

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaali-ala

Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2015

Johanna Pelkonen

# LIIKUNTAPUU-PROJEKTI

– osallistava kehittämishanke Peukaloisten  
ryhmän toimintaympäristön liikunnallistamiseksi



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveys | Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2015 | 45+10

Johanna Gadd

Johanna Pelkonen

# LIIKUNTAPUU-PROJEKTI –OSALLISTAVA KEHITTÄMISHANKE PEUKALOISTEN RYHMÄN TOIMINTAYMPÄRISTÖN LIKUNNALLISTAMISEKSI

Opinnäytetyönä toteutettiin kehittämishanke, jonka toimeksiantaja oli Verkanappuloiden Verkavekarat päiväkotinä. Kehittämishankkeen tavoitteena oli saada vahvistettua liikuntakasvatusta Peukaloisten ryhmässä ja innostaa lapsia liikkumaan luomalla liikunnallisempi toimintaympäristö, jossa huomioitaisiin odotus- ja siirtymätilanteet liikunnallistamisen mahdollisuus. Kehittämishanke toteutettiin yhdessä Peukaloisten ryhmän kanssa syyskuun 2014 ja huhtikuun 2015 välisenä aikana lapsia siihen osallistamalla. Hankkeen toteutukseen osallistui Peukaloisten ryhmän lastentarhaopettaja ja lastenohjaaja sekä päiväkodinjohtaja.

Ensimmäisenä kehittämishankkeen kehittämistehtävänä oli toimintaympäristön liikunnallistaminen konkreettisin liikunta-aktiiviteettien ja liikuntapuun avulla. Toimintaympäristöön luotiin kuusi uutta liikuntaan innostavaa aktiiviteettiä, jotka tulivat eri puolille arkiympäristöä ja joita oli mahdollista hyödyntää niin sisällä kuin ulkona. Sen lisäksi askarrettiin lasten kanssa Liikuntapuu, joka toimi konkreettisenä välineenä ja jonka tarkoituksena oli innostaa lapsia liikkumaan, sillä Liikuntapuuhun kerättiin lehtiä aina liikutuista hetkistä.

Toisena kehittämistehtävänä oli luoda toimintaympäristö muutoksesta lasten kanssa yhdessä Liikuntapuu-projekti vihko, johon koottiin lapsien toiveiden mukaan kaikki uudet liikunta-aktiiviteetit, siinä esiteltiin vanhemmille projektia sekä lapset saivat koota siihen omat ajatukset koko projektista ja sen hyödyntämisestä. Vihon tarkoituksena oli olla konkreettinen muisto lapsille projektista ja innostaa lapsia jatkossakin projektin aktiiviteettien hyödyntämiseen konkreettisesti projektista muistuttaen.

Kehittämishanke nimettiin Liikuntapuu-projektiksi Liikuntapuu-askartelun mukaisesti. Projektissa tehtiin ensiksi alkukartoitus, jonka perusteella tarkennettiin tavoitteita ja kehittämistehtäviä ja sen jälkeen valittiin ja tehtiin liikunta-aktiiviteetit päiväkotiin. Projekti eteni avoimessa dialogissa yhdessä toimeksiantajan ja lasten kanssa. Projektissa kokeiltiin aktiiviteetteja käytännössä ja toimintaa arvioitiin koko ajan. Lapsien mielipiteiden selvittämisessä hyödynnettiin kuvia. Koko projektista kerättiin palaute kehittämishankkeen lopuksi kirjallisesti aikuisilta. Helmikuussa 2015 pidettiin Liikuntapuu-projekti vihon julkaisu, jolloin koko toimintaympäristö ja liikuntapuu-projekti vihko esiteltiin. Liikuntapuu-projekti vihko jaettiin julkaisupäivän aikana kaikkien lasten koteihin.

ASIASANAT:

Varhaiskasvatus, toimintaympäristö, liikuntakasvatus, osallisuus, toiminnallinen opinnäytetyö

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social services | Child care, youth and family work

2015 | 45+10

Johanna Gadd

Johanna Pelkonen

## LIKUNTAPUU-PROJECT – COOPERATION DEVELOPING PROJECT WITH GROUP OF PEUKALOISET TO CREATING THEIR OPERATIONAL ENVIROMENTAL MORE SPORTIVE

A report of this functional thesis displays a development project. This was made together with Peukaloinen group of Verkavekarat day-care center, who was also client of thesis. The purpose of my functional thesis is to better physical education in group of Peukaloiset and inspire children to move more to creating new operational environment. There should to notice transitions and waiting situations in every day lives. Leader of day-care center and all the persons of the group's take part of development project including kindergarten teacher, nanny and children. The project was carried out between September 2014 and April 2015.

First tasks of development project was to create new operational environment in day-care center, which inspires children to move more. There were including six new concrete physical activities and Liikuntapuu. Liikuntapuu is paper tree on the wall where you collecting tree leaves after every sports moments and it has symbolic meaning. Some of physical activities are movable and available both inside and outside.

The second tasks on development project was to create with the children Liikuntapuu-project booklet was made from new environment. The booklet contains all new six concrete physical activities, children's thought of new operational environmental and information of development project in day-care center to parents. Object of the booklet is giving some memory of Liikuntapuu-project and inspires children to move more.

First of all made interview to adults of the Peukaloinen group and that helping to start to creating new operational environmental. The project advanced to interact and open dialogue with kindergarten staff and children. The booklet of Liikuntapuu-project was published on February in 2015. Booklet distributed to every childrens homes.

### KEYWORDS:

Early childhood, operational environment, physical education, participation, functional thesis

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>9</b>
2.1 Kehittämishankkeen tavoite ja kehittämistehtävät	9
2.2 Kehittämishankkeen toimijat ja toimintaympäristö	10
2.3 Toiminnallisuus kehittämishankkeen pohjana	12
<b>3 VARHAISKASVATUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ</b>	<b>13</b>
3.1 Monipuolinen ja tavoitteellinen päivähoito	13
3.2 Varhaiskasvatuksen toimintaympäristön mahdollisuudet ja esteet	14
3.3 Varhaiskasvatuksen oppimiskäsitys toimintaympäristön luomisen tukena	15
<b>4 VARHAISKASVATUSIKÄSEN LIIKUNTA</b>	<b>16</b>
4.1 Liikunnan hyödyt varhaiskasvatusikäiselle	16
4.2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa	17
4.3 Liikuntakasvatus 3-4-vuotiailla	18
4.4 Kielenkehityksen tukeminen liikuntakasvatuksen avulla	18
<b>5 LASTEN OSALLISUUS</b>	<b>20</b>
5.1 Osallisuus on lasten oikeus	20
5.2 Osallisuuden arviointi	21
5.3 Osallistaminen lapsen osallisuuden mahdollistajana	21
<b>6 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN</b>	<b>23</b>
6.1 Kehittämishankkeen eteneminen ja aikataulu	23
6.2 Kehittämismis- ja tiedonkeruumenetelmien hyödyt kehittämishankkeelle	27
6.3 Toiminnan dokumentointi	30
<b>7 SUUNNITTELUSTA TUOTOSSIIN</b>	<b>32</b>
7.1 Toimintaympäristön aktiviteettien suunnittelu	32
7.2 Toimintaympäristön muutoksesta Liikuntapuu –vihkoon	34
7.3 Liikuntapuuprojekti-vihon esittely	36
<b>8 ARVIOINTI</b>	<b>37</b>
8.1 Työelämäedustajien arviointi kehittämishankkeesta ja tuotoksesta	37

8.2 Kehittämistyön arviointi ja jatkotyöskentelyn mahdollisuudet	38
8.3 Ammatillinen arviointi	40
<b>9 LÄHTEET</b>	<b>42</b>

## **LIITTEET**

- Liite 1. Alkukartoitus
- Liite 2. Lupakysely
- Liite 3. Liikuntapuu-projekti vihko
- Liite 4. Palautelomake

## **KUVIOT**

Kuvio 1. Kehittämishankkeen aikataulu.	24
Kuvio 2. Kehittämis- ja tiedonkeruumenetelmät.	27

# 1 JOHDANTO

Liikunnan tärkeyteen kiinnitetään enemmän huomiota koko maailmassa nykyään. Suomen valtio on halunnut mahdollistaa lasten liikkumisen omalta osaltaan ja aikoo esimerkiksi tukea liikuntapolitiikan liikuntalakien mukaisesti kuntien liikuntapaikkojen rakentamista rahallisesti vuosina 2015-2018 uudella hallitusohjelmalla kaudella (Valtiovarainministeriö 2014, 56). Yhdysvalloissa puolestaan maan tavoitteena on saada lapset liikkumaan jo varhaislapsuudessa, että saadaan päiväkodit aktiivisiksi lasten liikkumisen mahdollistajina ja liikunnallisen elämäntavan opettajina vanhempien lisäksi, sillä tärkein ja merkittävin työ lasten liikkumaan innostamisessa tehdään lähellä lasta. (Let's move 2015.)

Tässä raportissa on kuvattu toiminnallisena opinnäytetyönä tehty kehittämishanke, joka toteutettiin Kaarinan Verkavekarat päiväkotiin yhdessä heidän kanssaan. Kehittämishankkeen tavoitteena oli innostaa lapsia liikkumaan sekä vahvistaa Peukaloisten ryhmän liikuntakasvatusta. Kehittämishankkeen kehittämistehtävinä olivat: liikuntaan innostavamman toimintaympäristön luominen liikunta-aktiviteettien avulla ja tehdä esite toimintaympäristöstä vihon muodossa kotiin lapsia siihen osallistamalla.

Lapsi on luotu liikkumaan ja tarvitsee liikuntaa tasapainoiseen fyysiseen ja henkiseen kasvuun. Esimerkiksi lasten hengitys – ja verenkiertoelimet vaativat päivittäistä räsitystä hengästymiseen asti, jotta ne kehittyvät ja vahvistuvat lapsen kasvaessa. (Sosiaali – ja terveysministeriö ym. 2005, 10.) Yhä useampi lapsi harrastaa enemmän liikuntaa kuin 15 vuotta sitten, mutta samaan aikaan lasten fyysinen kunto on laskenut. Nykyisin arjessa liikkuminen on jäänyt vähäisemmäksi ja eri urheilulajien harrastaminen on yleistynyt, mutta urheilulajeilla ei kuitenkaan saavuteta samaa fyysistä kuntoa tänäpäivänä kuin mitä aiemmin saavutettiin arjessa liikkuen. (Husu yms. 2011, 6.)

Kehittämishankkeen aikana syntyi kaksi tuotosta, joista ensimmäinen oli liikunnallinen toimintaympäristö, johon sisältyi kuusi liikunta-aktiviteettia ja Liikuntapuu- askartelu tavoitteena innostaa lapsia liikkumaan sekä toisena tuotoksena Liikuntapuu-projekti vihko. Liikuntapuu-projektin aikana koettiin, että siirtymätilanteiden liikunnallisuus lisääntyi, lapsia saatiin osallistettua projektiin hyvin sekä päiväkotiin saatiin uusia arjessa hyödynnettäviä liikunta-aktiviteetteja. Haasteita kehittämishankkeessa tuotti liikunta-aktiviteettien hyödyntäminen odotustilanteissa ahtaiden tilojen vuoksi.

Kehittämishankkeen raportin toisessa luvussa kerrotaan kehittämishankkeen lähtökohdista. Kirjallisuuskatsaukseen sisältyy kappaleet varhaiskasvatuksen toimintaympäristöstä, varhaiskasvatusikäisen liikunnasta sekä lasten osallisuudesta, jotka ovat raportin luvut kolme, neljä ja viisi. Raportin kuudennessa luvussa kerrotaan kehittämistyöni etenemisestä ja seitsemännessä luvussa kuvaan kehittämishankkeen aikataulua ja pohditaan kehittämismenetelmien merkitystä kehittämishankkeelle. Kahdeksannessa luvussa kuvataan suunnitelman etenemistä tuotoksiksi ja viimeisessä eli yhdeksännessä luvussa kirjataan ylös keskeisiä arviointeja kehittämishankkeen prosessista ja tuotoksista. Kehittämishankkeen keskeiset käsitteet ovat varhaiskasvatus, toimintaympäristö, liikuntakasvatus, osallisuus ja toiminnallinen opinnäytetyö.

## 2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Kehittämishankkeen tavoite ja kehittämistehtävät

Kehittämishankkeen tekeminen on innovatiivista vuorovaikutteista kehittämistä, jossa syntyy aina jokin uusi tuotos. Kehittämishanke on ainutkertaista, suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa, jota ohjaavat tavoitteet ennalta sovittujen käsitteiden pohjalta ja se etenee suunniteltujen kehittämismenetelmien mukaisesti jatkuvasti toimintaa arvioiden. Kehittämistyössä oleellinen osa on toiminnan jatkuva dokumentointi. (Salonen 2013, 12-13.) Kehittämishankkeen tavoitteena oli vahvistaa Verkavekaroiden Peukaloistenryhmän liikuntakasvatusta ja innostaa lapsia liikkumaan. Kehittämistoiminnan lähtökohdat perustuvat aina tavoitteeseen ja tässä kehittämishankkeessa lähtökohtaiset toiveet ovat tulleet päiväkodilta ja tavoitteet olemme asettaneet toiveiden myötä yhdessä (Toikko & Rantanen 2009, 57). Lasten liikkumaan innostamisen tarpeen taustalla on lasten liikkumisen vähentyminen nykypäivänä, sillä ympäristön muuttuessa koko ajan teknillisemmäksi, ollaan oltu huolissaan lasten liikunnan sekä leikki- ja liikuntamahdollisuuksien vähentymisestä (Zimmer 2011, 26). LATE eli lasten terveystutkimuksen mukaan noin  $\frac{3}{4}$  3-vuotiaista viettää aikaa tunnin tai enemmän television ääressä päivittäin (Mäki ym. 2010, 104). Päiväkodissa toivottiin liikunnan lisäämistä arkeen liikuntakasvatusta vahvistaen niin, että huomioitaisiin toimintaympäristön ja siirtymätilanteiden liikunnallistaminen. Kehittämishankkeen aikana nousi myös tarve saada tuettua kielenkehitystä liikunnan avulla. Kehittämishankkeessa huomioidaan kielenkehityksen tukemisen mahdollisuus liikunnan avulla.

Kehittämistehtävinä olivat toimintaympäristön muokkaaminen liikunnallisemmaksi ja lasten konkreettinen liikkumaan innostaminen sekä Liikuntapuu-projekti vihon luominen lasten kanssa esitteeksi vanhemmille projektisti ja lapsille konkreettiseksi muistoksi, jonka avulla voidaan tukea kielenkehitystä. Kehittämishankkeen tuotoksena syntyy uusi liikunnallisempi toimintaympäristö, johon kuuluu kuusi erilaista liikunta-aktiviteettia ja Liikuntapuu-



askartelu, johon lapset keräsivät lehtiä liikkumisen jälkeen. Päiväkotiympäristössä ei ole elektroniikkaa, mikä rajoittaisi lasten liikkumista, mutta liikunnallisten elintapojen oppiminen ei ole itsestään selvyys, joita voidaan opetella myös päiväkodissa. Päiväkoti voi toimia paikkana, jossa liikunnallisempi toimintaympäristö voisi innostaa lasta liikkumaan ja mahdollistaa liikunnallisempien toimintamallien sisäistämisen ja tätä kautta liikkumistottumuksiin positiivisesti myöhemminä vuosina. LASER- eli Lasten ja nuorten sepelvaltimotaudin riskit -tutkimuksessa oli osoitettu, että lapsena paljon liikkuvat liikkuvat todennäköisemmin enemmän myös vanhempana. (Telema ym. 2014, 5.)

## 2.2 Kehittämishankkeen toimijat ja toimintaympäristö

Kehittämishanke toteutettiin Verkavekarat päiväkodissa Kaarinan Piispanristillä. Verkavekarat on yksi yhdestätoista Verkanappulat Oy:n yksityisistä päiväkodeista. Kaikki päiväkodit sijaitsevat Varsinais-Suomen alueella Turun läheisyydessä. (Verkanappulat 2014.) Verkavekaroissa on neljä ryhmää 1-6-vuotialle lapsille ja yhteensä 60 lapsipaikkaa (Verkanappulat 2014). Toteutin kehittämishankkeen Peukaloisten ryhmässä, jossa on 3-4-vuotiaita lapsia. Ryhmässä on lastentarhaopettaja ja kaksi lastenohjaajaa sekä 19 lasta.

Toiminnan organisointi on tärkeää kehittämishankkeen toteutuksen kannalta, joka tarkoittaa käytännön suunnittelua ja valmistelua. Kehittämishankkeessa yhteyshenkilönä toimi päiväkodista päiväkodinjohtaja. Kehittämishankkeen projektiryhmässä olivat päiväkodista päiväkodinjohtajan lisäksi Peukaloisten ryhmän kaksi kasvattajaa: lastentarhaopettaja ja lastenohjaaja, jotka vastaavat kehittämistoiminnasta minun lisäkseni. Turun ammattikorkeakoulun puolesta opinnäytetyön ohjaavaopettajana oli Johanna Gadd, joka kuului päiväkodin projektiryhmän lisäksi osaksi ohjausryhmää. (Toikko & Rantanen 2009, 57-59.) Kehittämishankkeessa osallistettiin myös lapsia kehittämishankkeen suunnitteluun osallistaen heitä toimintaympäristön aktiviteettien arvioimiseen ja

Liikuntapuu-projekti vihko -tuotoksen suunnitteluun. Lapset saivat valita Liikuntapuu-projekti vihossa julkaistavat liikunta-aktiviteetit.

Peukaloiset on yksi neljästä ryhmästä Verkavekaroissa. Heillä on käytössään kolme pienempää tilaa, joista kukin huone on nimetty yhden pienryhmän käyttöön, jonka lisäksi heillä on käytössä koko talon yhteinen liikuntasali kerran viikossa. Heillä on yhdeksäntoista lapsen ryhmässä kolme pienryhmää, joita hyödynnetään siirtymätilanteissa, liikuntahetkissä ja muissa keskittymistä vaativissa tilanteissa tilanteiden sujumiseksi, lasten paremman keskittymisen sekä heidän yksilöllisen huomioimisen ja oppimisen takaamiseksi (Kalliala 2012, 165). Piha-alue on jaettu kahteen pienempään pihaan, joista toisessa on kaksi keinua, liukumäki, pieni hiekkalaatikko ja keinuva hevonen. Toinen piha-alue on luontopiha, jossa on hiekkapeite ja luonnonmukaisesti paljon puita ja yksi isompi hiekkalaatikko.

Peukaloisten toimintakulttuuria ohjaa Vihreä Lippu-toiminta. Kestävääkehitystä edistävän toiminnan eli Vihreän lipun -toiminnan peruseriaateita ovat osallistaminen, yhteen teemaan keskittyminen sekä ympäristörasitteiden minimoiminen. Suomen ympäristökasvatuksen seura ohjaa toimintaa Suomessa, mutta Vihreä-lippu toiminnan alkuperäinen luoja on Ecoschool-järjestö. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 112.) Päiväkodilla ja peukaloisilla on ollut vuosittain yksi teema, joka ohjaa heidän toimintakautensa toimintaa. Tämän vuoden teemana on vesi. He tutustuvat teeman ympärillä myös lähellä olevaan ympäristöön ja kierrättävät yhdessä päiväkodin jätteitä.

Päiväkodin toimintaympäristössä on myös havaittavissa Vihreä Lippu –teema. Päiväkodissa kierrätetään ja sen lisäksi heillä on käytössä vanhoja kierrätettyjä huonekaluja sekä he syövät Luomu-ruokaa ja välttävät turhan roskan tekemistä. Suomen kestäväkehityksen tavoitteet on kirjattu ylös myös yhteiskunnallisesti yhteiskuntasitoumukseen: ”Suomi, jonka haluamme 2050”, jota päiväkotikierrätetty edistää omalta kohdaltaan toteuttamalla Vihreä Lippu –toimintaa. (Ympäristöministeriö 2014.)

### 2.3 Toiminnallisuus kehittämishankkeen pohjana

Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy aina konkreettinen tuote tai tuotos, kun taas tutkimuksessa tuotetaan tutkimusraportti. Kehittämishankkeessa syntyi kaksi uutta tuotosta. Ensimmäinen oli liikuntaan innostavampi toimintaympäristö ja toinen oli Liikuntapuu-projekti vihko. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51).

Toiminnallinen opinnäytetyö tapahtui tietyssä toimintaympäristössä ja itse hyödynsin kehittämishankkeessani työharjoitteluympäristöäni, kun taas tutkimuksen ei tarvitse välttämättä liittyä mihinkään toimintaympäristöön konkreettisesti. Kehittämishankkeessa keskeistä oli dialogisuus ja kehittämishankkeen eteni yhdessä vuorovaikutuksessa lasten ja päiväkodin henkilökunnan kanssa koko prosessin ajan. Tutkimuksessa erona on se, että toimijat osallistuvat vain tiedonhakuvaiheessa tutkimukseen ja itse tutkija on tutkimuksen keskeinen toimija ja näin ollen tutkimus etenee monologisesti. (Salonen 2013, 5-6.)

Kehittämisessä oli oleellista pohtia yhtenä osatekijänä, että kenen kannalta kehittämistyötä tehdään ja perustellaan sekä kenen intresseillä työtä toteutetaan (Rantanen & Toikko 2009, 19). Kehittämishankkeessa toimintaa voitiin perustella sekä päiväkodin, että minun omilla intresseillä, sillä he saivat apua kehittämishankkeen kautta työn perusteiden vahvistamiseen sekä itse olin kiinnostunut oppimaan ja saamaan tietoa enemmän liikuntakasvatuksesta ja soveltamaan kehittämishankkeeni myötä uutta opittua tietoa kehittämishankkeessa ja myöhemmin työelämässä.

## 3 VARHAISKASVATUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

### 3.1 Monipuolinen ja tavoitteellinen päivähoito

Lapset voivat saada päivähoitoa päiväkodissa, perhepäivähoitona kodeissa, leikkitoimintana esimerkiksi puistoissa tai muuna päivähoitomuotona, kuten ryhmäperhepäivähoitona (Laki lasten päivähoitosta 18.5.1990/451 1§). Lapsilla on subjektiivinen oikeus päivähoitoon vuoteen 2015 asti, jolloin kaikilla hoitopaikkaa hakevilla lapsilla on mahdollisuus saada hoitopaikka kunnan järjestämänä. Uuden hallitusohjelman 2015-2018 subjektiivista päivähoito-oikeutta tullaan kuitenkin rajoittamaan vain puoleen päivään elokuussa 2015, jos toinen vanhemmista on kotona (Valtiovarainministeriö 2015, 58). Suomessa vuonna 2013 oli yhteensä 228 981 lasta päivähoitopalveluiden piirissä, joka kattaa suuren osan lapsista (Terveyden –ja hyvinvoinninlaitos 2014, 2).

Varhaiskasvatuksen käsite on synonyymi käsitteelle päivähoito (Kalliala 2012, 41). Päivähoitolaki määrittelee päivähoiton tehtäväksi ”tukea päivähoitossa olevien lasten koteja näiden kasvatustehtävissä ja yhdessä kotien kanssa edistää lapsen persoonallisuuden tasapainoista kehitystä” (Laki lasten päivähoitosta 25.3.1983/304 2 a §). Päävastuu ja oikeus lasten kasvatuksesta kuuluu kuitenkin aina vanhemmille (Lasten oikeuksien sopimus, artikla 18). Varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lasten kanssa vuorovaikutuksessa heidän tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista, joka tapahtuu kasvattajien ja lasten vanhempien kanssa yhteistyössä (Stakes 2005, 11).

Varhaiskasvatusta ohjaa valtakunnallisesti eri lait ja asetukset, joiden pohjalta on luotu erilaisia valtakunnallisia asiakirjoja ohjaamaan varhaiskasvatusta (Tasa-arvoinen varhaiskasvatus 2014). Valtioneuvoksen periaatepäätös: Varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset on yksi varhaiskasvatuksen kehittämis- ja laillisissa asioissa ohjaava valtakunnallinen asiakirja. Se sisältää varhaiskasvatuksen periaatteet ja kehittämisen painopisteet. (Sosiaali –ja terveysministeriö 2002, 3.) Stakes on luonut myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005), joiden tarkoituksena on tukea tasa-arvoista varhaiskasvatusta

Suomessa antamalla ohjeita varhaiskasvatuksen sisällölliseen kehittämiseen ja ohjaukseen Varhaiskasvatuksen valtakunnallisia linjaukset -asiakirjaa yksityiskohtaisemmin (Stakes 2005, 7). Varhaiskasvatussuunnitelmien tarkoituksena on myös auttaa varhaiskasvatuksen pedagogisen työn toteuttamista tarjoamalla suunnitteluun konkreettisen välineen (Kronqvist 2002, 29). Nämä luovat kaiken pohjan tavoitteellisen ja monipuolisen varhaiskasvatuksen luomiselle.

### 3.2 Varhaiskasvatuksen toimintaympäristön mahdollisuudet ja esteet

Varhaiskasvatuksessa hyvä toimintaympäristö muodostuu kokonaisuudessaan fyysisestä-, psyykkisestä-, sosiaalisesta-, toiminnallisesta-, pedagogisesta- ja kulttuurillisesta toimintaympäristöistä. Psyykkinen toimintaympäristö tarkoittaa rakennusta ja piha-alueita, kun taas toiminnallinen sitä kaikkea mitä esimerkiksi rakennuksen huoneet pitää sisällään ja mitä pihalta löytyy. Rikas toiminnallinen toimintaympäristö voidaan luoda köyhemmästäkin fyysisestä toimintaympäristöstä hyvällä mielikuvituksella ja erilaisilla toiminnallisilla ratkaisuilla. Toiminnalliseen toimintaympäristöön kasvattajan on mahdollisuus vaikuttaa monellakin tavalla käyttämällä mielikuvitustaan. (Koivunen 2009, 179-180.) Innostava ja monipuolinen ympäristö innostaa myös lasta kokeilemaan ja luomaan uutta sekä samalla mahdollistaa uusien asioiden oppimisen (Stakes 2005, 17-18).

Ympäristö tarjoaa erilaisia tarjoumia lapsille ja aikuisille, joilla tarkoitetaan päivittäisiä asioita, joita voidaan hyödyntää eri tavoin. Esimerkiksi aikuinen pitää puunrunkoa pihalla istumapaikkana, kun lapsi voi kokea puunrungon tasapainoilualustaksi. Varhaiskasvattajan tulee huomioida, että ympäristön tulee olla monipuolisuuden lisäksi avoin sen hyödyntämiselle. Esimerkiksi säännöt voivat olla esteenä fyysisesti monipuolisen ympäristön hyödyntämiseen. (Lindberg 2011, 55.)

### 3.3 Varhaiskasvatuksen oppimiskäsitys toimintaympäristön luomisen tukena

Suurimman osan päiväkotien suunnittelun ja toteutuksen pohjana eli pedagogiikan ja didaktiikan pohjana on konstruktivistinen oppimiskäsitys. Se korostaa oppijan ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, jossa oppija on aktiivinen osapuoli. Tarkoituksena on opettaa lapselle uusia asioita heitä lähellä olevien ja kiinnostavien asioiden kautta. Varhaiskasvattajan tehtävänä on herkistyä kuuntelemaan lapsen ideoita ja ajatuksia sekä toimia heidän kanssaan vuorovaikutuksessa. Oppimiskäsitystä on kuvattu arkipäiväiseksi oppimiseksi, jossa lapsi oppii kokonaisvaltaista tutkimalla ja kokemalla jo hyvin varhain ja tämä tulee huomioida suunnittelussa. Varhaiskasvatuksen suunnitelmien pohjana tulisi olla huomio lasten voimavara-, kasvu- ja kehityspotentiaalissa, jotka huomioimalla voidaan mahdollistaa paras mahdollinen lopputulos. (Kronqvist 2011, 19-30.) Toiminnan suunnittelu perustuu lapsilähtöisyyteen, jossa lapsen ääni tulee kuuluviin ja toiminta suunnitellaan lapsien näkökulmasta. (Kalliala 2012, 47.)

Suunnittelua on tavoitteellista ja konkreettista toiminnan suunnittelua, joka jaetaan kolmeen vaiheeseen: suunnitteluun, toteukseen ja arviointiin. Toimintaa arvioidaan tavoitteiden kautta. Varhaiskasvatusikäisen oppiminen on tutkimista, kokeilemista, havainnointia, jäljittelyä, aktiiviista uusien asioiden sisäistämistä ja uusien opittujen asioiden ymmärtämistä (Helenius ym. 2002, 77; 274-280). Oppimista tapahtuu myös arkioppimisena arjessa eikä ainoastaan järjestetyissä oppimistilanteissa. On haasteellista, mutta tärkeää saada rakennettua ja kehittää innovatiivisia oppimisympäristöjä, joka mahdollistaa lasten luovuuden, ympäristön monipuolisuuden säilymisen ja tutkivan oppimisen. (Kronqvist 2012, 13-14.) Parhaimmillaan oppiminen on silloin, kun lapsi on kiinnostunut ja aktiivinen erilaisista asioista (Stakes 2005, 18) . Leikki ja oppiminen on vahvasti yhteydessä toisiinsa, sillä lapsi ei erota leikkiä ja oppimista toisistaan ja lapsi oppii mallioppimisen kautta, ja siksi lapsi siirtää usein tutkittuja ja opittuja asioita osaksi leikkiä ja opettelee uusia asioita leikin kautta (Laakso 2003, 38).

## 4 VARHAISKASVATUSIKÄSEN LIIKUNTA

### 4.1 Liikunnan hyödyt varhaiskasvatusikäiselle

Liikunnasta on hyötyä lapselle monella tavalla, sillä se edistää lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä, sillä motoriikkaa, kehoa ja tietoisuutta ei voida erottaa toisistaan. Lapsi oppii ensimmäisenä kommunikoimaan ruumiinkielellään, joka auttaa myöhemmin kielenkehityksessä. Ruumiillisen ja henkisen yhteistyön tulee olla tietoista ja toimivaa ennen kuin pystyy sisäistämään ja oppimimaan uutta tietoa, jota voi hyödyntää myöhemmin. (Helenius ym. 2002, 200.)

Liikkuminen nuorena on tärkeää, sillä nuoruuden liikkuminen on yhteydessä myöhempään liikuntatottumuksiin positiivisesti (Telema ym. 2014, 5). Lasten kanssa liikkuminen varhaislapsuudessa vähennetään lasten riskiä liikkumattomuuteen myöhemmällä iällä. Liikuntaa lisäämällä voidaan parantaa myös yleistä aktiivisuutta ja kuntoa, lisätä liikuntatietoisuutta sekä parantaa psyykkistä terveyttä, kuten vähentää stressiä ja ahdistusta sekä parantaa itsetuntoa. (Carlsson ym. 2008, 724.) Liikunnan harrastaminen vähentää myös sydän –ja verisuonitauteja, 2-typin diabetesta, keuhkosairauksia ja se edistää mielenterveyttä (Käypähoito 2014).

Liikunnan määrällä on nähty olevan myös positiivisia tuloksia oppimisessa. Physical Education and Academic Achievement in Elementary School -pitkäaikaistutkimuksesta verrattiin liikuntaan käytettyä aikaa viikossa suhteessa lasten oppimiseen. Tutkimustuloksissa ilmeni liikunnan suuremmalla määrällä olevan positiivinen vaikutus oppimisessa. Liikunnan koettiin vaikuttavan hieman enemmän positiivisesti poikien oppimiseen kuin tyttöjen. (Carlsson ym. 2008, 724.)

## 4.2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksien –asiakirja avaa Varhaiskasvatuksen perusteet julkaisua. Se on luotu varhaiskasvatuksen tueksi, kun huolestuttiin varhaiskasvatusikäisten vähäisestä liikkuvuudesta. Se ohjaa ja antaa suosituksia varhaiskasvatusikäisen lapsen liikunnallisten tarpeiden täyttämiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 7.) Liikuntakasvatus sisältyy kaikkeen toimintaan varhaiskasvatuksessa ja siitä ei ole erillistä omaa orientaatiota, kuten esimerkiksi matemaattinen – ja esteettinen orientaatio. Orientaatioiden tarkoituksena on antaa lapsille kokemuksia maailmasta ja liikunta voidaan sisällyttää kaikkii näihin orientaatioihin eikä sitä ole määritelty siksi omaksi orientaatioksi. (Välimäki 2011, 14-17.)

Liikuntakasvatuksessa tärkeimpinä tavoitteina voidaan pitää myönteisen käsityksen luomista omasta kehosta sekä itsestään liikkujana, jonka avulla tuetaan lasten hyvää ja tasapainoista kehitystä, mutta sen lisäksi lapsille asetetaan lähikehitysvyöhykkeen mukaisia oppimistavoitteita. Lapsi tarvitsee kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin ja sen lisäksi lapsen tulisi saada harjoitella motorisiataitoja monipuolisesti eri ympäristöissä. Nämä kaksi tuntia liikuntaa voivat toteutua sekä ohjatusti että omatoimisesti. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 136-139.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005) määritellään liikkumisen lisäksi leikkiminen, taiteellinen kokeminen ja ilmaisemisen sekä tutkiminen lasten luontaiseksi tavaksi toimia. Siksi onkin tärkeää, että liikuntakasvatuksessa huomioidaan, että ympäristö innostaa ja mahdollistaa liikkumiseen. (Stakes 2005, 22-25.) Ympäristön tulisi olla sellainen, missä on turvallista harjoitella liikkumista ja siellä ei ole liikuntaa estäviä ylimääräisiä tekijöitä. Ympäristön tulee myös olla monipuolinen ja omaehtoiseen liikuntaan innostava sopivalla haastavuudellaan. Lapsilla on hyvä olla liikuntavälineet saatavilla myös omaehtoisen liikunnan mahdollistamiseksi. (Zimmer 2011, 26.)



### 4.3 Liikuntakasvatus 3-4-vuotiailla

Omien kehon osien hahmottaminen on tavoitteellista 3-4-vuotiailla lapsilla, niin että lapset ymmärtävät kehon osista puhuttaessa, että missä ne sijaitsevat ja osaavat liikuttaa niitä. Esimerkiksi varpaiden, sormien, pään, jalkojen ja käsien paikantaminen ovat tärkeitä asioita oppia, jotta voi harjoitella motorisia perusharjoitteita. Näitä tulee harjoiteltua arjessa esimerkiksi pukeutumisessa. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 139-140.) Toisena tavoitteena on hahmottaa kehon tuntemusta, jossa keho on liikkuvana osana paikasta toiseen, kehon tuntemus paikallaan; kääntyminen, venyttäminen sekä liikkeet joissa keho käyttää välineitä hyödykseen (Pulli 2013, 22–23). Liikuntaa tulee harrastaa monipuolisesti eri ympäristöissä, jotta ympäristöt tulevat tutuksi ja erilaiset ympäristöt mahdollistavat eri tavoin motoristen taitojen harjoittamisen (Sääkslahti 2013, 467).

Kehityksen myötä neljän ikävuoden paikkeilla voidaan tutustua enemmän ja harjoitella yhdessä liikkumista ja sääntöleikkejä lasten kasvaessa ja ymmärryksen kehittyessä (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 141). Lapset oppivat 3-6-vuotiaana myös sosiaalisen käyttäytymisen malleja, jotka seuraa heitä läpi elämän. Liikuntakasvatus on oiva tapa opettaa tämän ikäisille lapsille sosiaalisissa tilanteissa toimimista. Sosiaalisia taitoja, joita voi oppia ja harjoittaa liikunnan kautta, ovat esimerkiksi omien puolen pitäminen, periksi antaminen, riitelemine ja sopiminen, neuvottelemine, ohjaamine ja taito olla ohjattavana sekä jakamine ja luopumine. (Zimmer 2002, 22-26.)

### 4.4 Kielenkehityksen tukemine liikuntakasvatukseen avulla

Kielenkehittyminen on yhteydessä lapsen kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Kielen oppimisen ja ymmärtämisen kautta lapsi oppii ajattelemaan ja ilmaisemaan itseään yksilönä tunteidensa sekä toimintansa avulla. (Nurmilaakso 2011, 31.) Lapsi tutkii maailmaa ensin kehonsa kautta ja rupeaa hiljalleen liikkumisen myötä hahmottamaan minuuttaan (Dunderefelt 2011, 64). Lapsi oppii

asteittain puheenkehitystä liikkumisen myötä, jolloin lapsi ohjautuu itsekeskeisestä ajattelusta hiljalleen sosiaalisempaa ympäristöä huomioivampaan ajatteluun ja puhumiseen. Kielenkehityksen kautta syntyy pohja lapsen loogiselle ajattelulle ja vuorovaikutustaidoille, jota voidaan tukea liikunnan mahdollistamisella. (Vygotski 1982, 49.)

Kielenkehitys sisältyy kokonaisvaltaisesti varhaiskasvatuksen toimintaan liikuntakasvatuksen tavoin ja sen toiminnalle ei ole asetettu erilisiä tavoitteita Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden -asiakirjassa (Korkeamäki 2011, 42-43). Liikunnassa kielellistä kehitystä pyritään vahvistamaan tukemalla oman tekemisen sanoittamista liikkuesssa ja sen jälkeen. Sanoitetaan omia kehonosia, pallonheitossa heiton kaarta, metsäretken sisältöä ja mitä siellä on tehty. Liikunnan avulla opitaan erilaisia käsitteiden merkityksiä, esimerkiksi pallo ja kieriminen, jotka tukevat puhumaan oppimista, mutta erityisesti lapsien, joilla on suomi toisena kielenä, on helppo oppia käytännön avulla uusia sanoja. (Pulli 2013, 14-15.) Kielenkehitystä voidaan tukea myös erilaisissa laululiikuntaleikeissä, liikunnallisissa saduissa, runoissa ja loruissa, joissa on paljon puhetta ja vuorovaikutusta. Kielellisenkehityksen huomioiminen kaikessa tekemisessä on tärkeää sanallistamalla asioita ja rohkaista lasta sanallistamaan ja ilmaisemaan itseään. (Nurmi 2011, 37-38.) Erityisesti kerronnallisuutta korostetaan kielenkehityksen tukemisessa, joka auttaa kielenoppimisessa ja sitä voidaan toteuttaa liikunnan avulla (Khan & Paddick 2014, 203).

## 5 LASTEN OSALLISUUS

### 5.1 Osallisuus on lasten oikeus

Osallisuuden käsite liitetään usein syrjäytymisen ehkäisyyn ja osallisuuden nähdään tuovan terveyttä ja onnellisuutta elämään (THL 2014). Lapsen oikeuksien sopimukseen on kirjattu lasten oikeuksiksi: ilmaista mielipiteitään vapaasti, oikeus saada olla osallinen ja tulla kuulluksi, joista ollaan myös säädetty laissa (Asetus 60/1991). Lapsen osallisuutta ei ole tutkittu paljon ja siitä ei ole lähes yhtään kokemusta pienten lasten osalta käytännössä (Leinonen 2014, 18). Lasten osallisuuteen on kuitenkin kiinnitetty aiempaa enemmän huomiota. Esimerkiksi uudessa esiopetuksen opetussuunnitelmassa oli otettu esille aiempaa selkeämmin lapsen osallisuus. (Turja 2012, 44.) Uudessa esiopetussuunnitelman arvoissa on mainittu lasten oikeus osallisuuteen, jota halutaan kunnioittaa esimerkiksi vuorovaikutuksen mahdollistamisen muodossa (OPH 2015).

Pienten lasten kanssa osallisuus tapahtuu arkisessa vuorovaikutuksessa pienissä tilanteissa eikä lasten osallistaminen vaadi suuria tekoja, sillä se koostuu pienistä kohtaamisista, yhteiseen toimintaan vaikuttamisen mahdollistamisella sekä valintatilanteissa, joissa lapsi saa olla osallisena (Turja 2012, 47; Leinonen 2014, 18). Osallisuus perustuu aina vapaaehtoisuuteen ja lapsi saa osallistua toimintaan vapaaehtoisesti oman tahtonsa mukaan eikä lasta pakoteta osallistumaan mihinkään (Toikko & Rantanen 2009, 89–90).

On tärkeää, että kasvattaja pyrkii aidosti kuuntelemaan lasta suunnitelmia tehdessään eikä tee omia tulkintoja oman näkemyksen mukaan lasten mieltymyksistä mahdollisten virhetulkintojen välttämiseksi ja aidon osallistamisen mahdollistamiseksi. Toiminta tulisi olla tasa-arvoista aikuisten ja lasten välillä, niin että lapsi kokee tulleen aidosti kuulluksi. (Fonsèn ym. 2014, 93.)

Toimijuus yhdistetään yleensä osallisuuteen. Toimijuudella puolestaan tarkoitetaan ryhmän tai yksilön kohdalla omaan elämään vaikuttamista oman

aktiivisen toiminnan kautta, jolloin toiminta on omaehtoista eikä ryhmä tai yksilö ole passiivinen ja toimi ympäristönsä tai kulttuurinsa ohjaamana, vaan heillä on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan. Toimijuuden toteutumisen edellytyksenä on osallisuuden tavoin myös vuorovaikutus. (Lipponen ym. 2013, 160-161.)

## 5.2 Osallisuuden arviointi

Lasten osallisuutta voidaan arvioida esimerkiksi erilaisten kaavioiden mukaan. Tässä on esimerkkinä yksi Suomessa paljon käytetty kaavio: osallisuuden polku. Harri Shierien (2011) teorian mukaan osallisuuden tasot ovat jaettu viiteen eri tasoon, jota kutsutaan osallisuuden poluksi. Osallisuuden ensimmäinen taso on lapsen kuuleminen, toisella tasolla lapsia tuetaan ilmaisemaan omia näkemyksiään, kolmannella tasolla lasten mielipiteet otetaan huomioon, neljännellä osallisuuden tasolla lapset otetaan mukaan päätöksen tekoon ja viimeisellä viidennellä osallisuuden tasolla lapset saavat jakaa vallan ja vastuun koko päätöksenteon prosessista. Tätä voidaan soveltaa lasten taitojen ja ikätason mukaan. (Leinonen 2014, 21-23.)

Yhteisöllisyyden ja osallisuuden käsitteet liittyvät vahvasti toisiinsa ja yksilöllisestä ajattelusta on siirrytty kohti yhteisöllistä ajattelua, jossa toimitaan yhdessä ryhmänä lasten ja aikuisten kanssa vuorovaikutuksessa, niin että lapsilla on mahdollisuus saada oma äänensä paremmin kuuluviin (Turja 2012, 46). Ryhmässä toimiminen mahdollistaa osallisuuden tunteen, joka syntyy aina vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa samalla tuoden tunteen siitä, että on osa jotain suurempaa. Lapsi oppii ja pääsee osalliseksi erilaisista asioista yhdessä tekemällä. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 47.)

## 5.3 Osallistaminen lapsen osallisuuden mahdollistajana

Osallisuuden ja osallistamisen erot on hyvä ja tärkeä taito erottaa. Osallistuminen on mahdollisuuksien hyödyntämistä, kun taas osallistaminen koetaan mahdollisuuden tarjoamiseksi, jossa odotetaan osallistamisen johtavan

omavalintaiseen osallistumiseen. Esimerkiksi aidossa osallistumisessa lapsi saa itse suunnitella koko projektin alusta loppuun, kuten esimerkiksi kirjan teko prosessissa hän pääsee suunnittelemaan koko kirjan, kun taas osallistamisessa lasta voidaan osallistaa johonkin osaa projektia, kuten kansikuvan suunnitteluun. (Toikko & Rantanen 2009, 89–90.)

Osallisuus edistää lasten vuorovaikutustaitoja, päätöksentekokykyä, demokraattisuutta ja vahvistaa itseluottamusta. Osallisuuden mahdollistaminen ja aito kuuntelu ovat lasta suojaavatekijöitä. (Turja 2010, 2-5.) Lapsilähtöinen toiminta on myös lapsia osallistavampaa ja antaa lapsille mahdollisuuden vaikuttaa tarkoituksenmukaisesti itseään koskeviin asioihin (Kalliala 2012, 47-49).

Konstruktivistinen pedagogiikka tukee tutkivaa oppimista, joka on myös osallisuutta tukevaa. Siinä on tarkoituksena oppia omien havaintojen ja kokeilemisen kautta uutta aidossa ja kuuntelevassa vuorovaikutuksessa varhaiskasvattajan ja muiden lasten kanssa. Konstruktivistinen oppimiskäsitys on myös Suomessa päiväkodeissa tällä hetkellä melko yleinen oppimiskäsitys (Lipponen 2012, 33).

## 6 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN

### 6.1 Kehittämishankkeen eteneminen ja aikataulu

Kehittämishanketta arvioitiin jatkuvasti ja se etenikin soveltaen lineaarista ja spiraalimallia keskenään (Salonen 2013, 15). Spiraalimallin mahdollistavien arviointien perusteella pyritään ohjaamaan kehittämishanketta eteenpäin huomioiden ihmisen ja ympäristön muutokset ja vaatimukset osana kehittämistyötä. (Toikko & Rantanen 2009, 61; Salonen 2013, 14.) Kehittämishankkeen eri vaiheissa ilmenikin kehittämistehtävien uudelleen arvioinnin ja tarkastelun tarvetta.

Kehittämishankkeen aikataulu on kuvattu kuvion muodossa. Aikataulussa on teemoiteltu aiheet ideoinnin, suunnittelun ja toteutuksen alle. Näiden lisäksi taulukossa kuvataan aika ja paikka. Kehittämishankkeen taulukkoa ja kehittämishankkeen etenemistä on avattu selkeämmin taulukon alapuolella vaihe vaiheelta.

Aika	Aihe	Paikka
<b>IDEOINTI</b>		
09/2014	Yhteydenotto Verkavekaroihin oppinäytetyöstä	Puhelimitse/Sähköpostitse
09/2014	Ideointia työelämäedustajan kanssa	Verkavekarat
<b>SUUNNITTELU</b>		
10/2014	Suunnitelman tarkentaminen aiemman tapaamisen pohjalta ja hyväksyttäminen	Sähköpostitse
12/2014	Alkukartoitushaastattelu	Verkavekarat
12/2014	Liikunta-aktiiviteettien suunnittelu ja niiden tekeminen	Koti/Verkavekarat
12/2014	Lupakyselyt vanhemmille lapsien osallistumisesta	Verkavekarat
12/2014	Liikuntapuun suunnittelu ja askartelu	Verkavekarat
<b>TOTEUTUS</b>		
01/2015	Liikuntapuun käyttöönotto	Verkavekarat
01-02/2015	Liikunta-aktiiviteettien käyttöönotto ja arviointi	Verkavekarat
02/2015	Liikunta-aktiiviteettien valinta	Verkavekarat
02/2015	Liikuntapuu-projektin sääntöjen luonti ja vihon suunnittelu lasten kanssa	Verkavekarat
02/2015	Liikuntapuu-projekti vihon suunnittelu	Koti
02/2015	Liikuntapuu-projekti vihon julkistaminen	Verkavekarat
03/2015	Palautelomake työelämäedustajilta	Sähköposti

Kuvio 1. Kehittämishankkeen aikataulu.

Kehittämishanke toteutettiin vuoden 2014 syyskuun ja vuoden 2015 maaliskuun välisenä aikana. Kehittämishanketta lähdettiin ideoimaan yhdessä työelämäedustajan kanssa syyskuussa 2014, kun otin yhteyttä Verkavekaroihin ja kerroin kiinnostuksestani suorittaa heillä viimeinen suuntaavan harjoittelun ja tehdä opinnäytetyöni. Puhelimessa minulle kerrottiin, että kiinnostusta löytyisi liikunta-aiheiseen opinnäytetyöhön. Tapasimme päiväkodissa syyskuun 24. päivä päiväkodinjohtajan ja Peukaloisten ryhmän lastentarhaopettajan kanssa ja keskustelimme millaisia toiveita ja tarpeita heillä olisi kehittämishankkeelle. Päiväkodilta nousi toiveita ja ajatuksia liikunnallisesta opinnäytetyöstä, jossa esimerkiksi otettaisiin huomioon siirtymä – ja odotustilanteiden liikunnallistaminen. Sen lisäksi nousi ajatus liikuntavälineiden tuomisesta odotus – ja siirtymätilanteisiin tai liikuntaleikki ideoiden tuomisesta päiväkotiin ja perheille. Näiden pohjalta lähdin ideoimaan opinnäytetyön aihetta tapaamisen jälkeen.

Lähdin suunnittelemaan kehittämishanketta huomioiden siirtymä- ja odotustilanteiden liikunnallistamisen ja toimintakulttuurin muutos ajatuksien pohjalta. Kehittämishankkeessa oli tarkoituksena innostaa lapsia liikkumaan luoden liikunnallisempi toimintakulttuuri päiväkotiin, jonka myötä voitaisiin vahvistaa ja tukea Peukaloisten ryhmän liikuntakasvatusta. Tarkoituksena oli tehdä kehittämishankkeen ensimmäisenä tuotoksena liikuntapuuro - askartelu, johon kerättäisiin lehtiä aina liikutuista hetkistä. Sen tarkoituksena oli toimia lasten liikkumisen innoittajana. Toisena tuotoksena olisi ollut liikunta-ideaopas, johon koottaisiin lasten mielestä mieluisimmat liikuntaleikit, joita pystyisi myös hyödyntämään siirtymä – ja odotustilanteissa. Lähettelimme sähköpostia vielä päiväkodinjohtajan kanssa ideoista ja lopulta kirjoitin kehittämishankkeesta suunnitelman, jonka hyväksyin vielä työelämäedustajilla. Sen jälkeen sovimme, että lähdän toteuttamaan kehittämishanketta harjoitteluni alettua 24. marraskuuta 2014.

Kehittämishankkeen alussa tein 2. joulukuuta 2014 alkukartoituksen (Liite 1.), jonka myötä muokkasimme vielä kehittämishankkeen tavoitteita. Sovimme, että perehdyn kehittämishankkeessa mieluummin toimintaympäristön muutokseen, kuin toimintakulttuurin muutokseen, sillä sen kautta myös toimintakulttuuriin



muutos olisi helpompaa, kun on ensiksi luotu puitteet liikunnallisemmalle toimintaympäristölle. Toimintaympäristömuutoksella pyrittiin myös saamaan liikunta –ja siirtymätilanteita liikunnallisemmaksi. Samalla myös kehittämistehtävät rajautuivat selkeämmin ja kehittämishanketta oli helpompi lähteä työstämään eteenpäin. Alkuperäisen liikuntaideaopas idean, johon piti tulla liikuntaleikkejä ja ideoita kotiin, sijasta päädyttiin tekemään lasten kanssa uudesta liikunnallisemmasta toimintaympäristöstä Liikuntapuu-projekti vihko, jossa esiteltäisiin koko kehittämishanke vanhemmille ja se jäisi lapsille konkreettiseksi muistoksi projektista.

Kysyin vanhemmilta kirjalliset luvat lasten osallistamiseksi Liikuntapuu-projektiin joulukuussa 2014, jonka jälkeen pystyin tuomaan uusia liikunta-aktiviteetteja ja kyselemään lasten mielipiteitä liikunta-aktiviteeteistä. Tein kirjallisen lupalomakkeen (Liite 2.), jossa kerroin Liikuntapuu-projektista ja kysyin kirjallisesti lupaa vanhemmilta, että saisin osallistaa heidän lapsensa kehittämishankkeeseen. Joulukuun aikana askartelimme myös Liikuntapuun rungon lasten kanssa pienryhmissä. Aloitin aktiviteettien suunnittelun joulukussa 2014 alkukartoitushaastattelun jälkeen ja valmistin viimeiset aktiviteetit tammikuussa 2015.

Toimintaympäristöä lähdettiin kehittämään tammikuussa 2015 tuoden uudet liikunta-aktiviteetit päiväkotiympäristöön ja otettiin käyttöön itseaskarreltu Liikuntapuun runko, johon alettiin keräämään lehtiä liikutuista hetkistä. Lapset saivat arvioida liikunta-aktiviteetit aina aktiviteetti kerrallaan. Arvioimme aikuisten kanssa myös liikunta-aktiviteettien toimivuutta ennen ja jälkeen kokeilun, mutta pääpaino niiden toimivuudesta jäi lasten mielipiteen varaan.

Toimintaympäristö muutoksen jälkeen helmikuussa 2015 kehittämishankkeessa edettiin kehittämään Liikuntapuu-projekti vihkoa lasten kanssa. Lapset saivat arvioida liikunta-aktiviteetit uudelleen niin, että he saivat valita kaikista aktiviteeteista kaksi mieluisinta. Lapset pääsivät myös keksimään säännöt Liikuntapuu-projektin mukana tulleelle uudelle toimintaympäristölle, jotka tulivat osaksi Liikuntapuu-projekti vihkoa. Lasten mielipiteiden ja ajatusten pohjalta koottiin Liikuntapuu-projekti vihko (Liite 3.), joka julkaistettiin 12. helmikuuta 2015.

Projektista kerättiin vielä loppupalaute kehittämishankkeeseen osallistuneilta työelämäedustajilta maaliskuussa 2015 (Liite 4.).

## 6.2 Kehittämismis- ja tiedonkeruumenetelmien hyödyt kehittämishankkeelle

Kuviossa 2. on listattu kaikki kehittämis –ja tiedonkeruumenetelmät sekä kerrottu mitä ollaan konkreettisesti tehty ja mikä merkitys niillä on tuotoksille. Taulukon alapuolelle on avattu jokainen kehittämis- ja tiedonkeruumenetelmä vielä yksityiskohtaisesti läpi ja kerrottu mitä se tarkoittaa kehittämishankkeessa.

Kehittämis tiedonkeruumenetelmät	–ja	Mitä on tehty?	Merkitys tuotokselle
Haastattelu		Alkukartoitus ryhmäteemahaastatteluna kahdelle ryhmän kasvattajalle	Kehittämishankkeen tavoitteiden tarkentuminen  Pohjatietoa toimintaympäristön aktiviteettien suunnittelun avuksi
Lupakysely		Kysytty vanhemmilta lupa lasten osallistamiseen	Mahdollisuus osallistaa lapset mukaan projektiin
Dialogimenetelmä		Keskusteltu kehittämishankkeen suunnittelu ja toteutusvaiheessa kaikkien työelämäedustajien kanssa toimintaa yhdessä kehittäen ja arvioiden	Suunniteltu ja tarkennettu tavoitteet ja kehittämistehtävät kehittämishankkeelle  Arvioitu liikunta-aktiviteettien soveltuvuutta
		Lasten kanssa suunniteltu liikuntapuuprojekti vihkoa	Suunniteltu liikuntapuuprojekti vihon sisältöä  Luotu säännöt liikuntapuuprojektille
Kokeileva toiminta		Tuotiin liikunta-aktiviteetit lasten arkeen ja kokeiltu niiden toimivuutta	Arvioitu liikunta-aktiviteettien toimivuutta
		Liikuntapuun askartelu ja sen käyttöönotto liikkumisen innostamiseksi	Lasten innostaminen aiheeseen ja osallistaminen liikuntapuuprojektin symbolin luomiseen
Kuvallinen tekniikka		Kuvattu kaikki liikunta-aktiviteetit, joiden avulla lapset saanut valita mieluisimmat aktiviteetit	Valittu aktiviteetit liikuntaideaoppaaseen
Liikuntapuuprojekti vihon julkaisu		Valmiin vihon esitelty lapsille ja ryhmän aikuisille sekä vielä Liikuntapuuprojektin aktiviteettien läpi käynti	Tuotoksen julkaisu  Lapsilta palaute tuotokselle
Palautelomake		Kyselylomake työelämäedustajille kehittämishankkeesta	Arviointi liikuntapuuprojektista

Kuvio 2. Kehittämis- ja tiedonkeruumenetelmät.

## Haastattelu

Peukaloisten ryhmän kahdelle kasvattajalle pidettiin kehittämishankkeen alussa ryhmäteemahaastattelu, jonka tarkoituksena oli toimia alkukartoituksena ja jonka avulla saatiin tietoa suunnittelun pohjaksi. Haastattelussa kartoitettiin liikuntakasvatusta päiväkodissa, lasten mielenkiinnon kohteita, lasten liikunnallisuutta, kehittämistarpeita sekä ryhmän ajatuksista ja toiveita kehittämishankkeesta. Haastattelupohja jaettiin haastateltaville ennen haastattelua, jotta haastattelu kysymyksiin oli mahdollista perehtyä paremmin. Haastattelu nauhoitettiin nauhurilla haastattelun ongelmattomaksi sujumiseksi ja haastattelijan tueksi tulosten mahdolliseen analysointiin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 71-92.) Teemahaastattelussa tilanne elää ja sen vuoksi vastauksia ei pystytä ennalta määrittelemään sillä teemahaastattelussa voi myös ilmetä ennalta-arvaamattomia näkökulmia haastattelun avoimen luonteen vuoksi, jonka vuoksi nauhoitus tallensi haastattelun paremmin kuin pelkät muistiinpanot (Kananen 2012, 61). Tämän vuoksi valitsin teemahaastattelun, sillä avoimesta haastattelusta syntyy helpommin myös avoimempi keskustelu. Pystyin myös jälkikäteen tarkentamaan keskustelun aiheita, kun tuli tarvetta jotain asiaa yksityiskohtaisemmin. (Hirsjärvi ym. 2009, 206.)

Teemahaastattelu on lähellä avointa haastattelua ja niiden välistä valintaa on tärkeä pohtia. Valitsin teemahaastattelun siksi, koska kysymykset teemojen alla antavat tukea keskustelulle ja uskon teemojen auttavan haastattelua pysymään paremmin asiassa, kuin taas avoin haastattelu. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77.) Kehittämishankkeen materiaalia ei ollut tarkoituksena analysoida yhtä tarkasti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä käytettävää materiaalia, vaan hyödynsin vain kehittämishankkeen kannalta oleelliset materiaalit (Vilka & Airaksinen 2003, 58). Haastattelu ei litteroitu, sillä ei ollut kehittämishankkeen kannalta olennaista saada puheen tarkkaa ja muuttumatonta litterointia (Vilka 2005, 116). Kuuntelin haastattelut ja tein kehittämishankkeen osalta keskeiset muistiinpanot paperille liikunta-aktiiviteettien suunnittelua varten teemahaastattelurungon teemojen alle (Hirsjärvi & Hurme 2001, 141-142). Haastattelun vastauksissa ei eritelty vastaajia.

## **Dialogimenetelmä**

Käytin dialogimenetelmää toimintaympäristön ja ideaoppaan suunnittelussa ja arvioinneissa, jonka tarkoituksena oli keskustella ja arvioida toimintaa kehittämishankkeen eri vaiheissa Peukaloisten ryhmän kasvattajien ja päiväkodinjohtajan kanssa. Lapset pääsevät kertomaan myös omat arvionsa uusista liikkumiseen innostavista aktiviteeteistä. Arvioinnin tehtävänä oli tuottaa tietoa, jonka avulla pystyin ohjaamaan toimintaa kehittämisprosessin aikana sekä arvioimaan omaa toimintaa sekä kehittämishankkeen etenemistä tavoitteiden mukaisesti (Toikko & Rantanen 2009, 61).

Osallistuin harjoittelussani säännöllisesti Peukaloisten ryhmän tiimipalaveriinkin, jotka olivat osa dialogista kehittämismenetelmää ja joista sain kehittämishankkeen osalta oleellista tietoa, esimerkiksi ryhmän sen hetken tilanteesta, palautetta omasta toiminnasta sekä yleensä silloin oli aikaa ja mahdollisuus keskustella ryhmän kanssa kehittämishankkeesta sen eri vaiheissa. Keskustelimme kehittämishankkeesta muulloinkin kuin palaverissa, kuten aktiviteetti toimintojen jälkeen ja mahdollisten ideoiden ja arviointien mieleen joulahaussa, sillä palaverissa käsiteltiin myös muitakin aiheita. (Salonen 2013, 22.)

## **Kokeileva toiminta**

Pääasiallinen kehittämismenetelmä oli kokeileva toiminta (Toikko & Rantanen 2009, 99-100), jota toteutin tuodessani erilaisia toimintaympäristöaktiviteettejä ja virikkeitä Peukaloisten ryhmän päiväkotiympäristöön. Toimintaympäristön toimivuudesta sain omakohtaista kokemusta nimenomaan kokeilujen kautta sekä suoraa palautetta lapsilta, kun lapset pääsivät kokeilemaan erilaisia aktiviteettia ja arvioimaan niitä toiminnan jälkeen. Keräsin palautetta säännöllisesti eri aktiviteettien kokeilemisen jälkeen hymynaamojen avulla.

Lasten kanssa askarrettiin myös Liikuntapuun runko, jonka tarkoituksena oli innostaa lapsia liikkumaan. Lapset pääsivät askartelemaan Liikuntapuun runkoa, jolloin Liikuntapuun rungosta tuli heille läheisempi ja tärkeämpi asia. Liikuntapuun toimivuudesta arviointi perustui myös käytännön kokemukseen.

## **Kuvallinen tekniikka**

Lapsia osallistetaan kehittämishankkeen Liikuntapuu-projekti viikon suunnitteluun selvittämällä lapsilta heidän mieltymyksiään toimintaympäristön eri aktiviteeteistä haastattelemalla heitä kuvien avulla. Aluksi he arvioivat kaikki aktiviteetit hymynaama kuvien avulla, jotta saatiin yleisarvio aktiviteettien toimivuudesta. Lopuksi kaikki liikunta-aktiviteetit oli kuvattu ja ne esitettiin kuvan muodossa lapsille, josta jokainen lapsi sai valita 2 mieluisinta liikunta-aktiviteettia. Lasten äänten enemmistön mukaan valittiin liikunta-aktiviteetit Liikuntapuu-projekti viikkoon. (Salonen 2003, 22.)

## **Tuotoksen julkaisu**

Tulosten levittäminen on yksi kehittämisprosessin tehtävistä (Rantanen & Toikko 2009, 62-63). Kehittämissuunnitelman tuotokset Liikuntapuu-projekti viikko ja uusi toimintaympäristö julkaistiin Peukaloisten ryhmän lapsille, jossa tutustuttiin yhdessä valmiisiin tuotoksiin. Lapset saivat käydä kokeilemassa eri liikunta-aktiviteettejä viikon julkaisun jälkeen ja laittaa liikuntapuuhun lehdet liikkumisen jälkeen.

## **Palautelomake**

Tein kyselylomakkeen ryhmän kahdelle kasvattajalle, jotka olivat mukana Liikuntapuu-projektissa koko sen kehittämisprosessin ajan. Sen lisäksi pyysin palautetta päiväkodinjohtajalta, joka oli tukena koko kehittämisprosessin ajan, vaikka hän ei ollut koko ajan läsnä kehittämisessä. Pyysin heiltä kaikilta palautetta projektin eri vaiheisiin liittyen palautelomakkeella, jossa oli avoimet kysymykset, jolloin oli mahdollisuus saada enemmän ja rakentavampaa palautetta kuin strukturoidun palautelomakkeen avulla. (Vilka 2005, 60.) Palaute kerättiin nimettömänä.

### **6.3 Toiminnan dokumentointi**

Tein koko kehittämisprosessin ajan muistiota, johon merkitsin tärkeät tapaamiset, keskustelut, ajatukset ja pohdinnat. Tämän avulla pystyin arvioimaan ja

kehittämään omaa toimintaani sekä kirjaamaan kehittämishankkeen kannalta oleelliset tiedot ylös. Pystyin palaamaan muistion avulla projektin eri vaiheisiin. Tästä syntyi materiaalina opinnäytetyöpäiväkirja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19-20.)

Kehittämishankkeen aikana kirjattiin ylös mitä, missä ja milloin on tehty sekä miten ne ovat hyödyttäneet kehittämishanketta, sillä tietoa tarvittiin kehittämishankkeen raportoinnissa, jotta pystyin selkeästi kuvaamaan kehittämishankkeen niin, että lukija tietää mitä koko kehittämishankkeen aikana on tapahtunut (Salonen 2013, 23). Dokumentointi auttoi myös arvioimaan kehittämistoimintaa suhteessa ennalta asetettuihin tavoitteisiin koko kehittämisprosessin ajan, niin että kehittämishanke eteni oikeaan suuntaan. Kehittämishankkeen arviointi ja oman toiminnan arviointi dokumentoidun tekstin avulla oli tärkeää koko kehittämisprosessin ajan. Dokumentointi auttoi näkemään aiemmin tapahtuneita asioita tarkemmin, kuin pelkkä muisti. (Toikko & Rantanen 2009, 114).

## 7 SUUNNITTELUSTA TUOTOKSIIN

### 7.1 Toimintaympäristön aktiviteettien suunnittelu

Tein aluksi alkukartoituksena (Liite 1.) pienen ryhmäteemahaastattelun ryhmän tämän hetkisestä liikuntakasvatuksesta ja sen tavoitteista, liikunnallisuudesta sekä ryhmän vahvuuksista ja tuen tarpeista kehittämishankkeen taustatiedoksi, jonka avulla pystyin kehittämään toimintaa. Haastattelu toteutettiin Peukaloisten ryhmän kahdelle kasvattajalle.

Alkukartoituksessa ilmeni tarve kielenkehityksen tukemiseen, jonka myötä se lisättiin osaksi kehittämishankkeen tavoitteita. Alkukartoituksen myötä myös kehittämishankkeen alkuperäisen suunnitelman tavoitteita korjattiin ryhmän tarpeiden näköisemmäksi. Haastattelun pohjalta rajasimme kehittämishankkeen tavoitteita selkeimmiksi ja yksinkertaisemmiksi kehittämishankkeen toteutuksen kannalta. Sovimme että toimintakulttuurin muokkaamisen sijasta keskittyisimme toimintaympäristön muokkaamiseen, jonka jälkeen toimintakulttuurin muokkaaminen olisi helpompaa. Tavoitteeksi jäi edelleen huomioida siirtymä- ja odotustilanteiden liikunnallistaminen toimintaympäristömuutoksen avulla ja lasten liikkumaan innostaminen, jonka kautta vahvistettaisiin Peukaloisten ryhmän liikuntakasvatusta.

Haastattelussa ilmeni, että Peukaloisten ryhmä on liikunnallisesti aktiivinen arjessa vanhempien kanssa erilaisten harrastusten muodossa, jolloin koettiin, että ei ole tarvetta alkuperäisen ajatuksen mukaan, että Liikuntapuu-projekti vihko tarjoaisi liikuntaideoita kotiin ja tietoa liikunnan tärkeydestä. Vihon tavoitteeksi jäi toimia lasten konkreettisena liikkumaan innostajana, kielenkehityksen tuen välineenä keskusteluissa, muistoksi projektista ja vanhemmille tiedoksi projektista.

Lähdin suunnittelemaan liikunta-aktiviteetteja haastattelun pohjalta. Päiväkotiin tuli kuusi liikunta-aktiviteettia, joiden tarkoituksena oli liikunnallistaa toimintaympäristöä liikunnallisemmaksi huomioiden siirtymä- ja odotustilanteiden

liikunnallistaminen. Näiden lisäksi sinne tuli liikuntapuu askartelu, jonka tarkoituksena oli toimia liikkumiseen innoittajana ja projektin symbolina (Liite 3(1).) Liikunta-aktiviteetit valikoituvat sen perusteella, että ne harjoittivat motorisia taitoja, niiden avulla pystyttäisiin tukemaan kielellistä kehitystä sekä niin, että niiden avulla voitaisiin harjoittaa sosiaalisia taitoja, kuten toisen huomioimista. Aktiviteetit mahdollistaisivat omaehtoisen liikkumisen, mutta sen lisäksi niitä voidaan hyödyntää ohjatussa liikunnassa. Aktiviteettejä suunnitellessa otin huomioon päiväkodin Vihreä lippu –teeman, jonka pohjalta pyrin toteuttamaan aktiviteetit joiltain osin kierrätysmateriaaleista.

Kaiken kaikkiaan kuudeksi liikunta-aktiviteetiksi muodostui: pallonheittoseinä, tasapainonauha, tikapuut, värillinen muotoseinä, liikkumistapakortit ja autonrenkaat. Lapset arvioivat kaikki aktiviteetit kokeilun jälkeen hymynaamojen avulla, joissa olivat vaihtoehtoina hymy- tai surunaama. Kaikissa aktiviteeteissa nousi 2-3 surullista kasvoa, mutta loput olivat hymyileviä. Lapsia oli paikalla enimmillään aina 18 lasta. Lapset olivat ajoittain hyvinkin innostuneita uusista aktiviteeteistä, mutta toisinaan kiinnostus lopahti toisilla nopeampaa. Tikapuiden kohdalla eräs lapsi kertoi, että ei tykkää tästä aktiviteetistä surullisen hymynaaman kanssa, mutta oli yksi innokkaimmista hyppiöistä. Nämä kuusi erilaista liikunta-aktiviteettiä esitellään tarkemmin Liikuntapuuprojekti –vihossa (Liite 3).

Suunnitelussa oli haasteena päiväkodin pienet tilat, josta keskustelimme myös kaikkien kolmen työelämäedustajan kanssa, eli päiväkodinjohtajan ja kahden ryhmän kasvattajan. Liikuntaan kannustavia aktiviteetteja tuotiin toimintaympäristöön ja ne olivat siirrettäviä, joita pystyi hyödyntämään erilaisissa tilanteissa ja eri paikoissa, kuten ulkona ja sisällä. Keskusteluiden ja kokeilujen myötä totesimme, että liikunta-aktiviteetteja ja virikkeitä ei voida sijoittaa odotustilanteisiin, kuten wc-jonoihin tai pukeutumistilanteisiin, sillä tilat olivat niin pienet, että vuoroaan odottavien lasten liikunnallistaminen aktiviteettien avulla olisi aiheuttanut epätoivottua levottomuutta sekä mahdollisia vaaratilanteita. Liikunta-aktiviteettaja hyödynnettiin ja käytettiin enemmänkin siirtymätilanteissa, kuten käytävillä, kun siirryttiin paikasta toiseen sisällä sekä ulkona.



Kehittämishankeessa pyrittiin myös innostamaan lapsia liikkumaan Liikuntapuu askartelun avulla. Sen tarkoituksena oli toimia konkreettisena välineenä mitaten liikkumisen määrää ja olemaan konkreettinen kannustin lapsille liikkumisessa. Liikuntapuu toimi myös symbolina kehittämishankkeelle. Toteutimme askartelun päiväkodin arvojen mukaisesti Vihreä lippu-teemaa kunnioittaen ja hyödynsimme askartelussa pelkästään kierrätysmateriaaleja. Lapset osallistuivat myös lehtien askarteluun ja he leikkasivat lehtiä vanhoista tapeteista liikuntapuuta varten. Liikuntapuun askarteluun pyrittiin osallistamaan kaikki lapset heidän jaksamisen ja mielenkiinnon mukaan pienissä ryhmissä askarrella. Liikuntapuulehtiä leikattiin arjessa lasten mielenkiinnon mukaan ja lehtien leikkaaminen perustui lasten vapaaehtoisuuteen.

Liikuntapuu ja liikunta-aktiviteetit tulivat osaksi lasten arkea niihin tutustumisen jälkeen. Osa aktiviteeteista sijoitettiin ulos ja osa sisälle käytävien varrelle. Esimerkiksi liikkumistapakortit olivat lähes aina saatavilla, mutta tikapuut piti välillä siirtää sivummalle tilan ahtauden vuoksi. Lapset saivat rauhassa tutustua uuteen liikunnallisempaan toimintaympäristöön. Tässä kohtaa pystyin myös arvioimaan kokeilun kautta aktiviteettien toimivuutta sekä keskustelemaan niiden toimivuudesta ryhmän kasvattajien kanssa.

## 7.2 Toimintaympäristön muutoksesta Liikuntapuu –vihkoon

Erilaisiin liikunta-aktiviteetteihin tutustumisen jälkeen lapset saivat valita mieluisimmat liikunta-aktiviteetit. Kuvasin kaikki liikunta-aktiviteetit ja yhdistin ne yhdelle paperille, niin että jokainen lapsi sai valita kaksi mieluisinta liikunta-aktiviteettiä, jotka halusivat lisätä Liikuntapuuprojekti-vihkoon. Lapsilta kysyttiin mieluisimmat liikunta-aktiviteetit yksitellen liikuntatuokion jälkeen, jossa oltiin juuri käyty läpi kyseiset liikunta-aktiviteetit. Näistä liikunta-aktiviteeteistä nousi kaksi ylitse muiden lasten mielipiteiden perusteella: pallonheittoseinä ja tikapuut, jotka lisättiin tulevaan Liikuntapuu-projekti vihkoon.

Lasten kanssa keskusteltiin liikunta-aktiviteettien valinnan jälkeen pienryhmissä, jossa kysyttiin, mitä he haluaisivat lisätä liikuntapuu-projekti vihkoon näiden

kahden valitun leikin lisäksi. Lapsilla oli toive, että liikuntapuu-projekti vihossa esiteltäisiin Liikuntapuu, jonka lapset rinnastivat aluksi yhdeksi aktiviteetiksi, vaikka ymmärsivätkin, että saisivat lehtiä puuhun vasta liikkumisen jälkeen eikä liikuntapuu itsessään ollut liikkumisaktiviteetti. Sen lisäksi lapset halusivat vihkoon kaikki liikunta-aktiviteetit kahden valitun sijasta ja kertoivat kaikkien aktiviteettien olevan kivoja. Tämä ajatus tuli esille kahdessa kolmesta pienryhmässä lasten kertoessa toiveensa ääneen ja muut lapset yhtyivät heidän toiveeseen.

Sen lisäksi keskustelimme lasten kanssa liikuntapuu aktiviteettien käytöstä ja siitä, millaisia sääntöjä heidän mielestään niissä pitäisi noudattaa ja miten uutta ympäristöä voisi hyödyntää. Lapset kertoivat, että niissä ”ei saa tönä ja painia” ja tulisi käyttäytymistä kunnolla, mutta sen lisäksi koettiin, että ”niillä saa leikkiä ja niitä pitkin saa mennä” ja ”me saadaan lehti, kun me ollaan liikuttu”. Näistä ajatuksista kirjattiin lasten ajatukset- osio liikuntapuu-projekti vihkoon. Nämä ajatukset luettiin myös yhdessä ääneen lasten kanssa.

Lähdin suunnittelemaan lasten toiveiden pohjalta Liikuntapuu-projekti vihkoa. Sen julkaisemistilaisuus pidettiin helmikuussa 2015 koko Peukaloisten ryhmälle, jossa jokainen sai oman vihon ja vihko luettiin yhdessä läpi. Liikuntapuu-projekti vihko tulostettiin, jotta jokainen sai vihon itselleen konkreettisesti ja sen myötä muiston koko projektista. Toisena ajatuksena oli lähettää vihosta sähköinen versio vanhemmille, joka olisi tukenut enemmän Vihreä-lippu toimintakulttuuria, mutta sähköinen vihko ei olisi täyttänyt vihon tavoitetta olla konkreettinen muisto lapselle ja mahdollinen keskustelun väline aikuisen ja lapsen välillä kotona.

Kaikki lapset saivat vielä arvioida vihon hymynaamojen avulla, niin että hymyilevä hymynaama kertoi lasten pitäneen vihosta ja surullinen hymynaama taas, kertoi että vihko oli lapsen mielestä tylsä. Sain arvioita 18 kappaletta, joista 1 ei tykännyt vihosta ja loput 17 lasta kokivat Liikuntapuu-projekti vihon olevan mieluinen. Viimeiseksi kiersimme lasten kanssa vielä kaikki liikunta-aktiviteetit läpi.

### 7.3 Liikuntapuuprojekti-vihon esittely

Liikuntapuuprojekti vihko koottiin lasten ajatusten ja toiveiden mukaisesti ja sinne lisättiin informaatio-osuus vanhemmille koko Liikuntapuuprojektista ja siitä miten se oli osallistanut heidän lapsiaan ja miltä projekti näyttää lasten ympäristössä. Tässä osiossa kerrottiin myös kielellisen kehityksen tukemisen mahdollisuudesta liikunnan avulla, niin että vihkoa voidaan hyödyntää myös kotona, vaikka niin, että vanhemmat pystyvät vihon avulla keskustelemaan lapsen päivästä päiväkodissa ja sanallistamaan lasten tekemisiä päiväkodissa.

Vihossa esiteltiin Liikuntapuuprojektin etusivulla kuvan muodossa ja vanhempien osiossa kerrottiin lisää sen käytöstä. Sen lisäksi siinä esiteltiin kaikki liikunta-aktiviteetit ja kaksi lapsien mielestä mieluisinta aktiviteettia oli nostettu esille lasten suosikkivalintana. Jokaisen liikunta-aktiviteetin kohdalla oli pieni teksti, jonka vanhemmat voivat lukea lasten kanssa kotona tai tutustua tekstien kautta itsenäisesti eri liikunta-aktiviteetteihin. Lopussa oli vielä ”Lasten ajatuksia uuden ympäristön hyödyntämisestä” –osio, johon oli koottu keskustelussa nousseet ajatukset yhdeksi kokonaisuudeksi. Takasivulla on kiitokset kaikille kehittämishankkeessa mukanaolijoille, eli päiväkodin lapsille ja aikuisille sekä Masan Pressulle, joka mahdollisti osan liikunta-aktiviteettien luomisen heidän kierrätysmateriaaleista.

## 8 ARVIOINTI

### 8.1 Työelämäedustajien arviointi kehittämishankkeesta ja tuotoksesta

Sain palautetta koko kehittämishankkeen ajan, kun arvioimme yhdessä toimintaa ja sen etenemistä. Keräsin lopuksi vielä palautelomakkeen avulla palautetta ryhmän kahdelta kasvattajalta ja päiväkodinjohtajalta koko kehittämishankkeesta. Sain takaisin kaksi palautelomaketta kolmesta.

Työelämäedustajat olivat tyytyväisiä kehittämishankkeen suunnitteluun, toteutukseen ja yhteistyöhön. Liikuntapuu-projekti oli herättänyt ajatuksia liikunnan käytöstä arjessa ja siirtymätilanteissa päiväkodissa ja kehittämishankkeen kerrottiin antaneen hyviä välineitä, ideoita ja toimintatapoja.

Liikuntapuu-projektia on hyödynnetty päiväkodissa kehittämishankkeen jälkeenkin, mutta sen hyödyntämistä koettiin voitavan tehostaa. Siirtymätilanteet koettiin liikunnallisemmiksi kehittämishankkeen aikana ja niiden kerrottiin jääneen osittain osaksi arkea, mutta niiden käyttöä voisi kuulema tehostaa kehittämishankkeen päättymisen jälkeen, kun liikuntapuu-projektista on kuitenkin vain vähän aikaa. Liikuntapuun käyttö koettiin lapsille mieluiseksi, mutta sen käyttö ei jäänyt lapsille myöskään rutiininomaiseksi vaan sitä käytetään enemmän aikuisjohtoisesti. Liikuntapuusta pidettiin sen konkreettisuuden takia, kun lapset pystyivät konkreettisesti seuraamaan liikkumisen määrää lehtien avulla.

Liikuntapuu-projekti vihkoa pidettiin ulkoasultaan kiinnostavana kokonaisuutena. Se oli värikäs, lyhyt ja ytimekäs ja ”lasten ajatuksia” –osiota pidettiin kivana. Vihon osalta jäätii kuitenkin kaipaamaan alkuperäisen suunnitelman mukaisia liikuntaleikkejä, jotka jätettiin pois tavoitteita ja kehittämistehtäviä tarkastaessa kehittämishankkeen alkukartoituksen jälkeen. Sen lisäksi pohdittiin, olisiko Liikuntapuu-projekti vihko voinut olla sähköisessä muodossa paperiversion sijaan.

## 8.2 Kehittämistyön arviointi ja jatkotyöskentelyn mahdollisuudet

Kehittämishankkeen alussa pohdimme yhdessä toimeksiantajan kanssa tarpeita ja pyrimme rajaamaan aiheen päiväkodin ja oman mielenkiintoni mukaan. Kehittämishankkeen aikana kuitenkin kehittämishankkeen tavoitteet ja kehittämistehtävät muuttuivat ja se oli mielestäni hyvä juttu, koska saimme kohdistettua kehittämishankkeen työelämään sopivammaksi. Aluksi haasteena oli laaja ja rajaamaton idea, joka onneksi selkeytyi ja rajautui hyvin kehittämishankkeen aikana selkeiksi tavoitteiksi ja kehittämistehtäviksi ja näin ollen kehittämishanke eteni kehittämishankkeella luonteenomaiseen tapaan.

Kehittämistehtävät täyttyivät ja saimme luotua liikunnallisemman toimintaympäristön sekä Liikuntapuun-projekti vihon tiedoksi koteihin ja muistoksi lapsille. Jälkikäteen pohdittuna Liikuntapuun-projekti vihkoon olisi voinut lisätä lisäksi liikuntaleikkejä, jotka olisivat voineet toimia liikkumaan innoittajana myös kotona, mutta tämän hetkinen tuotos on enemmänkin lasten näköinen lapsille suunnattu muisto, kielenkehityksen väline ja projektista muistuttava lasten liikkumaan innoittaja sekä koteihin tieto kehittämishankkeesta. Seuraava kehittämishanke voisi olla, että kehittäisi liikuntaleikkejä tarjoavan vihon, jossa voisi myös hyödyntää uutta ja tutuksi tullutta toimintaympäristöä ja sen aktiviteetteja. Tämän hetkisen vihon avulla voidaan myös esitellä muille päiväkodeille tämän hetkisiä aktiviteettaja, josta voidaan saada uusia ideoita muiden päiväkotien toimintaympäristöihin.

Liikuntapuuta käyttöön otettaessa lapset eivät heti ymmärtäneet, milloin heillä on mahdollisuus saada lehtiä, mutta useamman keskustelun ja konkreettisen lehtien laitton jälkeen lapset ymmärsivät, että saavat lehtiä aina liikkumisen jälkeen. Liikuntapuun käyttö oli kuitenkin melko aikuisjohtoista ja sen käyttö olisi tarvinnut enemmän aikaa, jotta lapset olisivat oppineet omaksumaan liikuntapuun käytön arjessaan. Liikuntapuuta voisi hyödyntää tavoitteellisemmin, kun sen käyttö on opittu, kuten esimerkiksi niin, että liikuntapuun lehtiä kerätään kuukauden ajan ja tulevina kuukausina pyrittäisiin aina suurempiin lehtimääriin, joka olisi suoraan verrannollinen suurempiin liikuntamääriin.

Lasten osallistaminen oli helppoa, mutta yksilöstä riippuen vaihtelevaa. Kokonaisuudessaan lapsia osallistettiin mielestäni hyvin kehittämishankkeen aikana ja monipuolisesti heitä kuuntelemalla, ideoita kysymällä ja niitä käyttämällä. Toiset olivat erittäin innokkaita osallistujia lähes kaikkeen ja olivat sosiaalisesti vuorovaikutuksessa, kun taas toiset lapset tulivat enemmän muiden perässä. Lasten osallistaminen näkyi enemmän Liikuntapuu-projekti vihossa kuin toimintaympäristön suunnittelussa, sillä toimintaympäristöön tuotiin aktiviteetit alkukartoituksen pohjalta, joita lapset saivat arvioida. Yhteistyö oli helppoa kehittämishankkeen aikana työelämäedustajan kanssa ja kehittämishanke eteni aikataulujen mukaisesti. Avoin keskustelu ja lasten kiinnostus helpotti kehittämishankkeen etenemistä. Jatkossa lapsia voisi osallistaa enemmän suunnitteluun esimerkiksi niin, että voisivat keksiä liikumistapoja toimintaympäristöön ja koota yhtenäisempää toimintakulttuuria lasten ajatusten pohjalta tuoda lasten ajatukset osaksi arkea.

Kehittämishanke toteutettiin Peukaloisten ryhmän kanssa, mutta päiväkodissa oli sen lisäksi kolme muuta ryhmää. Kehittämishankkeessa olisi voinut tehdä vielä ohjaajan oppaan, jonka avulla Liikuntapuu-projekti olisi voinut hyödyntää kuka tahansa. Liikunta-aktiviteetit olivat päiväkodissa tietenkin kaikkien käytössä, mutta itse projekti jäi muille ryhmille kaukaiseksi. Mielestäni yhteen ryhmään keskittyminen mahdollisti kuitenkin paremmin lasten osallistamisen, mutta itse kehittämishankkeen hyöty jäi pienemmäksi, kun vain osa lapsista pääsi osalliseksi. Jatkossa voisi ajatella, että kehittämishanketta vietäisiin toisiin ryhmiin tai tämän hetkisen Liikuntapuu-projektin pohjalta työstettäisiin vielä ohjaajan opas, johon tuotaisiin valmiita ideoita toimintaympäristön hyödyntämiseen sekä valmiin pohjan, kuinka lasten kanssa voisi jatkossa kehittää ja arvioida lisää liikunta-aktiviteettaja samalla tavalla jo olemassa olevaan toimintaympäristöön.

Mielestäni tavoite liikunnan lisääntymisestä liikunnallisemman toimintaympäristön avulla toteutui ja pystyimme huomioimaan siirtymien liikunnallistamisen vaikka odotustilanteisiin liikuntaa ei pystytty viemään. Kehittämishankkeen aikana asetettu tavoite ottaa huomioon lapsen

kielenkehityksen tukeminen jäi suunnitellusti pieneen osaan, sillä kielenkehityksen tukeminen on laaja ja iso kokonaisuus, ja siksi se oli tarkoitus vain huomioida, jotta kehittämishanke oli rajatumpi ja selkeämpi. Kielenkehityksen tukemisesta toimintaympäristön avulla voisi tehdä täysin oman kehittämishankkeen tai pienen ideaoppaan, jossa tarjottaisiin useampia keinoja tukea kielenkehitystä tai tuotaisiin konkreettisia ideoita arkeen.

### 8.3 Ammatillinen arviointi

Eettiset teoriat tähtäävät siihen, että ihmiset osaisivat valita ja toimia oikein. Eettisen arvoperustan osaaminen, ymmärtäminen ja omaksuminen on osa hyvää ammatillista osaamista. (Juujärvi ym. 2007, 9-11.) Pohdin erilaisia eettisiä kysymyksiä myös kehittämishankkeeni aikana. Minulle oli tärkeää, että lapsilla oli mahdollisuus osallistua aktiviteetteihin ja askarteluihin heidän oman tahdon ja mielenkiinnon mukaan, niin että heillä oli mahdollisuus kieltäytyä tai poistua aktiviteetista esimerkiksi heidän mielenkiinnon lopahtaessa ja ketään ei pakotettu mihinkään. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry, 4.)

Kehittämishankkeen aikana koin oppivani paljon lasten liikunnallisuudesta ja liikkumattomuudesta. Liikunnalla voidaan vaikuttaa moneen muuhunkin asiaan kuin esimerkiksi painoon tai motorisiin taitoihin. Liikunnan avulla voidaan opettaa sosiaalisia taitoja, saada lapset huomaamaan omaksumaan liikunnallisemmat elämäntavat sekä sen avulla voidaan edistää oppimista. Tämä kehittämishanke sai minut perustelemaan liikunnan tärkeyttä uudelta kannalta. Uskon myös huomioivani liikunnan omassa työotteessa entistä paremmin ja osaavani perustella liikunnan merkitystä. Tulevaisuudessakin eettisistä näkemyksistä, kuten liikunnan merkityksestä ja sen mahdollistamisesta, on tärkeää keskustella avoimesti ja löytää ratkaisuja yhteisöllisesti, jolloin oma ammatillisuus pysyy arvossaan ja ei tule kyyniseksi ja luovuta ammatillisissa tavoitteissaan. (Pehkonen, A. & Väänänen-Fomin, M. 2011, 7-8.)

Taito arvioida omia työkäytäntöjä ja työtään reflektiivisesti kertoo oman ammatillisuuden kehittymisestä, jolloin arvioinnin kautta voidaan muuttaa omaa

toimintaa tarvittaessa tavoitteellisesti ja pyrkiä tekemään työnsä seuraavan kerran paremmin. (Talentia 2013, 5.) Lasten osallistaminen auttoi minua näkemään asioita lasten kannalta ja pääsemään itseäni pois aikuisjohtoisemmasta mallista kohti lapsilähtöisempää mallia, jossa lapset saavat oikeasti vaikuttaa asioihin. Huomasin myös, että lapset saadaan paremmin mukaan toimintaan ja innostumaan, kun he ovat osallisena vuorovaikutuksessa yhdessä aikuisen kanssa tekemässä asioita. Uskon jatkossa ottavani lapsien mielipiteet paremmin huomioon työelämässä näiden kokemuksieni perusteella.

Suoritin harjoitteluani ollen harjoittelija samassa ryhmässä, missä tein kehittämishanketta yhtenä työyhteisön jäsenenä. Toimin useammassa roolissa samanaikaisesti sekä yhteistyössä eri ihmisten kanssa. Arviomme kehittämishanketta yhdessä sekä sain ohjausta ja palautetta harjoittelijana olemisesta sekä kehittämishankkeesta. Uskon kehittyneeni tiimin jäsenenä sekä palautteen vastaanottajana, niin että osaan ottaa palautteen vastaan sitä positiivisesti hyödyntäen työelämässä. Olen saanut kokemusta suuremman projektissa toimimisesta sekä uskon omien asiakasosaamisen ja tutkimuksellisen kehittämistyön osaamisen kehittyneen kehittämishankkeen myötä (Innokylä 2015).

Koin tärkeäksi pyytää luvat lasten kehittämishankkeeseen osallistamiseen, sillä vanhemmat saavat sanoa mielipiteensä lasten osallistumisesta koko hankkeeseen, vaikka lapset saivat kuitenkin itse päättää loppujen lopuksi haluavatko osallistua koko projektiin kehittämishankkeen aikana. Kirjallisilla luvilla varmistimme, että vanhemmat ovat lukeneet ja tietoisia siitä mihin antavat suostumuksensa. Lupakyselyissä myös korostettiin, että lapsien mielipiteet otetaan huomioon yleisellä tasolla ja lasten nimiä ei tuoda julki. Myös haastattelu ja palautteenanto tapahtui anonymisti suojellen vastaajan henkilöllisyyttä. Henkilöiden nimeäminen ei olisi hyödyttänyt kehittämishankkeen tuloksissa mitään. Tutkimusraporttia kirjoittaessa on ajatuksena, että kenenkään nimiä tai asemaa ei tuoda esille, jotta jokaisella on oikeus yksityisyyteen ja mahdollisuus saada olla mukana nimettömästi.



## 9 LÄHTEET

Asetus lapsen oikeuksia koskevan yleissopimuksen voimaansaattamisesta sekä yleissopimuksen eräiden määräysten hyväksymisestä annetun lain voimaantulosta: 60/1991. Lasten oikeuksien sopimus. Artikla 13,14. Saatavissa osoitteessa: <http://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060>.

Carlson, S.; Fulton, J.; Lee, S.; Maynard, M.; Brown, D.; Kohl H. & Dietz, W. 2008. Physical Education and Academic Achievement in Elementary School: Data From the Early Childhood Longitudinal Study. American Journal Public of Health. Vol. 98, No 4, 721-727. Viitattu 10.11.2014. Saatavissa osoitteesta: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=e0011edd-8692-4691-88e5-9ad857647f42%40sessionmgr4001&vid=4&hid=4206>.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOY.

Fonsèn, E.; Heikka, J. & Elo, J. 2014. Osallisuutta edistävän suunnittelun tasot. Teoksessa Heikka, J. Fonsèn, E.; Elo, J. & Lehtonen, J. (toim.). 2014. Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry, 80-95.

Helenius, A.; Karila, K.; Munter, H; Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. 2002. Pienet päivähoitossa – Alle kolmivuotiaiden varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S. ; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.uud. p. Helsinki: Tammi.

Husu, P.; Paronen, O.; Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 15. Saatavissa osoitteesta: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>.

Innokylä 2015. Sosionomi (amk) –tutkinto. Viitattu 6.4.2015. <https://www.innokyla.fi/sosionomi-amk-tutkinto>.

Juujärvi, S.; Myyry, L. & Pessa, K. 2007. Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa. Helsinki: Tammi.

Kalliala, M. 2012. Lapsuus hoidossa? Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoitossa. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä – Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännönopas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Khan, N. & Paddick, S. 2014. First Nations and Métis Early literacy and language Enrichments Program. Canadian Journal of Speech-Language Pathology and Audiology. Vol. 38, No. 2, 194-205. Viitattu 6.4.2015. Saatavissa osoitteesta: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=8f026363-89c6-4a27-adf3-1923fbfc59a0%40sessionmgr4002&vid=31&hid=4214>.

Koivunen, P-K. 2009. Hyvä päivähoito työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: Ps-Kustannus.

Korkeamäki, R-L. 2011. Kieli ja vuorovaikutus oppimisympäristöissä. Teoksessa Nurmilaakso, M. & Välimäki, A-L. (toim.). 2011. Lapsi ja kieli – Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 42-53.

Kronqvist, E-L. 2011. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 13–30.

Käypähoito 2014. Liikunta. Viitattu 26.12.2014.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=8C174EB41B46CBF3A76C08AF3A9E50DE?id=hoi50075>.

Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro, P.; Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 14-23.

Laki lasten päivähoitosta 18.5.1990/451 1§.

Laki lasten päivähoitosta 25.3.1983/304 2 a §.

Leinonen, J. 2014. Pedagogisia näkökulmia lasten osallisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikka, J. Fonsèn, E.; Elo, J. & Lehtonen, J. (toim.). 2014. Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry, 16-40.

Let's move 2015. Resources. First Lady column on Early Childhood. Viitattu 2.2.2015.  
<http://www.letsmove.gov/first-lady-column-early-childhood>.

Lindberg, P. 2011. Kieli ja visuaalinen ympäristö. Teoksessa Nurmilaakso, M. & Välimäki, A-L. (toim.). 2011. Lapsi ja kieli – Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 54-61.

Lipponen, L. 2012. Tutkiva oppiminen varhaispedagogiikassa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2012. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus, 31-40.

Lipponen, L.; Kumpulainen, K. & Hilppö, J. 2013 Haluan, voin ja osaan – Lapsen toimijuuden rakentuminen päiväkodissa. Teoksessa Karila, K. & Lipponen, L. 2013. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino, 159-175.

Mäki, P.; Hakulinen-Viitanen, T.; Kaikkonen, R.; Koponen, P.; Ovaskainen, M-L.; Sippola, R.; Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys – LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvu ympäristöstä. Helsinki: LATE-työryhmä & THL. Saatavilla osoitteessa:  
<http://www.thl.fi/documents/605877/751152/Raportti%202010%202.pdf>.

Nurmilaakso, M. Pienen lapsen kielellinen tietoisuus osana kielen kehitystä. Teoksessa Nurmilaakso, M. & Välimäki, A-L. (toim.). 2011. Lapsi ja kieli – Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 31-41.

OPH 2015. Opetussuunnitelman perusteiden uudistamisen tavoitteet. Viitattu 5.4.2015.  
<http://www.oph.fi/ops2016/tavoitteet>.

Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä: Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Pehkonen, A. & Väänänen-Fomin, M. 2011. Arvojen ja etiikan dilemma sosiaalityössä. Teoksessa Pehkonen, A. & Väänänen-Fomin, M. 2011. Sosiaalityön arvot ja etiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua — Liikuntaleikkejä ja –tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus.

Pönkkö, A & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 462-481.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2012. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 136–150.

Raittila, R. 2011. Ympäristökasvatus on lasten toimintaa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 208–218.

Raittila, R. 2013. Pienryhmätoiminta ja leikkialueet – Varhaiskasvatuksen pedagoginen toimintaympäristö rakentuu arkisissa käytännöissä. Teoksessa Karila, K. & Lipponen, L. (toim.) 2013. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Osuuskunta Vastapaino, 69-94.

Rantanen, T. & Toikko, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta – Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.

Reunamo, J & Hausalo, H. 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Teoksessa Reunamo, J. (toim.). Varhaiskasvatuksen kehittäminen - kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sosiaali- ja terveysministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Oppaita 17. Helsinki. Saatavissa osoitteesta: [http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/lait\\_oppaat/varhaiskasvatus\\_oppaita\\_17](http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/lait_oppaat/varhaiskasvatus_oppaita_17)

Sosiaali- ja terveysministeriö; opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2009. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Oppaita 17. Helsinki. Saatavissa osoitteesta: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suositukses\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf).

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2002. Valtioneuvoston periaatepäätös - Varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. Helsinki. Saatavissa osoitteesta: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113591/kasvatus.pdf?sequence=1>.

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2005. Lastentarhanopettajan ammattietiikka. Helsinki: Lastentarhanopettajaliitto. Viitattu 20.2.2015. Saatavissa osoitteesta: <file:///C:/Users/Asus/Downloads/Lastentarhanopettajan+ammattietiikka0.pdf>.

Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56. Helsinki. Saatavissa osoitteesta: [http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/lait\\_oppaat/varhaiskasvatus\\_oppaita\\_56](http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/lait_oppaat/varhaiskasvatus_oppaita_56)

Suomen liikunta ja urheilu SLU ry. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja Nuoret. Helsinki. Saatavissa osoitteesta: [http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcmlfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcmlfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf).

Talentia 2013. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Viitattu 6.4.2015. Saatavissa osoitteesta: [http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas\\_2013\\_net.pdf](http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf).

Tasa-arvoinen varhaiskasvatus 2014. Lait ja säädökset. Viitattu 20.12.2014. <http://www.tasa-arvoinenvarhaiskasvatus.fi/lait-ja-asiakirjat/>.

Telema, R.; Hirvensalo, M. & Yang, X. 2014. Liikunnallisen elämäntavan eväät alkavat rakentua varhain lapsuudessa. Liikunta & Tiede 1/14, 4-9.

- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2014. Lasten päivähoito 2013. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Saatavissa osoitteessa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125389/Tr33\\_14.pdf?sequence=2](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125389/Tr33_14.pdf?sequence=2).
- THL 2014. Linjaavat asiakirjat ja suunnitelmat. Viitattu 14.12.2014. [http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/lait\\_oppaat/varhaiskasvatus\\_ja\\_paivahoito/linjaavat\\_asiakirjat\\_ja\\_suunnitelmat](http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/lait_oppaat/varhaiskasvatus_ja_paivahoito/linjaavat_asiakirjat_ja_suunnitelmat).
- THL 2014. Osallisuus. Viitattu 26.12.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällöllinen analyysi. Helsinki: Tammi.
- Turja, L. 2010. Lapset osallisena – kohti uutta varhaiskasvatuskulttuuria. Teoksessa Turja, L. & Fonsén, E. 2010. Suuntana laadukas varhaiskasvatus. Professori Eeva Hujalanmatkassa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry., 30–47.
- Valtiovarainministeriö. 2014. Peruspalveluohjelma 2015-2018. Tampere. Saatavissa osoitteesta: [http://www.vm.fi/vm/fi/04\\_julkaisut\\_asiakirjat/01\\_julkaisut/03\\_kunnat/20140403Perusp/etuspalveluohjelma\\_taitto.pdf](http://www.vm.fi/vm/fi/04_julkaisut_asiakirjat/01_julkaisut/03_kunnat/20140403Perusp/etuspalveluohjelma_taitto.pdf).
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vygotski, LS. 1982. Ajattelu ja kieli. Espoo: Amer yhtymä Oy.
- Välimäki, A-L. 2011. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2003/2005. Teoksessa Nurmilaakso, M. & Välimäki, A-L. (toim.). 2011. Lapsi ja kieli – Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 12-21.
- Ympäristöministeriö 2014. Kestävän yhteiskuntasitoutus. Viitattu: 19.12.2014. [http://www.ymparisto.fi/FI/Ymparisto/Kestava\\_kehitys/Kestavan\\_kehityksen\\_yhteiskuntasitoutus](http://www.ymparisto.fi/FI/Ymparisto/Kestava_kehitys/Kestavan_kehityksen_yhteiskuntasitoutus).
- Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VS-Kustannus Oy.

**ALKUKARTOITUS**

Alkukartoitus

2.12.2014

*Haastattelu toteutetaan kehittämishankkeen alkukartoitusta varten ja siinä pyritään selvittämään ryhmän liikuntakasvatusta, ryhmä liikunnallisuutta arjessa, vahvuuksia ja tuentarpeita liikunnassa sekä odotuksia kehittämishankkeelle. Haastattelu on tarkoitettu nauhoitettavaksi, mutta nauhoitetta käytetään ainoastaan haastatteluvastauksien tarkentamiseen ja nauhoitetta tulee käyttää ainoastaan kehittämishankkeen tekijä. Vastauksissa ei tulla erittelemään vastaajia ja nauhoite tuhoetaan kehittämishankkeen valmistumisen jälkeen.*

**Liikuntakasvatus Peukaloisten ryhmässä**

1. Miten päiväkotiohjaaja ohjaa ryhmänne liikuntakasvatusta?
2. Mitä tavoitteita olette asettaneet ryhmänne liikuntakasvatukseen vuonna 2014–2015?
3. Miten toteutate käytännössä liikuntakasvatusta ryhmässä?
4. Millaisia kehittämistarpeita ja -ideoita teillä on liikuntakasvatukseen vuodeksi 2014–2015?

**Ryhmän liikunnallisuus ja kiinnostus arjessa**

1. Millaisista liikunta-aktiviteeteista lapset saavat päiväkodin arjessa ohjattujen toimintojen ulkopuolella?
2. Miten hyödynnätte liikuntaa siirtymätilanteissa?
3. Millaiset asiat saavat ja innostavat lapsia liikkumaan arjessa?
4. Millaisia kehittämistarpeita ja -ideoita teillä olisi arjen liikunnallistamiseen?

**Liikunnalliset vahvuudet ja tuentarpeet ryhmässä**

1. Millaisesta liikkumisesta lapset ovat kiinnostuneet?
2. Miten saatte innostettua lapset liikkumaan?
3. Millaisissa asioissa lapset tarvitsisivat tukea liikkumisessa?
4. Millaisia liikunnallisia vahvuuksia lapsilla on?

**Kehittämishanke ja liikuntapuu-liikuntaideaopas**

1. Millainen liikuntaideaopas voisi hyödyttää teidän ryhmänne parhaiten?
2. Mitä uutta kehittämishanke tai liikuntaideaopas voisi tarjota sinulle työhösi?
3. Onko sinulla jotain ideoita kehittämishankkeelle tai liikuntaideaoppaalle?

## LUPAKYSELY

Hei vanhemmat!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Johanna Pelkonen ja olen viimeisessä suuntaavassa harjoittelussa Peukaloisten ryhmän kanssa 28.11.–20.12.2014 sekä 7.1.–13.2.2015.

Toteutan opinnäytetyönä Peukaloisten ryhmän kanssa kehittämishanketta: **Liikuntapuu-projekti**.  
Kehittämishankkeen tarkoituksena on vahvistaa liikuntakasvatusta päiväkodissa luomalla liikunnallisempaa toimintakulttuuria päiväkotiin.

Liikuntapuu-projektin aikana syntyy vihkonen, jossa kerrotaan Liikuntapuu-projektista päiväkodissa, ja siihen valitaan lasten mielenkiinnon mukaan muutama liikuntaleikki koko kehittämishankkeen ajalta. Tarkoituksena on osallistaa lapsia kehittämishankkeeseen selvittämällä heidän mielipidettään liikuntaleikkien ja toimintaympäristön kehittämisessä sekä liikuntaleikkien valikoitumisesta Liikuntapuu-projekti -vihkoseen.

***Saanko haastatella lastanne mielipiteen ja kehittämistarpeiden selvittämiseksi Liikuntapuu-projektiin? Lastenne nimeä ei julkaista missään ja vastauksista/mielipiteistä tullaan puhumaan ryhmätasolla opinnäytetyön raportissa ja niitä hyödynnetään projektin kehittämisessä.***

Lastamme \_\_\_\_\_

saa haastatella  ei saa haastatella

\_\_\_\_\_

Allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Nimenselvennys

\_\_\_\_\_

Aika ja paikka

## LIKUNTAPUU-PROJEKTI VIHKO

# Liikuntapuu-projekti



## Mikä on Liikuntapuu-projekti?

- ♥ Projekti on opinnäytetyö Turun ammattikorkeakouluun. Sen tarkoituksena on monipuolistaa Peukkujen ryhmän jokapäiväistä ympäristöä liikkumiseen innostavammaksi yhteistyössä lasten kanssa
- ♥ Projekti koostuu:
  1. liikuntapuusta, johon lapsi saa aina yhden lehden liikkumisen jälkeen ja sen tarkoituksena on innostaa lapsia liikkumaan
  2. päiväkodin ympäristön erilaisista liikkumiseen kannustavista pisteistä
  3. vihkosesta, joka on tarkoitettu lapsille muistoksi ja vanhemmille kotiin tiedoksi projektista

Liikuntapuu-projekti



♥ lapset osallistuivat projektiin:

- askartelemalla liikuntapuun ja lehdet
- arvioimalla liikuntaan kannustavia pisteitä
- suunnittelemalla vihkoa

♥ Projektin aikana on pyritty tukemaan myös lasten kielenkehitystä sanoittamalla lasten tekemistä, rohkaisemalla lasta sanallistamaan omaa tekemistä sekä harjoittelemalla erilaisia käsitteitä, kuten liikkumistapoja ja -välineitä sekä erilaisia muotoja. Tärkeitä asioita ovat olleet liikkumaan innostaminen ja vuorovaikutus lasten kanssa.

Liikuntapuu-projekti

## Tikapuut ja tasapainoilujana

*Olemme hyppineet  
tikapuita ruutu kerrallaan,  
joka toiseen ruutuun ja  
rohkeimmat jopa joka  
kolmanteen ruutuun...*



*Lasten suosikki #2*



*...ja sen vastapainoksi olemme  
tasapainoilleet tasapainojanaa  
pitkin, joka vaatii tarkkuutta ja  
keskittymiskykyä. Tasapainoilussa  
Peukut ovat olleet **TODELLA**  
taitavia!*

Liikuntapuu-projekti

## Pallonheittoseinä ja autonrenkaat

*Lasten suosikki #1*



*Pehmeiden pallojen ja lumipallojen heittoa olemme päässeet harjoittelemaan pallonheittoseinän erilaisten muotojen läpi...*

*Ulkona meillä on myös autonrenkaita, joiden läpi hyppiminen ja käveleminen tuottaa erilaisia haasteita... Mahtaisimmeko jaksaa vierittää niitä?*



Liikuntapuu-projekti

## Liikkumistapakorit ja värillinen muotoseinä

Seiniltä löytyy erilaisia liikkumistapakortteja, jotka ovat innostaneet meitä kokeilemaan kuvien osoittamia erilaisia liikkeitä...



...eikä vessamatkakaan ei ole enää tylsän puuduttava, kun saa kokeilla omia taitojaan kulkea esimerkiksi vain kolmioita tai neliöitä koskettaen. Osaisitko sinä? 😊



Liikuntapuu-projekti



## Lasten ajatuksia uuden ympäristön hyödyntämisestä

- ♥ *Niillä saa leikkiä ja niitä pitkin  
saa mennä*
- ♥ *Ei saa töniä ja painia  
"laitteissa"*
- ♥ *Tehdään niin kuin aikuinen sanoo*
- ♥ *Täytyy toimia kiltisti*
- ♥ *Me saadaan lehti kun me ollaan  
liikuttu*
- ♥ *Rata on tosi kiva ja sitä voi  
mennä joka päivä*

Liikuntapuuh-projekti

**Projektissa mukana:**

*Peukkujen lapset ja aikuiset*

*Päiväkoti Verkavekarat*

*Masan Pressu*

***Kiitos kaikille! 😊***

*Sosionomiopiskelija*

*Johanna Pelkonen,*

*Turun ammattikorkeakoulu*

*syksy 2014- kevät 2015*



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**PALAUTELOMAKE**

LIIKUNTAPUU – PROJEKTI	PALAUTELOMAKE
1. Miten teidän mielestänne yhteistyö on sujunut kehittämishankkeen aikana? (keskustelut, arviointi)	<hr/> <hr/> <hr/>
2. Onko mielestänne Liikuntapuu-projekti muuttanut teidän ryhmän siirtymälanteita liikunnallisemmaksi?	<hr/> <hr/> <hr/>
3. Mitä mieltä olette lasten osallistamisesta kehittämistyön aikana?	<hr/> <hr/> <hr/>
4. Onko Liikuntapuuprojektista hyötyä teidän arjessanne ja tukeeko se teidän ryhmän liikuntakasvatusta?	<hr/> <hr/> <hr/>
5. Mitä mieltä olette Liikuntapuusta? Onko se innostanut lapsia liikkumaan? Toimiiko Liikuntapuun käyttö arjessa?	<hr/> <hr/> <hr/>
6. Mitä mieltä olette toimintaympäristön uusista liikunta-aktiviteeteistä? ( Hyöty, toimivuus)	<hr/> <hr/> <hr/>
7. Mitä mieltä olette Liikuntapuuprojekti – vihosta? ( Ulkoasu, sisältö, kokonaisuus)	<hr/> <hr/> <hr/>
8. Muita risuja, ruusuja, kehittämissuhteita? ☺	<hr/> <hr/>