



LAUREA

”PÄIVÄHOITO LIIKKUU VANTAALLA”

- Pienilläkin muutoksilla voidaan lisätä liikuntaa



Pulkkinen, Helena

2009 Tikkurila

Pulkkinen Helena

”Päivähoito liikkuu Vantaalla”  
- pienilläkin muutoksilla voidaan lisätä liikuntaa

Vuosi

2009

Sivumäärä 43 + liitteet 1

---

Opinnäytetyö on tutkielmatyyppinen. Opinnäytetyön aiheena on lasten liikunta päiväkodissa. Opinnäytetyö alkoi Vantaan päiväkodeissa toteutetun ”Päivähoito liikkuu Vantaalla” -projektin myötä.

”Päivähoito liikkuu Vantaalla” -projekti kehitettiin, kun Vantaan varhaiskasvatukseen valittiin liikuntakasvatus sisällöllisen kehittämisen painopisteeksi toimintavuodeksi 2006-2007. Liikuntaprojektin kohderyhmänä olivat kaikki päivähoidon muodot Vantaalla. Projektin tehtävänä oli innostaa ja edistää lasten liikkumista.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää oliko projekti onnistunut luomaan uudenlaisia ratkaisuja ulko- ja sisätilojen hyödyntämiseen päivähoitossa ja parantamaan liikuntatilojen käytön määrää ja monipuolisuutta. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla päiväkotien henkilökunnasta valittuja liikuntavastaavia. Tutkimukseen haastateltiin kymmentä (10) liikuntavastaavaa teemahaastattelulla. Haastattelukysymykset olivat strukturoituja.

Tuloksista selvisi, että haastattelupäiväkodeissa oli panostettu liikuntaan. Työntekijöiden asenteet muuttuivat suopeammaksi lasten liikkumiselle ja liikuntatietoisuus vahvistui liikuntaprojektin aikana. Päiväkodeissa tehtiin sääntömuutoksia tai ainakin sääntöjä arvioitiin uudestaan. Liikuntavälineitä laitettiin lasten vapaaseen käyttöön. Päiväkotien tiloja alettiin käyttää monipuolisemmin: eteisauloissa saattoi viritä pallopelejä, isommille lattia-alueille ilmaantui hyppyrudukoita ja jalanjälkiä. Liikuntaprojektin aikana lasten liikunnan määrä kasvoi päiväkotien arjessa.

Opinnäytetyön kautta voi sanoa, että ”Päivähoito liikkuu Vantaalla” oli antoisa ja innostava projekti päiväkoteihin.

Avainsanat

varhaiskasvatus, liikunta, oppimisympäristö

Pulkkinen Helena

Päivähoito liikkuu Vantaalla - even small changes can promote physical exercise at day care centres

Year 2009

Pages 43 + References 1

---

The objective of this thesis was children's physical exercise at a day care centre, and it was based on a project called Päivähoito liikkuu Vantaalla (Day Care is Exercising in Vantaa), which was carried out in Vantaa day care centres.

This project was developed when physical education was selected as the key focus of ECEC content development in Vantaa for the financial year of 2006 and 2007. The target group of this sports project was all forms of day care in Vantaa. The aim of the project was to inspire and promote children's physical exercise.

The purpose of this thesis was to determine whether the project had succeeded in creating new solutions for the use of outdoor and indoor spaces in day care and in improving the use of sports facilities in terms of volume and versatility. The research data was collected by interviewing chosen day care staff in charge of sports activities in ten (10) day care centres. Ten sports leaders were interviewed using a theme interview with structured questions.

The results showed that the day care centres, where the interviews were held, had invested in physical education. During the sports project, the staff's attitudes had become more favourable for children's physical exercise and their awareness of physical exercise was strengthened. As a result, either related rules were changed at the day care centres or at least these rules were re-evaluated. Sports equipment was made available for the children's free use. The facilities at day care centres were increasingly used in versatile ways: lobbies were used for ball games, and hopscotch and footprints appeared for larger floor areas. During the sports project, the amount of physical exercise increased in children's daily life at day care.

Based on this thesis, it can be said that Päivähoito liikkuu Vantaalla was a rewarding and inspiring project for the day care centres.

Keywords: ECEC, physical education, learning environment

## SISÄLLYS

JOHDANTO .....	5
1 LIIKUNTA PÄIVÄKODISSA .....	6
1.1 Liikunta osana varhaiskasvatuksen kivijalkaa .....	6
1.2 Liikunta- ja oppimisympäristöt.....	7
1.3 Liikunnan merkitys kasvavalle lapselle .....	8
1.4 Aikuisen rooli .....	9
1.5 Liikunnan ohjaus .....	10
2 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTO.....	12
2.1 Tutkimuskysymykset .....	13
2.2 Tutkimuksen toteuttaminen .....	13
2.3 Opinnäytetyön kohdejoukko .....	14
2.4 Aineiston keruu .....	14
2.5 Aineiston analyysi .....	15
3 TULOKSET.....	15
3.1 Lasten mahdollisuudet liikkua päivähoitossa.....	16
3.1.1 Liikuntamahdollisuudet päiväkodin pihalla .....	18
3.1.2 Päiväkodin lähiympäristön hyödyntäminen.....	19
3.2 Uusia ideoita .....	20
3.2.1 Arjen avuksi pikkujuttuja.....	23
3.2.2 Toimintaympäristöön panostaminen .....	27
3.3 Henkilökunnan kokemuksia liikuntaprojektista .....	28
3.3.1 Lähteminen liikuntaprojektiin .....	29
3.3.2 Asenteet muutospaineessa .....	30
3.3.3 Esiin nousseita haasteita .....	32
3.3.4 Liikunnan tulevaisuus päiväkodeissa projektin jälkeen .....	35
4 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	37
5 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	38
6 POHDINTA.....	41
LÄHTEET .....	43
LIITTEET .....	44
Liite 1 Aineiston keruussa käytetyt kysymykset .....	44

## JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti suuresti mielenkiinto varhaiskasvatukseen. Tavoitteena on suuntautua työelämässä varhaiskasvatuksen pariin. Opintojen jälkeen oletus on, että päivähoidosta löytyisi työllistäjä.

Opinnäytetyö toteutettiin ”Päivähoito Liikkuu Vantaalla”-liikuntaprojektissa. Liikuntaprojekti sai alkunsa, kun liikuntakasvatus valittiin Vantaan kaupungin päivähoitoon toimintavuoden 2006-2007 sisällöllisen kehittämisen painopisteeksi. Liikuntaprojektin oli ideoinut ja myös toteuttanut liikuntakasvatukseen erikoistunut yritys Edusport Oy. Projektin tarkoituksena oli viedä päivähoiton liikuntakasvatusta eteenpäin, pyrkien lisäämään lasten liikunnan määrää ja laatua varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten tasolle. (Päivähoito liikkuu Vantaalla - liikuntaprojektin työpapereita, 2006-2007.)

Liikuntaprojektin päämääränä oli saada kaikki päivähoitolapset liikkumaan. Liikuntaprojektin avulla pyrittiin luomaan päivähoitoon riittävästi paikkoja missä lapset pystyvät liikkumaan ja tilanteita joissa se on mahdollista. Yhtenä projektin tavoitteena oli luoda uudenlaisia ratkaisuja ulko- ja sisätilojen hyödyntämiseen päivähoidossa ja parantaa liikuntatilojen käytön määrää ja monipuolisuutta. (Päivähoito liikkuu Vantaalla -liikuntaprojektin työpapereita, 2006-2007.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää oliko projekti onnistunut luomaan uudenlaisia ratkaisuja ulko- ja sisätilojen hyödyntämiseen päivähoidossa ja parantamaan liikuntatilojen käytön määrää ja monipuolisuutta. Opinnäytetyössä käsitellään, millaisissa oppimisympäristöissä lapset liikkuvat päivän aikana päiväkodissa.

## 1 LIIKUNTA PÄIVÄKODISSA

Viitekehyksessä syvennyttään liikuntaan osana varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten avulla selvitetään mitkä ovat tämän päivän suositukset liikunnan saralla. Samalla selvitetään aiheeseen vaikuttavat lait ja pykälät.

Opinnäytetyössä keskitytään tarkastelemaan oppimisympäristöä ja tarkemmin katsottuna liikuntaympäristöä. Lapset toimivat arkiaskareissaan päiväkodin tiloissa ja liikkuvat näissä tiloissa huomaamattaankin, luontaisella tavallaan. Viitekehyksessä käsitellään päiväkodin tiloja ja välineitä.

Aikuisen rooli on tärkeässä osassa varhaiskasvatuksessa. Aikuinen voi innostaa ja rajoittaa lasta, joten sillä on merkitystä miten aikuinen käyttäytyy. Opinnäytetyössä selvennetään kirjallisuuden avulla aikuisen roolia lasten liikuntakasvatuksessa.

### 1.1 Liikunta osana varhaiskasvatuksen kivijalkaa

Varhaiskasvatuksen ensisijaisena tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia, edistäen lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Se on suunnitelmallista ja tavoitteellista vuorovaikutusta, johon kuuluu keskeisesti lapsen omaehtoista leikkiä. Varhaiskasvatuksen arvopohja nojautuu lapsen oikeuksia koskevaan yleissopimukseen, jossa tuodaan esiin lasten tasa-arvoisen kohtelun vaatimus, lapsen etu ja oikeus elämään ja täyspainoiseen kehitykseen. Tässä yleissopimuksessa nostetaan myös esiin se, että lapsen mielipide tulee ottaa huomioon. Lisäksi Suomen perusoikeussäännöksistä ja muista asiakirjoista muodostuu keskeiset periaatteet varhaiskasvatuksen toteuttamiseen. Näitä periaatteita ovat lapsen oikeus turvallisiin ihmissuhteisiin, turvattuun kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen sekä turvattuun että terveelliseen ympäristöön, jossa voi toimia ja leikkiä monipuolisesti. Lapsella on oikeus tulla ymmärretyksi ja kuulluksi ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti, saaden tarvitsemaansa erityistä tukea. (Stakes 2005, 11-12, 15.)

Suomen laissa todetaan, että päivähoiton tulee edistää lapsen fyysistä, sosiaalista ja tunne-elämän kehitystä huomioiden lapsen iän ja yksilölliset tarpeet (Salminen 2005,1565). Opetusministeriö (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17) on antanut suosituksen, että lapsen tulisi liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä. Päivän aikana tämä kaksituntinen muodostuu useista lyhyemmistä aktiviteettijaksoista, joiden tulisi olla hengästyttävää toimin-

taa. Ennen on ollut suosituksena yksi tunti, mutta kansainvälisiin suosituksiin nojautuen se ei enää tänä päivänä riitä.

## 1.2 Liikunta- ja oppimisympäristöt

Lapselle varhaiskasvatusympäristö muodostuu rakennetuista tiloista ja lähiympäristöstä. Tämä ympäristö rakentuu eri tilanteisiin liittyvistä psyykkisistä ja sosiaalisista ympäristöistä sekä erilaisista materiaaleista ja välineistä. Ympäristö tulisi suunnitella joustavaksi, niin että sitä voidaan muuntaa tilanteen ja tarpeen mukaan. Lapsen mielenkiinto herää monipuolisessa, oppimaan innostavassa ja joustavassa ympäristössä, jossa kokeilunhalu ja uteliaisuus pääsevät valloilleen kannustaen lasta toimimaan ja ilmaisemaan itseään. Tällainen ympäristö tarjoaa aikuiselle ja lapselle yhteiseen toimintaan erilaisia tiedollisia, taidollisia ja kokemuksellisia aineksia. Kasvatus, joka on tietoista ja tavoitteellista, merkitsee kasvattajille valintojen tekemistä. Kasvattajien tehtävä on suunnitella toimintaa ja rakentaa ympäristö, jossa lapsi voi toteuttaa ominaista tapaansa toimia ja harjoittaa itseään. (Stakes 2005, 17-18.)

Tilojen suunnittelussa tulee ottaa huomioon toiminnalliset ja esteettiset näkökulmat. Lapset voidaan ottaa mukaan tilojen ja välineiden suunnitteluun. (Stakes 2005, 18.) Rasku-Putonen kertoo kuitenkin että, lapsilla näyttää olevan vain pienet mahdollisuudet vaikuttaa oppimisympäristöönsä (Alasuutari, Hännikäinen, Karila, Nummenmaa & Rasku-Putonen 2006, 122). Lapsi on kaikesta huolimatta kiinnostunut ympäristöstään ja suuntaa energiansa leikkiin, oppimiseen ja arjen toimiin itselleen sopivin haastein (Stakes 2005, 15).

Oppimisympäristön tulisi olla tarpeeksi haasteellinen ja liikkumaan motivoiva. Sisätilojenkin tulee tarjota lapselle mahdollisuus vauhdikkaaseen leikkiin ja peliin. Lasten käytössä ja saatavilla kuuluisi olla liikuntavälineitä myös omaehtoisen leikin aikana. Piha kuuluu lapsen keskeisiin liikuntapaikkoihin, joten pihan tulisi olla liikuntaan innostava ja sitä suosiva. Varhaiskasvatuksessa tulisi kartoittaa ympäröivä luonto ja liikuntapaikat hyödyntäen niiden tarjoamat mahdollisuudet. (Stakes 2005, 23.)

Asioiden omaksuminen ja niiden oppiminen vaatii ympäristöltä virikkeitä (Autio & Kaski 2005,13). Tämän lisäksi Lahtisen tutkimuksessa (2007, 65) tekemisen puute tai tylsä tekeminen mainittiin monesti viihtyvyyden vähentäjänä päiväkodissa. Näin ollen voisi olettaa, että lasten saatavilla olevat liikuntaan kannustavat välineet ja mahdollisuudet tarjoaisivat lapsille päivään tekemistä ja hyvää mieltä.

Arjen toiminnoissa olisi tärkeää tarjota lapselle mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen. Vähän liikkuvia lapsia tulisi erityisesti kannustaa liikkumiseen. Aikuisten tehtävä on kehittää liikuntaan innostava ympäristö lapsille ja karsia mahdollisuuksien mukaan ympäristöstä liikumista rajoittavia tekijöitä, huolehtien samalla kuitenkin turvallisuudesta ja opettaa lapsel- lekin turvallista liikkumista ympäristössään. (Stakes 2005, 22.)

### 1.3 Liikunnan merkitys kasvavalle lapselle

Lapselle päivittäinen liikunta on hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Kun lapsi liikkuu, hän kokee iloa, ilmaisee itseään, ajattelee ja oppii uutta. Liikunta tarjoaa myös vauhtia ja elämyksiä, sekä hikeä että hengästyminen. Lapsuudessa opittu liikkuvuus liikuttaa vielä aikuisenakin. Lapsi tutustuu niin itseensä kuin toisiinkin ihmisiin ja ympäristöön luontaisesti liikun- nan avulla. Se, että lapsi tulee tietoiseksi omasta kehostaan ja sen hallinnasta, tarjoaa poh- jan terveille itsetunnolle. (Stakes 2005, 22.)

Oleennaista lasten liikunnassa on, että lapsi saa kokemuksia erilaisista asioista. Liikunta vaikut- taa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen auttaen lasta ymmärtämään ja vahvistamaan itse- ään, itsetuntoaan ja fyysistä minäkuva. Liike vaikuttaa jokaiseen kehityksen osatekijään, niin motoriseen, tiedolliseen, taidolliseen kuin tunne-elämän kehitykseen. Liikunnan ja liik- keen sivutuotteena lapsi saa onnistumisen kokemuksia samalla kun hän oppii ja oivaltaa. (Au- tio & Kaski 2005, 9-10, 54.)

Liikunnan avulla voidaan helpottaa asian ymmärtämistä soveltamalla sitä jo opittuihin tiedol- lisiin ja taidollisiin tekijöihin. Eri aistikanavia pitkin tullut tieto rakentuu oppijan mielessä vastaamaan hänen aiempia kokemuksiaan ja tietämystään itsestään ja ympäröivästä maail- masta. Uusi tieto rakentuu jo olemassa olevaan tietoon. (Autio & Kaski 2005, 58-59.)

Lapsi on geneettisesti utelias ja hänellä on halu oppia uutta, kerraten ja toistaen asioita. Lapsi oppii kokonaisvaltaisesti. (Stakes 2005, 18.) Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä kokonaisvaltaisemmin hän käyttää kehoaan. Harjoituksien ja kasvun myötä lapsi oppii käyt- tämään kehoaan eriytyneemmin. Jokaisen lapsen kehitys etenee samoja vaiheita läpikäyden, kuitenkin yksilöllisesti ainutlaatuista kehitysjanaansa noudattaen. (Autio & Kaski 2005, 13.)

Liikkumisen riemu näkyy lapsesta. Lapsi oppii luontaisesti liikkumalla ja tekemällä käsillään. Lapset kehittyvät liikkumisessa ja oppimisessa omaan tahtiinsa. Tämä tulee muistaa ja sitä tulee kunnioittaa. (Autio & Kaski 2005, 41.)



Kehityshäiriö tai jokin vamma ei saa muodostua esteeksi lapsen liikkumiselle tai hänen osallistumiseensa ohjattuun liikuntaan. Monissa tapauksissa liikunta on yksi tärkeä tekijä lapsen hoidossa ja kuntoutuksessa. On vain otettava huomioon lasten yksilölliset erot ja huomioitava ne oppimisympäristössä ja jokapäiväisessä toiminnassa. (Autio & Kaski 2005, 72.)

#### 1.4 Aikuisen rooli

Aikuiset tuovat lapsen päivään kasvatuksen ja opetuksen. Aikuisen on tärkeä tiedostaa oma kasvattajuutensa ja sitä ohjaavat arvot ja eettiset periaatteet. Oman työnsä pohtiminen ja arvioiminen auttaa aikuista toimimaan tietoisesti sekä eettisesti että ammatillisesti. Varhaiskasvatuksessa aikuiselta vaaditaan sitoutuneisuutta, herkkyyttä ja kykyä reagoida lapsen tarpeisiin ja tunteisiin. Aikuisten vastuulla on hyvän ilmapiirin luominen ja säilyttäminen. Hyvässä ilmapiirissä lapset voivat kokea yhteenkuuluvuutta ja osallisuutta. (Stakes 2005, 16.) Lahtisen tutkimus (2007, 63.) vahvistaa tätä lasten näkökulmasta siltä osin, että päiväkodissa tärkeimmät ihmiskontaktit eivät ole aikuisten vaan lasten kanssa. Aikuiset tuovat päiväkotipäivään turvallisuuden ja luovat puitteet toiminnalle pitäen näin toiminnan ja tunnelman rauhallisena.

Turvalliset ihmissuhteet antavat hyvät lähtökohdat oppimiselle ja auttavat luomaan myönteisen oppimisasenteen perustaa. Jo varhaiskasvatuksessa rakennetaan myönteinen asenne oppimiseen. Aikuisten on hyvä yhdessä pohtia liikunnan osuutta lapsen oppimiselle. Tällä tavalla luodaan mahdollisuus laadukkaalle liikunta- ja terveystieteiden toteutukselle ja liikuntamyönteiselle toiminnalle. Säännöllisesti toteutetulla ohjatulla liikunnalla on merkittävä vaikutus lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. (Stakes 2005, 18, 23.)

Aikuisen on tärkeää kuunnella mitä todella sanotaan ja olla läsnä lapsen todellisuudessa. Tunneviestien tarkkailuun kannattaa myös kiinnittää huomiota liikuntaryhmää ohjattaessa. Ohjaajan tulee myös kehittää havainnointiaan, mutta jättää pois turha tulkinta. Aitous on ohjaajalle tärkeä ominaisuus. Aitous tarkoittaa, että ohjaaja on oma itsensä kokevana ja tuntevana ihmisenä paikalla. Jokaisella on oma persoonallinen tapa ohjata ryhmää ja olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Aitous kannattaa ylläpitää esimerkiksi tilanteessa jota ei ymmärrä sanomalla ääneen ”Nyt en ymmärrä, mitä tässä tapahtui. Kertoisitko vielä kerran?” Lapset nimittäin ajattelevat itsekeskeisesti ja kokevat, että asiat johtuvat heistä itsestään. Tästä johtuen on tärkeää, että aikuinen on aidosti mukana ja kertoo jos vaikka itsellä on huono päivä, esimerkiksi ”Olen tänään väsynyt, sillä minulla on ollut rankka päivä.” Näin lasten ei tarvitse miettiä, että ohjaaja on hänen takiaan niin vetämätön. Itsetuntemus on myös tärkeää ohjattaessa lapsiryhmää. On hyvä tiedostaa omien tunteiden, käsitysten ja motiivien olemassa-

olo ohjattaviin lapsiin liittyen. Jotkut lapset eivät välttämättä miellytä ohjaajaa samalla tavalla kuin toiset. Tämä asia on hyvä tiedostaa, jolloin siihen voi myös yrittää vaikuttaa. Näin ollen ohjaajan rehellisyys itseään kohtaan tarjoaa myös tuloksia suhteessa lapsiin. (Autio & Kaski 2005,40, 64.)

Hyvä ohjaaja huomioi liikuntatuokioillaan jokaisen lapsen sen hetkisen kehitystason. Tällainen ohjaaja kannustaa ja antaa niin myönteistä kuin rakentavaakin palautetta jokaiselle lapselle. Vain kannustamalla aikuinen voi vaikuttaa lapsen innostukseen liikuntaa kohtaan. Kannustamiseen kuuluu sekin, että aikuinen osaa motivoida lasta jatkamaan yrittämistä vaikka joku toinen osaa asian jo paljon paremmin. Opittujen taitojen eteneminen on jokaisella yksilöllistä. Taktiikan oppiminen ja taitojen karttuminen tulee aikanaan, mikäli niitä jaksaa tavoitella. (Autio & Kaski 2005,65.)

Ohjaajan on oltava luotettava ja turvallinen. Lasten on voitava luottaa häneen. Hyvä ohjaaja luottaa lasten kykyihin tehdä ja toimia. Tämän avulla lapsetkin alkavat hiljalleen luottaa yhä enemmän itseensä ja heidän itseluottamus kasvaa, mikä näkyy oma-aloitteisuudessa ja vaativimpienkin taitojen oppimisessa. Aikuisen tulee ottaa vastuu lapsesta. Hänen tulee ottaa lapsi tarvittaessa syliin ja lohdutettava tätä, mutta samalla aikuisen tulee osata irrottaa otteensa ja tarjota lapselle mahdollisuus kokeilla ja tehdä itse asioita. Tarkoituksenaan on, että lapsesta kasvaisi itsenäinen, eheä ja oivaltava yksilö. (Autio & Kaski 2005,41, 65.)

Lahtisen (2007, 65, 70-71) mukaan ammattitaitoa vaaditaan, jotta päiväkodin henkilökunta tunnistaa aktiviteettia kaipaavat lapset ja järjestää heille toimintaa. Näin voidaan samalla ehkäistä lapsen tuntemaa pitkästyisestä johtuvaa pahaa oloa. Lapset toivovat aikuisilta ennen kaikkea kiltteyttä ja iloisuutta. Näiden lisäksi aikuisilta toivottiin ajanviettoa lasten kanssa.

## 1.5 Liikunnan ohjaus

Liikunnanohjaajan tehtävä on saada lapset innostumaan liikkumisesta niin, jotta heistä kasvaisi innokkaita liikkujia ja oppimishaluisia sekä yhteistyökykyisiä yksilöitä. Ohjaajan tulee tarjota sellaista tietoa, taitoa ja asennetta, jotta pohja liikunnalliseen elämäntapaan voi syntyä. Tarkoituksena on, että lapsesta kasvaa liikunnallinen aikuinen. (Autio & Kaski 2005,56.)

Liikunnan ohjauksessa ohjaajan tehtävänä on tarjota mukava ilmapiiri ja suunnitella harjoitukset niin, että ne sopivat kyseisen lapsiryhmän fyysisiin, sosiaalisiin, taidollisiin ja tiedolli-

siin taitoihin ja tarpeisiin. Varsinaisen liikkumisen tulee ennen kaikkea olla hauskaa. Lapset ovat hyvin innokkaita oppimaan uutta fysiikkansa ja taitojensa saralla. Ohjaajalla tulee olla uskallusta hypätä mukaan lasten mielikuvaan ja luovaan maailmaan, jonka lapset tarjoavat. Näin ohjaajalle tarjoutuu mahdollisuus oppia uutta itsekin. (Autio & Kaski 2005,10-11.)

Lapsiryhmän ohjaamisen on haastavaa. Ilman kunnon ennakoivaa valmistautumista ohjaustuokio voi päätyä kaaokseen. Ryhmään tutustuminen helpottaa ohjaamista. Lapsiryhmän ohjaamisessa pätee hyvin sanonta ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty”. Ohjaajalla kannattaa olla takataskussaan useita varasuunnitelmia, sillä tuokion aikana ei saa olla tyhjiä hetkiä, eikä liian paljon jonottamista tai odottamista. Nämä odotukset saattavat jo aiheuttaa tilanteen hallinnan heikkenemistä. Joskus ohjaaja tekee virhearvioinnin ryhmästään eikä suunnitelma toimi. Tämänlaisessa tilanteessa on syytä muistaa, että lasten liikunnan ohjaaminen on monesti prosessi ja seuraavalla kerralla voi palata edellisen kerran tapahtumiin. (Autio & Kaski 2005, 63.)

Useiden taitojen opettelu tehdään turhan monimutkaisesti. Monesti uusi taito voidaan opetella niin, että aluksi keskitytään harjoittelemaan taitoon vaadittua yksinkertaista kehonliikettä. Jos lapsi on oppinut tekemään tietyn liikkeen tai liikesarjan, hän voi oppia tekemään uusia asioita vanhan opitun asian jatkeeksi. Väärin tehdystä liikkeestä pois oppiminen on vaikeampaa. Esimerkiksi jonglööri liikkeessä on helpompaa oppia ensin heiluttamaan käsiä tietyssä rytmisessä, kuin saada kolme palloa pysymään hallussa. Uuden asian opettelu voi olla helppoa tai vaikeaa, kyse on siitä miten ja mitä ohjaaja opettaa, eikä siitä mikä on lopputulos. (Autio & Kaski 2005,60.)

Mikäli liikuntakokemus on kielteinen entuudestaan, on tunteen muuttaminen vaikeaa. Lapsi, jolla on kielteinen kuva liikunnasta, on ohjaajalle haaste. Uudenlaisen tiedon vastaanottaminen itsestä liikkujana vaatii monia onnistuneita kokemuksia sallivassa ja turvallisessa ympäristössä. Lapsen saadessa positiivisia kokemuksia itsestään liikkujana hän alkaa hitaasti sisäistää ne itselleen myönteisellä tavalla. (Autio & Kaski 2005, 59.)

Liikunnanohjauksessa olisi hyvä kiinnittää huomiota lapsen havaintomotoriseen oppimiseen, joka vaatii aistitoimintojen herkistämistä ja oleellisen tiedon havaitsemista ympäristöstä. Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan käsitystä omasta vartalostaan ja sen eri puolista suhteessa ympäröivään tilaan ja aikaan. Liikuntatuokioon on hyvä yhdistää näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistimuksia, sillä liikunnan avulla voidaan tukea ja herkistää aistitoimintoja. Monipuolinen liikunta antaa tähän mahdollisuuden. (Autio & Kaski 2005, 54-55.)

Aution ja Kasken (2005, 38-40) mukaan tytöt ja pojat ovat erilaisia. Tämä seikka tulee ottaa huomioon liikunnan ohjauksessa, sillä myös poikien ja tyttöjen ohjaaminen on erilaista. Tär-

keää on muistaa kuitenkin se, että jokainen on yksilö ja sukupuolten sisäiset erot voivat olla joskus jopa suurempia kuin sukupuolten väliset erot. Näitä eroja voidaan huomata tarkastelemalla poikien ja tyttöjen leikkejä. Luontaisesti pojat leikkivät enemmän sellaisia leikkejä jotka suuntautuvat itsestä ulospäin. Näitä poikien leikkejä kuvaavat hyvin sota- ja ralliautoleikit. Tytöt viihtyvät monesti leikeissä, jotka suuntautuvat enemmän sisäänpäin, kuten koti- ja nukkeleikit. Jaottelu tyttöjen ja poikien leikkeihin on kaikesta huolimatta keinotekoisia. Kyse on enemmänkin siitä millä tavalla tytöt ja pojat leikkivät. Pojilla toiminnot keskittyvät toimintaan ja asioiden tekemiseen, kun taas tytöt rakentavat yhteyksiä ja jakavat kokemuksiaan. Tyttöjen ja poikien liikuntaa ei tulisi vertailla, vaan tulisi hyväksyä se, että sukupuolten välillä on hienoisia eroja. Autio ja Kaski antavat jääkiekkoilusta esimerkin, jossa pojilla tämä peli painottuu monesti vauhtiin, voimaan ja fyysisyyteen, kun taas tytöillä peli voi muodostua taktikoinniksi ja kehoa voidaan käyttää esimerkiksi harhautuksissa. (Autio & Kaski 2005, 38-40.)

## 2 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTO

Tutkimus keskittyi ”Päivähoito liikkuu Vantaalla” projektiin. Tutkimus selvitti oliko liikunta-projekti onnistunut luomaan uudenlaisia ratkaisuja sisä- ja ulkotilojen hyödyntämiseen päivähoitossa. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin oliko päivähoitossa parannettu liikuntatilojen käytön määrää ja monipuolisuutta.

Opinnäytetyön merkeissä seurattiin sivusta liikuntaprojektin etenemistä. Varsinainen opinnäytetyö kohdistui liikuntaprojektin loppuvaiheeseen, koskien tavoitteiden saavuttamista. Opinnäytetyötä koskevan tutkimusaineiston keruu suoritettiin Vantaan kaupungin päiväkodeissa kevään 2007 aikana.

Liikuntaprojektista nousi esiin tarve saada liikkuvista lapsista kuvia päiväkodin tiloissa. Kuvauksen tavoitteena oli tukea niin liikuntaprojektia kuin myös haastattelujen antia ja tallentaa liikuntaan mahdollistavia tiloja. Kuvilla pyrittiin löytämään vastauksia kysymykseen ”Millaisia liikkumisen mahdollisuuksia oppimisympäristöt tarjoavat lapselle niin sisällä kuin ulkonakin liikuntaprojektin loppupuolella?”.

Liikuntaprojektin vetäjien puolelta tuli ehdotelmia ja ne määrittivät aika pitkälle myös opinnäytetyön linjaa. Heitä kiinnosti oliko liikunnan määrä lisääntynyt liikuntaprojektin aikana ja olivatko päiväkodit saaneet projektin myötä uudenlaisia ratkaisuja, jotka kannustavat liikkumiseen. Heiltä tuli ajatus siitä kuinka montaa henkilöä haastateltaisiin ja liikuntaprojekti valitsi myös osan haastateltavista.

## 2.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tutkimusongelmat tulivat ”Päivähoito Liikkuu Vantaalla”-liikuntaprojektin tavoitteista. Ne rajoutuivat yhteistyössä liikuntaprojektin kanssa niin, että ne tukivat opinnäytetyötä ja mahdollisesti myös projektia.

Tutkimuksen yleistavoitteena oli selvittää, missä määrin oppimisympäristöt, ulko- ja sisätilat, olivat muuttuneet liikuntaprojektin aikana. Tutkimusongelmat olivat:

- Onko projektin aikana tutkimuspäiväkodeissa tehty uusia liikuntaan kannustavia ratkaisuja sisällä?
- Onko projektin aikana tutkimuspäiväkodeissa tehty uusia liikuntaan kannustavia ratkaisuja ulkona?
- Mitkä ovat päiväkodin henkilöstön näkemykset Liikuntaprojektin onnistumisesta oppimisympäristön muuttamisen suhteen?

Tutkimuskysymyksiin lähdettiin hakemaan vastauksia selvittämällä ensin millaisia mahdollisuuksia lapsilla on ylipäätään liikkuu päiväkodissa. Siitä siirryttiin selvittämään, oliko liikuntaprojekti tuonut uusia ratkaisuja päiväkotiin, ja jos oli niin millaisia. Kysymysten avulla saatiin selvitettyä niin sisällä kuin ulkona tapahtuneita uudistuksia. Lisäksi selvitettiin henkilöstön mietteitä projektista ja siitä, tulevatko liikuntaprojektin innoittamat muutokset pysymään päiväkodin arjessa projektin loputtuakin.

## 2.2 Tutkimuksen toteuttaminen

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Liikuntaprojektin toiveita kuunnellen laadullinen tutkimus vaikutti osuvalta tutkimustavalta. Laadullisen tutkimuksen avulla pääsee pureutumaan hyvin esimerkkien avulla todellisiin muutoksiin, joita liikuntaprojekti sai aikaan päiväkodeissa. Nämä esimerkit voivat tarjota ideoita myös toisiin päiväkoteihin.

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus pyrkii ymmärtämiseen, ei selittämiseen. Näin ollen aineistosta löytyneet sisällöt pyritään tekemään ymmärrettäviksi. Tutkija pyrkii tekemään käsitykset ymmärrettäviksi haastateltujen omissa aidoissa ajatteluyhteyksissä. Laadullisen tutkimuksen aineiston merkityksiä tulkitaan ja niistä tehdään johtopäätöksiä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijaa kiinnostaa sisältöjen laadullinen erilaisuus, ei määrä jossain joukossa. Tästä johtuen laadullinen tutkimus kohdistuu usein pieneen määrään tutkimushenkilöitä. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994:126-127.)

### 2.3 Opinnäytetyön kohdejoukko

Liikuntaprojektissa oli mukana koko Vantaan päivähoito. Vantaan päivähoito on jaettu viiteen erilliseen päivähoitoalueeseen. Opinnäytetyön kohdejoukoksi valittiin jokaiselta viideltä päivähoitoalueelta kaksi päiväkotia. Päiväkotien valintaan vaikutti liikuntaprojekti, joka esitti osan päiväkodeista. Toinen osa valikoitui kyseisten päiväkotien ehdottamista päiväkodeista. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöhön valittuja päiväkoteja oli kymmenen.

Liikuntaprojektin alussa jokaiseen Vantaan päiväkotiin valittiin työntekijöiden joukosta liikuntavastaava. Liikuntavastaavan tehtäviin kuului liikuntaprojektin tapaamisiin osallistuminen ja tiedon välittäminen omalle työyhteisölleen. Opinnäytetyön haastatteluosion kohdejoukkona olivat juuri nämä liikuntavastaavat. Haastattelukäyntien yhteydessä kuvattiin päiväkodin tarjoamaa oppimisympäristöä liikkuvine lapsineen.

### 2.4 Aineiston keruu

Opinnäytetyö on tutkielmatyyppinen ja se toteutettiin teemahaastattelulla. Haastattelukäyntien yhteydessä liikkuvista ja liikuntaan kannustavista ideoista otettiin kuvia liikuntaprojektille. Haastattelukysymykset olivat strukturoituja. Tarpeen vaatiessa kysymyksiä kuitenkin tarkennettiin, jotta haastateltavan vastaukset vastaisivat tutkimusongelmaan. Valittua teemahaastattelua kutsutaan myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Siinä kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, mutta sanamuodot voivat vaihdella. Teemahaastattelussa oleellista on, että haastattelu etenee keskeisten teemojen varassa. Tämä haastattelumuoto tuo tutkittavien äänen kuuluviin, vaikkei ole täysin vapaa niin kuin syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2001: 47-48.)

Haastattelujen yhteydessä otettiin mahdollisimman paljon kuvia erilaisista paikoista ja tilanteista, joissa lapset liikkuvat. Saaduista kuvista valittiin ne, joita käytettiin liikuntaprojektin yhteydessä ja samalla mahdollisesti opinnäytetyössä. Mikäli kuvassa näkyi lapsi, hankittiin lupa kuvan käyttämiseen. Ne kuvat, joita ei käytetty, hävitettiin. Kuvaus toteutettiin niin, että jokainen päiväkoti kuvattiin erikseen ja kuvat liitettiin päiväkodin nimeen. Näin varmistettiin se, että tiedettiin mistä mikäkin kuva oli ja pystyttiin antamaan päiväkodille tunnustettavaksi käytettävien kuvien lapset. Päiväkodin tunnistuksen jälkeen vanhempiin otettiin yhteyttä ja heiltä kysyttiin lupa kuvien käyttämiseen liikuntaprojektin toimesta.

## 2.5 Aineiston analyysi

Haastattelujen jälkeen aineisto litteroidaan, analysoidaan, tulkitaan ja siitä tehdään johtopäätöksiä. Analyysivaiheessa selviää, millaisia vastauksia on saatu tutkimusongelmaan ja onko ongelmat asetettu oikein. Aineistoa analysoitaessa tutustutaan aluksi aineistoon ja se teemoitetaan. Aineiston runsaus ja sen elämänläheisyys tekee analyysivaiheen haastavaksi ja mielenkiintoiseksi. Aina tutkija ei pysty hyödyntämään kaikkea keräämäänsä eikä se myöskään ole tarpeen. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2007: 216, 219-220.)

Tässä laadullisessa tutkimuksessa aineisto litteroitiin haastattelu kerrallaan mahdollisimman pian haastattelun jälkeen. Kaikkien haastattelujen ja litterointien jälkeen aineisto teemoitettiin koodauksella. Aineistosta kerättiin aiheittain tuotosta, joka vastasi aiheeltaan tiettyyn teemaan ja nämä koodattiin siten, että jälkikäteen voidaan selvittää mistä haastattelusta mikäkin vastaus on peräisin. Tämän jälkeen avattiin aiheittain saatuja vastauksia käyden ”vuoropuhelua” tutkijan ja haastateltavien vastausten kanssa.

Haastattelut toteutettiin nimettöminä. Haastattelut on numeroitu H1, H2 ja niin edelleen aina H10 asti. Tällä koodauksella helpotetaan alkuperäiseen aineistoon paluuta, jos siihen ilmenee tarvetta.

Äänitetyt haastattelut litteroitiin mahdollisimman tarkasti tekstimuotoon. Valmiista litterointiaineistosta alettiin luokitella saatuja vastauksia asiayhteyksien mukaan. Haastattelukysymykset ohjasivat vastauksia omiin luokkiinsa.

## 3 TULOKSET

Tuloksia on tarkasteltu haastattelukysymysten pohjalta nousseiden teemojen mukaisesti. Ensimmäiseksi tarkastellaan lasten mahdollisuutta liikkua päiväkodissa. Tässä teemassa käsitellään niin vanhat kuin uudetkin liikunnan mahdollistajat. Päiväkodin pihaa ja lähiympäristöä tarkastellaan erikseen teemoissa, sillä eri päiväkodeilla on hyvin erityyppiset pihat ja lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet.

Seuraavana teemoista käsitellään uudet ideat ja pienet muutokset, jotka ovat projektin suurta satoa. Tämä projektista saatu sato tarjoaa nyt lapsille lisää mahdollisuuksia toteuttaa itseään liikunnan tarjoamin keinoin. Tärkeä liikunnan mahdollistaja on toimintaympäristö, jossa lapset toimivat ja joka on myös yhtenä tulosten teemana.

Tulosten loppupuolella tarkastellaan henkilökunnan asenteita muutospaineessa ja liikuntaprojektin aikana esiin nousseita haasteita. Viimeisenä teemana on se, millaisena tulevaisuus nähdään liikunnan osalta projektin loppuessa.

### 3.1 Lasten mahdollisuudet liikkua päivähoidossa

Päiväkodin arjessa liikutaan säännöllisesti. Päivään mahtuu monesti liikuntaa niin sisällä kuin ulkonakin. Haastateltavat kertoivat kuitenkin liikunnan tapahtuvan pääsääntöisesti ulkona. Sisällä liikunta mahdollistui käytävällä pelien merkeissä ja säännöllisinä liikuntatuokioina, joita joka ryhmällä oli ainakin kerran viikossa. Toisinaan tämä viikoittainen liikuntatuokio järjestetään sisäliikuntana ja toisinaan ulkoliikuntana. Ulkoliikunta voi olla esimerkiksi talvelta hiihtämistä ja luistelua ja kesällä erilaisia liikuntaleikkejä ja -pelejä, kuten jalkapalloa.

”Sisällä meillä on mahdollisuus liikkua tossa käytävässä, siinä voi pelaa sählyy, tehä tempuratoi, hyppii hyppynarulla.” H1

”kerran viikossa meillä on jokaisella ryhmällä liikuntatuokio, se on joko sisällä tai ulkona. Et se voi olla sisäliikuntaa tai sit se voi olla ulkona talvelta hiihtoo, luistelua, kesällä kentällä jotain liikuntaleikkejä, pelejä, fudista, mitä sitte milloinkin.” H3

Ulkoillessa lasten liikkuminen on yleensä lapsista lähtevää, leikkien ja erilaisten tekemisten mukanaan tuomaa liikettä. Ulkona lapset saavat liikkua vapaammin ja riehakkaammin kuin sisällä. Juoksentelu on monelle lapselle mielekästä puuhaa ja ulkona siihen on paremmat mahdollisuudet kuin sisällä. Ulkoilussa liikuntaan mahdollistaa esimerkiksi jalkapalloilu, hippaleikit, erilaiset kiipeilymahdollisuudet, kuten puut, kiipeilytelineet ja -seinät.

”Ulkona tietenki jo juokseminen on semmonen mitä ne tekee paljon ja potkulaudat on semmosii et aina ihan jonotetaan, et ne on kovassa käytössä.” H2

”ulkona ne kans pelaa paljo jalkapalloa ja meil on iso piha, missä on vähän maastovaihteluakin, että et talvel ne laskee pulkalla ja siinä nyt tulee sitä liikuntaa ja... Sit ne siis juoksee” H8

”Lapset niin tykkää sählyä pelata kovasti ja jalkapalloo sitte, sit meil on aika kiva kiipeilyteline, missä ne tykkää leikkiä, siinä ne leikkii hippaa aika paljo. Siinä tota tosi nopeesti oppii kiipemään ylös ku turva on sit siel ylhäällä, se on ehkä vähän vaarallinen, mut me on sallittu se noille isommille lapsille. Sit meil on tuol alapihalla semmonen seinämä mihin voi potkia palloa ja sinne voi myös



kiivetä ylös, siitä ne tykkää. Sitte on keinumista, osa lapsista tykkää tosi paljo keinuakki.” H9



Kun lapsille tarjoaa mahdollisuuksia erilaisten välineiden, kuten keinujen, monipuolisten pi-haratkaisujen ja aitojen hyödyntämisenä, he liikkuvat lähes huomaamattaan. Pallot, pyörät ja pelikentät mahdollisesti maaleineen houkuttavat lapsia kokeilemaan ja liikkumaan.

”meil saa keinusta hyppii, meil saa aidoilla kiipeillä, tietyillä aidoilla, jos pääsee, osaa. Ööö siel on välineitä vähän samalla taval ku sisällä, siel on palloja ja pyöriä, siel on pelikenttä, maalit, kiipeilyseinä, et sielki on ehkä semmosta enemmän haasteita lapselle et se liikkuu vähän niin ku huomaamattaan ja kokeilee.” H6

Toisissa paikoissa haastateltavat kokivat, että lapset liikkuvat lähes koko ajan päiväkodissa. Haastateltavat kaksi (H2) ja neljä (H4) kertoivat kuinka liikuntaa saattoi esiintyä päiväkodin aikana niin paljon, että sitä tuli ihan rajoittaa turvallisuussyistä. Liikunta nähtiin olennaisena osana lasten elämää, mutta samalla mietittiin hyvänä asiana monipuolista toimintaa, johon kuuluu liikunnan ohella muitakin.

”No kaikki lasten leikit on yleensä aika paljon jo semmosia et niissä liikutaan, pelaa paljon pelejä, sählyä, kaikenlaista... No tää on oikeestaan pelkkää liikunnasta lapsille koko ajan. Et oikeestaan vois sanoo et millä sitä rajotetaan, et kielletään jonkun verran juoksemista sisällä ja semmosta, et vaaraiset jutut. Et lapset liikkuu ihan älyttömästi yleensä. Koko ajan.” H2

”Et se liikunnan määrä on niin huikee. Et välillä tuntuu et pitäis rajottaa, et pitäis välillä tehdä muitakin ku koko ajan vaan jalkapalloo. Mut se et se on niin olennainen osa lasten elämää liikunta, et sitä ei pääse yli eikä ympäri.” H4

### 3.1.1 Liikuntamahdollisuudet päiväkodin pihalla

Piha nähtiin mainiona kimmokkeena liikkumiselle. Mitä moninaisempi piha päiväkodilla oli, sen mahtavampana liikkumisen mahdollistajana sitä pidettiin. Pihamaaston korkeuserot ja pihan suuri koko nähtiin todella hyvänä asiana. Päiväkodin piha saattoi mahdollistaa talvisin mäenlaskun ja jopa jääkiekkoilun. Avaraan pihaan järjestetyille pelikenttäalueelle oli yhdessä paikassa (H4) henkilökunnan toimesta rakennettu maalit, jotka innoittivat lapsia pelaamaan esimerkiksi jalkapalloa. Monipuolinen piha nähtiin lähes pakottavan lapset liikkumaan, kun taas sisätiloja pidettiin yleisesti ottaen haastavina liikunnan toteuttamisen kannalta.

”Se (piha) on niin ku iso, sitte se on kahdessa tasossa. ...Et meil on hyvin monipuolinen siinä suhteessa, et sijainti päiväkotina on erittäin hyvä. Meidän ulkoilutilat on mahtavat. Et pihahan on hyvin monipuolinen, että on erittäin hyvät liikkumismahdollisuudet. Sisällä tosiaan ei oo.” H9

”ulkona meil on aivan loistava piha tuolla sitte liikkua. Tavallaan se pakottaa toi meidän piha liikkumaan. Et se on oppimisympäristönä semmonen et siin on mäkiä, kallioita sit muuten me ollaan ite tehty sinne jalkapallomaalit et jalkapallokenttä on koko aika siellä ja talvella me pelataan jääkiekkoo. Meidän pihan, et se on aivan loistava piha liikkumiseen.” H4

Haastateltava seitsemän (H7) toi ilmi, että vaikka päiväkodin piha olisi ollut remontin tarpeessa, se nähtiin kuitenkin maastovaihteluiden ansiosta hyvien liikkumismahdollisuuksien tarjoajana. Kun piha muodostuu useammasta tasosta ja sisältää niin kalliota, hiekkaa, kiviä kuin puitakin, tarjoaa niistä jokainen oman lisänsä ulkoilun aikana tapahtuvaan liikkumiseen.

”Meillä on hirveen hyvä rinnepiha, joka on kolmessa tasossa tavallaan tommonen luonnollinen alusta.. Et siin on kolme tasasta alustaa ja kallioo ja on hiekkaa ja on kiviä, kantoja ja puita sopivassa suhteessa, ni siel saa käytetty ihän sitä hyödyksi ja on paljo semmost, kiipeily mahdollisuuksii, liikkumismahdollisuuksia. Et hirveen paljo käytetään ihän noita eri tasoja, siel erilaisiin toimintoihin ja on paljo hippaa ja on paljon, on jääkiekkoo. Meil on isot maalit ja sählymaalit ja koripallotelineet, Ei paljo kiinteitä telineitä oo, muuta ku liukumäki ja keinut. Kaikki muut on oikeestaan hajonnu. Et ootetaan piharemonttia.” H7

### 3.1.2 Päiväkodin lähiympäristön hyödyntäminen

Päiväkodit hyödyntävät lähiympäristöjään. Monet haastateltavat kertoivat päiväkodin alueen ulkopuolelta löytyvistä mahdollisuuksista. Selvisi, että kun uskaltautuu päiväkodin alueen ulkopuolelle, tarjoutuu paljon lisämahdollisuuksia liikkuu. Voi esimerkiksi lähteä metsäretkelle tasapainoilemaan ja harjoittaa kävelyn merkeissä ihan arkiliikuntaa. Säännöllisen liikunnan avulla voi huomata myös lasten peruskunnon paranevan.

”ulkona aika paljon retkeillään, ollaan nyt aika paljon oltu tos lähimetsässä ja siellä hippaa ja rakenneltu majoja ja juostu.” H5

”sitte nää mikä mulle on aina ollu tärkeä, tää arkiliikunta, ku huomaa et alkusyksystä kaveri joka ei alkusyksystä oikein jaksanu kävellä ni loppukeväästä me juostaan suurin osa matkaa tuolla noin, ni sit ne ite kysyy saako juosta, et tämmönen peruskunnon kehittyminen ni se on hirmu tärkeä et.” H4

Kolmas haastateltava (H3) kertoi myös ”Metsämörri”-toiminnasta yhtenä liikunnan mahdollistajana. ”Metsämörri”-toiminta toteutetaan metsässä, joka tarjoaa maastoltaan vaihtelevan alustan liikkumiselle.

”meidän ryhmässä on ”Metsämörri” toimintaa missä on aika tai paljonkin liikuntaa siellä metsässä tekee ja puuhailee, että se on puolella ryhmällä joka toinen viikko,... ja sit puolella ryhmällä on sitten täällä liikuntaa...” H3

Kävelymatkan päässä voivat odottaa suuret seikkailut ja mahdollisuudet tarjota vaihtelua ja monipuolisuutta liikuntaan päiväkodin arjen keskellä, kuten suuntaamalla kulku lähimmälle urheilukentälle kisailujen merkeissä tai talvella kedolle hiihtämään. Esimerkiksi isolla urheilukentällä on tilaa tehdä yhteistyötä toisten ryhmien kanssa, kuten tavata ja kisaila toisen päiväkodin lapsiryhmän kanssa.

”sit meillä on toi urheilukenttä tuolla ihan lähistöllä, et siellä käydään aina, Siellä on totani koulueskareiden kanssa tehty yhteistyötä, meil on aina syksyllä siellä semmoset syys kisat ja keväällä käydään siellä vähän juoksemassa ja potkimassa palloa, et se on semmonen hyvä tässä, ihan nurmikenttä.” H9

”Ja sitte meil on tossa lähialueella toi keto mihkä me saadaan talvella, meillä on siellä niin ku semmonen niin sanottu hiihtostadion, et me saadaan kaupungin kaveri käy ajamassa meille sinne latu. Siel sit pidetty ihan hiihtoviikko ja ja siten meil on ollu semmonen kuutamohiihto mihkä tulee sitte vanhemmat hiihtämään mukaan. Se on ollut perinne, et se on ollu monena vuonna peräkkäin.

H4

Urheilukenttien ja kotojen lisäksi on haastattelupäiväkodeissa käyty uimassa uimahallissa ja luistelemassa jäähallissa lasten kanssa.

”ja uimassa käydään eskareitten kans. Osallistutaan kaikkiin liikuntatapahtumiin.” H1

”ollaan käyty jäähallissa luistelemassa” H4

Linja-autolla matkustaminen ei ole kovin yleistä, mutta se ei ole mahdotontakaan. Se vain vaatii hieman enemmän järjestelyjä. Projektin aikana ollut liikuntatapahtuma Myyrmäessä innosti päiväkoteja lähtemään liikkeelle. Yhdeksäs haastateltava (H9) toi julki, ettei heikkoja kulkuyhteyksiäkään voi aina syyttää lähtemisen esteenä, jos innostusta ja motivaatiota vain löytyy.

”me oltiin ihan tuolla Myyrmäessä ku missä oli liikunta tapahtuma juttu, se oli hirveen kiva, et sillä me oltiin eskareiden kanssa, ne tykkäs ihan kauheesti, et se on meillä täällä vaan hankala, et jotain tommosta järjestetään, ni ei täältä lähetä niin vaan. Et meil kulkee kerran tunnissa bussit ja yheltätoista pitää olla takasin ku on ruokailu.” H9

### 3.2 Uusia ideoita

”Päivähoito liikkuu Vantaalla”-projekti tuuletti päiväkodeissa sääntöjä. Projektin myötä joissakin päiväkodeissa lapset saavat nykyään juosta sisällä. Lisäksi liikunta-alue on otettu tehokkaampaan käyttöön kuin ennen ja liikuntaa on lisätty esimerkiksi hyppyrudukoin. Päiväkodin liikuntavälineet tuli lajitella projektin aikana. Lajittelu toteutettiin niin, että osa välineistä on lasten vapaassa käytössä. Ulkoilusta sisälle siirryttäessä on otettu käyttöön yhteinen loppuleikki. Vinkkikansio auttaa henkilökuntaa saamaan uusia ideoita liikuntahetkiin.

”Sisällä meillä saa esimerkiksi lapset nykyään juosta, ennen piti kävellä, nyt saa juosta. Sit noit sääntöjä on muuteltu ja sit toi liikunta-alue on kokoajan käytössä, et on siinä tullu lisää mahdollisuuksia. Loppuleikki on tullu ulkoilusta sisälle siirryttäessä projektin myötä. Teipistä tehty hyppyrudukko on tullut nyt.” H1

”käytännössä se käytävällä juokseminen tän projektinaikana vieminen päätös tullu siitä. Äää sit kirjattu liikuntavälineet, laitettu mitkä on lasten käytössä vapaasti ja mitkä ei, vähän vaihdellaan. Sitten öö on tullu liikunta semmonen vinkkikansio mitä käytetään” H6



Kuvassa näkyy pitkä käytävä missä lapset saavat liikuntaprojektin vaikutuksesta nykyään juosta. Tällä kyseisellä käytävällä on myös lattiaan liimat- tuja merkkejä, joiden tarkoitus on lisätä lasten liikkumista, innoittamalla heitä esimerkiksi hyp- pimään merkkien päälle tai niiden yli.

Uutena ideana päiväkoteihin tuli myös käytävien ja eteisaulojen hyötykäyttö pelikenttinä erilaisille pallopeleille, kuten sählylle, jalkapallolle ja pallohipalle. Toisinaan nämä pelikentät muuntuivat voimistelunauhoille tarkoitetuksi tilaksi. Kengurupalloillekin löytyi hyvät tilat pomppia, kun lapset saivat mennä käytäville niiden kanssa. Ennen eteisaulat olivat varattu esimerkiksi autoleikeille.

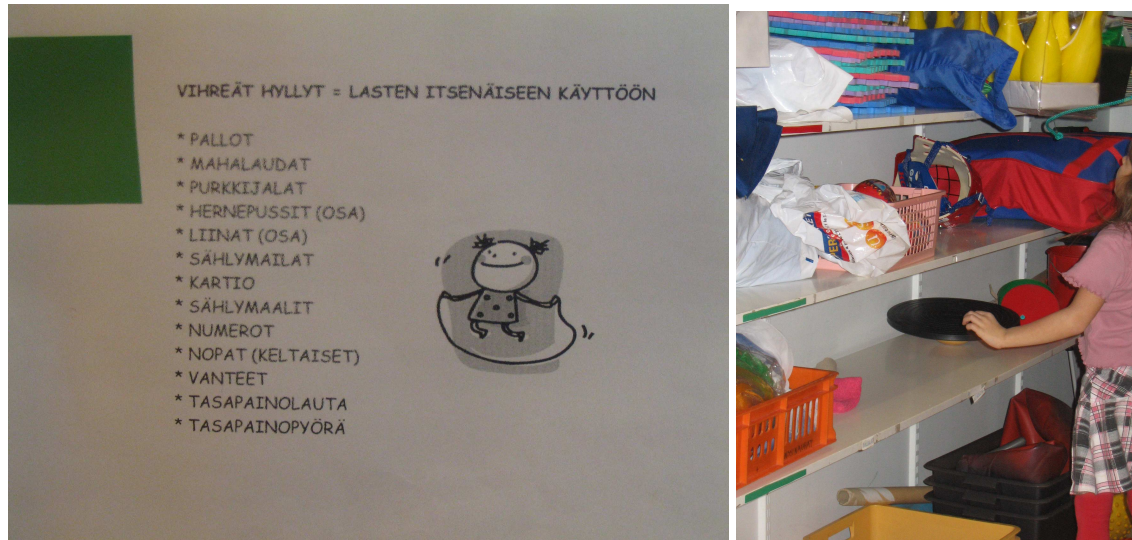
”Käytävällä sählyn peluu tuli projektin myötä mieleen, et sitä voi tosi hyvin käyttää ja myös sit ne kengurupallot, ku ne on vähän hankalalia, ni käytäväl pääsee pitempää matkaa pomppimaan ni toi käytävä on tosi hyvä siihen.” H5

”meillä saa nyt sisällä pelata pehmojalkapallolla fudista. Sählyä saa pelata sil- leen et se on aikuisen valvonnassa meillä... Aikuinen valvoo vähän sitä korkeeta mailaa siinä sitte. No sitte on noit nauhoja käytetty, ja sit tosiaan noit pehmo- palloja, et joskus ne leikkii sillä hippaakin, silleen et yrittää toiseen.” H3

Haastateltavat toivat ilmi, että liikuntaprojekti innoitti ja kehotti päiväkoteja hyödyntämään jumppasaleja vapaassa leikissä ja että liikuntavälineitä olisi lasten vapaassa käytössä. Näin ollen projektin aikana jumppasali ja liikuntavälineet otettiinkin vapaampaan käyttöön. Nyt lapset voivat vapaasti aloittaa esimerkiksi sählyn tai jonkin hipan salissa. Toisinaan aikuiset voivat tehdä lapsille saliin tempuradan, jota lapset saavat vapaasti kiertää.

”Sali on esimerkiks, sähly, sählypelikenttänä on tosi suosittu tempurata, siellä voi olla erilaisia hippoja, sit ihan semmosii mielikuvitus liikuntaa, kiipeillään, rakennetaan ja tehdään.” H6

”Suurin on varmaan se et kaikki välineet on tuotu lasten saataville, et ennen kaikki oli tuol jumppakaapissa ja sit niitä ei tullu sen takia käytettyä, koska ei lapset tuu aina pyytämään.” H8



Kuvassa on lueteltu liikuntavälineet, jotka ovat lasten vapaassa käytössä ja välinevarastossa alimmille hyllyille on kerätty ne välineet, joita lapset saavat vapaasti käyttää. Välinevaraston hyllyille on lisäksi liitetty värikoodit helpottamaan vapaassa käytössä olevien välineiden löytymistä.

Liikuntaprojekti innoitti tekemään lapsille liikuntatiloja. Joissakin päiväkodeissa ei ollut salia, mutta yksi isompi huone. Projektin aikana tätä tilaa alettiin käyttää enemmän. Yhden haastateltavan (H2) mukaan ryhmät alkoivat jopa varaamaan aikaa kyseiseen tilaan, jotta pystyisivät tarjoamaan lapsille paremmin liikunnallisia hetkiä.

”nyt ihan viime aikoina vasta muut on tullu ihan kunnolla, et ne nyt varaa vuoroja tohon kerran viikossa. Tulee ”saliin” siihen jumppaamaan.” H2

Päiväkodeissa, joissa varsinaista jumppasalia ei ollut, otettiin muiden isompien huoneiden tila hyöty- tai oikeastaan tehokäyttöön. Jopa niin, että henkilökunta sai siirtyä liikkuvien lasten tieltä, kun aikuisten työhuone muutettiin liikkumistilaksi. Tämän kertoi haastateltava yhdeksän (H9). Heillä ei ollut salia, mutta esikouluryhmä oli käynyt kerran viikossa lähikoulun jumppasalissa pitämässä liikuntatuokioita. Pienemmille lapsille keksittiin liikuntaprojektin myötä tehdä tila missä liikuntavälineet olivat lasten käytössä.

”sisällä on se harmi, että kun ei ole tota jumppasalia, mutta mä olen itse eskariryhmässä, ni me käydään kerran viikossa koulun liikuntasalissa, meil on niin ku oma vuoro siellä. Ja sitten pienemmille on tehty tähän tällöinen huone sitten, mihin on nytten hankittu vähän lisää välineitä. Tässä oli ennen aikuisten henkilökunnan työhuone, ni nyt siitä tehtiin tommonen jumppahuone, missä

kolme, neljä lasta tulee tähän aina kerrallaan aikuisen kanssa ja hyödynnetään tää, et täs pääsee ympäri. Siin on trampoliini ja tomosta tasapainotteluu ja pallojuttuja ja kiipeilyteline, puolapuut...” H9

Liikuntaprojekti nosti esille alle 3-vuotiaiden liikuntaa. Pienten lasten liikuntaan kiinnitettiin projektin aikana entistä enemmän huomiota päiväkodeissa. Alle 3-vuotiaiden liikuntaan panostettiin haastattelujen mukaan useassa päiväkodissa. Pienet saivat alkaa pelata sählyä ja ajaa mopoilla käytävillä. Saipa pienet myös trampoliinin hyppyalustakseen, kertoi kuudes haastateltava (H6).

”alle 3-vuotiaiden liikuntaan on panostettu päiväkodissa.” H1

”pienillä on tullu aika paljon, niillä on tullu, ne on viel lisänny pienten liikuntaa siel omissa tiloissa... Siel saa pelata sählyä käytävillä, ajaa mopoilla käytävillä, siel on kans joka ryhmätilas liikuntaväline teline, ne vie sinne palikoita, trampoliinijä, ne niitä vaihtelee, et niit voi käyttää omissa ryhmissä.” H6



### 3.2.1 Arjen avuksi pikkujuttuja

Nettiin avautui projektin myötä Ideapankki, jonne jokainen voi mennä laittamaan oman liikuntatuokioideansa ja toiset voivat mennä etsimään sieltä ideaa oman toimintatuokion ohjaukseen. Tätä odotettiin kentällä hyvänä apuna arjen liikuntatuokioita ajatellen.

”tulee tonne nettiin semmonen juttu, mikä on semmonen et ku välil mietti et millasia peleja ja leikkejä sitä vois ottaa. Ideapankista voi kattoo, ku noi menee ulos tossa ni jos ei keksi mitään ni voi sanoo et katotko lapsii hetki, et mä käyn vilkasee netistä, ni se on tosi hyvä juttu.” H2

Projekti antoi ideoita liikunnan toteutukseen. Kentällä odotettiin innolla apukeinoja ja niitä projekti tarjosikin. Kolmas haastateltava (H3) kertoi, että he ovat ottaneet päiväkodin pihalle autonrenkaita, joiden kanssa lapset saavat leikkiä.

”sit samoin on ne autonrenkaat mitä tuol on pihalla ni on tullu sen myötä ja no pihalle ei hirveesti oo tullu, mut sisälle on tullu nyt aika paljon uutta.” H3

Päiväkodit kehittivät pieniäkin liikuntatehtäviä päiväkodin arkeen. Kuudes haastateltava (H6) kertoi, että heillä on esikoululaisille erilaisia laatikkotehtäviä, joihin he ovat lisänneet liikuntatehtävän joka viikolle.

”meil on varsinki eskareilla semmosii laatikko tehtävii mis on aina ainakin yksi liikuntatehtävä joka viikolle mitä ne tekee.” H6

Projektin yhtenä ideana oli, että liikunta otetaan mukaan eri tilanteisiin päiväkodin arjessa. Ehdotuksena projekti antoi, että siirtymätilanteissa otetaan liikunta mukaan. Tutkimuspäiväkodit olivat hyödyntäneet tätä ideaa. Liikuntaprojektin innoittamana haastateltava kymmenen (H10) toi esille, että heillä on alettu välillä toteuttaa aamu- tai päiväpiiri toiminnallisena, jotta liikunnan määrää on saatu lisättyä. Lisäksi heillä erilaiset siirtymät, kuten ruokailuun meno, tehdään esimerkiksi jollain kävelytyylillä. Tässä päiväkodissa halutaan opettaa lapsia siihen, että siirtymät kuljetaan rauhassa eikä juosten. Heillä myös leikkihetket halutaan rauhoittaa leikille, joissa myös pysytään. Liikunnan määrää on kuitenkin lisätty vaikka päiväkodin painotus on leikin harjoittelussa, eikä varsinaisessa liikunnassa.

”saatetaan tehdä toiminnalliset päiväpiirit ja aamupiirit sitten on nää siirtymätilanteet, missä saatetaan nää ruokailumenot ja tämmöset sitte tehdä joillain tiettyllä vaikka kävelytyylillä tai jollain tyylillä, mutta ei varsinaisia sellasia niin kukaan ei sitä kuitenkaan ihan joka väliin tyrkätä, et yritetään opettaa just siihen, että rauhassa kuljetaan paikasta toiseen ja muutenki yritetään, leikki hetket yritetään rauhoittaa leikkeihin ja että pysytään myös siinä leikissä eikä lähetä vaihtelee, niinku pyörimään hyörimään minne tahansa että, et sitä leikin harjoittelua painotetaan täällä kuitenkin.” H10

Toinen liikuntaprojektin tuoma idea oli, että ulkoilun alussa tai lopussa pidetään yhteisleikki ja näemmä tämä idea on kantanut hedelmää päiväkotiarkeen. Useassa haastattelussa haastateltavat kertoivat näistä yhteisleikeistä ulkoilun yhteydessä.

”sitten ku kaikki ei o kovin kovia liikkumaan ni sitte meillä on eskareilla monesti aamupäivän ulkoilun aikana joko niin ku mennään ulos tai sitten ku lähetään sieltä ulkoota pois semmonen joku hippaleikki aikuisen ohjaama hippaleikki juttu joka kestää semmosen kymmenisen minuuttia.” H3



”aika usein ku me mennään ulos ni me ollaan eka tossa pikkupihalla kunnes kaikki on tullu, ni sit me usein leikitään tervapataa tai jotain tämmöstä ohjattuu liikuntaleikkiä, et ne alottaa sen yleensä et siinä ne leikkii ja joskus ku me mennään tonne isolle pihalle ni usein eka otetaan joku leikki.” H8

Projektin kannusti pitkäntähtäimen hankintoihin, jotta päiväkodit saisivat kunnollisia, kestäviä ja hyviä liikuntavälineitä. Projektin aikana liikuntavälineiden määrä lisääntyi päiväkodeissa ja hankinnat tulivat suunnitelmallisemmiksi. Lähes joka haastattelussa tuli ilmi liikuntavälineiden hankinta. Esimerkiksi haastateltava neljä (H4) kertoi, että heillä on tehty tavoite hankkia joka vuosi jokin isompi liikuntaväline päiväkotiin. Tämä tavoite nähtiin mahdollisena toteuttaa ja se tulee näkymään konkreettisenä.

”Me ollaan muun muassa niin ku tehty semmosia tavoitteita et, että hankitaan joka vuos joku isompi liikuntaväline tänne. Et se on niin konkreettinen tavoite et, et se ei oo niin ku utopiaa, et se on toteutettavissa ja esimerkiks meil on toi iso putoomispata mikä on ollu ja toista ollaan hankkimassa” H4

Innostusta uusiin ideoihin löytyi haastattelupaikoissa ja monenlaista kehitettiin aina Curlingradan tekoon asti, josta haastateltava seitsemän (H7) kertoi. Tämä heidän Curlingratansa tehtiin lasten kanssa talvella vesivärejä apuna käyttäen. He tasoittivat lumen ja jäädyttivät alustan, joka maalattiin vesiväreillä. Maitotölkkeihin he jäädyttivät vesiväreillä värjätyn veden ”kiviksi” joita radalla käytettiin. Pihajarjoilla lapset saivat huoltaa rataa. Haastateltavan mukaan radan teko ei ollut sinänsä vaikeaa ja se oli hyvin suosittu kaikenikäisten lasten keskuudessa.

”Tehtiin tossa curlingrata ihan vesiväreillä, lumeen tasotettiin ja jäädytettiin alusta ja värjättiin vesiväreillä ja tehtiin maitotölkkeihin jäädytettiin ja värjättiin näitä kiviä ja harjat vaan lapsille isot pihaharjat käyttöön. Se oli tosi suosittu, se oli niin kauan ku se tohon suli niin käytössä. Se oli varmaan kuu-kauden päivät. Aina siinä löyty leikkijöitä ihan pienistä isoihin, tosi innokkaita. Itte se kenttä oli vaan jäädytetty, sit ne oli vaan kauempana se mist ne lähti. Se (curling rata) oli hirveen helppo loppujenlopuksi. Ja kaikki lapset pääsi osallistumaan kaikkeen ne pääs tekemään sitä ne pääs jäädyttään niitä, värjäämään niit vesiä. Se oli niinku niistä itsestään kauheen kivaa. Et ei ollu pelkäämään aikuisten tekemä juttu, se oli lapset ite mukana siinä.” H7

Projektin myötä päiväkodit saivat kehiteltyä monia liikuntaan kannustavia asioita. Ulkoliikuntaan sai ideoita ja lähiympäristön hyödyntämiseen havahduttiin tutkimalla ja selvittämällä päiväkodille tarjoutuvat mahdollisuudet. Selvittely kannatti, sillä päiväkodin käyttöön saatiin niin koulun salia kuin urheilupuisto luontopolkuineen.

”esimerkiksi nää kaikki ulkoliikunta jutut on tullu. Meillähän on hirveen hyvä it-sessään tää toi urheilupuisto tossa, kaikki luontopolut ja laavuretket ja kaikki, niinku luontoa pystyy tässä hirveen hyvin hyödyntää. Käydään paljon talvella hiihtää, luistelemassa ja pulkkamaässä ja sitte ku keväällä, syksyllä ja kesällä ni tota urheilukenttää käytetään hyödyksi, plus sitte tuol noita luontopolkuja joissa menee hiihtoladut talvella, siel on niit laavupaikkoja. Me tehdään retkiä sinne, kävellään paljon ja metsää hyödynnetään siel paljo metsään mennään lasten kanssa, et ei aina olla täs pihassa pelkästään,” H7

”otettiin selvää et koska se tila on vanha kansakoulu, et koska se on vapaassa käytössä, sitte me ollaan keskiviikko aamuisin varattu se meille päiväkodille. Ja siellä on käyny nää ryhmät jotka ei pääse sit tonne koululle. Et koulun salia on kysytty koko päiväkodin käyttöön, mutta siellä on niin monta luokkaa ni siihen ei oo vapaata muuta kuin eskarilaisille. Yksi vuoro viikossa, mistä kyllä ollaan tosi kiitollisia.” H9

Henkilökunta saattoi kokea, etteivät he lähde suuriin muutoksiin projektin takia. Pieniä muutoksia ja ideoita he kuitenkin olivat tuoneet arkeen, joita oli projektin tiimoilta esitelty, kuten häntäpallot ja sanomalehden hyödyntäminen.

”et on täshän koulutuksis oltu kauheesti kaikkee ehdotusta, et mitä kaikkee vois tehdä, mutta ei nyt ainakaan mihkään isompiin muutoksiin ainakaan ryhdytty vielä. On meillä sitte et lapset saa mahdollisesti heittää häntäpalloja tai sitmä oon tehny semmoset maitotolkeistä ja sanomalehdistä ollaan tehty semmosia jotkut hyppyratoja mitä voi sitte niinku ylihyppiä ja voi ite rakentaa tai jotain sellasii et se olis sit tuol takanukkarissa.” H10

Sama haastateltava (H10) kertoi kuitenkin lähes samaan hengenvetoon, kuinka he ovat projektin innoittamina kehittäneet liikuntavihkon.

”kyllä varmaan projektilla oli aika paljo siihen et ollaan saatu tehtyy toi liikuntavihko elikä vanhemmille ja lapsille kotiin tommonen toimintajuttu mitä tehään täällä.” H10

### 3.2.2 Toimintaympäristöön panostaminen

Liikuntaprojektin aikana päiväkotien liikuntaympäristöä muutettiin niin, että se innostaa liikkumaan. Haastateltava neljä (H4) koki tämän todella oleelliseksi ja myös työntekijöitä helpottavaksi toiminnaksi. Hän kertoi ajatuksen, jossa toimintaympäristö innostaa liikkumaan, jolloin aikuisten tarvitsee käytännössä tehdä itse vähemmän, kun lapset toimivat itsenäisesti ja liikkuvat.

”Ja sitte se ympäristön luominen, ympäristön luominen semmoseks et se houkuttaa siihen liikuntaan, et se on kokoajan käsillä ja saatavilla ne välineet, et se tavallaan houkuttaa joka päivä liikkumaan. Toiminta ympäristön luominen semmoseks että on helppo liikkua ja se tavallaan houkuttaa liikkumaan, ni se vähentää tavallaan sitä aikuisen työtä loppujenlopuks, et lapset teke niin ku itte, koska se aloite lähtee niiltä iteltään hyvin usein, et ei niit yleensä tarvi pakkottaa.” H4

Kuvassa on yhden haastattelupäiväkodin käytävän tolppa. Tolppaan oli laitettu värikoodilla varustettu muoto, joka neuvoo mitä missäkin lattialla olevassa värillisen muodon kohdassa kuuluu tehdä.

- Keltaisessa ympyrässä hypätään.
- Oranssissa soikiossa pyöritään.
- Sinisessä neliössä loikataan.
- Punaisessa kolmiossa hypitään yhdellä jalalla.



Haastateltavat toivat ilmi myös se, että ympäristöstä haluttiin tehdä haasteellinen ja turvallinen lapsille. Ympäristön tulisi tarjota lapselle mahdollisuus liikkua eri tavoilla ja olla helposti muuntuva eri toimiin sopivaksi.

”me ollaan mietitty et ympäristöön siten et siel ois haasteellinen ja turvallinen ja lapsilla olis mahdollisuus liikkumiseen erilailla ja olis viel semmonen muuntuva ja se olis vähän erilainen et sitä vois vähän muuttaakin” H6

Toisissa päiväkodeissa oli ennen liikuntaprojektia ollut sääntö, ettei lattiaan saanut laittaa teippejä. Projektin aikana tähän saatiin yhden haastateltavan (H7) mukaan muutos. Pieni asia, mutta vaikutus on voinut olla suurehko.

”on saanu laittaa teipeil lattiaan, jotain liimata, sieniin ku viel sais jotain.” H7

Liikuntaprojekti sai myös havahtumaan mahdollisuuksista, joita on entuudestaan, mutta jotka olivat jääneet unholaan arjen kiireen keskellä. Haastateltava kaksi (H2) kertoi, että ”uima-allas” oli jäänyt tahattomasti pois käytöstä. Liikuntaprojekti oli saanut sen muistumaan mieleen ja lapset olivat innokkaana ottaneet altaan käyttöön.

”Sit tuli toi minun idea, ku meil on toi sisäuima-allas, ni se oli unohdettu ihan kokonaan, ni sitä käytettiin tos muutama viikko joka päivä.” H2

Päiväkodin järjestämät tapahtumat voivat olla liikuntapainotteisia. Haastateltavat toivat esiin yhteisiä liikuntatapahtumia, vappujuhlia ja kevätjuhlia, jotka toteutetaan toiminnallisesti.

”ryhmät on järjestäny ite kaikkia liikuntaratoja ja muita semmosia ylimääräsiä mitä ei oo aikasemmin ollu, et nyt tänne tulee yhteinen liikuntatapahtuma, vappujuhla on liikuntatapahtuma.”H4

”meil oli kevätjuhla tämmönen toiminnallinen, ku meil on yleensä ulkona ne, ni tota jokainen ryhmä kehitti ulos jonkun liikunnallisen pisteen mitä sit vanhemmat ja lapset kävivät läpi” H7

### 3.3 Henkilökunnan kokemuksia liikuntaprojektista

”Päivähoito liikkuu Vantaalla”-projekti ajoi lasten liikunta-asiaa. Projektin onnistumiseen tarvittiin päivähoiton henkilöstö mukaan. Henkilöstö lähtikin pääsääntöisesti innostuneena mukaan isoon projektiin.

Projekti nähtiin mahdollistajana ajatukselle, että itse ei tarvitse tehdä niin paljon kun kaikki tekee vähän. Kenenkään ei tarvinnut yksin lähteä ohjaamaan liikunta-asiaa, kun oli liikunta-projekti ja jokainen siinä mukana.

”ei kukaan oo millään varmaan ollu ihan vastaan, ehkä on ollu vaikee lähtee ite vetää, mut sit tulee tämmönen yleinen juttu, et kaikki yritetään saada mukaan ni mä luulen, et se on vähän helpompi mennä ja ite ei tarvi tehdä niin paljon ku homma hoituu yhdessä.” H2

### 3.3.1 Lähteminen liikuntaprojektiin

Haastateltavat kertoivat, että liikuntaprojekti otettiin hyvin vastaan, koska se koettiin hyvin perusteellisesti tehtynä. Projekti perusteli liikunnan tärkeyttä ja sen esille nostamat asiat olivat vakuuttavia ja tukivat kaikkia muitakin osaamisen alueita, kuin vain puhtaan liikunnan lisääntymistä.

”tää hanke on otettu hyvin vastaan ja tää on pystytty perustelemaan ja et nää asiat mitä tehdään tukee ihan muillakin aloilla ku pelkästään liikunnassa.” H6

Monet haastateltavat nostivat esiin sen, että he ovat innostuneena lähteneet mukaan projektiin. Toisilla herääminen oli kestänyt kauemmin, mutta kyllä se kipinä oli lopulta syttynyt.

”kaikki tuntuu aika innostuneelta sit siit on tullu ihan semmonen luonnollinen osa, et se ei oo enää semmonen, et pitää, vaan se on ihan normaalia, päivittäistä, et ei se ennen. Kyl mä uskon että on muuttunut (suopeammaksi kehittämiselle). Olin heti innostuin, et hei täähän on tosi hyvä juttu.” H5

”mun mielestä se, että niin ku on ihmisillä auennu se, että kuinka helppoo on järjestää sitä liikuntaa ihan joka tilanteessa, ei aina tarvi niin paljon nähdä vaivaa sen eteen, vaik lapset niinku ku innostuu jos sä ite oot siinä mukana ja innostut ite, tarvii kyl sitä aikuisen omaa. Tuntuu et semmonen kipinä on lähteny kuitenkin heräämään.” H7

Henkilöstön mukaan saamista liikuntaprojektiin ei nähty vaikeana. Tähän saattoi vaikuttaa se, että haastateltujen mukaan oman talon väki nähtiin aktiivisena joukkona. Lisäksi projektia pidettiin isona ja siihen sai hyvin tukea, mikä helpotti mukaan lähtemistä.

”meillä on henkilökunta aika aktiivinen, kukaan ei oo pistäny vastaan ” H1

”tää on aika uus talo (neljä vuotta vanha), niin siinä mielessä tääl on kehittämisen kaiken kaikkiaan aika silleen, yleensä ihmiset jotka hakeutuu uuteen työpaikkaan, ni on varmaan silleen innostuneita työstään ja aktiivisia, et me olla aika aktiivista porukkaa, että yleensä kehittämisestä ollaan mun mielestä oltu kyl koko aika kiinnostuneita, että, mut tietysti koska tää projekti oli niin iso ja annettiin niin paljon tukea, niin se vaikuttaa varmasti siihen, et se on muuttanut tätä systeemiä näin paljon.” H3

”Tääl on semmosii ihmisii joil on hyvä mielikuvitus ne keksii kaiken näköst. On tehty vanhoista nukien vaunuista kaiken maailman kärryjä” H7

Mukaan lähtö nähtiin myös persoonakysymyksenä niin, että toiset ovat innostuvia ja toiset eivät.

”et se on semmonen persoona kysymys, et toiset ei niin ku, ei ehkä täs arjen kiirees jaksa niin pysähtyy ajattelee, et mennään vaan. Ja sit on niitä jotka innostuu ja jotka lähtee niinku ja joita on helppo, helppo lähtee liikkeelle... On ne jotka innostuu ja ne jotka on aina tottunut et tääl ollaan tehty aina näin ja onks pakko ja miks näin.” H7

### 3.3.2 Asenteet muutospaineessa

Liikuntaprojektin aikana henkilökunnan asenteet muuttuivat paljon. Ne muuttuivat suopeammaksi kehittämiselle ja lasten liikkumiselle niin, että he halusivat viedä lasten liikuntaa eteenpäin.

”Et se on meidän aikuisten asenteita aika paljo muuttanu... Suurin muutos on mun mielestä ollu, mikä on vaikuttanut on ollu se aikuisten asenteet. Et koko talo on siihen lähtenyt siihen mukaan” H3

”tosi suopeita kaikelle kehittämiselle ja niin, ku et kukaan ei tyrmää kenenkään ideoita ja aina jos on jotain uusia juttui ni kokeillaan. ...kaikki on liikunnan ottanu tosi hyvin vastaan ja pyrkiny sitä viemään eteenpäin.” H8

Projekti istutti ihmiset yhteen miettimään asioita faktojen kera. Työyhteisössä yhdessä miettiminen liikuntaprojektin aiheiden ja materiaalin valossa sai aikaan projektin kannalta toivottuja muutoksia, kertoivat haastateltavat. Erialaisten kieltojen tarpeellisuutta mietittiin ja uudet tuulet päästettiin puhaltamaan päiväkotiin.

”ollaan mietitty et hei onks tää turha kielto tai rajoitus, et sellasta, et jos me kielletään ni sit me mietitään et toisaalta toihan on aika hyvä et isot saa kiipeillä puissa, et sehän on niille vaan hyväks, vaikka ehkä muistelen ennen omaa äitiyslomaa ni se olis varmaan kielletty ehdottomasti, et puissa ei saa kiipeillä, mut nyt saa kiipeillä, jos sinne osaa kiivetä. Kauheen pienet ei saa kiivetä, mut sit ku kasvaa isommaks tulee lisää tämmösiä asioita joita saa tehdä.” H5

”se on meidän aikuisten asenteita avartanu et miks ne ei vois juosta periaatteessa sisälläkin, koska tota aika hyvin isommat osaa varoa ja pienemmät ei juoksekaan niin kovaa, ettei ne litistyy. Että kyllä aika paljon on tullu itseasiassa sellasta mikä entisestä perinteisestä päiväkotielämästä poikkeavaa.” H3

”siitä on niin paljo puhuttu ja on pidetty palavereita ja muita että et se on li-sänny sitä sallivuutta siihen, et ymmärretään miks lapsen pitää saada liikkua ja nää mahdollisimman monipuolisee käyttää näit tiloja siihen liikkumiseen.” H4



Yhdessä miettimisen hyöty on näkyvää, sillä jokaisessa tutkimuspäiväkodissa sääntöjä oli mietitty ja puitu, ja lisäksi lähes jokaisessa paikassa sääntöjä oli muutettu. Turvallisuus tuotiin kuitenkin puheissa monesti esille, kuten esimerkiksi haastateltava seitsemän (H7) toi esiin, kuinka turvallisuutta on pohdittu työyhteisössä.

”silloin lähetettiin syksyllä miettiä niit sääntöjä, kyl niitakin on löytyny semmosii paikkoja missä sääntöjä muutettu, et nyt tääl sisällä on vapaampaa, enemmän liikutaan, mutta tota, sit on tietysti niit missä on aina mietittään onko niinku turvallisuus, et onko turvallista tämmönen.” H7

Kieltojen ja sääntöjen yhteydessä mietittiin sitä, miksi kielletään semmoista, mistä ei ole haittaa. Nämä yhdessä vietetyt ajat ja pohdinnat nostivat liikuntatietoisuutta liikuntaprojektin kanssa. Jokainen sai miettiä liikunta-asioita.

”Kieltoja on mietitty, miks kielletään jotain toimintoja jos niistä ei oo mitään haittaa, saa tehdä enemmän. Et se on se suurin muutos varmaankin. Sit tietenki tullu ehkä tietosemmaks projektin myötä koko liikunta, et on enemmän mietitty niit asioita jokainen.” H8

Liikuntaprojektin aikana liikunnan määrä arjessa lisääntyi ja tietoisuus kasvoi. Useassa päiväkodissa liikunnasta tuli säännöllisempää ja liikunta huomioitiin suunnittelussa, kuten viikko-suunnitelmassa, vahvemmin kuin ennen.

”...huomannu muissakin ryhmissä, et se liikunnan määrä on lisääntynyt paljon.”  
H4

”Ensinnäkin se on nyt säännöllisempää, et kerran viikossa pyritään ihan, et on jonkin näköistä liikuntaa. Tosin se metsäretket on ollu kans yks semmonen ja kävelyretket ja esimerkiksi ryhmät jotenki sisäistäny sen, niin ku että. Se ei ehkä ollu ennen viikkosuunnitelmassa niin paljon mukana, ku mitä se on nytten. Mun mielestä se on lisääntynyt ja tarttunu kaikkiin, et kaikki on jollainlailla siitä kiinnostuneet.” H9

Joukkoon mahtuu toki myös muutosvastarintaa, vahvoja mielipiteitä ja pelkoa siitä, että jotain kauheaa voisi sattua, jos lasten antaa vapaammin toimia ja telmiä. Liikuntaprojekti avasi kuitenkin keskusteluja ja innosti kokeilemaan kertoivat haastateltavat. Haastateltava kymmenen (H10) painotti lasten turvallisuutta, joka on todella tärkeä taata.

”totta kai sitä muutosvastarintaa on aika paljo siinä mielessä et on tietyille asioille ehdoton ei, et esimerkiksi sille et käytävillä sais pelailla tai jotain semmosta... et on niin sanotusti vieraista lapsista kyse et ehkä sitä keskusteluu käyty aika paljon, elikä pihäsääntöjä on yritetty hirveesti niin ku höllentää mut sit loppujen lopuks ollaan kuitenkin tultu siihen tulokseen, et ei me voida, et on vieraiden ihmisten lapsista kyse, vastuu on aika suuri ja lehdissä lukee niin hirveesti juttuu kuinka taas päiväkotit on ollu niin paha ja lapsille käynyt juttuja ni ei uskalla välttämättä kauheesti niistä rajoista päästää irti.” H10

### 3.3.3 Esiin nousseita haasteita

Haasteita tuli paljon vastaan liikuntaprojektin aikana. Päiväkodin tilat tuottivat lähes puolille tutkimuspaikoista suuren haasteen. Joissain paikoissa tilojen hyödyntäminen nähtiin haasteellisena, mutta sellaisena mihin on projektin myötä pystytty tarttumaan ja saamaan muutosta.

”tilojen käyttö tääl olis mahdollisimman monipuolisesti et, siis et sallitaan, et se oli haasteellinen juttu, et toki se on menny nyt eteenpäin paljon...” H4

Muutamit haastateltavat kokivat tilojen rajoittavuuden haasteeksi, mutta se hyväksyttiin ja pyrittiin soveltamaan projektin antamia ideoita omaan taloon käyviksi.

”Sit me tietenki sitä et mitä meidän puitteissa voidaan tehdä et se on se raja, miten soveltaa sit jotain opittua asiaa meidän päiväkotiin” H5



”näät tilat on rajatut ja pienet niin tässä on, ei voi niinku, koska tuonne levitetään sängyt ni siel pitää leikkiä ja olla ja meil on iso ryhmä ja kaikkeehan ei voi, niinku , mut on paljo semmosta mitä voi hyödyntää ja saa helposti.” H7

Lisäksi yksi näistä edellä mainituista haastateltavista (H7) kertoi häntä eniten koetelleen haasteen, joka oli juuri ihmisten erilainen siisteysvaatimus päiväkodin tiloissa. Haastateltava oli ajanut asiaa, että lasten rakentamat leikit voisi jäädä yön yli paikoilleen, jotta seuraavana päivänä lapset voisivat jatkaa puuhaansa.

”mun henk.koht. kaikista vaikein saada niinku se et täällä ei aina tarvi olla niin siistii, et se saa näkyä toi, niin ku toi, et jotain asioita voi jäädä paikoilleen, jotain tehdä, et tavaroiden ei tarvi aina olla niin paikoillaan, et joka paikan ei tarvi olla niin tiptop, joku hyvä leikki idea liikuntaidea lähtee liikkeelle ni voi jättää. Et niitä voi pidemmän aikaan käyttää ja useempi voi käyttää.” H7

Yhdeksäs haastateltava (H9) kertoi salin puuttumisesta ja nukkumatilan muuntuvuudesta liikuntatilaksi. Tämä muuntuvuus tuo haasteita ja vie voimavaroja, sillä se pitää joka päivä siivota pois, jotta lapset pääsevät nukkumaan päiväunia.

”se olis ihanaa et se olis se tila, saisit sinne tehty jonku hyvän liikunta teline radan ja kaikki lapset sais käydä sit sitä läpi. Ku on hankalaa tuolla, ku tota aina pitää siivota, että ku näät tilat on muussa käytössä sit muun ajan. Ei voi jättää mitään ja sit palata siihen sitte.” H9

Sääntöjen karsiminen turvallisuudesta tinkimättä koettiin useammassakin paikassa haastavimmaksi liikuntaprojektissa. Toisissa paikoissa tästä oli keskusteltu paljon, mutta sitä ei nähty sinänsä ongelmana, kuten ei oikein muitakaan projektin tiimoilta nousseita asioita.

”Aika paljon ollaan keskusteltu niin ku säännöistä... ja se mikä on turvallista. Et mikä on turvallista ja mikä, ja missä se turvallisuus menee sen liikunnan edelle, mut ei se must oo ollu mikään haaste, et se on must toisaalta hyvä et se on niin kun virittäny sitä keskustelua, et kaikista asioista on keskusteltu yhteisessä E-timissä ja sit niit on vienty sieltä ryhmiin eteenpäin, että ei meillä mitään niin ku hirveetä kompastusta tai ongelmaa syntyny mistään.” H3

”koko yksikön yhteiset säännöt ja se pihatoiminnot ja muut, se on ollu se hankalin.” H1

”yritetään niistä kielloista päästä pois, ni ne on ehkä kaikista haasteellisinta ja vaikeimmat, just se tasapaino siitä et lapsen pitäis saada tehdä ja sen pitäis kehittyä... et en kuitenkaa viittitä joka päivä lähtee pää auki vieläpä lapsen kanssa, sitte niin ku ambulanssil kulkemaan, ette et tai silleen, et se pelko siitä on

niin suuri, se on ehkä semmonen haasteellinen jossa niin ku on hirveen loppujenlopuks vähän tullu sitä muutosta.” H10

Kaksi haastateltavaa (H2 ja H4) kertoivat henkilökunnan sairastumisten olleen haasteiden kärkipäässä, vaikuttaen projektin jäämiseen taka-alalle. Toinen näistä haastateltavista näki tilanteen vaikuttavan lähinnä siihen, ettei lähiympäristössä liikuta silloin niin kuin yleensä. Hänen mielestään sairauspoissaolot ovat kuitenkin vain tekosyitä siihen, miksi ei ole lähdetty ulos liikkumaan.

”eri ryhmässä on aina eri tilanne, et joissakin on aina joskus tulee sairaustapahtumia ja muita, et ne vähentää taas sitä, et ei pysty lähtee liikkumaan ulos ja mut ehkä se on toisaalta tekosyykin, et ei se liikunta.”H4

Neljäs haastateltava (H4) kertoi myös laadun olevan yksi haaste. Liikunnansuositus, että lasten tulisi liikkua kaksi (2) tuntia päivässä herätti keskustelua päiväkodeissa. Tämän määrän toteutuminen mietitytti ja se, kuinka monipuolisesti tarjotaan eri liikuntamuotoja lapsille.

”haasteellista on myöskin se että se liikunnan se tämmönen sisältö ja laatu et mitä se on. Ja sitte sitä ku on ihmetelty sitä määrää, et kaks tuntii päivässä, et se on päivässä, et se ei tarkoita et se pitää meillä tääl tarjota liikunta liikuntana kaks tuntii. Sitte se monipuolisuus et annetaan eri liikuntamuodoista lapset saa kokemuksii” H4

Lisäksi neljäs haastateltava (H4) kertoi, että haasteena on saada liikkumaan ja innostumaan heidät, jotka eivät yleensä ole siitä innostuneita, ja lisäksi oman henkilökohtaisen asenteen muutos.

”haasteellista saadaan innostuu ne liikunnasta, jotka ei oo innostuneita, et se on niiku se ehkä semmonen kovin duuni... Ja tietysti se se oma henkilökohtaisten asenteiden muuttaminen siinä on haastetta riittämiin” H4

Liikuntaprojektin seuranta ja jatkuvuutta pidettiin haasteena. Myös erilaiset kirjaamiset ja yhteisen ajan löytyminen liikuntaprojektin palavereille koettiin haasteelliseksi.

”se mennäänkö me just sillain ku siin projektissa, vaik ne ohjeet ei olleet et on pakko tehdä juts näin ja näin, mut siin oli semonen pohja, ni et ollaanko me nyt muistettu mennä niinku ja kattoo nyt tarpeeks.” H2

”ehkä se on se jatkuvuus, elikkä semmonen et se aina välillä pitää muistuttaa mieleen ja alussa oli se into ja sit tulee laskuvaihe ja lopussa tulee ehkä se kiire. No ehkä se ja sitte toi tietenki kaikki kirjaamiset, et on jouduttu aika paljo kirjaamaan mitä välineitä on ja sitte se tavoite mikä asetettiin ennen, et sinne yritetään päästä, viel ei oo ihan päästy.” H6

”se mikä on kans haasteellista just näitten ku on tullu näiden (projektin) portaiden miettimistä, et millä tasolla olette, ni nekin oli aika vaikeita siinä mielessä et on aika vaikeeta saanoo koko ryhmästä tai koko päiväkodista et millä tasolla ollaan ja sit tietty se et yhteinen aika löytää, et pystytään miettimään näitä asioita ni se on silleen, ni meil on niinku liikuntaryhmä täällä, tai jokaisessa ryhmässä on yks aikuinen, eli siin on viis aikuista... mutta tietenki se yhteisen ajan löytäminen on vaikeeta. Kaikilla on kaikkia muita juttuja, palaverit ja kaikki muut.” H10

Yksi haastateltava (H8) kertoi haastavimmaksi vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön. Heillä oli tehty ilmoitustaulu vanhemmille, jossa oli esimerkiksi liikunta-asioita, mutta se ei herättänyt vanhempien kiinnostusta. Ilmoitustaulun ylläpitoa ei näin ollen jatkettu, mutta sitten keksittiin järjestää toiminnallinen isänpäivä.

”vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön ku siin on se yks osuus se, et pitäis vanhempii ottaa mukaan, et meil oli semmonen ilmoitustaulu tai semmoinen missä oli kaikkii liikunta-asioita ja muita, mut sit tuntu et ei kukaan ikinä luke nu sitä, sit oli ihan turha ylläpitää ja sit sitä on mietitty, miten sais ne vanhemmat mukaan, ni sit me ollaan järjestetty jotain toiminnallista isänpäivää, missä isä on tullu mukaan pelaamaan ja semmosta, mut se on ehkä semmonen haasteellisin ainakin mun mielestä. Et sitä pitäis kehittää.” H8

Arjen keskellä haastavaa on muistaa kaikki ne mahdollisuudet mitä on jo käytettävissä.

”Yrittää vaan aina muistaa ne mahdollisuudet mitä on jo olemassa.” H2

### 3.3.4 Liikunnan tulevaisuus päiväkodeissa projektin jälkeen

Lähes jokaisessa tutkimuspaikassa haastateltava koki liikuntainnostuksen jatkuvan, vaikka projekti loppuu. Liikunnasta oli tullut osa päiväkodin arkea, eikä sen uskottu siitä häviävän.

”Mä luulen, et tässä päiväkodissa ainakin tulee näkymään tän vaikutukset, ku sitä on nytki näkyny. Tässä päiväkodissa mä luulen et tää kyl tulee jatkumaan, jollakin tavalla.” H1

”No mä uskon, et tästä tulee pysyvä tämmönen olotila. Tai se on nyt jo meillä täällä ihan arkea... en mä usko että se siitä mihkään häviää enää, se on mun mielestä jo niin ku, siis se on jo juurtunu omalle paikalle.” H3

Haastateltavat toivat kuitenkin selvästi ilmi sen, että innostus voi hälvetä, mutta takapakkia ei kuitenkaan uskottu tulevan. Toisissa paikoissa uskottiin jopa siihen, että liikuntaa kehitetään jatkossa vielä eteenpäin päiväkodissa.

”et jännityksessä nään sitte et jatkuuko tää homma vai jääkö se tähän näin. Mä luulen et kyl porukka on sen verran innostunutta, että kyl tää varmaan jatkuu ja ehkä kehitetään lisää ite sitte.” H10

”Kyllä ihan varmasti. Uskon ettei ainakaan taakse päin mennä, varmaan kehitetään edelleen ja nythän tää on viel aika silleen alussa että kaikki ei oo viel selkeetä ja paikoillaan mut alux oli tosissaan sitä, et piti sanoo lapsille et jos teette tai tehkää ja miten olis jos pelaisitte, mut nyt ne tekee kaikki ite. Mä uskon, et me jatketaan edelleen samaan malliin ja sit se on pala arkipäivää, et ei tarvis miettii aina.” H8

Myös lasten into liikkumiseen ruokkii aikuisten motivaatiota säilyttää liikunta tärkeänä osana suunnitelmia. Liikunnan kirjaaminen mukaan suunnitelmiin pitää liikunnan muistissa. Lisäksi se riemu, mikä lapsista tulvii kun he saavat juosta vapaasti, innoittaa liikunnan tarjoamiseen. Yhdeksäs haastateltava (H9) koki jopa niin, ettei liikuntaa voi jättää poiskaan.

”ihmiset ovat olleet hyvin tota innostuneita, tyytyväisiä ja lapset. Et näkee sen lasten innon, ja mielenkiinnon ni kyl se niin ku jatkaa sitä, kyl mä uskon siihen (että projektin vaikutus näkyy jatkossa). Et ihan laitetaan se tohon suunnitelmaan mukaan, ni siit se seuraa. Ku sitä sit aina katsotaan. Kyllä mä uskon, et se jatkuu. Ku ne on niin innoissaan, siitä itse ni ei sitä voi jättää poiskaan.” H9

Haastateltava neljä (H4) kertoi myös pelosta, että liikunta häviää kaiken muun sälän (?) alle, kun siihen ei enää panosteta. Hän ajatteli, että innostuksen säilyttäminen ei vaatisi paljoa. Siihen voisi riittää liikunta-aiheinen koulutus syksyisin ja keväisin säilyttämään liikuntainnostus ihmisten mielissä.

”et siin todellakin on vaara siinä että et jättää kaikki sälän alle jos tulee joku uus. Et yleensäki tämmöseen päivähoitoon ei mahdu ku yks juttu kerrallaan. Et se, et sitä on puhuttu siihen opetussuunnitelmaan tulee lisälehti ja se nimenomaan liikunnasta et se pysyis koko ajan siinä, et mut sit siinä on kyl vaarana et se hukkuu tän kaiken sälän alle ja se riippuu se innostus ihmisillä pitää pitää yllä koko ajan ja se ei hirveesti loppujen lopux vaadi, et jos miettii et että syksyllä oli yks koulutustapahtuma ja keväällä olis yks tapahtuma, ni se antais taas uutta virtaa ja uutta poltta ihmisille jatkaa tätä liikuntajuttua.” H4

Loppuun vielä kiteytys koko liikuntaprojektista, joka oli hyvä asia ja monille päiväkodeille tarpeellinen väline vaikuttaa oman toiminnan kehittämiseen.

”tosi hyvä juttu mun mielestä koko projekti koska on varmaan monessa päiväkodissa mis on niin paljon asioita mihin voi puuttua ja nyt niihin on puututtu, ku on tää projekti.” H8

#### 4 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyötä varten haastateltavien päiväkotien henkilöstön nimiä eikä heidän työpaikkaan toimivaa päiväkotia julkaista opinnäytetyössä. Näin pyritään turvaamaan henkilöiden anonyymiys. Opinnäytetyössä haastateltavat kulkevat tekstissä esimerkiksi haastateltava yksi (H1) ja neloshaastateltava (H4) -nimimerkein.

Kuvattaessa lapsia tulee huomioida heidät. Opinnäytetyötä varten kuvattiin paljon liikkuvia lapsia, mutta vain pientä osaa kuvista käytettiin. Kaikkiin kuviin, joita käytettiin liikuntaprojektissa tai opinnäytetyössä, hankittiin lupa, mikäli niissä näkyi lapsi. Kuvat, joita ei käytetty, hävitettiin. Kuvaaminen toteutettiin digitaalikameralla, joten kuvien hävittäminen oli vaivatonta.

Tutkimuksen luotettavuuteen on kiinnitetty huomiota. Päiväkoteihin mentiin ulkopuolisena tutkijana, joten niihin ei ollut muodostunut aikaisempia olettamuksia eikä sitoumuksia. Näin ollen tämä seikka ei tullut vaikuttamaan tulkintoihin. Tutkija on kuitenkin työskennellyt päiväkodeissa, joten työpaikkana päiväkotimaailma oli tuttu tutkijalle. Opinnäytetyön tuloksia käsiteltäessä tulokset ovat tulkittuja, mutta tuloksia tarkastellaan kirjallisuuden avulla. Kuvia käytetään tekstin havainnollistajana ja tukemaan saatuja tuloksia.

Se, että tutkija ei ollut suoraan joku projektin jäsenistä, vaan opiskelija tekemässä opinnäytetyötään, on mahdollistanut haastatteluissa suuremman puhumisen. Näin haastateltava on välttynyt siltä, että olisi sanomisillaan ”loukannut” projektin toteuttajia, mikäli kritiikkiä olisi henkilöstön mielessä ollut. Tutkija oli näin neutraali haastattelija. Työkokemus ja se, että tutkija opiskelee alaa, saattoi tehdä ennakoasetelman siitä, että tutkijan uskottiin tietävän asioita joita pidetään työyhteisössä itsestään selvinä ja näin niitä olisi jätetty kertomatta. Tutkija ei kuitenkaan usko näin tapahtuneen, sillä hän kävi vain vieraissa päiväkodeissa ja työyhteisöissä. Eräässä päiväkodissa tutkija oli suorittanut kuuden (6) viikon työharjoittelun, mutta siitä oli kulunut aikaa ja haastateltava oli pysynyt tutkijalle vieraana työharjoittelun aikana. Näin ollen tutkija pääsi haastattelutilanteisiin neutraalina ihmisenä.

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöhön tehtyjen haastattelujen pohjalta sai kuulla suoraa palautetta kentältä siitä, mitä mieltä he olivat liikuntaan painottuvasta projektista ja siitä olivatko he saaneet apua liikunnan tarjoamiseen ja mahdollistamiseen. Jokaisesta haastattelusta jäi mielikuva siitä, että päiväkodissa oltiin oltu tyytyväisiä ja innostuneita projektista. Pientä epäröintiä kuitenkin tulevaisuuden liikunnasta nähtiin siinä mielessä, että tiedettiin, että seuraavana syksynä olisi taas alkamassa uusi projekti liittyen kielelliseen kehitykseen.

Tutkimuksessa selvisi, että tutkimuspäiväkoteihin oli ”Päivähoito liikkuu Vantaalla” projektin aikana tulleet uusia liikuntaan kannustavia ratkaisuja sisälle. Kaikissa päiväkodeissa oli keskusteltu säännöistä ja kielloista, jotka rajoittavat lasten liikkumista. Keskustelujen tavoite oli, että turhista säännöistä luovuttaisiin tai niitä muutettaisiin sopivammiksi. Toisissa päiväkodeissa oli keskusteltu sisällä käytävillä juoksemisesta jo ennen liikuntaprojektia. Näissä päiväkodeissa liikuntaprojekti oli se viimeinen vaihe joka tarvittiin, että käytävillä juoksemisesta tuli sallittua. Joissain päiväkodeissa projekti innoitti siihen, että sisällä lapset saavat nykyään juosta. Tutkimuspäiväkotien joukkoon kuului myös päiväkoteja, joissa projektin tiimoilta heräsi keskustelua käytävillä juoksemisesta, mutta sitä ei koettu turvallisena ratkaisuna.

Päiväkotien sisälle tuli liikuntaprojektin aikana myös paljon muita liikuntaa lisääviä ratkaisuja. Monissa päiväkodeissa liikunta otettiin mukaan erilaisiin tuokioihin. Toisissa päiväkodeissa aamu- ja päiväpiirejä toteutettiin välillä toiminnallisina. Joissain päiväkodeissa siirtymiä oli alettu toteuttaa eri tyyleillä. Näitä tyylejä olivat esimerkiksi erilaiset kävelytyylit, syömään saatettiin mennä esimerkiksi varpailla kävellen.

Sisällä liikunnan määrää lisättiin vielä lajittelemalla osa liikuntavälineistä lasten vapaaseen käyttöön. Kun liikuntavälineitä on lasten vapaassa käytössä, he liikkuvat enemmän vapaan leikin aikana. Siellä missä ennen leikittiin automatolla autoilla, saatettiin nyt pelata ”sählyä”. Näin myös eri tilojen käyttöä mietittiin liikunnantarjoajan näkökulmalta. Eteisaulat muuttuivat ”pelikentiksi”, mihin saattoi kehkeytyä pelit pehmojaljapallosta hippaan. Lisäksi esimerkiksi voimistelunauhojen käyttö lisääntyi näiden ratkaisujen myötä. Se, että päiväkodit ottivat käytävät potkumopojen ja kengurupallojen käyttöpaikoiksi takasi sen, että nämäkin välineet tulivat useammin lasten käyttöön varastojen perukoilta. Jo olemassa olevien liikuntavälineiden lisäksi tutkimuspäiväkodeissa tehtiin suunnitelma, jonka avulla päiväkotiin voidaan hankkia suunnitelmallisesti uusia liikuntavälineitä. Tämä suunnitelma varmistaa sen, että tehdään järkeviä hankintoja, sillä kaikkien eivät määrärahat kerralla riitä.

Liikunnan nostaminen esille projektin avulla lisäsi jumppasalien ja niitä korvaavien tilojen käyttöä. Jos päiväkodilla ei ollut tiloja joissa oli mahdollista käyttää liikuntavälineitä, sem-

moinen pyrittiin järjestämään. Yhdessä tutkimuspäiväkodissa oli henkilökunnan huoneesta tehty liikuntatila lapsille. Joissain tutkimuspäiväkodeissa kyseltiin lähikoulun jumppasaliin liikuntavuoroja ja niitä usein myös järjestyi. Lisäksi projektin rohkaisemana päiväkotien käytävien ja muiden tilojen lattialle tehtiin hyppyruudukoita, askelmia ja muita liikuntaan kannustavia merkkejä.

Lisäksi tutkimus selvitti, että ulkoiluun oli projektin aikana tullut uusia liikuntaan kannustavia ratkaisuja. Tutkimuspäiväkotien pihaan ja lasten ulkoiluun oli kiinnitetty huomiota. Pihäsäätöjä mietittiin päiväkodeissa. Toisissa paikoissa lapset saivat projektin loppupuolella esimerkiksi kiipeillä puissa ja pelata pihalla sählyä. Joissain päiväkodeissa lapset saivat pyöräillä päiväkodin pihalla omalla pyörällä. Lisäksi päiväkodin pihalle oli tuotu autonrenkaita lasten leikkeihin.

Tutkimuspäiväkodeissa toteutettiin toistuvasti ulkoilun aikana tapahtuvia yhteisleikkejä. Projektin innoittamana useissa päiväkodeissa oli otettu käyttöön ulkoilun alussa tai lopussa toteutettava yhteisleikki, kuten hippa. Yhdessä tutkimuspäiväkodissa oli kehitetty talven ajaksi curling-rata, joka tehtiin lasten kanssa yhdessä ja jolla lapset pääsivät pelaamaan.

Tutkimuksen aineiston perusteella voi tulkita, että tutkimuspäiväkotien henkilökunta pitää liikuntaprojektia onnistuneena ja sen ansiosta henkilöstö sai välineitä oppimisympäristön muuttamiseen liikuntaan kannustavaksi. Päiväkotien oppimisympäristöt muuttuivat liikuntaprojektin aikana. Projektin loppupuolella esillä olevat ratkaisut lisäävät ja monipuolistavat lasten liikkumismahdollisuuksia päiväkodeissa.

Viitekehyksessä nousi esiin opetusministeriön suositus (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17), että päivän aikana lapsen tulisi liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia. Liikuntaprojekti toi tätä suositusta esille ja antoi ideoita, jotta päivähoito pystyisi lisäämään arjen keskellä lasten liikunnan määrää. Haastatteluissa ei käynyt ilmi, että tämä kaksituntinen suositus täyttyisi kaikkien lasten osalta. Selvisi, että liikunnalliset lapset liikkuvat lähes koko ajan päivän aikana. Haasteeksi nousi vähän liikkuvien lasten liikunta. Lasten liikunnan lisääntyminen taattiin tuomalla liikunnallisia elementtejä erilaisiin tuokioihin ja siirtymiin sekä säännöllisillä liikuntatuokioilla että yhteisillä liikuntaleikeillä ja vapaassa käytössä olevilla liikuntavälineillä. Haastateltavat pohtivat kuitenkin sitä, ettei tämä kahden tunnin reipas liikunta kokonaisuudessaan toteudu päivähoiton aikana.

Haastattelujen perusteella voi todeta, että ainakin tutkimuspäiväkodeissa oli kiinnitetty paljon huomiota päiväkodin tiloihin ja muihin toimintaympäristöihin, joita päivähoiton aikana käytetään. Pieniä ja suuriakin muutoksia tehtiin, jotta lapset saisivat toteuttaa liikunnallisia tarpeitaan haasteellisessa ympäristössä. Nämä muutokset innostavat varmasti myös vähän

liikkuvia lapsia, jos ei muuten niin aikuisen opastamana ja kannustamana. Haasteita tarjosivat rajatut tilat, mutta yhdessä pohtien ja ideoimalla löytyi mahdollisuuksia ja syntyi uusia ideoita. Myös Stakesin (2005,23) mukaan oppimisympäristön tulisi olla tarpeeksi haasteellinen ja liikuntaan motivoiva.

Liikuntaprojekti halusi muistuttaa liikunnan tärkeydestä lapsen kehityksessä ja siitä, kuinka kokonaisvaltaisesti liikunta tukee lapsen kehitystä. Tätä tietoisuutta vahvistettiin projektin avulla. Haastattelussa nousi esiin tämä, että työntekijöiden tietoisuuteen oli noussut vahvasti liikunta päiväkodin arjessa.

Projekti herätteli ja ravisteli aikuisia. Se laittoi jokaisen pohtimaan yhdessä ja erikseen asioita lasten tarpeiden näkökulmasta ja työntämään taka-alalle aikuisten mukavuusalueet. Liikkeestä ja innosta volyyymi yleensä nousee, tahtoi sitä tai ei. Jos hiljaisesta ja rauhallisesta toiminnasta annetaan tilaa energian purkuun, saadaan levollisempia ja rauhallisempia hetkiä, kun lapset ovat saaneet purettua patoutuneita energioitaan. Yleinen keskustelun aihe tutkimuspäiväkodeissa oli ollut lasten sisällä juokseminen, se saako sisällä käytävillä juosta vai ei. Toisissa päiväkodeissa oltiin sallivampia kuin toisissa, mutta keskusteluja aihe oli herättänyt. Projekti sai aikaan sen, että työyhteisön tuli istua alas ja miettiä sääntöjään uudestaan. Yhdessä pohtiminen ja keskustelu ovat varmasti jokaisessa työyhteisössä hyvin tärkeää ja helpposti unohtuvaa arjen tiimellyksessä.

Tutustumiskäyntien ja haastattelujen perusteella tutkimuspäiväkodeissa näkyi ja kerrottiin liikuntaan kannustavista ratkaisuista, jotka olivat saaneet alkunsa liikuntaprojektin aikana. Näitä uusia liikuntaan kannustavia ratkaisuja oli niin sisällä kuin ulkonakin. Haastateltavat kokivat, että he saivat liikuntaprojektin avulla ideoita ja pontta oppimisympäristön kehittämiseen.

Aikuisella on suuri valta siihen mitä lapsi saa tehdä ja mitä ei. Aikuinen voi rajoittaa lasta liikkumasta, mutta aivan yhtä hyvin aikuinen voi myös kannustaa ja innostaa lasta liikkumaan. Liikuntaprojekti näytti esimerkkejä siitä kuinka aikuiset voivat tarjota liikuntaa lapsille ja tutkimuspäiväkodeissa tähän lähdettiin mukaan. Tuloksissa selvisi, että aikuisen innostus saa lapsetkin innostumaan liikunnasta ja että aikuisella on suuri merkitys liikunnan tarjoajana ja ohjaajana. Viitekehityksessä liikunnan ohjauksesta kerrottiin, että sen tulee saada lapset innostumaan liikkumisesta ja liikkumisen tulee olla hauskaa. Ohjaajan tulee uskaltaa hypätä mukaan lasten maailmaan. (Autio & Kaski 2005, 10-11, 56.) Se, että päiväkodin pihalle järjestetään yhteisleikki, onnistuu parhaiten, kun aikuinen on siinä mukana lasten kanssa.

Haastateltavat vakuuttivat projektin olleen innostava ja hyödyllinen. Negatiivisina asioina nousi esiin lähinnä ajan puute ja projektin lyhyehkö kesto, joka piti sisällään kuitenkin koko



toimintavuoden. Muutokset vaativat aikaa, joten on ymmärrettävää, että juuri aika koettiin vähäisenä. Haastatteluihin pohjautuen tuli tunne, että liikuntaprojektin lopussa oltiin tyytyväisiä. Aikaa oli kulunut kuitenkin vielä niin vähän muutosten alusta, että oli pientä pinnan alla olevaa pelkoa siitä kuinka selvittää ja jatketaan yksin liikunnallista arkea, uuden projektin jo kolkutellessa ovia seuraavaa toimintavuotta ajatellen.

Liikuntaprojektin päätyttyä useat liikuntavastaavat uskoivat liikunnan tulevaisuuteen ainakin niin, ettei siinä takapakkia tule. Jotkut uskoivat jopa vielä kehittävnsä liikuntakäytänteitä eteenpäin. Toiset näkivät liikuntainnostuksen ainakin hieman laantuvan projektin päätyttyä pakosta, kun uutta projektia jo suunniteltiin päiväkodeihin. Tästä herääkin kysymys, millaisella tolalla Vantaan päiväkodeissa liikuntakasvatus on tällä hetkellä, kun projektista on kulunut aikaa.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyötä tehdessäni tein samalla päiväkodeihin sijaisuuksia välillä lyhytkestoisesti ja välillä puolen vuoden ja vuoden sijaisuuksina. Opinnäytetyön teko muuttui tästä johtuen pitkäksi rupeamaksi, joka vaati pitkäkestoiseen työskentelytapaan sopeutumista. Työ päiväkodeissa on ollut hyvää vastapainoa kirjalliselle työlle ja samalla on päässyt elämään todellisuuden kanssa sitä, millaista arkea päiväkodeissa eletään. Olen ymmärtänyt hyvin sen, kun joissain haastatteluissa kerrottiin, että välillä projekti jäi taka-alalle henkilökunnan sairasteltua tai muiden syiden takia. Toisaalta on ollut hyvin rikasta saada ihania pieniä ideoita, joilla arkeen saa helposti lisättyä lasten liikuntaa. Olen käyttänyt esimerkiksi ulkoa sisälle lähdettäessä yhteisleikkiä ja siirtymätilanteissa eri tavoilla kulkemista ja monia muita pieneltä tuntuvia juttuja, joista lapset kuitenkin pitävät kovasti.

Opinnäytetyö toi minulle tulevaa työtä ajatellen paljon ideoita, tietoa ja pohdittavaa. Olen ollut liikuntaprojektin ja opinnäytetyön aikana hyvin kiinnostunut näistä uusista ideoista. On mahtavaa nähdä, kun lapset esimerkiksi huristelevat käytävillä Plaston PotkuMopoilla.

Opinnäytetyötä tehdessäni mietin erinäisiä sääntöjä, jotka rajoittavat lasten liikkumista päiväkotipäivän aikana. Kieltämättä pohdin paljon sitä, saako sisällä juosta käytävillä vai tuleeko aikuisen kasvattaa lapsia siihen, että käytävillä kuuluu kävellä hyvien tapojen mukaisesti. Toisaalta en näe sisällä kävelyä tärkeimpien kasvatusasioiden kärjessä. Myöhemmin tulee varmasti oivallisia hetkiä harjoitella tätäkin taitoa. Eikös pienikin lapsi kävelemään opittuaan ala harjoitella nopeampaa etenemistä, juoksemista ja sitten vasta pysähtymistä ja hidastamista. Jospa lasten tulisi nuoresta pitäen harjoitella liikkumista, jotta sen sitten isona taitaa.

Liikunnan ja liikkumisen into istutetaan lapsuudessa, joka aikuisuudessa liikuttaa terveeseen elämäntapaan. Näen tämän tärkeänä keskustelun aiheena päiväkodeissa, henkilöstön tehdessä kuitenkin aina ratkaisunsa oman päiväkodin tiloja ja lapsia ajatellen.

Tänä päivänä lapsiryhmät ovat suuria ja haasteellisia. Siitä herääkin tähän loppuun pohdittavaksi kysymys, jääkö liikuntaan aikaa? Resursseja ja määrärahoja leikataan, mutta samalla päivähoito muuttuu yhä haasteellisemmaksi. Mikä on päivähoidon tulevaisuus, kun henkilökunta on koulutettua ja ammattitaitoista, mutta heille ei anneta resursseja toteuttaa laadukkaita päivähoitoa, johon heillä olisi taidolliset ja tiedolliset pätevyudet ja ennen kaikkea halu? Resursseja on vähän, ja niiden saamiseksi pitää olla erilaisissa palavereissa ja tehdä paljon erilaisia paperitöitä. Nämä toimet vievät hoitohenkilöstön aikaa lapsilta. Merkkejä näkyy onneksi siitä, että ryhmäkokoja yritetään pienentää, mutta samalla se pienentää ryhmien henkilöstön määrää. Useissa tämän päivän päiväkodeissa on vahvasti esillä pienryhmätoiminta, jolla pyritään löytämään vastaus isojen ryhmien haasteeseen. Pienryhmässä toimiminen tarjoaa varmasti hyvät mahdollisuudet tarjota lapsille myös liikunnallisia kokemuksia.

## LÄHTEET

- Alasuutari, M. Hännikäinen, M. Karila, K. Nummenmaa, A R. & Rasku-Puttoinen, H. (toim.) 2006: Kasvatusvuorovaikutus. Vastapaino. Tampere: Gummerus Kirjapaino Oy, Vaajakoski.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S, Remes P., Sajavaara P. 13., osin uudistettu painos. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Lahtinen, S. 2007. Päiväkotihoidon laatu lasten subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto, pro gradu -tutkielma
- Päivähoito Liikkuu Vantaalla, Liikuntaprojekti, 2006-2007. Työpapereita. Vantaan kaupunki.
- Salminen, S. (toim.) 2005. Suomen Laki 2. Mikkeli: St Michel Print Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Stakes, oppaita 2005:56. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Toinen tarkistettu painos 2006. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.

## LIITTEET

### Liite 1 Aineiston keruussa käytetyt kysymykset

- Millaisia mahdollisuuksia lapsella on liikkua päiväkodissa päivän aikana sisällä ja ulkona? Kerro esimerkkejä.
- Onko projektin myötä tullut uudenlaisia ratkaisuja ja jos on, niin millaisia?
- Ovatko henkilöstön asenteet muuttuneet suopeammaksi kehittämiselle?
- Miten näkyy käytännössä?
- Minkä henkilöstö on kokenut haasteellisimmaksi projektin aikana?
- Miten luulette, tuleeko projektin vaikutus näkymään jatkossa päiväkodissa?