkotien toimintaympäristöissä on tehty jo paljon asioita, jotta liikunta-aktiivinen ja -myönteinen toimintaympäristö toteutuisi. Kevään haastava korona-aika on jarruttanut muutoksen edistystä osittain ja kaikissa ryhmissä ei ole päästy toteuttamaan muutosta tavoitteellisesti. Eniten muutos näkyy kuitenkin asenteissa sekä liikunnan merkityksen tiedostamisena. Tällä tarkoitan sitä, että lasten liikkuminen koetaan tärkeäksi ja sitä halutaan edistää. Myös hanke koetaan hyvänä asiana ja muutos positiivisena.

Vaikka korona-aika oli vaikuttanut joidenkin yksiköiden muutoksen kehittymiseen jarruttaen, niin taas toisissa yksiköissä se oli antanut mahdollisuuden kehittää toimintaympäristöjä. Tähän tietenkin vaikutti se, että osa yksiköistä jouduttiin sulkemaan koronarajoitusten ajaksi ja niiden toimintaympäristöjä ei pystytty kehittämään samalla tavalla. Avoimissa vastauksissa muutama vastaaja oli kirjannut, että odottavansa uuden toimintakauden alkamista ja pääsyä kehittämään oman ryhmän toimintaa.

Henkilöstöltä tulleessa palautteessa varsinaisia korjausehdotuksia hankkeelle ei ole. Toiveita ja ideoita hankkeen jatkokehittelyyn saatiin kuitenkin hyvin. Lisäksi kyselystä itsessään nousi selkeitä kehittämisen kohteita, joihin hankkeessa olisi hyvä panostaa.

Kyselyn ja havainnoinnin perusteella tärkeimmät kehittämiskohteet hankkeessa ovat:

- jokapäiväiset liikuntatuokiot,
- ulkoilu säällä kuin säällä,
- lasten osallisuus,
- liikuntavälineet lasten saataville,
- ”turhien” sääntöjen purkaminen,
- henkilöstön koulutukset,
- vanhempien tiedotus hankkeesta sekä toiminnalliset vanhempainillat,
- piha-alueet liikkumista aktivoiviksi.

Raportin yhteenvedoon (Liite2) on kirjattu tärkeimmät kehittämiskohteet sekä huomiot, miten toimintaa voitaisiin kehittää. Kehittämiskohteet antavat tärkeää tietoa hankkeen jatkolle ja ne on hyvä käsitellä Puuscutusta päivään hankeryhmässä. Raportti toimitetaan myös varhaiskasvatukselle kaikkiin yksiköihin sekä kasvatus- ja opetuslautakunnalle.

## 6 JOHTOPÄÄTÖS

Opinnäytetyössä selvitettiin henkilöstön suhtautumista Puuscutusta päivään -hankkeen tuomiin muutoksiin. Tavoitteena on ollut liikunnan lisääminen ja varhaiskasvatuksen arjen liikunnallistaminen Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman suosituksia noudattaen. Muutos ei ole nopeasti toteutettavissa ja vaatii onnistuakseen toimintatapojen ja kulttuurin muuttamista sekä asenteiden muuttumista.

Yhteenvedona tutkimuskysymyksille voisi todeta, että muutos näkyy toimintaympäristöissä, asenteissa ja muutos on otettu hyvin vastaan. Lisäksi omalla toiminnallaan halutaan edistää liikuntakulttuurin muutosta lisäämällä liikuntaa lasten päivään.

Sisä- ja ulkoliikuntatiloja oli pyritty kehittämään liikuntaa aktivoivimmiksi ja liikunta-myönteisemmiksi. Oma asennettaan haluttiin myös muuttaa kohti liikunnallisempaa toimintakulttuuria. Myös ammatillisuuden kehittäminen koettiin tärkeäksi ja omiin toimintatapoihin haluttiin kiinnittää enemmän huomiota. Aineiston tuottaman tiedon perusteella voi todeta, että Karkkilan varhaiskasvatuksen henkilöstö on valmiina muutokseen ja tahtoa toimintatapojen muuttamiseen on.

Vaikka hanke onkin jo hyvällä mallilla, niin toiminnan juurruttaminen liikunnallisemmaksi vaati vielä työtä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) suositellaan lasten liikkuvan vähintään kolme tuntia päivässä. Varhaiskasvatuksen tavoitteeksi on määritelty, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumiseen vähintään kaksi tuntia päivässä, eli 2/3 osaa fyysisen aktiivisuuden suosituksista (Soukainen yms., 2015, 17). Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että alle kouluikäisen lapsen ollessa varhaiskasvatuksessa, pitäisi lapsen liikkua vähintään 2-tuntia päivän aikana. Jotta suositukset toteutuisivat pitäisi jokaiseen päivään kuulua liikuntatuokio. Kyselyn mukaan näin ei kuitenkaan ollut. Kyselyn vastauksissa selvisi myös, että kaikki eivät olleet suosituksiin tutustuneet.

Kyselyn ja havainnoin perusteella löydettiin kehittämiskohteita, joihin hankkeessa täytyy panostaa. Osa tavoitteista on selkeästi ryhmiin ja yksiköihin liittyviä kuten päivittäiset liikuntatuokiot, ulkoilu säällä kuin säällä, lasten osallisuus, liikuntavälineiden saatavuus ja turhien sääntöjen purkaminen. Hankkeen koordinoitua koskevia asioita ovat henkilöstön koulutukset ja vanhempien tiedotus. Lisäksi koordinoinnin avulla pystytään tukemaan ryhmiä ja yksiköitä heidän tavoitteiden saavuttamisessa. Piha-

alueiden saaminen liikuntaa aktivoivaksi on kaikkien hankkeessa toimivien tahojen yhteinen tavoite. Tosin tavoite vaatii myös taloudellista satsausta, joka on taas oma prosessinsa.

Puuskutusta päivään -hanke aloitettiin ensimmäisenä hankevuonna yhdessä yksikössä ja ensimmäisen vuoden aikana luotiin varhaiskasvatuksen liikunallistamisen toimintamalli. Toiselle hankekaudelle lähdettäessä oli jo olemassa kokemusta ja selkeä toimintamalli hankkeen jalkauttamiseen. Jos koronan tuomat rajoitukset eivät olisi vaikuttaneet toiseen hankekauteen, voisi liikuntakulttuurin muutos olla yksiköissä jo pidemmällä. Voi myös päätellä, että koronatilanne vaikutti myös näiltä osin kyselyn vastauksiin.

## 6.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi suunnitelmallisesti ja aikataulussa, mutta koronarajoitusten tuomat haasteet sotkivat aikataulutusta sekä rajoittivat aineiston hankintaa. Esimerkiksi kirjastojen sulkeuduttua maaliskuussa oli kirjallisen aineiston saaminen mahdotonta. Onneksi ehdin saada jotain aineistoa etukäteen, jotta pääsin työssä alkuun. Lisäksi pystyin hyödyntämään e-pohjaista aineistoa.

Toinen asia mihin rajoitukset vaikuttivat, oli opinnäytetyötä tukevan tutkimusaineiston saaminen. Jotta pystyin aloittamaan opinnäytetyön, oli minun rajattava aineiston keruu vain kyselyyn. Onneksi rajoitukset helpottuivat kesäkuussa ja havainnointi oli mahdollista tehdä osittain.

Tilanteeseen nähden koen, että aineiston keruu ja sen analysointitapa olivat hyviä valintoja. Kysely antoi tietoa henkilöstön näkökulmasta ja suhtautumisesta sekä havainnointi näytti mitä yksiköissä on tehty. Kyselyn vastausmäärä oli henkilöstömäärään suhteutettuna hyvä.

Havainnoinnissa painotettiin toimintaympäristöjen muutosprosessin kehittymiseen, joka antoi kuvan siitä mitä yksiköissä oli jo tehty ja miten lasten liikkumista aktivoitiin varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä. Havainnointitietoa on mahdollista yhdistää onnistuneesti muulla tavoin kerättyyn aineistoon (Grönfors, 2015, 150), joten havainnointi tuki hyvin kyselyä ja antoi kokonaiskuvaa siitä mitä yksiköissä on liikuntakulttuurin muutoksen eteen toteutettu. Toimintaympäristöjen havainnoinnin lisäksi

olisi ollut mielenkiintoista havainnoida varhaiskasvatuksen kasvattajien toimintaa toimintaympäristöissä. Todennäköisesti olisin huomionnut tämän havainnoinnissa, jos korona ei olisi vaikuttanut toimintaan niin paljon. Mielenkiintoista olisi myös ollut nähdä pilottiyksikön toimintaa ja verrata sitä muiden yksiköiden toimintaan, ja saada tietoa siitä, miten edellä he ovat muutoksessa muita.

Toinen asia, johon koronarajoitukset vaikuttivat aineiston keruussa, oli liikuntavastaavien ryhmähaastattelujen toteutuminen. Liikuntavastaavien ryhmähaastattelut olisivat antaneet ehkä aineiston kokonaiskuvaan selkeyttä ja syvyyttä sekä empiiristä näkökulmaa. Ryhmähaastattelujen tukena oli tarkoitus käyttää SWOT-analyysia ja kartoittaa liikuntavastaavien näkemyksiä Puuscutusta päivään -hankkeen vahvuuksista, heikkouksista, mahdollisuuksista ja uhkista (Heikkinen, 2015, 210).

Tietopohjaista aineistoa oli opinnäytetyöhön liittyen hyvin saatavilla ja se jopa loi välillä haastetta, että työ ei lähtenyt rönsyilemään. Työn rajaaminen prosessin kannalta onkin merkittävää, jotta punainen lanka pysyi hallussa koko ajan.

Vaikka kysely tuli työstettyä ajatuksella sekä testattua, näin jälkikäteen ajateltuna, olisi ollut tärkeä selvittää varhaiskasvatuksen johdon tuen merkitystä hankkeen kannalta. Tärkeä tieto olisi ollut, miten yksiköiden esimiehet kannustavat liikuntakulttuurinmuutokseen ja miten he tukevat henkilöstöä muutoksessa. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa on huomioitu myös johtajuuden merkitys, niin ylimmän johdon kuin yksiköiden johdon osalta. Mielenkiintoista olisi ollut selvittää kasvattajien näkemystä, miten esimiehet tukevat kasvattajia liikuntakulttuurin muuttamisessa.

## 7 POHDINTAA

Opinnäytetyöni on ollut kokonaisuudessaan monivaiheinen. Prosessin alkuun luoma suunnitelma ei toteutunutkaan kaikilta osin, niin kuin olin ajatellut, vaan prosessi on elänyt matkalla. Toisaalta suunnitelman on tarkoituskin muuttua ja elää matkan varrella. Kevään poikkeusolot vaikuttivat aineiston saatavuuteen sekä pakottivat tekemään muutoksia tutkimusaineiston keruutapoihin. Opinnäytetyöni pohjautuukin pitkälti kyselystä saatuun tietoon. Onneksi havaintojen teko mahdollistui kesäkuussa ja niistä saatu tieto toimintaympäristöjen osalta antoi tärkeää tietoa kyselyn tueksi.

Kyselyn vastaajien määrä oli henkilöstöön nähden hyvä, mutta olisin toivonut saavani kyselyyn enemmän vastauksia. Tämä siksi, että kysely oli ajoitettu toukokuulle, jolloin lapsia oli koronan vuoksi vähän ryhmissä sekä osa varhaiskasvatuksen työntekijöistä oli määrätty etätöihin.

Kyselyn vastauksissa, jokainen vastaaja kokee hankkeen positiivisena ja tärkeänä. Mahdollista on, että kyselyyn ei ole vastannut se ryhmä, joka ei pidä hanketta tärkeänä. Tämän ryhmän vastaukset olisivatkin olleet tutkimukselle tärkeää tietoa. Eskolan (1984) mukaan vastaaminen ja vastaamattomuus on nähty pelkkänä teknisenä ongelmana, miettimättä lainkaan sitä, onko kyselyn saajalla ollut eettisiä tai rationaalisia syitä jättää vastaamatta (Eskola & Suoranta, 1999, 53). Syitä vastaamatta jättämiseen voi olla useita, mutta niitä ei tässä vaiheessa enää pysty selvittämään.

Opinnäytetyön kyselystä tiedotettiin pääosin henkilöstöä yksiköiden esimiesten kautta. Tämä siksi, että minulla ei ole ollut varhaiskasvatuksen henkilöstön yhteystietoja. Lisäksi he ovat saaneet vastata kyselyyn anonymisti sekä vapaaehtoisesti. Tämä on mielestäni tehnyt vastauksista rehellisiä ja totuudenmukaisia sekä säilyttänyt vastaajien yksityisyyden. Todellisia ja rehellisiä vastauksia saa kohderyhmältä, kun vastaajia ei yksilöidä ja heidän nimettömyytensä pystytään takaamaan (Ojasalo ym. 2015, 48). Jos olisimme eläneet niin sanottua normaalia aikaa aineiston keruun aikana, olisin ennen kyselyn aloittamista kiertänyt yksiköt ja kertonut opinnäytetyöstäni ja kyselystä itse. Nyt jäin itse hiukan ulkopuoliseksi sekä saatesanojen varaan kyselyn eteenpäin saattamisessa. Toisaalta tilanne on mahdollistanut sen, että olen katsellut varhaiskasvatuksen toimintaa täysin ulkopuolisena, joka on mielestäni ollut hyvä asia eettisesti. Minulla ei ole ollut mitään ennako odotuksia, jotka olisivat vaikuttaneet raportin laadintaan.

Opinnäytetyöprosessi itsessään on ollut opettava ja kehittävä. Vaikka loin itselleni aikataulun ja selkeän suunnitelman, niin viimeinen kuukausi on koko prosessissa ollut hyvin intensiivinen. Olen myös työstänyt opinnäytetyötä päivätyöni ohella, joten päivät ovat välillä olleet aika pitkiä. Kokonaisuudessaan tein opinnäytetyötä noin kuusi kuukautta. Tosin Puuscutusta päivään -hankkeessa olen ollut mukana työni kautta alusta saakka.

Opinnäytetyö on antanut itselle laajaa taustatietoa siitä, miksi varhaisvuosien liikunta on lapselle tärkeää ja miksi sitä pitää tukea. Myös ymmärrys varhaiskasvatuksen kasvattajien tärkeää työtä kohtaan on kasvanut. Kiinnostus opinnäytetyön aiheeseen liittyy omaan aktiiviseen liikuntataustaan. Lisäksi olen työni kautta saanut olla mukana erilaisissa hankkeissa ja mielenkiintoista onkin saada selville, miten hankkeet toimivat ja mitä tuloksia niissä on saatu aikaiseksi.

Opinnäytetyön varrella on noussut monia huomioita ja kehittämiskohteita, joihin olisi voinut tarttua. Toisaalta taas työ on rajattava, jotta asian sisältö ei lähde rönsyilemään. Pohdin myös pitkään työni lähestymistapaa ja toimintatutkimuksen kriteerejä, sekä miten aineisto olisi viisainta analysoida. Prosessi on kokonaisuudessaan ollut hyvin opettava ja haastanut pohtimaan eri näkökulmia.

Opinnäytetyön prosessin arvioinnossa mainitsin, että kyselyssä olisi ollut hyvä huomioida myös esimiesten rooli liikuntakulttuurin saavuttamisessa. Johtamisella on iso merkitys, kun muutosta lähdetään tekemään. Liikkuva varhaiskasvatus –ohjelmassa on laadittu varhaiskasvatuksen esimiehille johtajan työkirja, jonka esipuheessa mainitaan, että varhaiskasvatuksen henkilöstön motivaatio ja sitoutuminen liikkumisen kehittämiseen edellyttää rohkeaa johtajuutta ja yhdessä tekemistä (Ilo kasvaa liikkuen - Johtajan työkirja, 2015, 3). Esimiehen asenteella onkin vaikutusta liikunnallisemman kulttuurin saavuttamisessa. Jotta asenteet saadaan muuttumaan, täytyy esimiehien olla muutoksessa mukana. Esimiehen tehtävä on antaa tuki ja mahdollistaa uudenlainen tapa ajatella sekä kannustaa muutokseen.

Opinnäytetyön lähtökohtana on ollut tehdä työelämän kehittämistehtävä. Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävänä on ollut tehdä Karkkilan kaupungin liikuntapalveluille sekä varhaiskasvatukselle Puuskutusta päivään -hankkeesta raportti, jossa selvitetään henkilöstön suhtautumista hankkeen tuomiin muutoksiin. Tätä raporttia hyödynnetään jatkossa hankkeen rahoituksen raportointiin, jatkorahoituksen hakemiseen sekä toiminnan kehittämiseen. Lisäksi raportti toimitetaan kasvatus- ja opetuslautakunnalle. Toivon, että raporttia hyödynnetään myös esimerkiksi varhaiskasvatusyksiköiden piha-alueita kehitettäessä.

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin henkilöstön suhtautumista muutokselle. Mielenkiintoista olisi jatkojalostaa aihetta, miten muutos näkyy varhaiskasvatuksessa hankkeen jälkeen vuoden, kahden tai jopa viiden vuoden päästä. Silloin myös ehkä nähtäisiin konkreettinen muutos mitä hankkeen aikana on saatu tehtyä.

## LÄHTEET

Alasuutari, Pertti, 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Aluehallintovirasto. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden avustukset. <https://www.avi.fi/web/avi/liikunnallisen-elamantavan-paikallisten-kehittamishankkeiden-avustukset> (viitattu 4.5.2020)

Eskola, Jari & Suoranta, Juha, 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino. Gummerus Kirjapaino Oy

Finne, Jaakko, 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Lahti: Fitra.

Grönfors, Matti, 2015. Havaintojen teko aineistokeräyksen menetelmänä. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani, 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle (4., uudistettu ja täydennetty painos). Jyväskylä: PS-kustannus 2015. Painopaikka: Bookwell Oy, Juva.

Haapala, Eero A. & Pulakka, Anna & Haapala, Henna L. & Lakka, Timo A., 2016. Tieteelliset perusteet fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus ja kulttuuriministeriö 2016:22.

Heikkinen, Hannu L. T, 2015. Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani, 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle (4., uudistettu ja täydennetty painos). Jyväskylä: PS-kustannus 2015. Painopaikka: Bookwell Oy, Juva.

Helenius, Aili & Lummelahti, Leena, 2018. Varhaiskasvatus perusteita. Helsinki: BoD – Books on Demand.

Ilo kasvaa liikkuen – varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja, päivitetty versio 2019. Alkuperäinen julkaisu: Varhaiskasvattajan työkirja – Työkaluja Ilo kasvaa liikkuen – ohjelman toteuttamiseen 2015. Valon julkaisusarja 4/2015. Liikunnan kansanterveyden julkaisuja 361. [www.ilokasvaaliikkuen.fi](http://www.ilokasvaaliikkuen.fi). Lapsen osallisuus ja johtajuus -työryhmä. Virpi Katajarinne, ryhmän pj. 2015. PPD Oy.

Ilo kasvaa liikkuen – johtajan työkirja. Päivitetty versio. Alkuperäinen julkaisu: Johtajan työkirja – Työkaluja Ilo kasvaa liikkuen – ohjelman mahdollistamiseen 2015. Valon julkaisusarja nro 3/2015. Liikunnan kansanterveyden julkaisuja 342. Teksti: Johtajuustyöryhmä: Lahtinen, Leena & Fagerström, Susanne & Ihalainen, Marja-Leena & Keski-Heikkilä, Saija & Korhonen, Nina & Lappalainen, Krista & Louhivuori, Minna & Nyroos, Jaana & Palosaari, Tanja & Puhakainen, Heli & Salomaa, Kisella & Soukainen, Ulla & Turja-Harjula, Maija. PPD Oy.

Karkkilan kaupunki liikuntapalvelut. Puuskuutusta päivään hankesuunnitelmat vuosille 2019 ja 2020. Ei julkaistu.

Karkkilan kaupunki. Palvelut/ Varhaiskasvatus ja esiopetus/ Varhaiskasvatus. <https://www.karkkila.fi/sivut/FI/Varhaiskasvatus-ja-paivakodit> (viitattu 11.4.2020)

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma <https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/ilokasvaaliikkuen/> (viitattu 4.5.2020)

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (Liiku). <https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/liikkuva-varhaiskasvatus/> (viitattu 24.8.2020)

- Muuronen, Kaisu, 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.
- Ojasalo, Katri & Molanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo, 2015. Kehittämistyön menetelmät, uudenlaista osaamista liiketoimintaan (3.-4. painos). Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset. <https://minedu.fi/-/liikunnallisen-elamantavan-paikalliset-kehittamisavustukset> (viitattu 11.4.2020) Liite 1. [https://minedu.fi/documents/1410845/4269043/LIITE\\_Vaka+2020.pdf/e73dbcb6-8a18-6c6d-48e8-25a1b21828c1/LIITE\\_Vaka+2020.pdf](https://minedu.fi/documents/1410845/4269043/LIITE_Vaka+2020.pdf/e73dbcb6-8a18-6c6d-48e8-25a1b21828c1/LIITE_Vaka+2020.pdf) (viitattu 24.8.2020)
- Paavola, Heini & Talib, Mirja-Tytti, 2010. Kulttuurinen moninaisuus päiväkodissa ja koulussa. Juva: Bookwell Oy.
- Pitkäranta, Ari, 2014. Laadullinen tutkimus oppinäytetyönä. Työkirja ammattikorkeakouluun. Jokioinen: e-Oppi Oy.
- Pleshette Murphy, Ann, 2010. Lasten leikkiä. Kuinka kasvatat fiksuja, terveitä ja huomaavaisia lapsia syntymästä 12-vuotiaaksi. Helsinki: Schildts Kustannus Oy.
- Rantala, Irma, 2015. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani, 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (4., uudistettu painos). Jyväskylä: PS-kustannus 2015. Painopaikka: Bookwell Oy, Juva.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 20.8.2020)
- Soini, Anne & Sääkslahti, Arja, 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun tukena. Teoksessa Merja Koivula, Anna Siippainen, Paula Eerola-Pennanen (toim.). Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino, 129-144.
- Soukainen, Ulla & Karvinen, Jukka & Korhonen, Nina & Kuusisto, Anne & Kämppi, Katariina & Moilanen, Noora & Sääkslahti, Arja & Tarkka, Kirsi. Ilo kasvaa liikkuen - ohjelma-asiakirja. Valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Päivitetty versio. Alkuperäinen julkaisu: Ilo kasvaa liikkuen. Valon julkaisusarja 1/2015, Grano oy.
- Sääkslahti, Arja, 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa (2.uudistettu painos). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Turja, Leena & Vuorisalo, Mari, 2017. Lasten oikeudet, toimijuus ja osallisuus oppimisessä. Teoksessa Merja Koivula, Anna Siippainen, Paula Eerola-Pennanen (toim.). Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino, 36-55.
- Valli, Raine, 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani, 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle (4., uudistettu ja täydennetty painos). Jyväskylä: PS-kustannus 2015. Painopaikka: Bookwell Oy, Juva.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Ilo, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:21.

Varhaiskasvatustaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

## LIITTEET

Liite 1.

### **Kysely varhaiskasvatuksen henkilöstölle Puuscutusta päivään -hankkeesta**

Kyselyn avulla selvitetään Karkkilan varhaiskasvatuksen henkilöstön suhtautumista Puuscutusta päivään -hankkeeseen. Kyselyn vastauksia hyödynnetään Humanistisen ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä ja vastauksia käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyn pohjalta laaditaan raportti, joka jää Karkkilan liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen käyttöön. Raporttia hyödynnetään myös Puuscutusta päivään hankkeen raportoinnissa aluehallintovirastolle sekä varhaiskasvatuksen arjen liikunnallistamista kehitettäessä.

Lisätietoja opinnäytetyöhön liittyen voi kysyä Anna Koivulta (yhteystiedot)

Kiitos ajastasi, jonka käytät kyselyn vastaamiseen. Vastaamalla annat tärkeää tietoa.

Mukavaa kevättä ja tsemppiä tärkeään työhönne!

Aurinkoisin terveisin Anna Koivu

### **1. Sukupuoli**

Nainen

Mies

Muu sukupuoli

En halua vastata

### **2. Ikä**

18-30 vuotias

31-40 vuotias

41-50 vuotias

51-60 vuotias

Yli 61-vuotias

**3. Tehtävä/ ammattinimike**

Varhaiskasvatuksen opettaja

Varhaiskasvatuksen erityisopetta

Varhaiskasvatuksen sosionomi

Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja

Varhaiskasvatusyksikön vastaava

Varhaiskasvatusjohtaja

Muu varhaiskasvatuksen työntekijä, mikä

**4. Kuinka kauan olet työskennellyt varhaiskasvatuksessa?****5. Päiväkoti/esiopetusryhmä jossa työskentelet (vastaus vapaaehtoinen)**

Haapalan päiväkoti

Haukkamäen päiväkoti

Högforsin päiväkoti

Toivikkeen päiväkoti

Haukkamäen esiopetusryhmä

Nyhkälän esiopetusryhmät

Tuorilan esiopetusryhmä

**6. Kuinka kauan olet työskennellyt nykyisessä varhaiskasvatuksen toimipisteessä?****7. Kuinka paljon toimipisteessä, jossa työskentelet, on lapsia?**

Koko toimipisteessä

Ryhmässä, jossa toimit

**8. Puuscutusta päivään -hanketta toteutetaan valtakunnallisen Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman mukaan. Miten tuttu ohjelma on sinulle?**

Hyvin tuttu. Puuscutusta päivään hanke on tuonut ohjelman tietoomme.

Ohjelmasta on ollut puhetta, mutta en tunne sitä paremmin.

En tunne ohjelmaa.

**9. Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut 2016 lasten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Oletko tutustunut suosituksiin?**

Kyllä

En

**10. Miten itse koet Puuscutusta päivään -hankkeen ja varhaiskasvatuksen liikunnallistamisen? (monivalinta)**

Hanke on minusta erittäin tärkeä ja haluan edistää lasten päivittäistä liikkumista.

Hanke on minusta tärkeä ja haluan oppia lisää lasten liikuttamisesta.

Hanke on minusta tärkeä, mutta liikunta ei ole oma vahvuusalueeni.

Hanke on minusta ok, mutta ei välttämätön.

Minulla ei ole mielipidettä hankkeesta.

En haluaisi osallistua hankkeeseen.

Joku muu mieleesi tuleva asia hankkeesta:

**11. Miten Puuscutusta päivään -hanke näkyy ryhmässäsi?**

Ei/ En osaa sanoa/ Kyllä

Arjen siirtymätilanteita on liikunnallistettu

Jokaiseen päivään kuuluu liikuntatuokio

Liikuntatuokioita on enemmän kuin aikaisemmin

Ulkoilemme säällä kuin säällä

Hyödynnämme enemmän lähialueiden luontoa, puistoja ja liikuntapaikkoja

Käytämme enemmän liikuntavälineitä arjessa

Olemme hankkineet ja saaneet uusia liikuntavälineitä

Lapset ovat aktiivisempia ja leikkivät enemmän omaehtoisia liikuntaleikkejä

Henkilökunta on saanut koulutusta lasten liikunnan lisäämiseen

Keskustelemme lasten liikkumisesta enemmän henkilöstön kesken

Ryhmässämme on liikuntavastaava

Lasten liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksen arjessa on yhteinen tavoitteemme

**12. Mitä vaikutuksia mielestäsi Puusikutusta päivään -hankkeella on ollut?**

Ei/ Hyvin vähän/ En osaa sanoa/ Jonkin verran/ Paljon

Liikunnan lisääminen on tehnyt

varhaiskasvatuksen toiminnasta

mielenkiintoisempaa

Toiminta on suunnitelmallisempaa

Liikunta motivoi lapsia osallistumaan

paremmin päivittäiseen toimintaan

Henkilöstö on motivoituneempi

toteuttamaan liikuntatuokioita

Toimintaympäristöä on kehitetty

myönteisemmäksi liikkumiselle

Henkilöstön asenteet liikkumista kohtaan

on parantunut

**13. Kerro mitä muutoksia olette jo tähän mennessä tehneet yksiköissä (Avoin vastauskenttä)**

**14. Miten itse edistät liikunnan lisäämistä työssäsi ja varhaiskasvatuksen arjessa? (Avoin vastauskenttä)**

**15. Miten hanke näkyy varhaiskasvatuksessa oleville lapsille?**

Ei/ Vähän/ En osaa sanoa/ Jonkin verran/ Usein

Liikuntatuokioita suunnitellaan yhdessä lasten kanssa

Lapsilta kysytään toiveita ja ideoita liikkumiseen

Lapset esittävät toiveita ja ideoita liikkumiseen

Lapset saavat liikunta "läksyjä" kotiin

**16. Onko huoltajilta tullut palautetta hankkeesta?**

Kyllä, millaista?

En osaa sanoa

Ei

Emme ole vielä tiedottaneet hankkeesta huoltajia

**17. Kerro kehitysideoitasi ja anna palautetta hankkeesta**

Tiesitkö?

Alle kouluikäisen lapsen pitäisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, joka koostuu kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Valtakunnallisen Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus (liikkuvavarhaiskasvatus.fi).

Täältä löydät lisätietoa Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmasta <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/ilokasvaaliikkuen>

Puuskutusta päivään hankeesta <https://www.karkkila.fi/sivut/FI/Puuskutusta-paivaan-hanke>

Liite 2.



Puuskutusta päivään –hanke

Raportti varhaiskasvatuksen liikunnallistamisesta

henkilöstön näkökulmasta

Anna Koivu

## Sisällys

1 JOHDANTO	2
2 KYSELY	3
2.1 Taustakysymykset	3
2.2 Ohjelma ja suositukset	4
2.3 Kysymys 11: Miten Puusikutusta päivään –hanke näkyy ryhmässäsi	4
2.4 Kysymys 12: Mitä vaikutuksia mielestäsi Puusikutusta päivään –hankkeella on ollut?	6
2.5 Kysymys 13: Kerro mitä muutoksia olette jo tähän mennessä tehneet yksiköissä.	7
2.6 Kysymys 14: Miten itse edistät liikunnan lisäämistä työssäsi ja varhaiskasvatuksen arjessa?	7
2.7 Kysymys 15: Miten hanke näkyy varhaiskasvatuksessa oleville lapsille?	8
2.8 Kysymys 16: Onko huoltajilta tullut palautetta hankkeesta?	8
2.9 Kysymys 17. Kerro kehitysideoitasi ja anna palautetta hankkeesta	9
3 HAVAINNOINTI TOIMIPISTEISSÄ	10
3.1 Haukkamäen päiväkoti	11
3.2 Haapalan päiväkoti	12
3.3 Högforsin päiväkoti	14
3.4 Toivikkeen päiväkoti	16
4 YHTEENVETO	19
LÄHTEET	23

## 1 JOHDANTO

Karkkilan kaupungin liikuntapalveluilla ja varhaiskasvatuksella on yhteishanke nimeltään Puuskutusta päivään. Hankkeen rahoitus on saatu Opetus- ja kulttuuriministeriöltä, liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden avustuksesta ja hankkeen painopisteenä on liikkuva varhaiskasvatus (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Hanke on kolmevuotinen ja rahoitus siihen haetaan vuosittain. Hankkeessa on mukana kaikki Karkkilan kunnalliset päiväkotit- sekä esiopetusryhmät.

Puuskutusta päivään -hankkeen ensimmäinen toimintakausi käynnistyi vuoden 2019 alussa ja hankkeen pilottiyksiköksi valikoitui Haukkamäen päiväkotit, jossa oli yksi varhaiskasvatuksen ryhmä sekä esiopetusryhmä. Molemmat ryhmät liittyivät keväällä 2019 mukaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan. Liikkeelle hankkeessa lähdettiin luomalla Karkkilan varhaiskasvatukselle toimintamalli, jonka pitkän tähtäimen tavoitteena on vaikuttaa aktiivisesti rakenteisiin ja liikunnallistaa varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria. Pilottiyksikkö toteutti liikuntamyönteistä toimintakulttuurinmuutosta tavoitteellisesti ja näin ollen saivat positiivista muutosta aikaiseksi. Hankkeen toinen toimintakausi käynnistyi vuoden 2020 alussa, jolloin muut varhaiskasvatuksen toimipisteet sekä esiopetusryhmät lähtivät hankkeeseen mukaan ja liittyivät Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan (Liikkuva varhaiskasvatus).

Tämä raportti on osa Humanistisen ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä. Tavoitteena on ollut selvittää varhaiskasvatuksen henkilöstön suhtautumista Puuskutusta päivään – hankkeen tuomiin muutoksiin. Opinnäytetyön aihe määrittyi ensimmäisen hankevuoden aikana, kun yksiköiden ryhmissä nousi esille kasvattajien eroavaisuus liikuntaa kohtaa. Ne kasvattajat, jotka olivat itse liikunnallisia, pääsivät muutosprosessiin nopeasti mukaan, kun taas ne kasvattajat, joille liikunta oli vieraampaa tai ei omalla vahvuusalueella, ottivat muutoksen hitaammin vastaan. Tämän takia koimme tärkeäksi selvittää henkilöstön näkökulmaa hankkeesta.

## 2 KYSELY

Varhaiskasvatuksen henkilöstölle teetettiin kysely Puusikutusta päivään –hankkeesta toukokuussa 2020. Kysely toimitettiin varhaiskasvatustyöyksiköiden esimiehille 29.4.2020 ja he jakoivat kyselyä eteenpäin. Muistutusviesti kyselyyn vastaamisesta laitettiin 14.5.2020. Vastausaikaa kyselyyn oli toukokuun ajan. Kysymyksiä kyselyssä oli 17 kpl ja aikaa kyselyn vastaamiseen n. 10-12 minuuttia. Kyselyyn vastattiin anonyymisti.

Karkkilan varhaiskasvatuksen piirissä on henkilöstöä yhteensä 66 henkilöä. Luku pitää sisällään varhaiskasvatusjohtajan, yksiköiden vastaavat, varhaiskasvatuksen opettajat, -lastenhoitajat, sekä muut varhaiskasvatuksen työntekijät mm. avustajat. Kysely lähti kaikille varhaiskasvatuksen työntekijöille. Kysely oli avattu 46 kertaa ja vastaaminen kyselyyn oli aloitettu 33 kertaa. Kokonaisuudessaan vastauksia saatiin 26 vastaajalta. Prosentuaalisesti vastauksia saatiin 39,4 % koko henkilöstöstä.

### 2.1 Taustakysymykset

Kyselyn vastaajista 92 % oli naisia. Tämä selittyy sillä yksinkertaisella syyllä, että suurin osa varhaiskasvatuksen työntekijöistä on naisia. Suurin osa kyselyyn vastanneista olivat iältään 18-30 vuotiaita (31 %), seuraavaksi eniten 41-50 vuotiaat (27 %), 31-40 ja 51-60 vuotiaitten ryhmistä oli vastattu yhtä paljon (15 %) ja vähiten vastauksia oli saatu yli 61 vuotialta (12 %). Kyselyn vastaajista 50 % oli varhaiskasvatuksen lastenhoitajia, 38 % oli varhaiskasvatuksen opettajia, 8 % varhaiskasvatuksen yksiköiden vastaavia ja loput 4 % avustajia.

Kysymyksen *-kuinka kauan olet työskennellyt varhaiskasvatuksessa-* keskiarvoksi tuli 14,9-vuotta. Eniten vastauksia oli kuitenkin saanut vuodet 4 ja 5, molempien prosenttiosuus vastauksista oli 12 %. Keskiarvon luku selittyy sillä, että vastausten joukossa oli yksittäisiä vastauksia pitkistä työurista.

Työskentelypistettä kysyttäessä vastausten määrä oli tasainen. Vastauksia on myös saatu kaikista yksiköistä. Prosentuaalisesti eniten vastauksia on tullut Toivikkeen päiväkodista (24 %) ja vähiten Tuorilan esiopetusryhmästä. Tämä selittyy sillä, että Toivike on yksiköistä suurin ja Tuorila pienin. Muiden yksiköiden osalta vastausmäärät ovat tasaisia.

Kysymyksen *-kuinka kauan olet työskennellyt nykyisessä varhaiskasvatuksen yksikössä-* keskiarvo on 3-vuotta. Pisin aika vastausten mukaan samassa yksikössä on 15-vuotta ja lyhin aika 0-vuotta. Eniten vastauksia on saanut vastaus 5-vuotta, jonka prosenttiosuus vastauksista on 20,84 %.

Toimipisteen lapsi määrää kysyttäessä koko toimipisteen maksimiarvo lasten määrässä on 90 ja minimiarvo 14. Ryhmäkohtaista vastausta kysely ei näytä oikein, joten sitä ei ole huomioitu tässä raportissa.

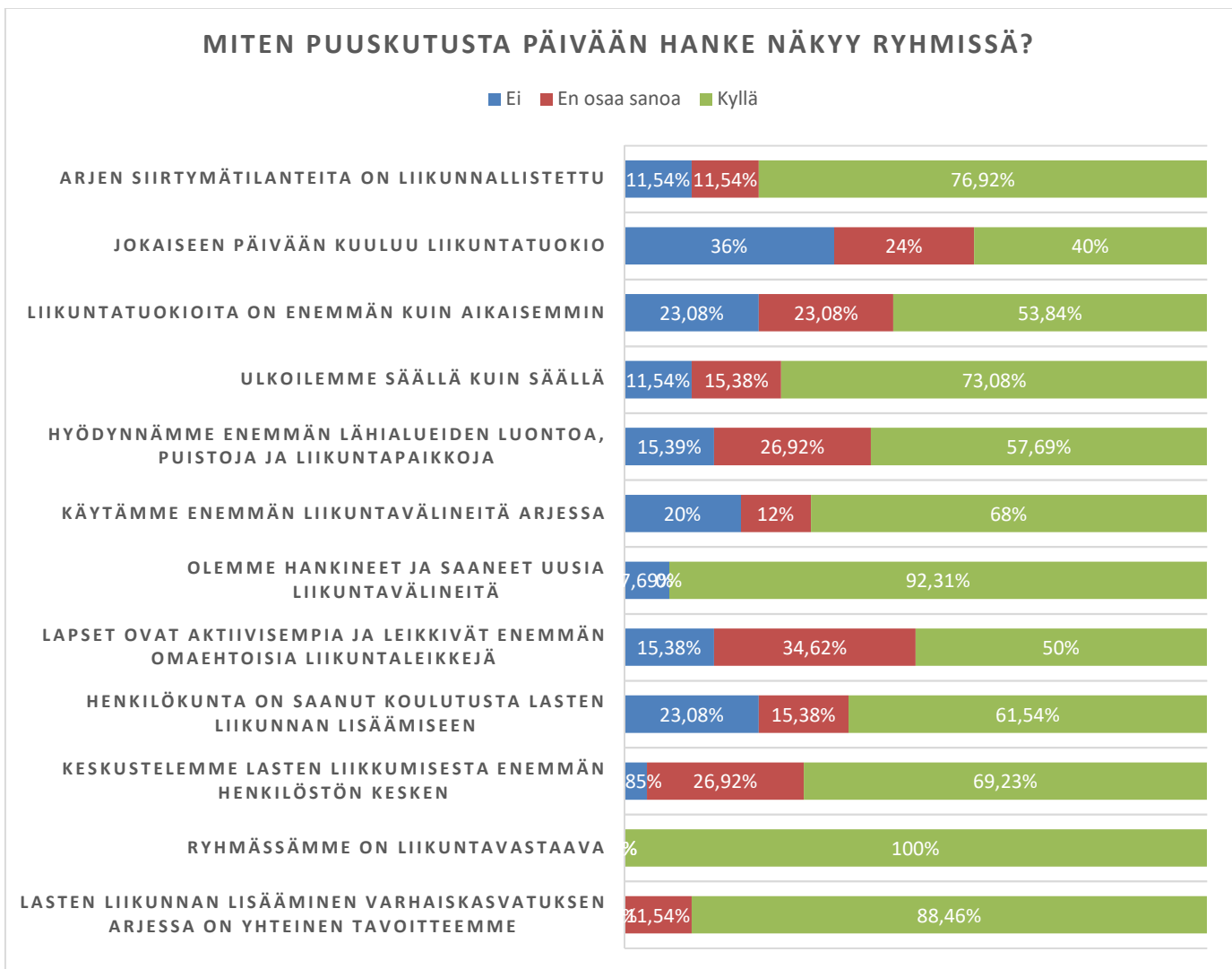
## 2.2 Ohjelma ja suositukset

Kysyttäessä *-Liikkuva varhaiskasvatus –ohjelmasta-* vastaajista 69 % kertoo ohjelman olevan hyvin tuttu ja, että Puusikutusta päivään –hanke on tuonut ohjelman tietoon. Vastauksista 31 % kertoo, että ohjelmasta on ollut puhetta, mutta ei tunne sitä paremmin. Kukaan vastaajista ei ole vastannut, ettei tunne ohjelmaa.

Kysyttäessä *-lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksista-* 85 % kertoo tutustuneensa suosituksiin ja vain 15 % ei ole tutustunut suosituksiin. Puusikutusta päivään -hanke koetaan myös henkilökohtaisella tasolla tärkeäksi, koska vastaukseen *-hanke on minusta erittäin tärkeä ja haluan edistää lasten päivittäistä liikkumista-* on vastaajista vastannut 58 % ja vastaukseen *-hanke on minusta tärkeä ja haluan oppia lisää lasten liikkumisesta-* on vastannut 42 % vastaajista. Kukaan vastaajista ei koe hanketta turhaksi tai ei haluaisi olla osallistumatta siihen.

### 2.3 Kysymys 11: Miten Puuskutusta päivään –hanke näkyy ryhmässäsi

Kyselyssä selvitettiin, miten Puuskutusta päivään hanke näkyy ryhmässä, jossa kasvattaja työskentelee. Alla taulukko 1., josta näkyy vastausten jakautuminen. Suurin osa vastaajista on vastannut kysymyksiin kyllä, josta voisi päätellä, että joka ryhmässä on aloitettu liikuntakulttuurin muuttaminen. Ne vastaukset, joissa on eniten hajontaa, antavat tärkeää tietoa siihen, mitä hankkeessa olisi hyvä tehdä vielä ryhmäkohtaisesti.



Taulukko 1.

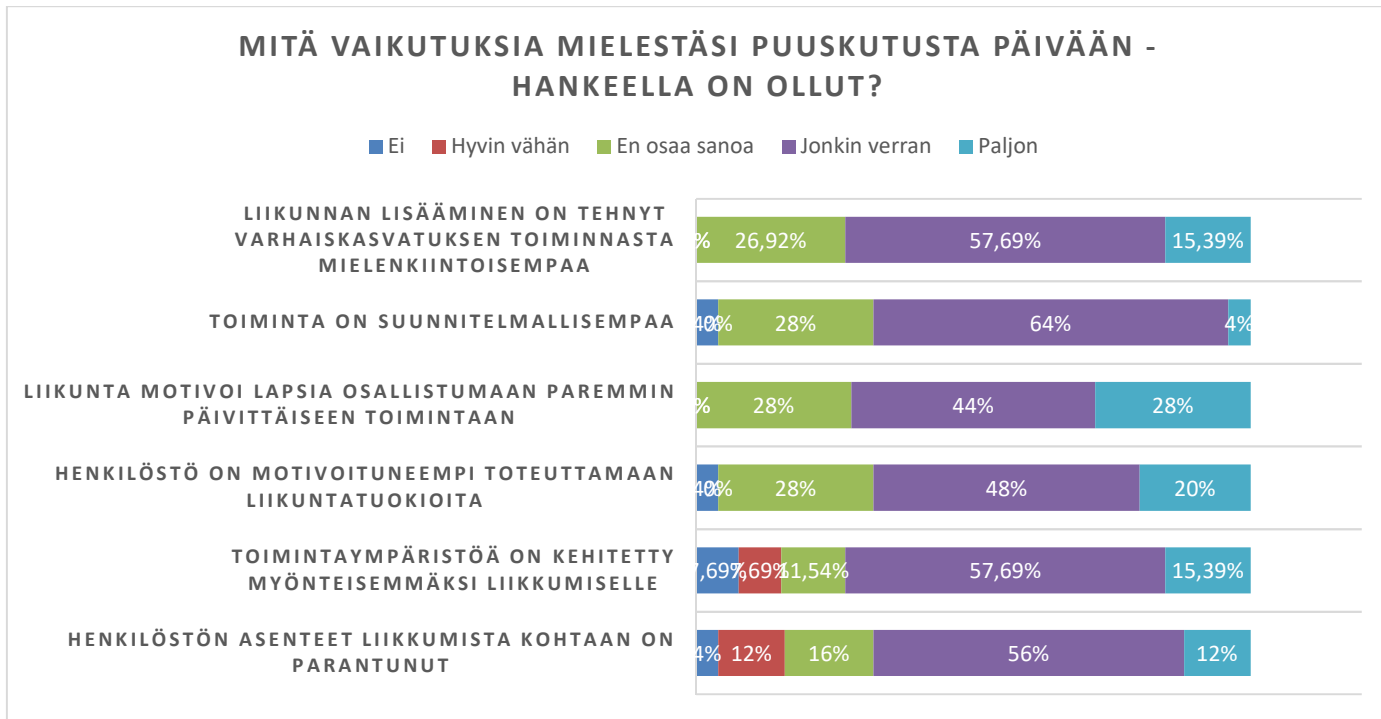
Lähes tai yli 90 % vastaajista on vastannut kyllä kysymyksiin; olemme hankkineet tai saaneet uusia liikuntavälineitä, ryhmässämme on liikuntavastaava ja lasten liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksen arjessa yhteinen tavoitteemme.

Lähes tai yli 70 % vastaajista on vastannut kyllä kysymyksiin; arjen siirtymätilanteita on liikunnallistettu, ulkoilemme säällä kuin säällä, käytämme enemmän liikuntavälineitä arjessa ja keskustelemme lasten liikkumisesta enemmän henkilöstön kesken. Loput 30 % on jakautunut tasaisesti ei tai en osaa sanoa vastausten välille.

Eniten hajontaa vastauksissa on kysymyksissä; jokaisen päivään kuuluu liikuntatuokio, liikuntatuokioita on enemmän kuin aikaisemmin, hyödynnämme enemmän lähialueiden luontoa, puistoa ja liikuntapaikkoja, lapset ovat aktiivisempia ja leikkivät enemmän omaehtoisia liikuntaleikkejä sekä henkilöstö on saanut koulutusta lasten liikunnan lisäämiseen.

#### 2.4 Kysymys 12: Mitä vaikutuksia mielestäsi Puuscutusta päivään –hankkeella on ollut?

Puuscutusta päivään –hankkeen vaikutuksista kysyttäessä eniten vastauksia kysymyksiin on saanut jonkin verran ja paljon vastaukset. Taulukko 2. näyttää vastausten jakautumisen. Vastausten perusteella voisi päätellä, että Puuscutusta päivään –hankkeella on ollut vaikutusta varhaiskasvatuksen arkeen.



Taulukko 2.

Kysymyksiin liikunnan lisääminen on tehnyt varhaiskasvatuksen toiminnasta mielenkiintoisempaa sekä liikunta motivoi lapsia osallistumaan paremmin päivittäiseen toimintaan on vastattu pääosin vaikutuksesta joko jonkin verran tai paljon. Vain 2/3 kysymysten vastauksista on vastattu en osaa sanoa. Vastauksista voisi päätellä, että liikunnan vaikutukset nähdään positiivisena ja hyödyllisenä.

Suurin osa vastaajista näkee toiminnan olevan suunnitelmallisempaa ja henkilöstön olevan motivoituneempia toteuttamaan liikuntatuokioita. Toimintaympäristöstä ja henkilöstön asenteista kysyttäessä vastauksissa on eniten hajontaa, mutta niidenkin kohdalla eniten vastauksia on jonkin verran ja paljon vastauksissa.

## 2.5 Kysymys 13: Kerro mitä muutoksia olette jo tähän mennessä tehneet yksiköissä.

Kysymys oli toteutettu avoimena vastauksena ja vastauksia siihen saatiin 20 vastaajalta. Vastauksissa näkyi keväällä alkanut koronatilanne, joka oli osittain ”pysäyttänyt” hankkeen etenemisen. Vastausten perusteella voi myös päätellä, osassa yksiköistä on lähdetty liikkeelle aktiivisemmin kuin toisissa.

Vastauksista eniten esille nousee hankitut liikuntavälineet ja materiaalit. Siirtymätilanteiden liikunnallistaminen sekä ohjattujen liikuntatuokioiden lisääminen mainitaan useassa vastauksessa. Muutamassa vastauksessa on mainittu lasten oma ehtoiseen liikkumiseen kannustaminen, keskustelut tiimissä liikunnan lisäämisen keinoista sekä tavoitteiden suunnittelu.

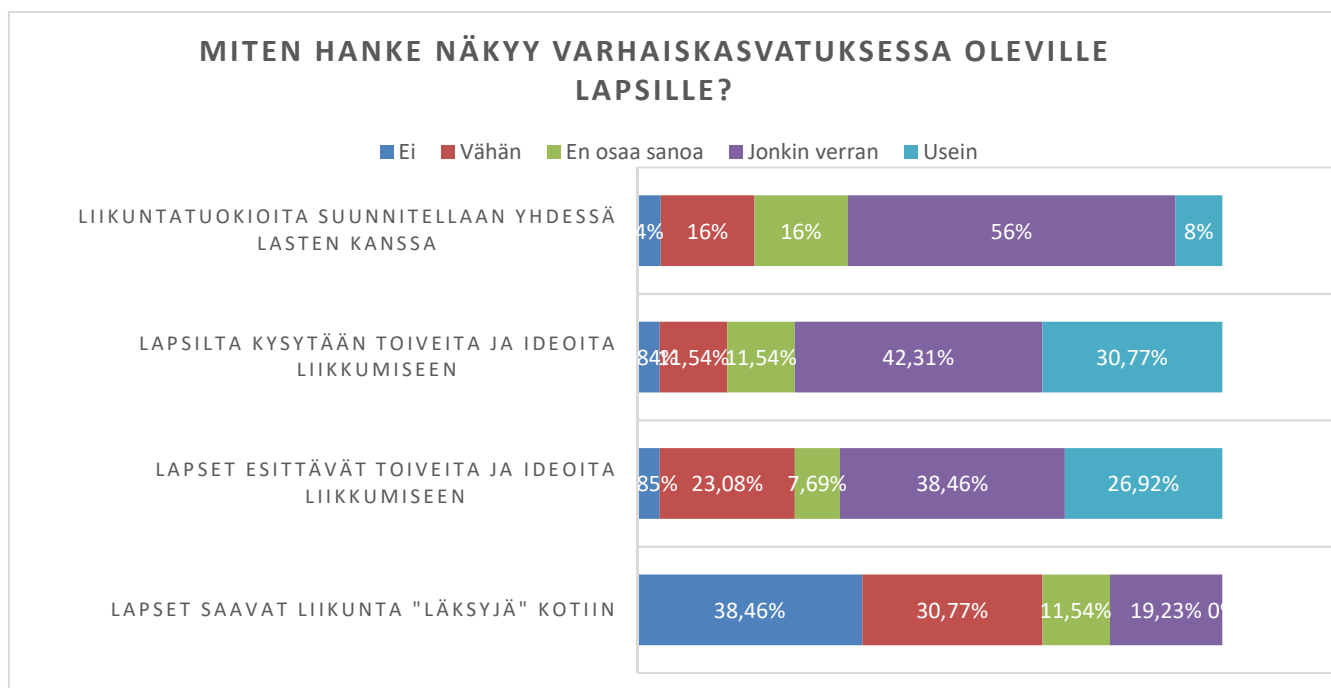
Yhdessä vastauksessa mainitaan; *Suunnitellessani mitä tahansa toimintaa, otan nyt lähes aina vielä enemmän liikunnallisen elementin mukaan. Lapsia on tullut otettua enemmän liikunnan suunnitteluun ja ideointiin mukaan, niin spontaanisti, kuin varta vasten liikuntatunteja* *suunnitellessa.*

## 2.6 Kysymys 14: Miten itse edistät liikunnan lisäämistä työssäsi ja varhaiskasvatuksen arjessa?

Kysymys oli toteutettu avoimena vastauksena ja vastauksia siihen saatiin 20 vastaajalta. Useammassa vastauksessa mainitaan lasten kannustaminen ja innostaminen sekä liikuntavälineiden saatavuus. Retkien lisääminen viikoittaiseen toimintaan esim. lähimetsään ja leikkipuistoihin sekä kävelylenkit on myös mainittu useampaan kertaan. Ulkoiluun ja ulkona leikittäviin leikkeihin ja peleihin on myös panostettu enemmän. Perusteettomat säännöt on myös poistettu arjesta sekä askarreltu liikuntaa aktivoivaa materiaalia. Myös erilaisiin liikuntavinkkeihin ja materiaaleihin on tutustuttu enemmän. Liikuntaa on lisätty aamupiireihin ja iltapäiviin, sekä toimintatuokioiden väliin. Esimerkiksi yhdessä vastauksessa kerrotaan, että *viime aikoina on ollut iltapäivästä zumbaamista joka päivä.*

## 2.7 Kysymys 15: Miten hanke näkyy varhaiskasvatuksessa oleville lapsille?

Kysymyksessä miten hanke näkyy varhaiskasvatuksessa oleville lapsille, haluttiin selvittää lasten osallisuutta varhaiskasvatuksessa. Taulukosta 3. näkyy kyselyn vastaukset, joista pystyy päättelemään lasten osallisuuden olevan vaihtelevaa. Kysymyksiin liikuntatuokioita suunnitellaan yhdessä lasten kanssa, lapsilta kysytään toiveita ja ideoita liikkumiseen sekä lapset esittävät toiveita ja ideoita liikkumiseen on vastattu eniten jonkin verran sekä usein. Vastauksissa on lisäksi selkeää hajontaa ei, vähän tai en osaa vastata vastauksiin. Lapset saavat liikunta ”läksyjä” kotiin vastauksissa pääpaino on ei tai vähän vastauksissa, mutta myös en osaa sanoa ja jonkin verran vastauksissa. Kukaan ei anna liikuntaläksyjä usein.



Taulukko 3.

## 2.8 Kysymys 16: Onko huoltajilta tullut palautetta hankkeesta?

Kysymykseen onko huoltajilta tullut palautetta hankkeesta, viisi (5) on vastannut en osaa sanoa, kaksitoista (12) on vastannut ei ja kuusi (6) on vastannut emme ole vielä tiedottaneet hankkeesta. Kolme (3) vastaajaa on vastannut kyllä. Kysyttäessä millaista palautetta, niin vastaukset ovat olleet positiivisia ja innostuneita. Vastauksissa mainitaan myös yksittäisten lasten liikunnan innostuksen kasvamisesta, sekä liikuntaläksyistä, jotka ovat motivoineet lapsia liikkumaan myös varhaiskasvatuspäivän jälkeen. Yhdessä vastauksessa kerrotaan liikuntakaverista, pehmokissasta, joka on vuorotellen mahdollista saada vierailulle jonkun lapsen kotiin.

## 2.9 Kysymys 17. Kerro kehitysideoitasi ja anna palautetta hankkeesta

Palautetta hankkeesta on saatu 14 vastaajalta (taulukko 4.). Kehitysideat ja palaute, on pelkästään positiivista. Hanke koetaan todella tärkeäksi ja liikuntakoordinaattorin työpä nostusta kiitellään kovasti. Myös tiedotukseen ollaan tyytyväisiä. Yhdessä vastauksessa kritisoidaan kyselyn ajankohtaa, koska hanketta ei ole päästy käynnistämään kunnolla koronan vuoksi.

Koonti kehitysideoista:

Tilojen muokkaus liikunta myönteiseksi
Luodaan säännöt enemmän liikuntaa salliviksi
Säännölliset liikuntakoordinaattorin pitämät ohjatut tuokiot lapsille, mutta myös aikuisille
Perheitä olisi hyvä infota ja osallistaa enemmän

Perheet mukaan hankeen ideoimiseen tai talkoisiin, jossa oppimisympäristöä liikunnallistetaan
Henkilökunnan aktiivisuuteen jokin talojen välinen haaste
Yhteiset jumpat/ taukojumpat henkilökunnalle
Urheiluvälinekirppis /vaihtotori päiväkodin tiloissa
Toiminnalliset perheillat, joissa voisi olla esillä liikuntasuosituksset, vinkkejä yhteiseen tekemiseen (seurat mukaan) ja päiväkodin pihalla toimintapisteitä
Lasten toiveviikko/ liikuntaviikko
Henkilökunnan koulutukset
Talon sisätilojen käyminen läpi henkilökunnan kanssa aktiivisuuden ja liikkumisen mahdollistamisen näkökulmasta (vrt. turvallisuuskävely); mikä estää, mikä edistää, mitä voidaan yhdessä päättää? Mitä sääntöjä on ja miksi? Yksikön toimintasuunnitelmaan kirjaukset sovituista asioista.
Paikallislehteen lehtijuttu hankkeesta /liikuntasuosituksista
Liikunnan vuosikello yksikköön, mutta voisi olla kaupungin yhteinenkin.
Ohjatut liikuntahetket, joissa henkilökunta on havainnoijan roolissa. Toisaalta voisi olla myös hedelmällistä havainnoida henkilökunnan vetämää liikuntahetkeä ja antaa palautetta.
Viskareille esim. Käpylässä Puuscutusta päivään mittelöt/toimintapisteitä
Seuravierailut/ lajiesittelyt päiväkodeissa
Hanketta olisi mahdollisesti pitänyt avata enemmän vanhemmille
Enemmän liikuntatapahtumia

Taulukko 4.

### 3 HAVAINNOINTI TOIMIPISTEISSÄ

Varhaiskasvatussyksiköiden toimintaympäristöjen havainnointit tehtiin 22.6.2020. Havainnointia tehtiin Haukkamäen ja Haapalan päiväkodin piha-alueilla sekä Högforsin ja Toivikkeen päiväkotien piha-alueilla ja sisätiloissa. Koronarajoitusten vuoksi Haukkamäen ja Haapalan päiväkodit olivat suljettuna, joten näiden yksiköiden sisätiloihin ei päästy. Myöskään Nyhkälän esiopetusryhmiin ei havainnointia päästy tekemään.

Havainnoinnissa kirjattiin huomiot muistioon sekä havainnoinnin tueksi valokuvattiin toimintaympäristöjä. Havainnoinnissa selvitettiin mahdollisuuksien mukaan vastauksia alla oleviin kysymyksiin:

1. Mitä liikuntavälineitä tilassa on mahdollisuus käyttää (sisällä/ ulkona)?
2. Mitä liikkumiseen aktivoivaa toimintaympäristössä on (sisällä/ulkona)?
3. Mitä näkyvää muutosta tilassa on tehty (sisällä/ ulkona)?

Haukkamäen ja Haapalan päiväkotien havainnoinnissa on huomioitu vain kysymys 2 ja osittain kysymys 3, koska päiväkodit olivat suljettuina. Havainnointi ei näiden yksiköiden osalta anna todellista kuvaa toiminnasta, koska esimerkiksi pienpeli liikuntavälineitä ei ollut esillä päiväkodin pihalla sulun takia.

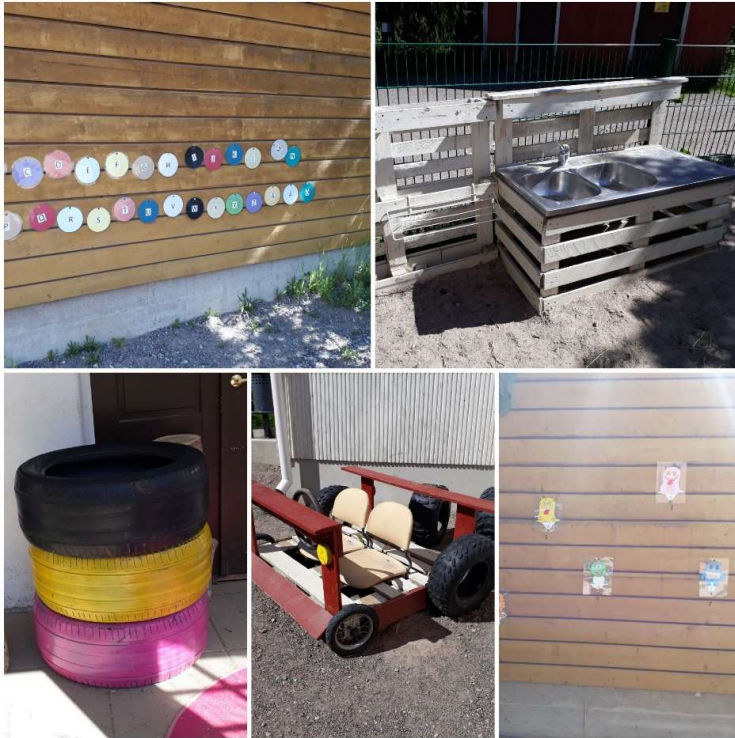
#### 3.1 Haukkamäen päiväkotia

Haukkamäen päiväkodin piha-alue oli päiväkotien pihoista pienin. Päiväkotia sijaitsee Haukkamäen koulun yhteydessä. Päiväkodin piha on erotettu koulun pihasta aitauksella. Vaikka piha on pieni, niin pihasta löytyy myös korkeuseroja, kalliota, nurmea ja tasaista aluetta (kuva1.). Piha on viihtyisä ja selkeästi hyödynnetty jokaista nurkkaa ja kulmaa liik-

kumista silmällä pitäen. Pihasta löytyy kiipeilyteline, keinut sekä laatoista maalattu hyppyrata (kuva 1). Pihaan oli rakennettu myös itse auto, kuormalavoista kesäkeittiö, vanhoja autonrenkaita oli maalattu värikkäästi sekä piharakennuksen seinään oli kiinnitetty liikumista aktivoivia aakkosia (kuva 2.). Haukkamäen koulun piha-alue on hyvin laaja ja se sisältää mm. hiekkakentän, kiipeilytelineitä/ leikkipuisto välineistöä, korkeuseroja ja metsäaluetta. Kävelymatkan läheisyydestä löytyy metsää sekä urheilukenttä. Hiukan kauempana löytyy uimaranta. Lisäksi koulun yhteydestä löytyy liikuntasali.



Kuva 1. Haukkamäen päiväkodin piha: korkeuseroja, kalliota ja nurmea, kiipeilyteline ja keinut sekä hyppyruudukko.



Kuva 2. Haukkamäen päiväkodin piha: liikkumista aktivoivat aakkoset ja kuvat, kuormalava keittiö, itse rakennettu auto ja värikkäät auton renkaat.

### 3.2 Haapalan päiväkoti

Haapalan päiväkodin piha on tasainen alue, joka on osittain asfaltoitu sekä siellä on ruoho- ja hiekka- alueet. Pihasta löytyy iso hiekkalaatikko ja kiipeilyteline (kuva 3.) sekä koripallokori, paksu puunrunko ja betoninen ”muna” (kuva 4.). Lisäksi pihan asfalttialueelle oli maalattu liikennepuistoa (kuva 4.), mutta maalaukset olivat jo päässeet haalistumaan. Pihasta löytyi myös leikkimökki sekä autonrenkaita. Päiväkodin aidan toiselta puolella on leikkipuisto sekä hiekkakenttä. Läheltä löytyy myös metsäaluetta. Haapalan päiväkodin piha oli ehkä huonoimmassa kunnossa päiväkotien pihoista. Esimerkiksi hiekkalaatikon reunat olivat huonossa kunnossa ja aita kaipasi maalausta. Lisäksi pihan ruohoalue oli ajamatta, joka antoi epäsiistin olemuksen pihalle. Päiväkoti oli tosin suljettuna koronan vuoksi, joka varmasti vaikutti pihan yleisiin huoltotöihin.



Kuva 3. Haapalan päiväkodin piha: Kiipeilyteline, iso hiekkalaatikko ja auton renkaita



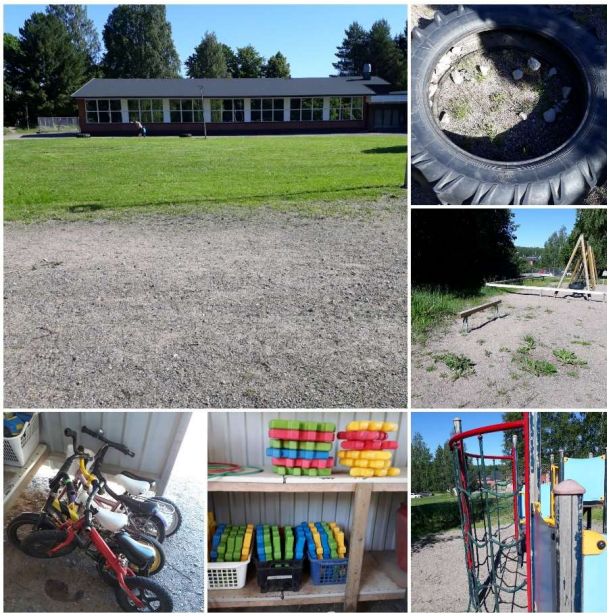
Kuva 4. Haapalan päiväkodin piha: Betoninen ”muna”, koripallokori, puunrunko, jonka päällä saa kiipeillä sekä liikennepuisto maalattu asfalttiin.

### 3.3 Högforsin päiväkot

#### Piha-alue:

Högforsin päiväkodin piha-alue on suurin päiväkodin pihoista. Pihassa ei ole suuria tasoeroja, mutta koko alue on hyödynnetty leikkimiseen ja liikkumiseen. Pihasta (kuva 5.) löytyy hiekka-alueita sekä iso alue nurmikkoa. Pihassa on myös kiipeilyteline, tasapainotelineitä ja keinoja sekä isoja traktorin renkaita. Ulkoliikuntavälineet olivat lasten helposti saatavilla pihavarastossa. Varastossa oli pienpelivälineitä esim. hyppynaruja, vanteita ja potkupyöriä, jotka olivat kovassa käytössä. Piha-alue jo itsessään aktivoi lapsia liikkumaan ison kokonsa takia.

Högforsin päiväkoti sijaitsee Karkkilan keskustan tuntumassa, joten sen ympäristöstä löytyy paljon hyviä retkikohteita. Kävelymatkan tuntumasta löytyvät kirjasto, ulkoilureitti, leikkipuisto, kaksi urheilukenttää ja frisbeegolfrata.



Kuva 5. Högforsin päiväkodin piha: Pihasta löytyy monipuolisesti lapsia aktivoivia mahdollisuuksia.

### Sisätilat:

Högforsin päiväkodin sisätilat ovat monipuoliset ja mahdollistavat liikkumisen pienissäkin tiloissa. Seiniin on kiinnitetty erilaisia liikkumista aktivoivia muotoja ja kuvia, käytävän penkeillä on mahdollisuus kiipeillä tai ryömiä sekä tilasta löytyi jumppa mattoja (kuva 6.). Ryhmien tiloista oli poistettu turhat pöydät, eli lattiatailaa leikeille ja liikkumiselle oli hyvin. Sisäliikuntavälineitä oli myös, mutta ne olisi saanut olla paremmin lasten saavutettavissa ja tarjolla.

Päiväkodin yhteydessä on myös iso liikuntasali, johon päiväkotiki on varannut hyvin liikuntavuoroja. Lisäksi päiväkodin yhdessä huoneessa on puolapuut, joihin on mahdollista tehdä liukumäki sekä huoneen katossa oli kiinnikkeet (kuva7.), johon on mahdollista kiinnittää esim. keinu. Tilassa oli myös peili. Tila soveltuisikin hyvin pienryhmän liikuntahetkeen tai tilaan voisi rakentaa esim. temppuradan, jota pari lasta kerrallaan voisi kiertää. Tila näytti olevan vielä keskeneräinen.



Kuva 6. Högforsin päiväkodin sisätilat: erilaiset muodot ja kuvat seinillä sekä sisäliikuntavälineitä.



Kuva 7. Högforsin päiväkodin sisätilat: Päiväkodin yhteydessä on iso liikuntasali. Yhdessä huoneessa on puolapuut ja liukumäki sekä katossa koukkuja, joihin saa roikkumaan esim. keinun.

### 3.4 Toivikkeen päiväkoti

Piha-alue:

Toivikkeen päiväkodin piha-alue mahdollistaa monipuolisen liikkumiseen ja leikkiin. Pihasta (kuva 8.) löytyy tasoeroja, kiviportaita, nurmialuetta, hiekka-aluetta, kiipeilykiviä, asfalttiin piirretty hyppyalue ja liikennepuisto, keinuja, liukumäki ja kiipeilyteline. Liiken-

nepuisto ja hyppyalue ovat vasta maalattuja. Piha ei ole kovin iso, mutta sen monipuolisuuden ja korkeuserojen vuoksi se mahdollistaa isommankin lapsiryhmän liikkumisen samaan aikaan.

Päiväkodin pihassa on välinevarasto (kuva 9.), jonka toiseen päähän on tehty leikkimökki. Lisäksi rakennuksessa olevassa varastossa on leikkivälineet pääosin lasten saatavilla, ihan pienimmät tarvitsevat aikuisen avustusta.

Päiväkodin ympärillä on asutusta, mutta kävelymatkan läheisyydestä löytyy metsää, leikkipuisto ja hiekkakenttä. Keskustaan päiväkodista on n. 2 km matka, joten ihan pienten kanssa kävely ei välttämättä ole mahdollista esim. kirjastovierailuille.



Kuva 8. Toivikkeen päiväkotipiha: Pihasta löytyy mm. liikennepuisto, hyppyalue, keinu ja kiipeilykiviä.



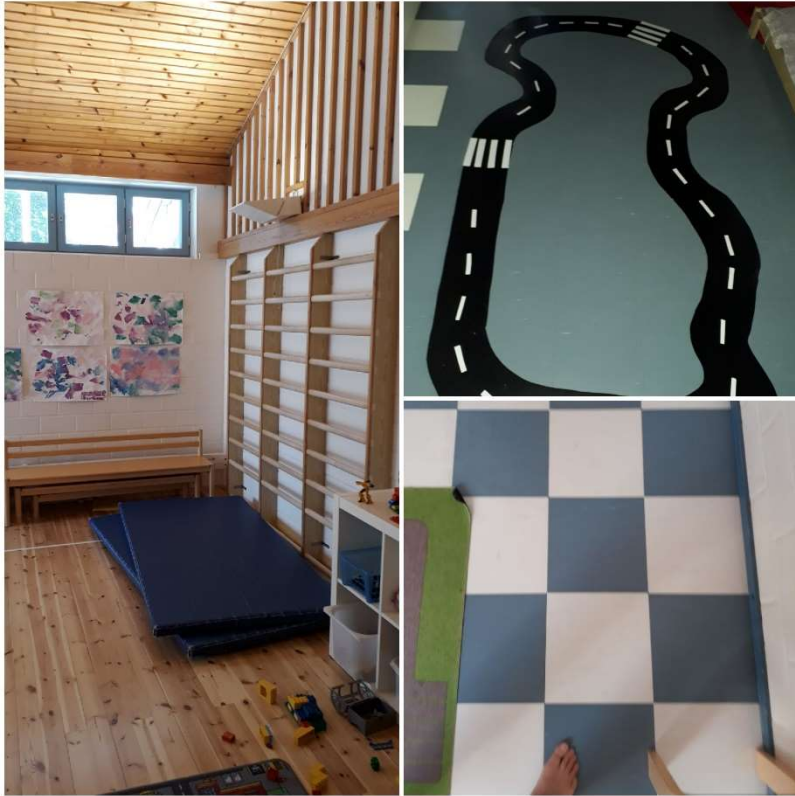
Kuva 9. Toivikkeen päiväkotit: Liikuntavälineitä on lasten saatavilla.

#### Sisätilat:

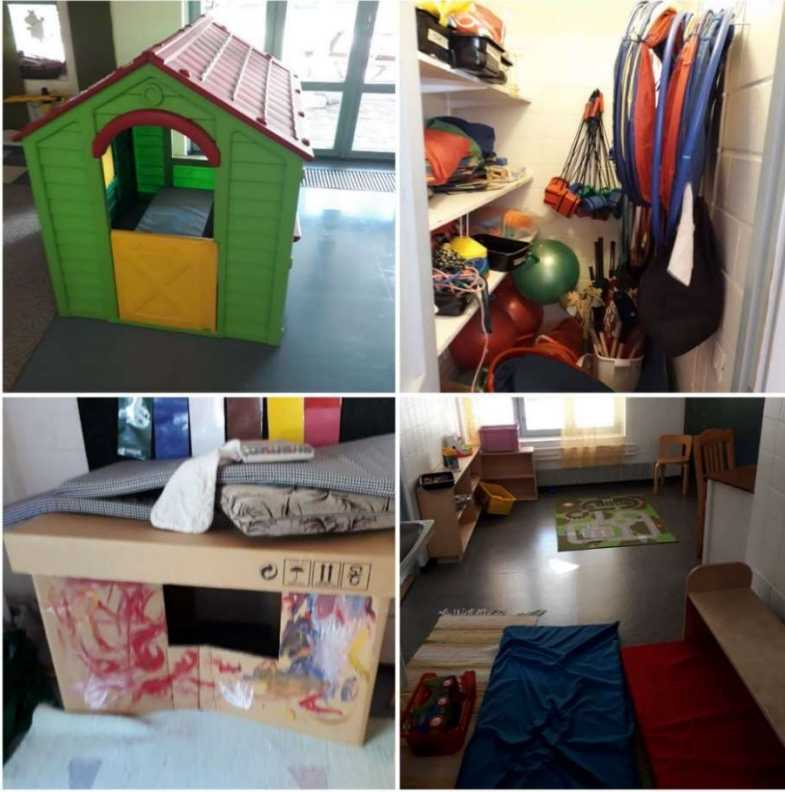
Toivikkeen päiväkodin sisätilat mahdollistavat liikkumisen pienissä tiloissa. Päiväkodista löytyy myös pieni liikuntatila (kuva 10.), josta löytyy puolapuut, penkkejä, mattoja ja patjoja sekä kattava liikuntavälinevarasto (kuva 11.). Päiväkodin käytävän lattiat (kuva 10.) ovat turkoosia ja valkoista ruudukkoa, joka mahdollistaa liikkumisen hyppien tasajalkaa tai yhdellä jalalla. Lisäksi yhden ryhmän tilaan oli tehty mustasta ja valkoisesta teipistä iso autorata (kuva 10.).

Liikuntatilan yhteydessä olevassa varastossa on hyvin liikuntavälineitä (kuva 11) sekä monipuoliseen leikkiin mahdollistavaa välineistöä (esim. keppihevokset). Yhdessä ryhmässä oli askarreltu isoista pahvilaatikoista mm. majoja (kuva 11.). Varaston

liikuntavälineet olivat myös lasten saatavilla. Patjoja ja penkkejä löytyi myös melkein joka ryhmästä.



Kuva 10. Toivikkeen päiväkot: Liikuntatila, käytävän lattian ruudukko sekä autorata.



Kuva 11. Toivikkeen päiväkotiki: Päiväkodista löytyy liikkumiseen aktivoivaa väline

#### 4 YHTEENVETO

Kyselyn ja havainnoinnin perusteella voi päätellä, että liikuntakulttuurin muutos varhaiskasvatuksessa on käynnistynyt. Päiväkotien toimintaympäristöissä on tehty jo paljon asioita, jotta liikunta-aktiivinen ja -myönteinen toimintaympäristö toteutuisi. Prosessi ei tosin vielä ole täysin valmis, mutta sitä sen ei välttämättä tarvitse koskaan ollakaan. Tärkeimmät kehittämiskohteet, jotka kyselystä ja havainnoinnista nousivat esille ovat:

- jokapäiväiset liikuntatuokiot,
- ulkoilu säällä kuin säällä,
- lasten osallisuus,
- liikuntavälineet lasten saataville,
- ”turhien” sääntöjen purkaminen,
- henkilöstön koulutukset,
- vanhempien tiedotus hankkeesta sekä toiminnalliset vanhempainillat,
- piha-alueet liikkumista aktivoiviksi.

Henkilöstön suhtautuminen muutokseen on myönteinen, innovatiivinen sekä osallistuva. Työyhteisöissä on jo tahotilaa edistää liikuntakulttuurin muutosta sekä lisätä lasten liikuntaa varhaiskasvatuksen arjessa. Tämä selviää kysyttäessä, miten Puusikutusta päivään -hanke näkyy ryhmissä ja mitä vaikutuksia hankkeella on ollut (taulukko 1. ja 2) sekä ideoita ja palautetta pyydettyä.

Omalla toiminnalla halutaan vaikuttaa myös muutokseen. Kannustavammalla ja innostavammalla asenteella halutaan saada lapsia liikkumaan. Myös toiminnassa tavoitellaan säännöllisyyttä, mutta myös mahdollisuutta ”heittäytyä” hetkeen, eli hyvän tilanteen tullen ohjata, vaikka venyttelyä tai taukojumppaa lapsille. Lisäksi ”turhista” säännöistä halutaan eroon. Sääntöjä onkin hyvä tarkastella ryhmän näkökulmasta sekä myös koko yksikön näkökulmasta. Esimerkiksi, jos aikaisemmin on kielletty juokseminen käytävillä, niin jatkossa asian voisi kääntää toisin päin ja varoittaa juoksevista lapsista.

Toiminnan säännöllisyyteen päästään suunnitelmallisuudella. Toimintakauden alussa on jo hyvä jakaa ohjatun liikunnan suunnitteleminen kahteen vaiheeseen, vuosisuunnitelmaan ja tuokiosuunnitelmaan (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30). Vuosisuunnitelmaan merkitään esimerkiksi jokaisen kuukauden teemat, järjestö/seura vierailut, erilaiset juhlat ja tapahtumat sekä lasten arviointiin liittyvät tavoitteet. Tuokiosuunnitelmaan taas voi merkitä teemakuukausien tavoitteet, työnjaon, opetuskerrojen sisällöt sekä suunnitella käytettävät välineet ja tilat. Tuokio- ja vuosisuunnitelmien laadinta auttaa myös sitoutumaan toimintaan, koska asiat on yhdessä sovittu ja kirjattu suunnitelmiin.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) suositellaan lasten liikkuvan vähintään kolme tuntia päivässä. Fyysinen aktiivisuus on jaettu vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen (1tunti), reippaaseen ulkoiluun ja kevyeen liikuntaan (2 tuntia), rauhalliseen arjen touhuiluun sekä uneen ja lepoon. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14). Varhaiskasvatuksen tavoitteeksi on määritelty, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumiseen vähintään kaksi tuntia päivässä, eli 2/3 osaa fyysisen aktiivisuuden suosituksista (Soukainen yms., 2015, 17). Taulukkoa 1. tarkastellessa voi päätellä, että varhaiskasvatuksen tavoite liikunnan määrässä ei vielä kaikissa ryhmissä toteudu. Tätä päätelmää puoltaa kyselyn vastaukset, jotka koskevat päivittäisiä liikuntatuokioita ja lasten aktiivisuutta.

Erityisesti huomioitavaa on kysymykset; *jokaiseen päivään kuuluu liikuntatuokio*, jonka vastauksista kyllä oli vastannut 40 % sekä *lasten ulkoilusta säällä kuin säällä*, jonka vastauksista kyllä oli vastannut 73,08 %. Ulkoilu on yksi tärkeä osa lapsen päivää varhaiskasvatuksessa. Myös liikuntatuokion voi toteuttaa ulkoilun yhteydessä. Liikuntatuokion ei myöskään tarvitse olla monimuotoinen ja pitkäkestoinen liikuntatunti, vaan se voi olla aikuisen toimesta käynnistetty liikuntaleikki, jota lapset jatkavat omatoimisesti aikuisen väistyessä sivuun. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksessa (2016) suositellaan varhaiskasvatushenkilöstöä huolehtimaan, että ulkoilu on toiminnallista, vältetään paikallaan oloa sekä ohjataan lapsille sääntöleikkejä ja pelejä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15).

Kehittämiskohteena jatkoa ajatellen, lasten osallisuuteen pitäisi kiinnittää huomiota joka ryhmässä ja yksikössä. Myös liikuntaläksy -toimintaan olisi hyvä panostaa. Esimerkiksi liikuntaläksyjen avulla pystytään kannustamaan kotona tehtävään liikuntaan ja näin turvaamaan liikunta myös varhaiskasvatuspäivän jälkeen. Liikuntaläksyt ovat myös yksi keino osallistaa lapsia, esimerkiksi antamalla heidän päättää läksyn aihe. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa 2016 yhtenä tavoitteena on *kuuntele –anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa*. Tavoitteeseen päästäkseen varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävä on huomioida, kuunnella, antaa tilaa omille ajatuksille, jättää lapsille tekemistä sekä kiittää lasta mielipiteistä ja halusta vaikuttaa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Lasten osallisuus on lasten oikeutta, joka on kirjattu myös lasten oikeuksien sopimukseen. Lapsella on oikeus tulla kuulluksi ja lasten näkemykset pitää huomioida iän ja kehitystason mukaisesti (Muuronen, 2016, 10).

Varhaiskasvatus yksiköiden toimintaympäristöt ovat liikkumisen kannalta, niin sisä- ja ulkotiloiltaan pääosin monipuoliset. Lisäksi jokaisen yksikön piha-alueen ulkopuolella on hyvät mahdollisuudet retkeilyyn tai liikkumiseen muussa ympäristössä. Jokaisen yksikön lähetyviltä löytyi metsää, urheilukenttä sekä leikkipuisto.

Haukkamäen ja Toivikkeen päiväkotien piha-alueita oli selkeästi kehitetty jo enemmän liikkumisen näkökulmasta. Pieniä lisäyksiä pihoihin olisi tulevaisuudessa hyvä tehdä esimerkiksi tasapainoa kehittävien kiinteiden leikkivälineiden muodossa ja ehkä keinoja voisi myös olla enemmän.

Högforsin päiväkodin piha on yksiköiden pihoista suurin. Piha-alue jo itsessään aktivoi lapsia liikkumaan. Leikkivälineet olivat toimivia, mutta kokonaisuus oli hyvin hajallaan. Piha-alue oli ehkä osittain suunnittelematta tai toteuttamatta. Pihan kehittäminen kannattaisikin ottaa lähivuosien tavoitteeksi. Myös Haapalan päiväkodin piha tarvitsisi päivitystä sekä kunnostusta. Kiireellisimpiä asioita olisi kunnostaa hiekkalaatikon reunat, mutta myös kiinteiden leikkivälineiden monipuolistamista olisi hyvä harkita. Edullisin ja nopeasti toteutettavissa oleva päivitys olisi haalistuneen liikenne puiston maalaaminen pihan asfalttiin.

Yksi mainitsemisen arvoinen idea löytyi Haukkamäen päiväkodin pihasta, jossa pihalaa-toista oli tehty maalaamalla hyppyrudut (kuva 1.). Ratkaisu oli helposti toteutettavissa, mutta myös edullinen tapa tehdä kestävä hyppyrudukko.

Toivikkeen ja Högforsin päiväkotien sisätiloihin oli tuotu jo liikuntaa aktivoivia elementtejä ja asioita. Molempien yksiköiden yhteydessä oli liikuntasali/-tila, jota oli mahdollista käyttää. Myös ryhmissä oli hyvin leikkiä. Kehitettävää olisi liikuntavälineiden saatavuudessa, jotta ne olisivat lasten päivittäisissä leikeissä tavoitettavissa.

Kyselyn kehittämisideat ovat myös konkreettisia ja toteutuskelpoisia (taulukko 4). Henkilöstön koulutukset koettiin tarpeellisiksi sekä hankkeen tiedotus vanhemmille. Nämä tiedot ovat myös tärkeitä hankkeen koordinoinnille sekä jatkorahoitusta haettaessa, jotta tiedetään mihin hankkeessa on jatkossa hyvä painottaa.

## LÄHTEET

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset. Viitattu 18.8.2020. <https://minedu.fi/-/liikunnallisen-elamantavan-paikalliset-kehittamisavustukset>

Muuronen, Kaisu, 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.

Soukainen, Ulla & Karvinen, Jukka & Korhonen, Nina & Kuusisto, Anne & Kämppi, Katriina & Moilanen, Noora & Sääkslahti, Arja & Tarkka, Kirsi. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasiikirja. Valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Päivitetty versio. Alkuperäinen julkaisu: Ilo kasvaa liikkuen. Valon julkaisusarja 1/2015, Grano oy.

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