

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö
2016

Johanna Malinen

ILO KASVAA LIIKKUEN

– Halikon varhaiskasvatusyksikön kehittämishanke



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja Sosionomi

Toukokuu 2016 | Sivumäärä 51

Terttu Parkkinen

Johanna Malinen

ILO KASVAA LIIKKUEN, LIIKE KASVAA ILOITEN

Tutkimusten valossa varhaiskasvatuksen piirissä olevien lasten aktiivinen liikunta on hälyttävän vähäistä. Yhteiskunnan eri sektoreilla on havahduttu tähän puutteeseen ja liikunta on nykyään kirjattuna tärkeimpiin varhaiskasvatusta koskeviin asiakirjoihin. Liikunnan positiiviset, lähes korvaamattomat vaikutukset lapsen kehityksen kaikilla osa-alueilla ovat vasta viime vuosina saaneet tarpeeksi huomiota. Liikunnallinen ja aktiivinen lapsuus on lapsen oikeus ja aikuisella on velvollisuus huomioida tämä.

Kehittämishankkeen lähtökohtana oli, että lasten liikunta päiväkodissa oli liian passiivista ja vähäistä ja siihen haluttiin muutos. Varhaiskasvattajien tekemien havaintojen pohjalta tavoitteeksi muodostui aktiivisuuden lisääminen ulkoliikuntaan sekä löytää toimivia tapoja toteuttaa uusia menetelmiä lapsilähtöisesti ja lapsen osallisuutta vahvistaen.

Tämän kehittämishankkeen tavoitteena oli lisätä liikuntaa varhaiskasvatusyksikkö Sinilintuun sekä sitouttaa varhaiskasvattajia kohti liikunnallisempaa arkea. Sinilintu oli liittynyt valtakunnalliseen liikkumis- ja hyvinvointiohjelmaan, Ilo kasvaa liikkuen, syksyllä 2015. Kehittämishankkeeseen osallistui koko varhaiskasvatusyksikkö Sinilinnun henkilökunta sekä lapset.

Kehittämishankkeen myötä päiväkodissa muutettiin lasten ulkoiluun liittyviä sääntöjä, vapaata sekä innostavaa leikkiä tukeviksi. Liasta turvallisuushakuisuudesta haluttiin päästä eroon, etteivät aikuiset lasta suojellessaan vähennä lasten oppimisen ja kehittymisen edellytyksiä. Lisäksi lasten ulkoliikuntaa haluttiin lisätä kasvattajien vetämillä leikeillä.

Kehittämishankkeen tuotos oli liikunnallinen vuosikello yhteen päiväkodin lapsiryhmistä. Vuosikello on varhaiskasvatusyksikkö Sinilinnussa uusi menetelmä liikuntakasvatuksen lisäämisen avuksi. Vuosikello suunniteltiin, toteutettiin ja käyttöön otettiin lasten ehdoilla ja osallisuutta vahvistaen. Liikuntakello on tehty sellaiseksi, että lapset ovat mukana sen käytössä sekä päättämässä mitä eri vuodenaikoina ulkona yhdessä tehdään. Kehittämishankkeen lähdeaineistona käytettiin uusinta tutkimustietoa lasten liikuntatottumuksista sekä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman aineistoa.

ASIASANAT:

Kehittämishanke, varhaiskasvatus, liikunta, lapsilähtöisyys, osallisuus, liikuntakello

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of social services | Child, youth and familywork

May 2016 | Pages 51

Instructor Terttu Parkkinen

Johanna Malinen

JOY IN MOTION

Active physical exercise among children in early childhood education is alarmingly low according to recent research. The different sectors of society have acknowledged this necessity and physical exercise has been written into the most important documents that concern early childhood education. The positive, almost invaluable impact that exercise has on a child's development has been recognised enough only the last few years. Every child has a right to an active and sporty childhood and the adult is obligated to acknowledge this.

The starting point to the development project was that the physical exercise for the children in kindergarden was too passive and scarce and this was something that needed a change. Based on the observations made by the kindergarden staff the goal became to increase outside exercise and to find working systems to achieve new methods that strengthen the child's participation. The goal of this development project was to increase exercise among the children in Sinilintu-kindergarden and to indent the kindergarden staff towards a more sporty interaction with the children. Sinilintu has joined a nationwide physical activity and well-being programme, Joy in motion, in autumn 2015. The whole staff and all the children in Sinilintu participated in this development project.

Along the project, the rules for outside activities were changed so that they supported free and inspiring play. The aim was to get rid off excess security-seeking, so that the adults don't reduce the children's conditions for learning and developing by protecting them too much. Additionally we wanted to increase the children's outside exercise with games lead by the adults.

The result of this development project was an activity-year clock for one kindergarden group. The year clock is a new method in Sinilintu-kindergarden to support different ways of physical education. The year clock was designed, executed and put into practice on the children's terms and by strengthening their participation. The year clock is made so that the children are involved with the use of it and deciding together what will be done outside at the different seasons. For sources I used the latest research done on children's physical habits and the Joy in motion material.

KEYWORDS:

Developing project, early childhood education, exercise, involvement, year clock

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 VARHAISKASVATUKSEN KENTTÄ	8
2.1 Valtakunnallinen taso	8
2.2 Varhaiskasvatus Salossa	8
2.3 Varhaiskasvatus päiväkotit Sinilinnussa	9
3 LIIKUNNAN MERKITYS VARHAISKASVATUKSESSA	11
3.1 Liikuntasuositukset varhaiskasvatuksessa	11
3.2 Liikunta lapsen hyvinvoinnin edistäjänä	12
3.3 Lasten liikuntatottumukset nykypäivänä	14
4 ILO KASVAA LIIKKUEN	17
4.1 Ohjelman esittely	17
4.2 Liikkeelle pienin askelin	18
4.3 Liikunnallinen toimintakulttuuri	19
5 KEHITTÄMISHANKEEN LÄHTÖKOHDAT	21
5.1 Kehittämishankkeen tarve sekä toimeksiantaja	21
5.2 Kehittämishankkeen toimintaympäristö sekä toimijat	22
5.3 Kehittämishankkeen tehtävät sekä tavoitteet	23
6 KEHITTÄMISHANKEEN MENETELMÄT VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.	
6.1 Osallisuus ja lapsilähtöisyys	26
6.2 Havainnointi sekä osallistuva havainnointi	28
6.3 Dialogi	29
6.4 Dokumentointi	31
7 KEHITTÄMISHANKEEN TUOTOS	33
7.1 Liikunnallinen vuosikello	33
8 KEHITTÄMISHANKEEN TOTEUTUS	38
8.1 Kehittämisprosessi	38
8.2 Tavoitteen määrittely	41
8.3 Suunnittelu	41

8.4 Toteutus	42
8.5 Päätäminen ja arviointi	43
9 YHTEENVETO JA TUOTOKSEN ARVIOINTI	44
9.1 Tuotoksen arviointi	44
9.2 Työskentelyn arviointi	45
9.3 Ammatillisuuden reflektointi	46
LÄHTEET	48

LIITTEET

- Liite 1. Kehittämiskohteen täsmennyslomake
- Liite 2. Liikunnallinen vuosikello
- Liite 3. Havainnointipäiväkirja
- Liite 4. Kehittämishankkeen palaverit
- Liite 5. Kysely

KUVAT

Kuva 1. Liikunnallinen vuosikello.	37
------------------------------------	----

KUVIOT

Kuvio 1. Prosessikaavio (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 46).	40
---	----

1 JOHDANTO

Kolme- kuusivuotiaiden lasten liikunta muodostuu suurimmaksi osaksi lapsen omaehtoisesta liikunnasta. Aikuisen velvollisuus on huolehtia, että lapsella on mahdollisuus toteuttaa tätä luontaista liikkumisen halua monipuolisesti ja erilaisissa ympäristöissä. Liikunta on lapsen perusoikeus, perustarve ja lapselle luonnollinen tapa käyttää kehoaan. Tutkimukset osoittavat, että liikunnan tarve lapsilla on vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikunnan tulee myös olla tarpeeksi kuormittavaa, paikallaan istuvat ja ulkona keinuvat lapset jäävät tällaisen liikunnan ulkopuolelle. Puhutaan passiivisesta liikunnasta.

Lapset oppivat liikuntatottumukset jo varhaislapsuudessa. Liikalihavuus, liikuntaelinsairaudet sekä monet muut, jo kansanterveydellisiksi ongelmiksi muodostuneet sairaudet, saavat alkunsa lapsuudessa. Lasten liikuntatottumukset enteilevät, että lasten normaali fyysinen kehitys sekä kasvu ovat vaarassa. Liikunta on vähentynyt niin paljon, että liikkumattomuudesta on tullut yksi terveystorjuntatekijä.

Tämä kehittämishanke on tehty yhteistyössä varhaiskasvatusyksikkö Sinilinnun kanssa marraskuusta 2015 helmikuulle 2016. Tarve muutokselle on ilmeinen ja on perusteltavissa, miksi liikunnallista leikkiä on varhaiskasvatusyksikössä lisättävä. Tarkoituksena oli lisätä liikuntakasvatuksen käytäntöjä Sinilinnussa sekä sitouttaa varhaiskasvatuksen työntekijöitä liikunnallisten ja lapsilähtöisten liikuntamuotojen käyttöönotossa. Toimin itse liikunnallisena esimerkkinä ja ideoijana muun henkilökunnan kanssa. Varhaiskasvatuksen käyttöön toteutin yhteistyössä lasten kanssa kasvattajia sekä lapsia liikunnallisuuteen sitouttavan ja suunnittelua helpottavan menetelmän, liikunnallisen vuosikellon. Yksi keskeisistä päiväkodin henkilökunnalta tulleista ajatuksista oli hyödyntää jo olemassa olevia resursseja (kiipeilyseinä pihalle, temppuiluvaijeri pihalle ja salin käyttö jne.) Kehittämishankkeessa esitellään Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma, joka on liikunnan lisäämiseen tähtäävä valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Kehittämishankkeen rakenne koostuu varhaiskasvatuksen esittelemisestä lyhyesti. Seuraava kappale käsittelee merkityksellistä tietoa lasten liikuntatottumuksista

ja sisältää vahvaa näyttöä liikunnan tarpeellisuudesta. Avaan työssäni Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman, joka on varhaiskasvatusyksikön käytössä. Tämän jälkeen esittelen kehittämishankkeen lähtökohdat sekä menetelmät. Lopuksi esittelen ja arvioin varhaiskasvatuksen käyttöön suunnittelemani ja toteuttamani liikunnallisen vuosikellon, sekä reflektoin omaa työskentelyäni ja ammatillisuutta. Lähdeaineisto varhaiskasvatukseen liittyvän liikunnan tärkeydestä sekä tutkimukset sen vähyydestä olivat helposti saatavissa ja tietoa löytyi riittävästi. Pyrin etsimään uusimpia tutkimuksia ja luotettavia lähteitä kuten väitöskirjat, jotka antoivat arvokasta tietoa liikunnan nykytilasta.

2 VARHAISKASVATUKSEN KENTTÄ

2.1 Valtakunnallinen taso

Esi- ja perusopetuksen kanssa varhaiskasvatus muodostaa valtakunnallisesti lapsen hyvinvointia, kasvua sekä oppimista edistävän kokonaisuuden. Valtio-neuvosto hyväksyi 2000-luvun alussa Stakesin valmistelemat linjaukset, joissa tehdään näkyväksi varhaiskasvatuksen käsitteellinen ja toiminnallinen määrittely. (Välimäki 2003, 40.) Varhaiskasvatus tarkoittaa vuorovaikutusta, joka tapahtuu lapsen eri elämänpiireissä. Tämä vuorovaikutus tukee lapsen oppimista, kasvua ja kehitystä. Kasvatuksellinen vuorovaikutus toteutuu, kun kasvattajat sekä vanhemmat tekevät kiinteästi yhteistyötä ja näin kasvatustehtävä muodostuu lapsen kannalta toimivaksi kokonaisuudeksi. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11.)

Ensisijainen tavoite varhaiskasvatuksella on edistää lapsen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Lapsen toimintakykyä sekä hyvinvointia vaalitaan ja lapsen perustarpeista huolehditaan. Varhaiskasvatusta toteutetaan kokonaisuutena, jossa kasvatus, opetus ja hoito ovat kiinteästi nivoutuneina toisiinsa. Tämä kokonaisuus edistää lapsen ajattelun kehittymistä, myönteistä minäkäsitystä, lapsen ilmaisua ja vuorovaikutusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15–16.)

2.2 Varhaiskasvatus Salossa

Varhaiskasvatuspalvelut tuottavat päivähoitoa lapsille päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa, jonka lisäksi palvelut tarjoavat esiopetusta, varhaiserityiskasvatusta sekä varhaiskasvatuksen avoimia palveluja. Avoimia palveluita ovat leikki-kipuistotoiminta, leikkikoulutoiminta ja avoin päiväkotitoiminta. (Salo 2016a.) Salon kaupungin varhaiskasvatuksen ohjenuorana on varhaiskasvatustalaki (2011). Lähtökohta varhaiskasvatuspalveluiden järjestämisessä on kasvatuskumppanuus, jossa vanhempien kanssa yhdessä rakennetaan lapselle hyvä alku kokonaisval-

taiseen kehitykseen, kasvuun ja oppimiseen. Salon varhaiskasvatussuunnitelma (VASU) pohjaa valtakunnallisen varhaiskasvatuksen perusteisiin (2005) ja linjaa tavoitteet toiminnalle. (Salo 2016b.) Varhaiskasvatuslain uudistuminen tietää luonnollisesti muutoksia myös Salon kaupungin varhaiskasvatukseen (Salo 2016c.) Yhteistyö vanhempien ja päivähoidon henkilökunnan välillä on ensiarvoisen tärkeää hoidon onnistumisen kannalta ja tämä vaatii toteutuakseen molemminpuolista luottamusta ja avoimuutta. Toiveena on, että vanhemmilla olisi aikaa osallistua hoitopaikan toimintaan, sekä ottaa osaa erilaisiin tilaisuuksiin ja juhliin. (Salo 2015f.) Perusidea kasvatuskumppanuudessa onkin löytää keinoja vanhempien aktivoimiseksi ja järjestää osallistavia yhteistyö- ja viestintätapoja. Jotta yhteinen luottamus syntyy, on löydettävä aito vuoropuhelu perheiden kanssa. (Järvinen ym. 2009, 118.)

2.3 Varhaiskasvatus päiväkotiki Sinilinnussa

Päiväkotiki Sinilinnun varhaiskasvatussuunnitelmaan (2014) on kirjattu päiväkodin olevan sitoutunut Salon kaupungin arvoihin, jotka ovat oikeudenmukaisuus, rohkeus ja vastuullisuus. Lapsen kokemus turvallisesta ja lämpimästä sylistä on päiväkotiki Sinilinnun varhaiskasvattajille tärkeä asia. Lapsen ja aikuisen lämmin vuorovaikutus on nostettu esille yksilöllisen kohtaamisen rinnalle. Kiireetön, innostava ja lapsen oppiminen lähikehityksen puitteissa koetaan tärkeäksi. Lapsen omatoimisuuden kannustamista, hyvien tapojen opettamista sekä toisen kunnioittamista pidetään tärkeänä. Keskeytyksen kulttuuria vältetään, eli tilanteita, joissa lasten toiminta aikuisen vuoksi keskeytyy. Ilmapiiristä pyritään luomaan turvallinen ja myönteinen. Pienryhmätyöskentelyllä mahdollistetaan lapsen yksilöllinen huomiointi päivän eri tilanteissa ja luodaan lapsille rauhallisia leikkitalanteita. (Varhaiskasvatussuunnitelma Päiväkotiki Sinilintu 2014.)

Päiväkotiki Sinilinnussa käytetään pienryhmätoimintaa, joka useasti edesauttaa lapsen keskittymistä toimintaan ja luo leikille ja arjen tapahtumille rauhallisen tunnelman. Lapsen omatoimisuutta tuetaan sekä tarpeisiin vastataan. Vanhempien kanssa käydään avointa vuoropuhelua, joka on tärkeä osa varhaiskasvat-

tajan työtä. Kasvatuskumppanuus näkyy kasvattajan valinnoissa arjessa ja vanhempien ajatuksia kuullaan. (Varhaiskasvatussuunnitelma päiväkotia Sinilintu 2014.)

3 LIIKUNNAN MERKITYS VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Liikuntasuositukset varhaiskasvatuksessa

Vuonna 2005 opetusministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, ja Nuori Suomi ry julkaisivat yhdessä liikunnan suositukset varhaiskasvatukseen. Niiden mukaan fyysisen aktiivisuuden minimimäärä lapsella on kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikkumista päivässä ja sen tulisi koostua useista lyhyistä aktiviteettijaksoista koko päivän aikana. (Arvola 2014, 6.) Liikkuessaan lapsen elimistö saa monipuolista sekä luonnollista kuormitusta, joka on normaalin kehityksen kannalta erittäin tärkeää. Lapsen tarve liikkua on sisäsyntyistä ja liikunnan tulisi olla monipuolista. Tämä on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kehitykselle ja kasvulle. Lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen edellyttävät hyvän ravinnon lisäksi lihasten jatkuvaa sekä säännöllistä käyttämistä. Liikunta on tärkeää myös lapsen hengitys- ja verenkiertoelinten kehittymiselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset määrittelevät muun muassa liikunnan määrää, laatua, suunnittelua ja toteutusta, ympäristöä, välineitä ja yhteistyötä. **Määrä:** Voidakseen hyvin, lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin. **Laatu:** Lapsella on oltava mahdollisuus päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja erilaisissa ympäristöissä sekä monipuolisilla tavoilla. **Suunnittelu ja toteutus:** Varhaiskasvattajien tulee järjestää sekä suunnitella monipuolista ja tavoitteellista liikuntaa lapselle päivittäin. **Ympäristö:** Varhaiskasvattajien tulee myös luoda liikkumiselle turvalliset puitteet ja tehdä ympäristöstä houkutteleva. Huomioitavaa on myös liikuntaa estävien elementtien karsiminen. **Välineet:** Tärkeää on, että lapsille on tarjolla päivähoitossa liikunnan perusvälineistö. Välineitä on oltava riittävästi ja lasten itse saatavilla. **Yhteistyö:** Varhaiskasvatushenkilöstön on oltava vastavuoroisessa sekä aktiivisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.)

Alle kouluikäisen lapsen oppimis- ja kehitysympäristö koostuu yleensä vanhempien lisäksi päiväkodin henkilökunnasta. Usein lapsi viettää suuren osan päivästään päiväkodissa, tällöin perheen lisäksi varhaiskasvattajien rooli lapsen elämässä on suuri. Usein lapsen liikkumista mahdollistavat sekä estävät tekijät löytyvätkin yhdessä lapsen vanhemmilta ja varhaiskasvattajilta. (Sääkslahti ym. 2015, 51.) Varhaiskasvatus onkin suurien murrosten äärellä. Kehitettäessä toimintaa oikeaan suuntaan on varhaiskasvatuksella mahdollisuus tuottaa käytänteitä, jotka tukevat lapsen hyvinvointia ja oppimista. Eräs esimerkki liikunnan lisäämiseksi varhaiskasvatukseen on valtakunnallinen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma. (Karvinen ym. 2015, 6.)

3.2 Liikunta lapsen hyvinvoinnin edistäjänä

Lapsi tarvitsee liikuntaa fyysiseen kasvuun ja kehitykseen, kognitiivisten ja sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen sekä lapsen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseen (Asanti & Sääkslahti 2010, 85–89). Liikunta- ja leikkitilanteissa lapsi luontevasti harjoittaa sosioemotionaalisia taitojaan. Lapsi oppii huomioimaan muita sekä säätelemään tunteitaan. Onkin suositeltavaa integroida sosioemotionaalisten taitojen oppimista liikuntaan. (Takala 2011, 10.) Sosioemotionaalisia taitoja ovat muun muassa kuuntelu, oman vuoron odottaminen, kontaktin ottaminen toiseen, yhteistyö pari- ja ryhmätehtävissä ja auttaminen (Takala ym. 2009, 22).

Lapsen liikunnalliset elämäntavat muotoutuvat kansainvälisten tutkimusten mukaan jo kolmen-viiden vuoden iässä. Suomalaislasten yleisin fyysisen aktiivisuuden aika on ulkoleikeissä. Ulkoleikit ovat vauhdikkaita ja fyysisiä, sekä niissä käytetään sisäleikkeihin verrattuna enemmän motorisia taitoja. Kaikki kolmevuotiaat eivät liiku tarpeeksi, jotta normaali kehitys ja kasvu olisi turvattu. (Karvinen ym. 2015, 25–26.) Suurin osa lapsistamme elää kasvaneen hyvinvoinnin myötä teknisten laitteiden, lelujen ja virikkeiden keskellä. Lasten vapaa-ajasta kilpailee useampi taho kuin koskaan aikaisemmin. Moni lapsi ja nuori sosiaalistetaan

istuvaan elämäntapaan ja elämänmeno tällaisenaan on muodostunut lapsen terveille kehitykselle uhaksi. (Karvinen ym. 2010, 4.)

Jotta lapsi oppisi mahdollisimman helposti uusia taitoja, tulee hänelle tarjota erilaisia liikkumismuotoja. Uuden taidon lapsi oppii valitsemalla suoritusmallin, joka on aiemmin omaksuttu ja on lähinnä opeteltavaa taitoa. (Jaakkola 2010, 101.) Liikkuminen on lapselle luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Kehontuntemus ja -hallinta sekä liikunnan perustaidot ovat alle kouluikäisen lapsen liikuntakasvatuksen keskeiset sisällöt. Lapsi tutustuu eri välineisiin ja liikuntalajeihin. Liikunnan ilo ja elämykset antavat lapselle myönteisiä kokemuksia ja hyvää oloa luoden samalla pohjaa terveille itsetunnonle. Lapsen tasapainoinen kasvu ja kehitys edellyttävät päivittäin sekä omaehtoista että ohjattua liikuntaa ja leikkiä. (Salo 2011, 12.)

Uusi Liikuntalaki on tullut voimaan 2015. Lakiin on kirjoitettu tavoitteet, joissa mainitaan lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen turvaaminen liikunnan avulla. Tavoitteeksi on kirjattu myös eriarvoisuuden vähentäminen liikunnassa. (Liikuntalaki 10.4.2015/390.) Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen (THL) mukaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudessa on eroja, jotka johtuvat monista eri syistä. Iän sekä sukupuolen lisäksi eroja syntyy vanhempien sosioekonomisen aseman sekä vähäisen koulutuksen vuoksi. On huomattu, että vanhempien matala sosioekonominen asema on kytköksissä vähäisempään liikunnan harrastamiseen lapsena. Eroa on selitetty sillä, että vanhemmat harrastavat vähemmän liikuntaa alemmissa sosiaaliryhmissä ja liikuntalajien korkeilla kustannuksilla. (THL 2016.)

Lapsen kehitys sekä fyysinen kasvu ovat osittain geneettisesti ohjautuvia. Koska kehitys ja kasvu etenevät ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa, on ympäristöllä ja siihen liittyvillä tekijöillä suuri vaikutus kehityksen kulkuun. Kasvuolosuhteet (uni, ravinto, hygienia jne.) ja ympäristön monipuolisuus, jossa lapsi liikkuu, turvaavat lihasten ja jänteiden vahvistumisen. Liikunta vaikuttaa myös suotuisasti luuston kehitykseen, sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöön. Motoriset taidot, muun muassa kävely, juokseminen, hyppääminen ja pallon heittäminen ovat perustaitoja, jotka kehittyvät lapsen arkiliikunnan avulla. Jotta hieno-

motoriset (kynäote, tarkoituksenmukainen voimankäyttö, hallittu kynänjälki jne.) taidot voivat kehittyä, pitää karkeamotoriikan (suurilla lihasryhmillä tuotetut motoriset taidot) kehittyä tiettyyn vaiheeseen. Varhaiskasvatuksen tärkeä tehtävä onkin huolehtia lasten karkeamotoristen taitojen kehittymisestä, jotta lapsi voi edetä hienomotorisiin tehtäviin. (Asanti & Sääkslahti 2010, 85–86.)

Liikunta kehittää myös lapsen kognitiivisia taitoja, joita ovat ajattelu, kieli ja muistamiseen liittyvät asiat. Näissäkin geneettiset tekijät muodostavat perustan. Leikin ja liikunnan kautta lapsi voi kokea monenlaisia tunteita, joiden osoittamista voi liikunnan avulla harjoitella. Lapsen liikkuesssa myös uni ja ruoka maistuvat paremmin. Hyödyt, joita lapsi liikunnasta saa, näkyvät päivittäisessä hyvinvoinnissa unohtamatta liikunnan pitkäaikaisia vaikutuksia. Monien sairauksien riskitekijöiden tiedetään pienenevän, kun liikunta on ollut osa arkea lapsesta saakka. (Asanti & Sääkslahti 2010, 87–89.)

3.3 Lasten liikuntatottumukset nykypäivänä

Lasten liikunta on nykyvuosina vähentynyt ja syitä tähän on monia. Aikuisten ymmärrys liikkumisen sekä leikin tärkeydestä vaikuttavat vähentyneen ja liikunnalla ei anneta riittävästi tilaa, mahdollisuuksia eikä huomiota. Tämän lisäksi myös laajemmat yhteiskunnalliset muutokset näyttävät kaventavan ja rajoittavan lasten leikin ja liikkumisen mahdollisuuksia. (Karvonen ym. 2003,12.)

Olettamus kuitenkin on, että lapset liikkuisivat tarpeeksi. Tätä ei kuitenkaan ole juuri tutkittu ja Soinin (2015) tekemä tutkimus vastaa tähän tarpeeseen. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus on kaksi tuntia aktiivista liikuntaa päivässä. Soinin väitöskirjan tutkimusten mukaan vain kaksi prosenttia päiväkotipäivistä kului aktiivisen liikunnan tai kohtuullisesti kuormittavan liikunnan merkeissä. Lasten fyysinen aktiivisuus on tutkimusten mukaan pääosin matalatehoista: istumista, seisomista tai kävelemistä. Ulkoleikit olivat lapsilla sisäleikkejä kuormittavampia, mutta yllättävä löydös oli, että lähes puolet (46%) ulkoleikeistäkin oli intensiteetiltään erittäin kevyttä. Ainoastaan kahdella prosentilla kuormitus oli kohtuullista. (Soini 2015, 96–97.) Myös Sääkslahti (2005) tulee tutkimukses-

saan johtopäätökseen, että ulkoleikit tukevat parhaiten lasten liikkumistaitojen kehittymistä. Varsinkin poikien havaintomotoriset taidot kehittyvät ulkoleikeissä. Erityisesti viikonloppuisin tapahtuva liikunta on intensiteetiltään tarpeeksi rasittavaa ja suurin osa lapsista saavuttaa suositellun liikuntamäärän. Näin voidaan sanoa, että vanhempia tulisi kannustaa ohjaamaan lapsia ulkoleikkeihin. (Sääkslahti 2005, 90–96.)

Sen sijaan Lasten ja nuorten terveysseurannan kehittäminen eli LATE hankkeen raportin (Mäki ym. 2012, 130) mukaan lähes 90% kolmevuotiaista lapsista, jotka osallistuivat tutkimukseen, ulkoili tai liikkui päivittäin kaksi tuntia. Lapsuuden -selvitys eli Valtakunnallinen 3–12 -vuotiaiden lasten liikuntaaktiivisuuden perusselvitys päättyi tuloksiin, joissa kolme–kuusi -vuotiailla liikuntakertymä päiväkodissa oli 1 h 39 min. (Nupponen ym. 2010, 1.) Pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt ja iän myötä liikunta päiväkodissa väheni. (Rajala ym. 2010, 4.; Nupponen ym. 2010,1.)

Jämsen ym. (2013) ovat tehneet tutkimuksen kolme–neljä -vuotiaiden lasten fyysisestä aktiivisuudesta päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteydestä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksessa päädyttiin lopputulokseen, että fyysinen aktiivisuus lapsilla oli intensiteetiltään erittäin kevyttä yli 50 % päiväkodissa vietetystä ajasta. Kymmenellä prosentilla esiintyi intensiteetiltään vähintään keskiraskasta fyysistä aktiivisuutta. Tutkimustulokset osoittivat myös, että eri vuodenaajoilla on merkittävä yhteys lapsen fyysisen aktiivisuuden intensiteettiin päiväkodissa. (Jämsen ym. 2013, 71–74.; Sääkslahti 2005, 90.)

Pääosin suomalaiset ja kansainväliset tutkimukset osoittavat, että lapset liikkuvat liian vähän ja vaikutukset näkyvät vielä aikuisuudessa. Lapsuudessa opitut liikuntatottumukset kantavat aina aikuisuuteen saakka. Ei ole vähäpätöistä ohjata kasvattajien ja vanhempien huomiota liikunnan merkityksen ja vaikuttavuuden näkemiseen. Varhaiskasvattajien näkökulmasta kyse ei ole vain rakenteellisista tai kliinisistä käytännön muutoksista, vaan asenteellisista ja arvopohjaisista muutoksista. Tietoisuus liikkumisen välttämättömyydestä lapsen kehitykselle lisännee tahtotilaa muuttaa jokaisen omaa arvomaailmaa liikuntaa arvostavaksi.

Vahvasti ja näkyvästi mukana muutostyössä ovat erilaiset hankkeet, projektit ja uudet hyvinvointiohjelmat, jotka auttavat jalkauttamaan liikunnallisten käytäntöjen juurtumista esimerkiksi varhaiskasvatukseen.

4 ILO KASVAA LIKKUEN

4.1 Ohjelman esittely

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tavoite on selkeä ja yksinkertainen: Lapsella tulee olla mahdollisuus liikkua joka päivä saaden nauttia liikunnan tuomasta ilosta. Valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma on lähtenyt käyntiin asiantuntijaverkoston luomisella 2012. Työryhmään kuului joukko asiantuntijoita, joita yhdisti yhteinen huoli lasten liikunnan passiivisuudesta ja vähyydestä. Tämä asiantuntijoista, kymmenistä päiväkodeista, sadoista varhaiskasvattajista ja tuhansista lapsista koostuva joukko on yhdessä ollut rakentamassa varhaiskasvatukseen uutta Ilo kasvaa liikkuen liikkumis- ja hyvinvointiohjelmaa. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma-asiakirja on syntynyt näissä taitavissa käsissä ja se kertoo, miten lisätä liikuntaa varhaiskasvatukseen sekä sen, kuinka tähän tavoitteeseen päästään. Asiakirjan kokoaminen on ollut monivuotinen työ sekä taustalla on vahva tutkimuksiin perustuva tieto. (Karvinen ym. 2015, 6.)

Vuoteen 2015 mennessä mukaan on tullut 15 kuntaa sekä noin 70 yksikötason toimijaa. Tuhansien lasten liikkuminen on lisääntynyt. Vaikka ohjelma on julkaistu, verkoston toiminta jatkuu. Keskeinen tehtävä verkostolla on Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman alueellinen juurruttaminen ja kannattelemine. Tavoite on, että Suomeen syntyy lähitulevaisuudessa erilaisia Ilo kasvaa liikkuen -verkostoja, joissa yhdessä tekeminen ja yhteinen tavoite osaamisen jakamisen rinnalla lisäävät liikunnan iloa sekä liikkumista. Verkoston ääni kuuluu kaikissa ajankohtaisissa, varhaiskasvatuksen kannalta merkittävissä asiakirjoissa. Esimerkiksi 2013 maaliskuussa ottivat Valo eli valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry sekä varhaiskasvatuksen asiantuntijaverkosto kantaa laajalla selvityksellä liikkumisen puolesta eduskunnan valmistellessa lakia lasten päivähoidosta. 2015 eduskunnan käsittelyssä olleessa hallituksen esityksessä on liikunta huomioitu. (Karvinen ym. 2015, 11–14.)

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman päämäärä on toimia osana varhaiskasvatuksen arkea. Ohjelma tukee käytännönläheisesti varhaiskasvatuksen liikunnan suosi-

tusten, varhaiskasvatuslain, varhaiskasvatussuunnitelman sekä uusien esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden toteuttamista. Päämääränä ohjelmalla on toimintakulttuuri joka on liikuntamyönteinen. (Valo 2015.) Varhaiskasvatukseen on jatkuvasti otettava lapsen oikeudet huomioon ja lähes kaikissa oikeuksissa on myös liikunnallinen ulottuvuus. Lapsen oikeuksien sopimuksessa on ylimmäksi sekä koko sopimuksen punaiseksi langaksi valittu lapsen etu. Varhaiskasvatuksen kannalta keskeisiä asioita ovat oikeus leikkiin ja vapaa-aikaan, lapsen osallistumisen oikeus, oikeus vaikuttaa asioihin, jotka lasta itseään koskettavat sekä oikeus yhdenvertaisuuteen ja syrjimättömyyteen. Aikuisen vastuulla on, että lapsen oikeudet toteutuvat. (Karvinen ym. 2015, 16.)

4.2 Liikkeelle pienin askelin

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa tavoitteena on edetä vain pienin askelin. Jokainen askel sisältää neljä vaihetta: suunnittele, tee, arvioi, paranna. Kohti tavoitetta edetään määrätietoisesti askel kerrallaan. Tavoitteista sekä keinoista päästä niihin jutellaan yhdessä. Tavoitteeseen päästäkseen kehittämisaskelia otetaan monia eli yhden pienen askeleen jälkeen otetaan seuraava yhtä pieni askel. Tätä pienten askelten ideologiaa toteutetaan läpi koko ohjelman. (Karvinen ym. 2015, 41.) Ohjelma on myös maksuton ja se tarjoaa konkreettiset askelmerkit liikunnan lisäämiseen varhaiskasvattajille sekä varhaiskasvatuksen johdolle. Ohjelmaa voi kulkea jokainen varhaiskasvatuksen yksikkö omassa tahdissa omien tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan. (Valo 2015.) Jokaisella varhaiskasvatusyksiköllä on oma kehittäjäpari, eli toinen päiväkotit, jonka tarkoituksena on, että yksikkö käy vertaiskeskustelua oman sparrausparinsa kanssa kehittämistyöstä. Tällainen vertaiskeskustelu on tärkeä osa arviointia ja kehittämistyön eteenpäin viemistä. (Valo 2016a.)

Ohjelman toteuttaminen kestää vähintään 3–4 vuotta. Aikatauluun vaikuttaa varhaiskasvatusyksikön nykytila sekä kehittämistyön eteenpäin viemisen aikataulu. Ohjelman ollessa lopussa voivat yksiköt hakea Ilo kasvaa liikkuen -

laatutunnusta, jonka kriteerit nousevat varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten pohjalta sekä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tavoitekirjauksista. (Valo 2015.)

4.3 Liikunnallinen toimintakulttuuri

Valtakunnallisella tasolla tarkasteltuna tärkeä asia on, että pienten lasten liikuminen ja hyvinvointi on kirjattuna kaikkiin keskeisiin lakeihin ja asetuksiin, ministeriöiden strategioihin ja hallitusohjelmaan. Säädökset eivät estä liikunnan lisäämistä varhaiskasvatukseen, mutta eivät myöskään velvoita liikunnan lisäämiseen. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet velvoittavat huolehtimaan lasten päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta sekä liikuntakasvatuksen monipuolisuudesta. Henkilöstön hyvällä koulutuksella ja tasalaatuisuudella on tärkeä merkitys myös liikuntakasvatuksen kentällä. (Karvinen ym. 2015, 28, 34.)

Kunnan tasolla luodaan puitteet toiminnalle. Varhaiskasvatuksen johdon sekä kunnan tasolla korkeinta päätäntävaltaa käyttävien virkamiesten tulee varmistaa se, että liikkumis- ja hyvinvointiohjelma on sidoksissa kunnan strategiaan sekä asiakirjoihin, jotka tukevat lasten ja perheiden hyvinvointia. Liikkumis- ja hyvinvointiohjelman toteutumisen tulee olla kirjattuna varhaiskasvatussuunnitelmiin sekä opetussuunnitelmiin. Mahdollisuus varhaiskasvattajien täydennyskoulutukseen tulee tehdä toimivaksi ja tukea eri toimialueiden sekä palvelujen yhteistyötä liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Karvinen ym. 2015, 28, 36.)

Yksikkötasolla, jolla tarkoitetaan päiväkotia, tulee huolehtia siitä, että liikkuminen ja hyvinvointi on kirjattu varhaiskasvatussuunnitelmaan ja ryhmävasuihin. Painopiste pedagogisessa johtamisessa on muiden painotusten rinnalla liikkumisessa ja hyvinvoinnissa. Toimintaympäristön innostavuudesta ja lapsen päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta huolehtii sitoutunut kasvatushenkilökunta. Tärkeää on, että vanhempien kanssa keskustellaan fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsen kasvulle, hyvinvoinnille sekä kehitykselle. Yksikkötasolla on huolehdittava, että liikunnan suositukset toteutuvat kaikissa yksiköissä ja kasvatushenkilöstö sitoutuu kehittämään osaamistaan. (Karvinen ym. 2015, 29, 41.)

Lapsen tasolla on huomioitavaa, että lapsella on mahdollisuus monipuoliseen ja innostavaan liikuntaan. Lapsen tarve kahden tunnin liikuntaan tulee täyttyä ja vastuu sen toteutumisesta on varhaiskasvattajalla. Varhaiskasvattajien tulee huolehtia lapsen osallisuuden toteutumisesta liikunnan suunnittelussa sekä toteutumisessa. Lisäksi liikkumisen kirjaaminen jokaisen lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan on tärkeää. (Karvinen ym. 2015, 29.)

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on koonnut saman pöydän äärelle ison joukon asiantuntijoita, joilla on ollut kyky ja vahva halu auttaa liikuntakulttuurin muutoksen aikaansaamiseksi. Keskiössä on lapsilähtöisyys ja lapsen osallisuuden vahvistaminen. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma ei pyri muuttamaan kaikkea kerralla vaan on luonut selkeät ohjeet varhaiskasvatukseen. Ohjeita seuraamalla, päiväkodit etenevät askel kerrallaan kohti liikunnallisempaa arkea. Kehittämishankkeen avulla varhaiskasvatusyksikkö Sinilintu on ottanut ensimmäiset pienet askeleet kohti liikunnallisempaa toimintakulttuuria.

5 KEHITTÄMISHANKEEN LÄHTÖKOHDAT

5.1 Kehittämishankkeen tarve sekä toimeksiantaja

Syyskaudella 2015 varhaiskasvatusyksikkö Sinilintu sitoutui lisäämään lasten päivittäistä ulkoliikuntaa. Varhaiskasvatusyksikön tarpeeseen vastasi valtakunnallinen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma. Ensimmäisen väliarvioinnin varhaiskasvatusyksikkö teki vuodenvaihteessa 2015–2016 täyttämällä kehittämiskohteen täsmennyslomakkeen. (LIITE 1.) Tarve kehittämishankkeelle tuli toimeksiantajalta. Sain yhteydenoton varhaiskasvatusyksikön johtajalta Heli Seppäseltä ja hänen kanssaan sovimme, että tulen tutustumaan päiväkotiin marraskuussa 2015. Tällöin tutustuin tulevaan päiväkotiryhmään, jossa suorittaisin harjoitteluni sekä varhaiskasvatusyksikön täsmennyslomakkeeseen, joka kuvasi liikunnan nykytilaa päiväkodissa.

Työtiimi oli käynyt dialogia etukäteen siitä, minkälaiseksi he kokivat lasten liikunnan ja erityisesti ulkoliikunnan määrä oli koettu liian alhaiseksi. Seppänen kertoi, että he olisivat kiinnostuneita minusta ja kertoi heillä alkaneesta Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta, joka on keskittynyt liikuttamaan päiväkotien lapsia ympäri maan. Kaikki kuulosti mielenkiintoiselta ja oma harrastuneisuuteni sekä liikunnallisuuteni tulisivat pääsemään oikeuksiin juuri tällaisen liikuntaan keskittyvän ohjelman kautta. Tarve kehittämishankkeelle oli vahvasti työelämälähtöinen ja kumpusi lähtökohdista, joihin henkilökunta halusi muutosta.

Myös Salon kaupunki korostaa varhaiskasvatus- ja esiopetussuunnitelmassa (2011) lapsen fyysisen ja motorisen kehityksen tukemista liikunnan avulla. Fyysisen ja motorisen kehityksen tukena on Salon kaupungilla käytössä varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma, jota päiväkodit voivat halutessaan hyödyntää. (Salo 2011, 12.)

Itselläni on ollut hyvin liikunnallinen lapsuus ja tämä pohja loi innostavan sekä positiivisen asenteen ottaa toimeksianto vastaan. Olen saanut henkilökohtaises-

ti nähdä ja kokea liikunnan merkittävät vaikutukset hyvinvointiin ja mielialaan. Lähdin innostuneesti ja täynnä ideoita liikkeelle.

5.2 Kehittämishankkeen toimintaympäristö sekä toimijat

Kehittämishankkeen toimintaympäristö oli Halikon keskustassa sijaitseva varhaiskasvatusyksikkö Sinilintu, joka on rakennettu vuonna 1980 ja toimi Toijalanmäen päiväkotina aina vuoteen 2007 asti, jolloin rakennukseen muutti vuorohoitoyksikkö Sinilintu. Sinilinnun tarjontaan kuuluu laajennettu vuorohoito. Varhaiskasvatusyksikössä toimii kolme ryhmää ja se on avoinna 5.30–22.00 maanantaista perjantaihin. Varhaiskasvatusyksikön ryhmät ovat: alle 3 -vuotiaat Vesselit, 3–6 -vuotiaat Vilinät sekä 3–6 -vuotiaat Vipsut. Tämän lisäksi yksikköön kuuluu 10 perhepäivähoitajaa ja he kaikki toimivat Halikon alueella. Vuoden 2016 alusta yksikköön kuuluu myös Nuppulan päiväkotiryhmä, joka toimii perhepäivähoidon varahoitoyksikkönä. (Salo 2015d.)

Kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi ja tähän liittyy kiinteästi toimijoiden osallistuminen ja osallistaminen. Osallistumisella tarkoitetaan niiden mahdollisuuksien hyödyntämistä, joita osallistuminen tarjoaa. Toimijoiden osallisuus on tärkeää monesta syystä. Tällöin kyetään esimerkiksi varmistamaan paremmin intressien huomioiminen sekä toimijoiden tarpeiden huomioiminen. Tämän lisäksi osallisuus parantaa toimijoiden sitoutumista kehittämiseen. Osallisuus on myös aina toimijoiden oikeus. (Toikko & Rantanen 2009, 89–91.)

Ryhmä, jossa tein harjoitteluni oli kolme–kuusi -vuotiaiden Vipsujen ryhmä. Ryhmään kuului 22 lasta, joista seitsemän oli esikouluikäistä. Esikouluikäiset lapset olivat suurimman osan päivästä toisessa tilassa, jolloin ryhmäkoko oli huomattavasti pienempi. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman toimijoita olivat kaikki varhaiskasvatusyksikön kasvattajat sekä lapset. Kaikki ryhmät olivat sitoutuneet liikunnan lisäämiseen, mutta keskityin erityisesti oman harjoittelupaikkani ryhmän liikunnallisten hetkien suunnitteluun ja toteutukseen. Lähtökartoituksessa oli pohdittu kaikkien työntekijöiden kesken koko päiväkodin lähtötilannetta. Pie-

niä eroja toki eri ryhmissä oli, mutta pääsääntöisesti kaikkien ryhmien liikunnallisen toiminnan määrän nähtiin olevan liian vähäistä.

5.3 Kehittämishankkeen tehtävät sekä tavoitteet

Tärkeä osa kohti muutosta on tavoitteellisuus (Toikko & Rantanen 2009, 16). Kehittämishankkeen tavoitteena oli Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman käyttöönotto. Muutosten suunnittelu sekä kehittäminen tähtäsivät liikunnan lisäämiseen lasten ulkoleikeissä. Kehittämishankkeen tehtävänä oli ideoida varhaiskasvattajien kanssa muutoksista, joiden avulla kohti tavoitteita päästäisiin. Tavoitteena oli liikunnan lisäämisen rinnalla myös muuttaa ulkoliikuntasääntöjä niin, etteivät ne olisi liian turvallisuushakuisia. Olisin mielelläni keskittynyt liikuntakasvatuksen lisäämiseen myös sisällä, mutta näin alkuun koettiin, että on hyvä keskittyä pienen osa-alueeseen. Keskityimme näin ollen siihen, mitä ja miten lasten liikuntaa voisi ulkoilun yhteydessä lisätä. Tavoite oli myös kohdistaa kasvattajien tietoisuutta oman roolin tärkeyteen, sekä heidän aktivoimisensa lasten ulkoliikunnan lisäämiseksi. Tärkeää oli pyrkiä lisäämään lasten osallisuutta liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa sekä arvioinnissa. Kehittämistyön tavoitteisiin pyrittiin pienin sekä yksinkertaisin askelin. Pitkän aikavälin tavoitteiksi on kirjattu toimintatapojen sekä rutiinien muuttaminen liikuntamyönteisiksi.

Valtakunnallisella tasolla nykyinen lainsäädäntö antaa melko selkeät raamit toiminnan toteutukselle varhaiskasvatuksessa. Kuitenkaan lasten toiminnan sisällöstä, kuten liikkumisesta, ei ole olemassa valtakunnallisia säädöksiä. Kaikissa kunnissa on oltava omat paikalliset suunnitelmat, joita päivitetään. (Lahtinen 2015, 84–85.) Lasten liikunnan toiminnan sisältöä määritellään varhaiskasvatuksen perusteissa, joissa mainitaan varhaiskasvatuksen ensisijaiseksi tavoitteeksi lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 15.)

Kunnilla on velvoite luoda puitteet liikuntakasvatukselle, sekä tarjota edellytykset liikkumisen lisäämiselle. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma voidaan nähdä investointina tulevaisuuteen, joka hyvin toteutuakseen vaatii kunnilta voimavaroja,

erivalo valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry hallinnonalojen yhteistyötä sekä tietoisia valintoja. Siihen, miten tavoite toteutuu, voi varhaiskasvatuksen johto vaikuttaa. (Karvinen ym. 2015, 36.) Salo on kuntatasolla sitoutunut Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan (Salo 2016e). Ilo kasvaa liikkuen asiakirjassa (2015) todetaan, että kuntien tavoitteena tulisi olla henkilöstön osaamisen vahvistaminen sekä huomion kiinnittäminen rakenteisiin, jotka edistävät liikkumista. Tämän lisäksi tärkeää olisi huolehtia liikkumisen kirjaamisesta opetus- ja varhaiskasvatussuunnitelmiin. Myös yhteistyöhön muiden tahojen kanssa olisi hyvä kiinnittää huomiota varhaiskasvatuksen laadun takaamiseksi. (Karvinen ym. 2015, 36.)

Varhaiskasvatusyksikön tasolla kaikki lähtee liikkeelle lähtötilanteen kartoittamisella. Varhaiskasvatusyksikön tavoitteena on, että omat kehittämiskohteet täsmentyvät ja liikkeelle lähdetään pienin askelin. Halutessaan voi joku varhaiskasvatusyksikön henkilökunnasta käydä perehdyttämiskoulutuksessa, jossa avataan ohjelman ideologiaa sekä tutustutaan Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman aineistoon ja Pienet askeleet (Snadit stepit) -työkalun hyödyntämiseen. Valon verkkosivuilta löytyy pienin askelin -lomake, johon voi kirjata kehittämisskeleeseen sekä sen, miten tavoitetaan päästään. Lomake toimii tukena käytännön työssä ja on konkreettinen sekä yksityiskohtainen suunnitelma, joka motivoi ja auttaa varhaiskasvatusyksikköä kohti asettamia tavoitteita. (Karvinen ym. 2015, 41.)

Jotta varhaiskasvatusyksikön henkilökunta saadaan työskentelemään kohti liikunnallisempaa toimintaa ja arkea, tarvitaan vahvaa johtamista sekä välineitä ja rakenteita. Pedagogista johtajuutta pidetään kantavana voimana koko prosessissa. Nykyisin pedagoginen johtajuus nähdään jaettuna johtajuutena, johon osallistuu koko henkilökunta ja tällöin pedagoginen vastuu jakaantuu kaikkien kesken. Uuden liikunnallisemman kasvatustajatteluun kentälle juurruttaminen on haaste ja usein on huomattavissa kuilu arvojen ja käytännön toiminnan välillä. (Karvinen ym. 2015, 41–42.)

Kehittämishankkeen avulla tavoitteena oli kohentaa liikunnan imagoa harjoittelupaikassani. Pääsääntöisesti harjoittelupaikkani työntekijät olivat suuntautuneet siihen, että lapsen hyvinvointia edistää säännöllinen ulkoilu, liikunta sekä leikki. Huomasin kuitenkin, että esimerkiksi ulkoilun yhteydessä aikuisten rooli oli mel-

ko passiivinen ja lasten liikunta pihalla muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta olikin melko matalatehoista. Myöskään sisätilojen salia ei käytetty mielestäni tarpeeksi hyödyksi. Kaikilla ryhmillä oli mahdollisuus käyttää salia, mutta tätä ei aina hyödynnetty liikunnallisissa merkeissä. Järjestämäni ja suunnittelemani tempurata varhaiskasvatusyksikön salissa oli lasten mielestä hieno. Henkilökohtaisena tavoitteenani oli näin ollen olla liikkuva esimerkki. Ollessani ulkona lasten kanssa, jäin tietoisesti sivuun aikuisten keskinäisestä kommunikoinnista ja leikin lasten kanssa. Kannustin lapsia omalla esimerkilläni lisäämään liikkuamiseen vauhtia.

6 KEHITTÄMISHANKKEEN MENETELMÄT

6.1 Osallisuus ja lapsilähtöisyys

Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteiden (2005, 12) mukaan lapsen tulee voida kokea tulevansa kuulluksi, arvostetuksi sekä nähdyksi. Lapsen oikeuksien sopimus (Unicef 2016) Varhaiskasvatuslaki (8.5.2015/580) sekä Suomen perustuslaki (11.6.1999/731) velvoittavat tekemään mahdolliseksi lapsen osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuden lasta itseään koskevissa asioissa, niin että lapsen ikätaso ja kehitystaso otetaan huomioon.

Nykyinen lapsikäsitys nousee holistisesta ihmiskäsityksestä. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapsi nähdään psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena yksilönä, jonka kehityksen kaari on ainutkertainen. Kehittyäkseen näillä kaikilla osa-alueilla tarvitsee lapsi aikuista tuekseen. (Järvinen ym. 2009, 37–38.) Kokonaisvaltainen lapsikäsitys pitää osallisuuden ulottuvuuden vahvasti sisällään. Jotta lapsen osallisuus toteutuisi, lapset on otettava mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, joka tuo lapselle kokemuksen, että häntä kuunnellaan. Varhaiskasvatuksessa on oleellista painottaa sitä, että lapsuus on itseisarvo. Lapsuuden vaaliminen ja ihmisenä kasvamisen ohjaaminen sekä oikeuksien turvaaminen ovat varhaiskasvattajan tärkeitä töitä. Vaikkakin lapsella on oikeuksia, ei tämä vähennä aikuisen vastuuta. Varhaiskasvattajan vastuulla on pedagogiikan laadusta huolehtiminen ja innostavan sekä aktivoivan toiminnan ja oppimisympäristön järjestäminen. Varhaiskasvattajan vastuulla on myös järjestää lapselle liikkumiseen innostavia tiloja ja välineitä. (Karvinen ym. 2015, 18.) Salon kaupungin varhaiskasvatus- ja esiopetussuunnitelma (2011) korostaa toiminnan lapsilähtöisyyttä, lapsen mielipiteen huomioimista toiminnan suunnittelussa sekä lapsen kuuntelemista. Osallisuuden käsitettä käytetään myös kehittämishankkeen yhteydessä. (Salo 2011, 6.) Toikko & Rantasen (2009) mukaan osallisuudella on tärkeä merkitys kehittämishankkeessa. Muun muassa työntekijöiden osallistumisesta on hyötyä kehittämishankkeessa. Jotta kehittämishankkeen tulokset saavutetaan, on sidosryhmien mukana olo tärkeää kehittämis-

hankkeen suunnittelusta toteutukseen saakka. (Toikko & Rantanen 2009, 89–90.) Varhaiskasvatustyöskentelyn kasvattajien osallistuminen suunnitteluun sekä toteutukseen liikunnan lisäämiseksi vahvasti osallisuuden kokemusta. Pyrin vahvistamaan osallisuuden sitouttavaa vaikutusta myös tuomalla liikunnan dialogeihin mukaan. Kehittämishankkeen ehkä näkyvin osallisuutta vahvistava kokemus lapsilla oli liikunnallisen vuosikellon (LIITE 2.) suunnittelu sekä käyttöönotto. Jotta varhaiskasvatuksen voisi sanoa olevan hyvää, tarjoaa se lapselle mahdollisuuden vaikuttaa ja osallistua toiminnan suunnitteluun sekä toteutukseen (Karvinen ym. 2015, 51).

Lapsikeskeisyys kasvatuksen perusajatuksena juontavat juurensa jo 1700-luvulta. Aikalaisensa Rousseau oli sitä mieltä, että lapsen ajattelu eroaa aikuisen tavasta ajatella ja lapsen omaehtoisesta ajattelusta herääminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta lapsi oppii. Kokeilu ja yrittäminen ovat Rousseau mukaan lapsen tavat oppia. (Ovaska 2004, 166.)

Nykyään lapsilähtöisessä ajattelussa painotus on Tauriainen (2000) mukaan muun muassa lapsen omassa aktiivisuudessa ja aloitteellisuudessa sekä oman toiminnan ensisijaisuudessa. Lapsilähtöinen ajattelu korostaa myös tiedon rakentumista vuorovaikutuksessa yksilön ja tämän sosiaalisen ja fyysisen ympäristön kanssa, konkreettisia kokemuksia ja välittömiä elämyksiä, toimintaa joka lähtee lapsen intresseistä ja vastaa tämän kehityksiensä tarpeita. (Tauriainen 2000, 34). Sitä arvostetaan, mistä lapsi on kiinnostunut ja lasta myös tuetaan tutki-
maan ympäröivää todellisuutta. Sosiaalisella ja fyysisellä ympäristöllä on tärkeä rooli lapsen tiedon rakentumisessa. (Ovaska 2004, 167.) Myös liikkumaan innostamisessa lasten osallistuminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen on ensiarvoisen tärkeää. Näin tehdessään aikuinen työskentelee aidosti lapsilähtöisesti ja tämän tulisi näkyä kaikessa toiminnassa. Aikuisen aito halu tehdä asioita lasten kanssa näkyy lasten sitoutumisessa toimintaan sekä kasvattaa liikuntainnostusta. Yhdessä tekeminen lähtee pienistä asioista ja oivalluksista (Valo 2016b, 13.)

6.2 Havainnointi sekä osallistuva havainnointi

Miksi havainnoidaan? Koska näin saadaan tietoa lapsen kehityksestä, toiveista, tarpeista sekä kiinnostuksen kohteista. Havainnoimme, jotta ymmärtäisimme lapsen näkökulman ja sen, miten parhaiten voimme tukea lasta yksilöllisesti. Mitä havainnoidaan? Havainnoimme lasta arjen perustilanteissa, leikissä, lapsen päivähoitoon tulo- ja lähtötilanteissa. Lasta havainnoidaan myös aikuisen ja lapsen välisissä vuorovaikutustilanteissa, ei pelkästään lasten välisissä vuorovaikutustilanteissa. Miten sitten havainnoidaan? Lasta voidaan havainnoida jossakin tietyssä tilanteessa kokonaisvaltaisesti tai tiettyä kehityksen osa-aluetta. On tärkeää kirjata havainnot välittömästi ja tarkasti. Tärkeää on myös kirjata havainnot esimerkiksi viiden minuutin välein, kuitenkin tasaisin väliajoin. Havainnoinnin on oltava toisten työntekijöiden tiedossa ja itselle on hyvä koota havainnointipäiväkirjaa. (Opetushallitus 2016.)

Itse olen tehnyt alusta asti havainnointipäiväkirjaa (LIITE 3) koneelle. Alkuun kirjoitin joka päivä, mutta kun opin miten arki sujuu, olen kirjannut vain, kun olen erikseen niin päättänyt. Havaintoni ovat suuntautuneet lähinnä lasten liikkumiseen niin sisällä kuin ulkona. Havainnoinnin kohteena eivät ole olleet varhaiskasvatuksen aikuiset, mutta olen saanut huomata heidän sitoutumisessaan liikuntakasvatukseen eroja.

Havainnoinnit eivät ole tuloksia, vaan johtolankoja, joita jollakin tavalla tulkitsemalla pyritään pääsemään havaintojen ”taakse” koska asioita ei voi vain ottaa sellaisina kuin ne näyttävät (Alasuutari, 2007, 78). Havainnoitsija on valikoiva, kaikkea ei huomata, eikä edes voida nähdä. Kaiken kaikkiaan havainnointi on inhimillistä, hyvin subjektiivista toimintaa. (Eskola & Suoranta 1998, 103.)

Mutta mikä tekee havainnoinnista erilaista kuin arkipäiväinen ilmiöiden tarkkailu? Eskola & Suoranta (1998) kuvaavat neljä poikkeavuutta teoksessa Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Poikkeavuudet ovat seuraavanlaiset: havainnoija toimii itselleen oudossa ympäristössä (ei aina sovi kriteeriksi, havainnointia tehdään myös tutussa ympäristössä) yhteisön jäsenet eivät voi päätoimisesti kes-

kittyä tarkkailuun, jolloin sen tekee tutkija. Tämän lisäksi tutkija tallettaa havainnot systemaattisesti ja tutkijalla on ammattitaito havainnointiin ja analysointiin. (Eskola & Suoranta 1998.)

Tutkijan osallistuessa tavalla tai toisella tutkimaansa yhteisön toimintaan puhutaan osallistuvasta havainnoinnista (Metsämuuronen, 2006, 237). Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on mukana toiminnassa, näin tutkija pääsee syvälle kiinni tutkittavan ilmiön olemukseen (Vilkka & Airaksinen 2003, 120.; Kananen 2012, 95). Ihminen tekee havainnoiteja arkielämän tilanteissa jatkuvasti ja tämä arkihavainnointi toimii jatkuvasti kehittämistyötä ohjaavana tiedonkeruumenetelmänä. Vilkka & Airaksinen (2003) toteaa, että osallistuva havainnointi edellyttää yhteisöön sisälle pääsemistä. Itse olin lähes aina osallistuvan havainnoijan roolissa. Vetäessäni lapsille liikuntahetkiä havainnoin samalla lasten aktiivisuutta. Päivittäiset ulkoilut olivat pääasiallinen havainnoinnin aika, tällöin olin useasti mukana lasten toiminnassa, joten kyseessä oli osallistuva havainnointi. (Vilkka & Airaksinen 2003, 112.)

Aikuisen on hyvin tärkeää havainnoida lasta sekä lapsen tarpeita, jotta opimme ymmärtämään ja tuntemaan lasta. Lapsi liikkuu, puhuu, näyttää tunteita ja on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa eli lapsi ilmaisee itseään hyvin kokonaisvaltaisesti. Havainnointi onnistuu aina paremmin, mitä lähemmäs aikuinen pääsee lapsen sisäistä maailmaa. Havainnointi vaatii kasvattajalta aitoa läsnäoloa, keskittymistä siihen, mitä tilanteessa tapahtuu sekä kysymyksiä ja avointa ihmettelyä. (Helsinki 2008, 43.)

6.3 Dialogi

Dialogilla tarkoitetaan kykyä kuunnella ja olla avoin muiden ajatuksille. Dialogin avulla saavutetaan yhdessä sellaista tietoa, mitä ei yksin saavuta. Ihminen nähdään ainutkertaisena ja jokainen on samanarvoinen. (Vilen ym. 2008, 86–87.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä eri toiminnan tai kehittämisen vaiheet johtavat lopulta tuotokseen, etenevät dialogisessa tai trialogisessa vuorovaikutussuhteessa toimijoiden kanssa. Tähän kuuluu arviointia, keskusteluja, toiminnan uu-

delleen suuntaamista, vertaistukea, palautteen antoa sekä vastaanottamista. Kaikki tämä voi tapahtua vain ihmisten välisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Salonen 2013, 6.)

Jokainen ihminen tuo mukanaan dialogiin omat ainutlaatuiset uskomuksensa, olettamuksensa, mielipiteensä ja näkemyksensä. Lähtökohtana on, että nämä huomioidaan ja hyväksytään dialogissa. Dialogin avulla oivalletaan uutta eikä tarkoitus ole olla jotakin näkemystä vastaan tai puolesta vaan pyritään löytämään yhteinen tai sopiva vastaus. (Slotte 2001.) Harjoittelupaikkani dialogi Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman sisällöstä oli mielestäni hieman vaisua, ainakin aluksi. Koin kuitenkin dialogin lisääntyneen harjoittelujaksoni aikana. Vaatii aikaa sisäistää uusien liikunnallisten käytänteiden syvempi tarkoitus, sillä mielestäni kyse ei ole vain liikunnan lisäämisestä vaan lapsen hyvinvoinnin kokonaisvaltaisesta huolehtimisesta varhaiskasvatuksessa. Dialogi varhaiskasvattajien sekä johtajan välillä keinoista päästä muutoksiin, muutoksista ja muutoksien vaikutuksista on tärkeää ja tälle dialogille soisi annettavan tilaa ja aikaa.

Dialogi on kehittämisen kulmakivi ja vaatii aikaa ja käytännön järjestelyitä. On tärkeää, että havainnoimme kehittämisen kohteena olevan havainnoitavan tai tutkittavan prosessin eikä mukana olevien työntekijöiden arvioinnin. (Venninen ym. 2011, 25.) Mielestäni vanhojen tapojen ja käytänteiden murtaminen on mahdollista vain rehellisen dialogin avulla ja on tällaisessa projektiluontoisessa työskentelyssä avainasemassa. Keskustelut varhaiskasvattajien kanssa ovat jatkuvia ja opiskelijana voin oudoksua sekä ihmetellä asioita avoimesti. Osassa varhaiskasvatuksen palaverista en voinut olla mukana. Tällöin kävin dialogia ohjaajani kanssa, ja hän kertoi, mitä palaverissa oli sovittu. Tein huomion, että varhaiskasvattajien välillä oli eroja siinä, kuinka vahvasti he olivat sitoutuneet Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman käyttöönottoon. Tämä on luonnollista ja jokainen tarvitsee aikaa ja tilaa sopeutuakseen muutoksiin.

Dialogia kävimme palaverissa, joissa kerroin kasvattajille ajatuksiani sekä kokemuksiani lasten liikunnasta. Myös päivittäiset liikuntaan ja lasten hyvinvointiin liittyvät dialogit oman ryhmän kasvattajien kanssa koin tärkeiksi. Tärkeää oli myös dialogi minun ja lasten välillä. Koko kehittämishankkeen tuotoksen lopulli-

nen muoto on tehty lasten kassa käydyn dialogin pohjalta. Lasten sanoittamista liikuntahetkitoiveista syntyi liikunnallinen vuosikello päiväkodin Vipsujen ryhmälle.

6.4 Dokumentointi

Dokumentointi on käytännön kehittämistyön väline, jonka avulla kehittämistoimintaa seurataan. Dokumentaatioaineisto voidaan jakaa ainakin neljään tyyppiin, joita ovat: kehittämistoiminnan virallinen toteutus, joka keskittyy toiminnan määrällisten tunnuslukujen seurantaan (osallistujamäärä, tulot, menot). Toiminnan kuvaukset ovat toinen dokumentaatiotyyppi. Toimintaa voi kuvata esimerkiksi kalenterien avulla. Kolmas tapa seurata kehittämistoimintaa on epävirallinen seuranta, esimerkiksi työntekijän päiväkirja. Neljäs dokumentaatiotyyppi on erilliset arviointidokumentaatiot joista voidaan kerätä esimerkiksi erillistä arviointiaineistoa. (Toikko & Rantanen 2009, 80–82.) Jotta opinnäytetyö olisi laadukas eli luotettava on työn perusedellytys riittävän tarkka dokumentaatio. (Kananen 2012, 164–165).

Muistiinpanot ja palaverimuistiot. Kehittämishankkeen kuluessa kerääntyi paljon aineistoa, joka koostui omista muistiinpanoistani, palaverien muistiinpanoista sekä havainnointimuistiinpanoista. Omat muistiinpanoni sisälsivät lähinnä huomioita lasten leikeistä ja kiinnostuksen kohteista leikeissään. Kirjoitin itselleni muistiin eettistä pohdiskelua varten myös tapaukset, jotka jäivät mietityttämään. Palaverit (LIITE 4) kirjasin tietokoneelleni jokaisen palaverin lopuksi, näin ne ovat kronologisessa järjestyksessä ja hyvässä tallessa. Palaverien muistiinpanot ovat lähinnä ranskalaisin viivoin merkittyjä. Lasten liikunnan aktiivisuuden havainnoinnit tallensin niin ikään koneelleni muistilapuilta, joihin olin havaintojani ulkoilun jälkeen kirjannut. Tärkeä osa dokumentaatiota oli dialogin avulla saatu ja kirjattu tieto siitä, mitä lapset itse haluavat ulkona tehdä. (LIITE 5.) Lasten kehitystason huomioon ottaen ryhmien aikuiset selvittivät heidän toiveitaan koskien ulkoleikkejä eri vuodenaikoina. Helpottaakseni ryhmien aikuisia tein heille valmiit pohjat, johon he kirjassivat lasten toiveet. Nämä paperit palautin lopulta

ryhmille, jotta halutessaan varhaiskasvattajat voivat käyttää niitä omien ryhmien liikunnallisten vuosikellojen tekemiseen. Oman ryhmäni kyselyn tein itse yhden aamuhetken yhteydessä. Tämän aineiston pohjalta muodostuu lopullinen tuotokseni, Sinilinnun varhaiskasvatusyksikön liikunnallinen vuosikello. Hankeprosessi muuttuu kielelliseen asuun kehittämishankkeen raportissa, joka on osa dokumentointia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65). **Aineiston analysointi.** Kehittämishankkeen kuluessa tuotetusta aineistosta varsinaista analysointia ei tehty, vaan Vilkkää ja Airaksista (2003) mukaillen käytin aineistoa päättelyn tukena, kuten lähdeaineistoakin. Tuotetulla tiedolla oli merkitys liikunnallisen vuosikellon toteutuksessa lasten kyselyn pohjalta sekä siinä, että toimijat pystyivät kehittämään toimintaa lapsilähtöiseksi ja osallistavaksi. Tiedolla pyrittiin myös sitouttamaan koko varhaiskasvatusyksikön henkilökuntaa kohti liikunnallisempaa arkea. Kyselyn pohjalta saatu aineisto siirtyi sellaisenaan liikunnalliseen vuosikelloon, ilman aineiston analysointia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 64.)

7 KEHITTÄMISHANKKEEN TUOTOS

7.1 Liikunnallinen vuosikello

Toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön eroina ovat prosessi sekä tuotos. Kehittämistoiminnasta syntyy tuotos, joka on konkreettinen, esimerkiksi opas, palvelu tai toimintamalli. Tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoitus taas on tuottaa uutta tietoa. Huomattava ero kehittämistoiminnan ja tutkimustyön välillä on se, että kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi, kun taas tutkimustyössä keskiössä on tutkija. (Salonen 2013, 5–7.) Alasuutari (2007) kehottaa laadullista tutkimusta tekevää ennalta valmistumaan siihen, että ainakin jokin asia ei mene ennakkosuunnitelmien mukaan. Tällöin voi vain nöyrästi miettiä toimivaa keinoa toteuttaa ja jatkaa käsillä olevaa työtä. (Alasuutari 2007, 278.)

Kehittämishankkeen produktina loin yhdessä lasten kanssa varhaiskasvatustyön käyttöön menetelmän, jonka avulla liikuntakasvatusta pyritään lisäämään. Menetelmää kutsutaan vuosikelloksi ja tämän avulla lapset sekä kasvattajat sitoutuvat liikuntahetkien järjestämiseen useammin. Esimerkkejä siitä, miten vuosikellon voi toteuttaa, löysin internetistä. Selasin näitä esimerkkejä ja kehitelin vuosikellon, jonka toimintatuokiot ovat laminoituja. Itse vuosikellon päällystin kontaktimuovilla, jolloin pienet laminoituneet toimintatuokiot, esimerkiksi metsäretki lähimetsään, voi kiinnittää vuosikellon neljään eri vuodenaika neljänneeseen. Vuoden alussa kaikki laminoituneet toimintatuokiot kiinnitetään sinitarralla omiin paikkoihin vuodenaikan mukaan. Tarkoitus on, että lapset itse käyttävät kasvattajan ohjauksessa vuosikelloa. Kun liikuntatuokio on pidetty lasten kanssa yhdessä, vaikkapa seuraavan päivän aamutuokiolla, otetaan toimintatuokio liikuntakellon sivuun. Näin edellisen päivän toimintatuokiosta voi jutella lasten kanssa ja kasvattaja voi kysellä lasten mielipiteitä, oliko toimintatuokio onnistunut.

Liikunnallinen vuosikello on yksinkertainen ja helppo toteuttaa ja sen käyttötarkoitusta voi laajentaa koskemaan muihinkin varhaiskasvatuksen orientaatioalueisiin kuin liikuntaan. Ajatuksenani oli käyttää lasten omia kiinnostuksen kohteita

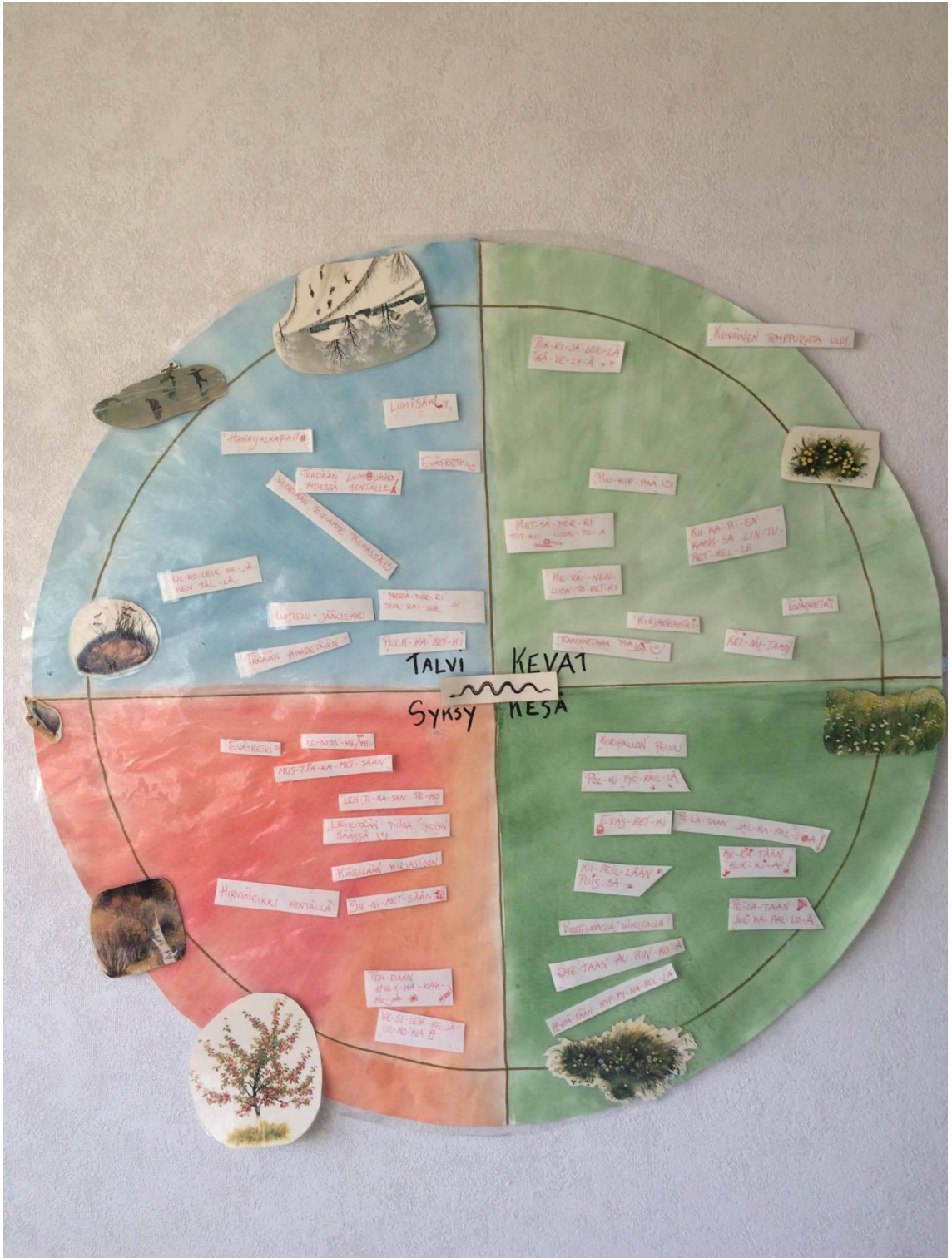
ta vuosikellon toimintasuunnitelmassa ja hyödyntää havainnoinnin pohjalta saatuja tietoja lasten ulkoleikeistä. Itselläni oli selkeä kuva siitä, kuinka lapset kertovat minulle, mitä he haluavat tehdä eri vuodenaikoina ulkona. Suorittaessani viikon mittaista lastentarhanopettajan vetovastuuta kyselin aamuhetken yhteydessä lapsilta heidän toiveitaan. Olin tulostanut netistä kuvat kaikista vuodenaajoista ja johdattelin lapset miettimään, mitä kaikkea heille tulee mieleen esimerkiksi keväisestä kuvasta. Halusin toteuttaa lasten toiveet ja haaveet leikeistä, joita he haluavat ulkona leikkiä. Pysin työskentelyssäni lasten osallisuuden vahvistamiseen. Pyysin lapsia muistelemaan, mitä kaikkea he ovat päiväkodin pihalla keväisin tehneet. Juttelimme lasten kanssa, mitä eri vuodenaikoina ulkona olisi mahdollista tehdä. Kyselin lapsilta heidän lempileikeistään ja siitä, kuinka he viikonloppuisin viettävät ulkona aikaa. Osa lapsista kertoi viettävänsä paljon aikaa sisällä. Hienoa oli huomata, että monet lapsista kuitenkin kertoivat liikkuvansa esimerkiksi metsässä perheen kanssa. Lopuksi kysyin jokaiselta lapselta erikseen, mitä he haluaisivat keväisin ulkona tehdä. Sain huomata, että lapset eivät täysin kyenneet ajattelemaan keväisiä ulkoleikkejä, kun ulkona satoi lunta. Lapset matkivat osittain toistensa toiveita ja kaunis ajatukseni lapsilähtöisestä vuosikellosta hieman mureni. Ulkoleikit tyypistyivät lähinnä kukkien keruuseen ja hippaan. Olisin toivonut vuosikellon olevan täysin lasten käsialaa, mutta jouduin lopulta pyytämään ohjaajaani avuksi. Hän muistutteli lapsia siitä, mitä kaikkea he ovat keväisin tehneet. Näin vuosikellon käsiala on osittain aikuislähtöistä, ainakin harjoitteluryhmäni Vipsujen osalta. Kokosin lasten toiveet paperille ja näiden toiveiden pohjalta kirjoitin ne kartongille. Kartongit leikkasin ja laminoin omiksi toimintatuokioiksi. Tässä vaiheessa käytin myös havainnointipäiväkirjani tuloksia. Mietimme kasvattajien kanssa, mitkä asiat lapsia ulkoleikeissä havaintojeni pohjalta näyttävät kiinnostavan ja mihin liikettä voisi lisätä. Esimerkiksi varhaiskasvatusyksikön läheistä kenttää näytettiin hyödynnettävän harvakseltaan. Näin liikunnallisessa vuosikellossa on leikkejä ja toimintaa, joiden toteutumiseksi on lapsiryhmän oltava tällä kentällä. Toisena esimerkkinä mainittakoon havaintoni siitä, että kasvattajan läsnäolo lasten leikeissä aktivoi ja innosti lapsia. Liikuntakellon kaikki toimintatuokiot ovat sellaisia, joissa on kasvattaja mukana. Luistelua ja hiihtoa ei varhaiskasvatusyksikössä ollut ainakaan tänä

talvikautena. Näiden erinomaisten lajien tuominen vuosikelloon lähti lapsista, josta hieman yllätyin, mutta toivottavasti näitä toiveita ensi talvena toteutetaan. Talvella ehdottomasti mieluisimpia leikkejä varhaiskasvatusyksikön lapsilla oli pulkalla laskeminen. Varhaiskasvatusyksikön pihapiirin kumpu mahdollisti vauhdikkaan pulkalla laskemisen. Tässä leikissä lasten aktiivisuus oli korkea ja liikunta sykettä nostavaa. Pulkkamäessä laskeminen olikin usean lapsen toiveilistalla ja tätä he saavat varmasti tehdä. Huomioitavaa oli, että liukureita sekä pulkkia oli tarpeeksi. Lapset pyörittivät valtavia lumipalloja varhaiskasvatusyksikön pihassa, joka oli myös hyvin aktiivista ja sykettä nostavaa liikuntaa. Seuraavana päivänä lumipallot olivat mainio kiipeilyteline. Usein pihaleikeissä havaintojeni perusteella samat lapset olivat passiivisia. Toteutettaessa liikunta-vuosikellon tuokioita, myös nämä lapset aktivoituvat. Lumitilanteen ollessa hyvä keksivät lapset omaehtoisesti aktiviteettia, joka oli reipasta. Aivan kuten tutkimukset osoittavat, eri vuodenaajoilla on suuri merkitys lasten aktiivisuustasoon. Liikuntakello lisää varhaiskasvatusyksikkö Sinilinnun lasten ulkoliikunnan aktiivisuutta ja säännöllisyyttä. Liikuntakelloa voisi tuki käyttää myös sisäliikunnan lisäämisen avuksi. Havaintojeni perusteella lapset nauttivat suuresti esimerkiksi tempuradasta sisätiloissa. Tempuilun avulla kehittyvät muun muassa lapsen motoriset taidot, oman kehon toimintakyky hahmottuu, monet taitotekijät, kuten tasapaino, reaktiokyky ja muuntelukyky kehittyvät. Myös läheisen koulun liikuntahallin aktiivinen käyttäminen oli hieno asia. Kaikkia näitä sisätiloissa tapahtuvia liikuntatuokioita voisi toteuttaa lasten toiveiden pohjalta ja siirtää osaksi liikuntavuosikelloa.

Harjoitteluni oli aivan lopussa, kun sain vuosikellon valmiiksi. Yhdessä kasvattajien ja lasten kanssa otimme vuosikellon käyttöön. Esittelin vuosikellon lapsille ja selitin heille, kuinka he voivat vuosikelloa käyttää. Kaikki laminoidut toimintatuokiot kävimme yhdessä lasten kanssa läpi ja pohdimme minä vuodenaikana kutakin toimintatuokiota voi harrastaa. Näin löysivät lasten toiveet omat paikkansa vuosikellossa. Pyrin tällä tavoin sitouttamaan kasvattajat vuosikellon käyttöön, samoin kuin lapset. Varhaiskasvatusyksikkö Sinilinnun uusi liikunnallinen vuosikello sai positiivisen vastaanoton lapsilta. Missään ryhmässä ei tässä varhaiskasvatusyksikössä ollut varsinaista liikunnallista vuosikelloa käytössä.

Työstäessäni vuosikelloa ja toimiessani lasten kanssa pidin mielessäni sen, kuinka lapsen ääni saadaan esille. Lapsen osallisuuden vahvistaminen ei toteudu ilman aikuisen sitoutumista ja pysähtymistä pohtimaan sitä, että mitä lapsen osallisuus tarkoittaa käytännön työssä.

Alla oleva kuva 1 on lopullinen versio liikunnallisesta vuosikellosta. Vuosikellon ulkonäkö, värien käyttö ja laminoidut liikuntatuokioiden kuvat ovat omaa käsialaani. Jokaisessa vuodenaikalokerossa on kymmenen toimintatuokiota, jotka ovat siirrettäviä. Eläinten ja luontokuvien tarkoituksena on elävöittää vuosikellon ilmettä, mutta myös toimia keskustelun avaajina, kun lasten kanssa jutellaan luonnosta ja suomen eläimistöä. Näitä kuvia voivat kasvattajat halutessaan lisätä, aivan kuten sisäliikuntatuokioita.



Kuva 1. Liikunnallinen vuosikello.

8 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS

8.1 Kehittämispöessi

Kehittämistöimintaa voidaan hahmottaa monella eri tavalla. Tällaisia ovat esimerkiksi spiraalimalli, tasomalli, spagettimainen pöessi sekä lineaarinen malli. (Salonen 2013,15.) Olin aluksi ajatellut että kehittämishanke etenisi spiraalimallin mukaan, mutta projektin edetessä koin lineaarisen mallin oman työni osuuden esittelyyn selkeämmäksi.

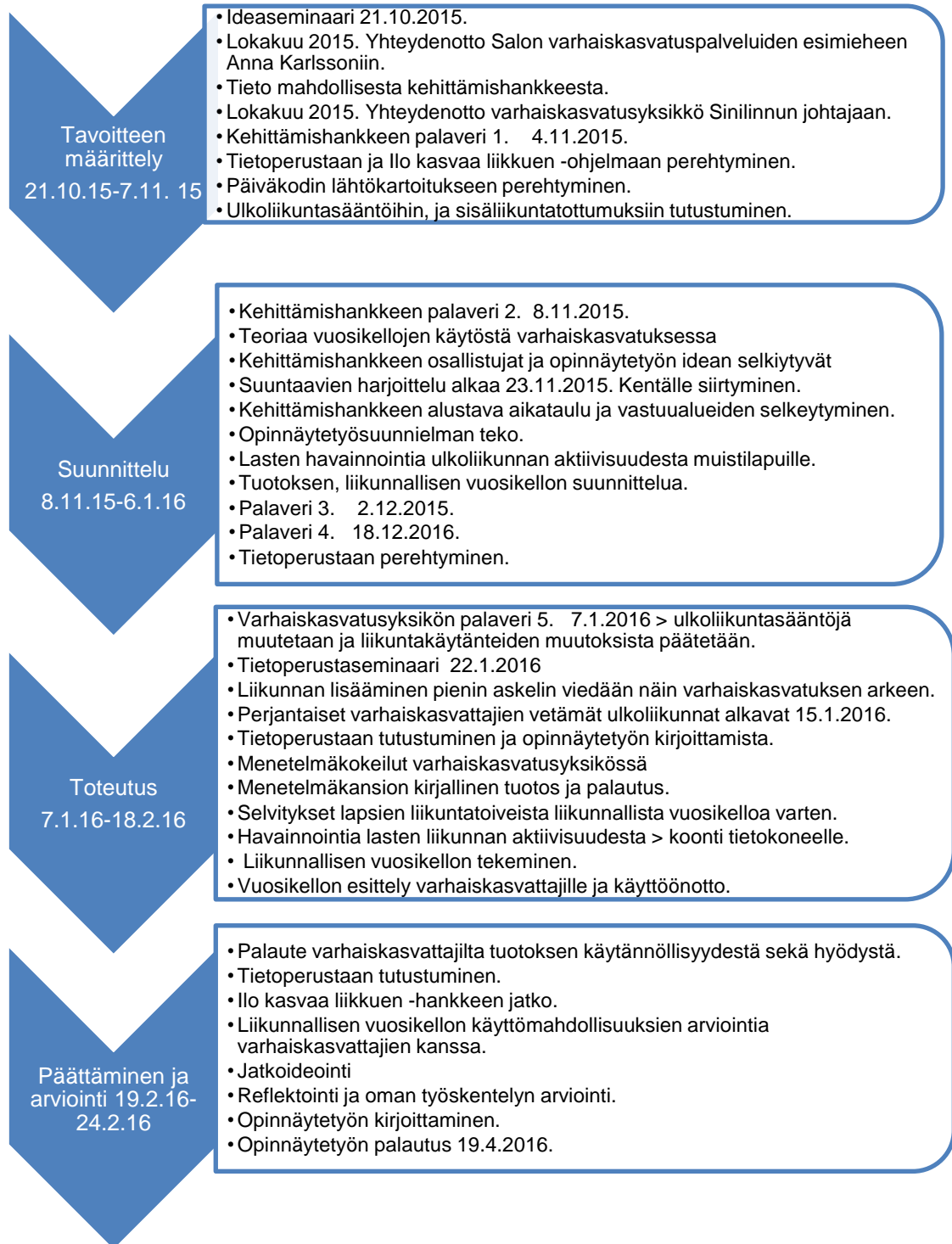
Kehittämistä kuvataan usein toimintana, joka tähtää johonkin selkeästi määriteltyyn tavoitteeseen. Projektitoiminta on juuri tällaista toimintaa. Projekti etenee systemaattisesti kohti päämäärää ja sitä voi arvioida sen eri työvaiheissa. Projektit eroavat suuresti toisistaan laajuudeltaan, lähtökohdiltaan sekä organisoitavoiltaan. (Toikko & Rantanen 2009, 14.)

Kehittämispöessiin sisältyy Toikko & Rantasen (2009) mukaan viisi tehtäväkokonaisuutta, jotka ovat perustelu, organisointi, toteutus, arviointi ja tulosten levittäminen. Perustelun tehtävänä on ajankohtaisuuden pohtiminen sekä yleisen merkittävyyden miettiminen. Pyritään miettimään, mitä ja miksi kehitetään ja olennaista on se, miksi se pitää tehdä juuri nyt. Organisointi ottaa kantaa siihen, kuka tekee ja millä resursseilla. Toteutus muodostuu ideoinnista, priorisoinnista, kokeilusta ja mallintamisesta. Oleellinen osa kehittämistöimintaa on arviointi, jonka yksi tehtävä on suunnata kehittämistöiminnan pöessia. Arvioinnissa kehittämisen toteutusta, organisointia ja perustelua puntaroidaan. Tulosten levittämisestä käytetään myös nimitystä juurruttaminen sekä valtavirtaistaminen. Tulosten juurruttaminen vaatii onnistuakseen sitoutumista ja koulutusten avulla juurruttamista voidaan tukea. Näistä tehtävistä muodostuvaa kehittämistöimintaa voidaan kuvata monella eri tavalla. (Toikko & Rantanen 2009, 56–63.)

Varhaiskasvatusyksikkö Sinilinnun kehittämishankkeen olen päätenyt kuvaamaan lineaarisen mallin mukaan. Lineaarinen malli sisältää tavoitteen määrittelyn, suunnittelun, toteutuksen sekä päättämisen ja arvioinnin. (Toikko & Ranta-

nen 2009, 64.) Tämä yksinkertainen malli kuvaa parhaiten tehtäväkokonaisuuksien suhdetta sekä kehittämishankkeen kulkua. Päädyin lineaariseen malliin, koska Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma kestää vähintään kolme vuotta ja hanke varhaiskasvatusyksikössä harjoitteluni päätyttyä jatkuu. Näin ollen hankkeen arviointia on vain siltä osin, kun minun työni hankkeen hyväksi päättyi. Työskentelyäni sekä lasten kanssa yhteistyössä suunniteltua ja toteutettua liikunnallista vuosikelloa arvioitiin harjoitteluni lopussa.

Kuviossa 1. kuvaan prosessikaavion avulla kehittämishankkeen aikataulut, menetelmät, palaverit, toiminnan sekä seminaarityöskentelyn kulun.



Kuvio 1. Prosessikaavio (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 46).

8.2 Tavoitteen määrittely

Tavoitteen määrittelyssä pyritään selkeisiin ja rajattuihin tavoitteisiin. Tavoite perustuu ideaan, tunnistettuun tarpeeseen tai ulkoiseen paineeseen. Tämä vaihe on perusta projektille. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)

Kehittämishankkeen aihe selkiytyi käydessäni tutustumassa 4.11.2015 ja 18.11.2015 tulevaan suuntaavien harjoittelupaikkaani, varhaiskasvatusyksikkö Sinilintuun sekä yksikön varhaiskasvattajiin. Harjoittelupaikan tuleva ohjaajani, lastentarhanopettaja, kertoi tarkemmin valtakunnallisesta Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta. Varsinainen harjoittelu alkoi 23.11.2016. Suunnitelman mukaan olin aluksi osa arkea ja ainoa varsinainen itselleni asettama tavoite näiden kahden viikon aikana oli havainnoida lasten liikuntaa ulkona ja koota havainnot selkeäksi paketiksi. Tutustuin myös päiväkodin laatimaan lähtökartoitus selvitykseen (LIITE 5.), joka koski lasten liikuntatottumuksia sisä- ja ulkoleikkien osalta. Kehittämishankkeelle olivat varhaiskasvatuksen työntekijät jo luoneet melko selkeät tavoitteet, joihin pyrittiin. Minun tehtäväni oli yhdessä kasvattajien sekä lasten kanssa käydä dialogia siitä, mitä ja miten liikunnan lisäämistä voitaisiin toteuttaa. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma vastasi varhaiskasvatusyksikön tunnistamaan tarpeeseen, että lapsien liikuntaa oli liian vähän. Otin alkaneeseen suunnitteluun ja ideointiin mielelläni osaa ja toin omia ajatuksiani esille. Tutustuin myös varsin yksityiskohtaisesti Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman asiakirjaan ja ideologiaan.

8.3 Suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa päätetään projektiin osallistujat sekä pohditaan riskejä, joita projektin kulkuun voi liittyä. Suunnittelun tuloksena syntyy varsinainen projektisuunnitelma. Tämä sisältää aikataulun, budjetin, riskianalyysin, työsuunnitelman, viestintä- ja dokumentointisuunnitelman, resurssianalyysin sekä kuvaillee projektiorganisaation. Keskeinen tehtävä on vastualueiden määrittely. (Toikko & Rantanen 2009, 64–65.)

Päävastuu hankkeen kulusta oli harjoitteluryhmäni lastentarhanopettajalla Saldulla ja ryhmän kasvattajalla Ailalla, kuitenkin kaikki varhaiskasvattajat osallistuivat ideointiin, suunnitteluun ja toteutukseen. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman käyttöönotosta olivat vastuussa kaikki kasvattajat. Minun vastuulleni tuli toimia liikunnallisena esimerkkinä sekä suunnitella ja toteuttaa uusi malli liikuntakasvatuksen lisäämiseksi. Budjettia, riskejä, resurssianalyysiä tms. ei kehittämishankkeen kuluessa ainakaan minun tietääkseni pohdittu.

8.4 Toteutus

Tässä vaiheessa projektisuunnitelmaa joudutaan usein muuttamaan tai ainakin täydentämään, koska projekti niin sanotusti elää. Projektisuunnitelman tarkentuessa täsmennetään hankkeen tavoitetta ja sitä, ketkä hankkeeseen osallistuvat. Toteutusvaiheen kuluessa valmistetaan suunnitelman mukainen lopputulos, malli, prosessi tai tuote. Toteutusvaiheessa hankkeen tulokset käyttöönotetaan ja pyritään varmistamaan tulosten levitettävyyden ja hyödynnettävyyden. (Toikko & Rantanen 2009, 65.)

Varhaiskasvatusyksikön palaverissa 7.1.2016 oli päätetty, että liikunnan lisääminen arkeen alkaa tammikuun aikana sekä keinoista, joilla liikuntaa lisätään. Kehittämishankkeen tavoite pysyi samana ja lasten ulkoliikuntaa lisättiin aikuisten vastuulla olevilla liikuntatuokioilla kerran viikossa. Kasvattajien ajatuksena oli poistaa turhat säännöt ja luoda kaikille yhteiset pelisäännöt ulkoleikkeihin. Muutoksia sääntöihin oli esimerkiksi se, että ennen keinoissa ei saanut seistä, nyt tähän on lupa. Mainittakoon myös, että nyttemmin saavat lapset mennä matalan leikkiveneen katolle, joka ennen oli kiellettyä. Palaverissa oli käyty läpi myös ne paikat, joissa kasvattajien tulee lasten ulkoilun aikana olla. Nyt myös pienet lapset saavat liukua isommasta liukumäestä ja jos muille ei ole vaaraksi saa liukumäkeä kiivetä ylöspäin. Puihin on nyt lapsilla lupa kiivetä, joka onkin hyvä koordinaatio ja tasapainoleikki. Eräs ehdotukseni päiväkodin työntekijöille aktiivisen ulkoliikunnan lisäämiseksi oli, että jokaisella kasvattajatiimillä olisi vetovastuu liikuntaleikkien vetämisestä ulkona vuoronperään. Näin olisi kolmena

päivänä viikossa ulkona järjestetty aktiivinen liikuntatuokio. Palaverissa oli päätetty, että joka perjantai on ohjatun, aktiivisen ulkoliikunnan hetki. Jokaisen ryhmän kasvattajat vetävät vuorollaan perjantaisen ulkoliikunnan. Ajatukseni otettiin käyttöön, joskin pienemmässä mittakaavassa. Ennen harjoitteluni loppua ehdin olemaan kolmessa liikuntahetkessä mukana. Kaksi näistä oli huolella suunniteltu ja kolmas jäi pitämättä. Neljäs liikuntahetki luotiin pihalla spontaanisti. Luonnollisesti uuden asian käytäntöön vakiinnuttaminen vie aikaa, ja toivonkin, että liikuntahetkistä tulee ajan myötä toimiva keino aktiivisen ulkoliikunnan lisäämiseksi lapsille. Myös liikunnallinen vuosikello alkoi hahmottua ja tein suunnitelmia siitä paperille. Liikunnallista vuosikelloa varten kirjoitin lisää havainnointipäiväkirjaa lasten liikuntatottumuksista ulkoleikeissä sekä kokosin havainnot yhteen. Tein kyselyn lapsille, jonka pohjalta laadin liikuntatuokiot vuosikelloon. Koulutehtävään liittyvät menetelmäkokeilut, joiden pohjalta laadittiin menetelmäkansio, tuli tehdyksi. Tässä vaiheessa kävin kasvattajien kanssa lisää dialogia siitä, minkälainen vuosikello voisi olla ja miten voisin toteuttaa sen.

8.5 Päättäminen ja arviointi

Projektin päättäminen on viimeinen vaihe, jolle on ennalta määrätty ajankohta. Projektin päätökseen kuuluu loppuraportointi, projektiorganisaation purkaminen ja jatkoideoiden esittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 65.) Kehittämishanke jatkuu yhä varhaiskasvatusyksikön toiminnassa, mutta minun osaltani sille muodostui selkeä päätös, koska harjoitteluni loppui ja uusi malli liikunnan lisäämisen avuksi valmistui. Sain palautteen liikunnallisesti vuosikellosta suullisesti esitellessäni työn varhaiskasvattajille. Palaute oli positiivista ja vuosikellolla nähtiin olevan käyttöarvoa varhaiskasvatuksen arjessa. Jatkoideana mietimme kasvattajien kanssa vuosikellon käyttöä myös muissa kuin liikunnan lisäämisen yhteydessä. Tämä ideointi toivottavasti jatkuu ja vuosikello tulee ahkeeraan käyttöön.

9 YHTEENVETO JA TUOTOKSEN ARVIOINTI

9.1 Tuotoksen arviointi

Arvioitaessa kehittämistoimintaa on sen yksi tehtävä suunnata kehittämistoiminnan prosessia. Arviointi on kehittämistoiminnan organisoiminen, perustelun sekä toteutuksen onnistumisen puntarointia. Arvioinnin tehtävänä on myös tuottaa tietoa kehitettävästä asiasta ja yksinkertaisimmillaan arvioitaessa analysoidaan sitä, onko kehittäminen saavuttanut tarkoituksen vai ei. Arviointia voidaan myös tarkastella näkökulmasta, joka pohtii toimijoiden osallistumista. Osallistava arviointi antaa äänen kaikille ja näin edetään kohti yhteisen merkityksen luomista. Yhteisymmärrys on edellytys muutokselle. (Toikko & Rantanen, 2009, 61.)

Tarkastelun kohteena on se, toimiiko ja tuoko uusi vuosikello Vipsujen ryhmään lisäarvoa. Itse en ikäväkseni ole tekemässä havaintoja siitä, kuinka vuosikello käytetään ja toimiiko se käytännössä. Oletamus on, että toimii, koska vuosikello on laajalti käytetty malli ja esitellessäni tuotoksen päiväkodin työntekijöille sain ainoastaan positiivista palautetta, kuten olen edellä todennut. Pohdimme työntekijöiden kanssa käyttömahdollisuuksia, joita vuosikello ryhmille antaisi. Esille tuli esimerkiksi vuodenaikoihin liittyvien teemojen kytkeminen liikunnalliseen vuosikelloon. Myös mahdollisuuksista liittyy eri orientaatioalueet vuosikellon toimintoihin oli puhetta. Varhaiskasvatus suunnitelman perusteiden (2005) mukaan varhaiskasvatuksen orientaatioalueet ovat matemaattinen orientaatio, luonnontieteellinen orientaatio, historiallis-yhteiskunnallinen orientaatio, esteettinen orientaatio, eettinen orientaatio sekä uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio. Eri orientaatioalueiden avulla pyritään turvaamaan lapselle mahdollisimman monipuolinen kuva maailmasta, korostaen kuitenkin, ettei tarkoituksena ole eri oppiaineiden sisällön opiskelu vaan näiden avulla annetaan lapselle mahdollisuus hankkia valmiuksia ymmärtää, kokea ja perehtyä maailman eri ilmiöihin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 26.)

9.2 Työskentelyn arviointi

Tartuin minulle suotuun mahdollisuuteen osallistua kehittämishankkeeseen, joka on mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Sain osallistua varhaiskasvatussyksikössä syksyllä alkaneeseen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan ja suunnitella, kehittää sekä toteuttaa yhdessä lasten kanssa menetelmän, joka edesauttaa varhaiskasvatussyksikköä kohti liikunnallisempaa arkea.

Liikunnan hyödyt ovat minulle tuttuja entuudestaan, joten teoriaan tutustuminen liikunnan vaikutuksista ja hyödyistä lapsille kehittämishankkeen kuluessa eivät tuntuneet työläiltä. Aito kiinnostus sekä huoli lasten liikuntatottumuksista loivat positiivisen vireen ja otteen työstää aihetta. Sitouduin vahvasti kehittämään varhaiskasvatuksen arkeen uusia käytäntöjä, jotka aktivoivat lapsia liikkumaan entistä enemmän. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman hyödyntäminen yksikön arkeen oli työskentelyni lähtökohta. Sain melko vapaat kädet lähteä suunnittelemaan mahdollisia menetelmiä liikunnan lisäämiseksi. Melko nopeasti kehittelin paperille raakaversioon vuosikellosta, joka hyödyntäisi vuodenaikojen vaihtelua, selkeyttä sekä lapsien ajatuksia käyttöönotettaessa. Idea otettiin positiivisesti varhaiskasvatussyksikössä vastaan. Etsin internetistä esimerkkejä erilaisista vuosikellon toteutuksista ja suunnittelin sekä muutin omaani useaan otteeseen. Päädyin vuosikelloon, jonka käytössä lapset olisivat mukana. Lopullinen tuotos (liikunnallinen vuosikello) on helppokäyttöinen, kasvattajien toimintaa sitouttava, muunneltavissa oleva sekä lapsilähtöinen. Vuosikellon suunnittelu kesti lähes koko harjoittelun ajan, mutta toteutus oli helppo ja nopea.

Kehittämishanketta koskevaan kirjallisuuteen lähdin tutustumaan jo ennen harjoittelun alkua. Tutustuin Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman verkkosivuihin, ja tätä kautta liikunnan nykytilaa kuvaaviin tutkimuksiin. Tuoreimman tiedon lasten liikuntatottumuksista sekä aktiivisuudesta sain uusista väitöskirjoista. Nämä väitöskirjat löytyivät useimmiten yliopistojen verkkosivuilta. Väitöskirjojen lähteet olivat usein vieraskielisiä, ja pääosin nämä jäivät minulta hyödyntämättä. Tuoreet tutkimukset, lehtien artikkelit ja kirjat ovat usein samojen tutkijoiden käsialaa. Tiedon luotettavuuden näkökulmasta oppi melko nopeasti poimimaan

lähteet, joihin saattoi luottaa. Varhaiskasvatuksen liikuntaan liittyvää tietoa löytyy internetistä kiitettävästi.

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan liittyvä tieto on suurelta osin varhaiskasvatussyksiköltä saamastani ohjelma-asiakirjasta sekä ohjelman verkkosivuilta. Käytin paljon kirjastosta hankittuja kirjoja esimerkiksi lapsilähtöisyyteen ja osallisuuden liittyen. Varsinainen kehittämishankkeen raportoinnin rakenne muuttui kirjoitusprosessin aikana useaan otteeseen. Apuna oli tutustuminen muiden AMK -opiskelijoiden opinnäytetöihin sekä aiheeseen liittyvä kirjallisuus. Lähteiden merkitseminen on alusta asti ollut minulle haaste. Tässä korvaamaton apu on tullut kurssikaveriltani.

Olin heti harjoittelun alusta aktiivinen ja omatoiminen työskennellessä lasten kanssa harjoittelussa sekä työstäessä varhaiskasvatussyksikön käyttöön tulevaa uutta menetelmää, liikunnallista vuosikelloa. Tärkeä lähde vuosikellon toteutuksessa ja suunnittelussa oli dialogi lasten ja kasvattajien kanssa sekä mielipiteiden kuuleminen, joka näkyy lopullisessa tuotoksessa.

9.3 Ammatillisuuden reflektointi

Edellytys muutokselle on yhteinen ymmärrys (Toikko & Rantanen 2009, 61). Ammatillisuus onkin mielestäni kykyä sietää muutosta ja tämä vaatii muiden kuuntelemista sekä kykyä muuttaa omia ajatuksiaan. Yhteistä ymmärrystä ei synny tiukasti kiinni pitämällä omista ajatuksista, vaan on oltava rohkeutta muuttaa niitä vastustuksestamme huolimatta. Haapamäki ym. (2006) toteaa, että keskeinen haaste varhaiskasvattajille onkin jatkuviin muutoksiin varautuminen. Jaksakseen työssä on muutosten onnistunut ja myönteinen läpikäyminen avainasemassa. Ihmisen psyykeen on hankala sietää muutoksia ja ihminen luonnostaan vastustaa niitä. Hallitaksemme muutostilanteita on hyvä, että ymmärtää muutosvastarinnan luonnolliseksi. (Haapamäki 2006, 166.)

Joskus tuntuu, että varhaiskasvatuksessa eletään liiaksi tunteiden ja totuttujen tapojen pohjalta. Lapsiin liittyvä tutkimus on mielestäni ammatillinen pohja toiminnalle. Tämän päälle rakennetaan hyvää ja vastuullista varhaiskasvatusta.

Valtakunnallinen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on selkeä, helppokäyttöinen eikä vaadi varhaiskasvatustyksiköiltä suuria investointeja. Kysymys on enemmänkin mielestäni henkilökunnan aktivoimisesta ja kannustamisesta kohti liikunnallista arkea. Urautuneet ajatukset ja käytännöt kyseenalaistuvat, kun tutustuu tämän hetken informaatioon liikunnan vähyydestä päiväkotikäisillä lapsilla. Näitä vanhoja käytänteitä, jotka eivät aina ole kovin lapsilähtöisiä eivätkä lapsen liikkumista lisääviä, on hiljalleen murrettava. Näin lapsen luontainen tapa olla ja asioita käsitellä pääsisi kukoistamaan.

Kehittämishankkeen lopullinen tuotos, liikunnallinen vuosikello, on avuksi varhaiskasvattajille suunniteltaessa ja toteutettaessa liikunnallisia tuokioita lasten kanssa. Vuosikelloa voi halutessaan hyödyntää muuhunkin kuin liikunnan lisäämiseen. Kriittinen pohdiskelu kehittämishankkeen kuluessa on saamani palautteen mukaan ollut hyvä asia. Mielestäni kriittinen suhtautuminen on avainasemassa matkalla kohti parempaa. Sanoisin, että kriittisyys on osa ammatillisuutta. Tärkeä ammatillinen oivallus/vahvistus itselleni oli, että minulla on kyky ja rohkeus muuttaa asioita ja toimia kriittisesti. Aikuisen näkökulmasta on kohdistettava katse lapsen näkökulmaan ja kehittää varhaiskasvatusta suuntaan, joka todella antaa lapsuudelle itseisarvon ja äänen.

Kehittämishankkeeseen osallistuminen on vahvistanut joitakin näkemyksiäni varhaiskasvatuksesta, kun taas jotkin seikat ovat saaneet ymmälleen. Vahvistusta sai teorian kautta opiskeltu tietoisuus liikunnan merkityksestä lapsen kasvuun, hyvinvointiin ja oppimiseen. Hämmennystä on tuottanut tieto liikunnan vähäisyydestä sekä hitaudesta, jolla muutokset tapahtuvat. Tiedon etsiminen sekä hankkiminen eivät ole mielestäni vaikeaa. Tietoa ja keinoja muutosten aikaansaamiseksi on paljon, mutta tästä huolimatta tämän tiedon kulkeutuminen käytännön työhön ei tapahtunut aivan helposti. Jäinkin toisinaan pohtimaan, miksi näin on ja mitä keinoja käyttäen muutos olisi helpompaa.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2007. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Helsinki: Gummerus.
- Asanti, R. & Sääkslahti, A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Korhonen, R.; Rönkkö, M–L. & Airila, J. (toim.) Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Turun yliopisto, 85–89.
- Arvola, O. 2014. Paikoillanne, valmiit, hep! Arvola, A. & Kuukasjärvi, A. (toim.) Lähtötelineissä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 198. Turku, 6–7. Viitattu 4.4.2016 <http://docplayer.fi/393927-Lahtotelineissa-kohti-liikunnallisempaa-varhaiskasvatusta-outi-arvola-anja-kuukasjarvi-toim-oppimateriaaleja-puheenvuoroja-raportteja-198.html>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. 7. painos. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Haapamäki, J.; Kaipio, K.; Keskinen, S.; Uusitalo, I.; & Kuoksa, M. 2006. Yhteisö kasvattaa. Päivähoito oppimis- ja kasvatusyhteisönä. Helsinki: Tammi.
- Helsinki 2008. Lasten päivähoito oppaita ja työkirjoja. Viitattu 8.1.2016 http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. 2004. 10., osin uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Jaakkola T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Jämsén, A.; Villberg, J.; Mehtälä, A.; Soini, A.; Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3–4 -vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Varhaiskasvatuksen Tiedelehti 1/2013, 63–82. Viitattu 4.4.2016. <http://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>
- Järvinen, M.; Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja
- Mäki, P. 2012. Lasten ja nuorten terveystottumukset. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus. Raportissa Kaikkonen, R.; Mäki, P.; Hakulinen-Viitanen, T.; Markkula, J.; Wikström, J.; Ovaskainen, M–L.; Virtanen, S. & Laatikainen, T. (toim.) Raportti 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, 128–134. Viitattu 4.4.2016 <https://www.thl.fi/documents/10531/95751/Raportti%202012%2016.pdf>
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karvinen, J.; Sääkslahti, A.; Pönkkö, A.; Fonse'n, E.; Kemppainen, T.; Soukainen, U.; Palosaari, T.; Korhonen, N. & Ketola H. 2015. Valo. Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja. Valon julkaisusarja nro 1/2015. Lahti: Kirjapaino Uusimaa. Saatavissa myös http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVuX29oamVsbWFfYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf
- Karvinen, J.; Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Viitattu 12.2..2016 http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWFOX2xhcHNidF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlfLnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf

Karvonen, P.; Siren–Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Helsinki: Gummerus

Lahtinen, J. 2015. Liikunnallisen toimintakulttuurin rakentaminen. Varhaiskasvatus muutoksessa. Teoksessa Korhonen, N.; Järvensivu, T.; Muuronen, K.; Pollari, K.; Karimäki, R.; Neitola, M.; Neitola, R–M.; Sääkslahti, A.; Lahtinen, J.; Soukainen, U.; Kemppainen, T.; Pönkkö, A.; Ketola, H.; Salomaa-Niemi, S.; Fonsen, E.; Livson, M.; Vaahtera, T.; Kyhälä, A-L. & Sarras, S. Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin, 84–87. Viitattu: 13.2.2015 http://www.sport.fi/system/resources/W1sZiZlsljwMTYvMDIvMDEvMTBfNDRfMTRfNDExX0lsb0thc3ZhYUxpaWtrdWVuX2FzaWFraXJqYW5fYXJ0aWtrZWxpa29vc3RlX2ZpbmFsLnBkZiJdXQ/IIoKasvaaLiikkuen_asiakirjan_artikkelikooste_final.pdf

Liikuntalaki 10.4.2015/390

Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2. 3. uudistettu painos. Helsinki: Gummerus.

Nupponen, H.; Halme, T.; Parkkisenniemi, S.; Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus. 3–12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Viitattu 4.4.2016 http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntatieteellinen_tutkimus/raportit/Nupponen.pdf

Opetushallitus 2016. Espoon terveys- ja sosiaalialan oppilaitos. Lasten havainnointi. Viitattu 21.1.2016 <http://sote-virtuaalikoulu.omnia.fi/havainnointi.htm>

Ovaska, M. 2004. Päivähoidon laatukriteerit lasten näkökulmasta sadatuksen keinoin. Teoksessa Keskinen, S. & Virjonen, H. (toim.) Vanhemmuuden ja lapsuuden tukeminen päivähoitossa. Tampere: Tammerpaino, 166–167.

Rajala, K.; Haapala, H.; Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla -liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. Viitattu: 13.4.2016 <http://tulesa.fi/wp-content/uploads/2015/11/Liikunnan-edist%C3%A4minen-lapsilla-ja-nuorilla%E2%80%93liikuntaan-vaikuttavat-tekij%C3%A4t-ja-liikuntainterventioiden-vaikutukset.pdf>

Salo 2011. Varhaiskasvatus- ja esiopetussuunnitelma. Viitattu 13.1.2016. <http://www.salo.fi/attachements/2012-08-31T09-37-2992.pdf>

Salo 2016a. Päivähoito ja koulutus. Viitattu 7.4.2016 <http://www.salo.fi/paivahoitojakoulutus/>

Salo 2016b. Varhaiskasvatus Salossa. Viitattu 5.4.2016 <http://www.salo.fi/paivahoitojakoulutus/paivahoitojaesiopetus/>

Salo 2016d. Päiväkoti Sinilintu. Viitattu: 17.2.2016. <http://www.salo.fi/paivahoitojakoulutus/paivahoitojaesiopetus/paivakotihoito/paivakodit/sinilinnunpaivakoti/>

Salo 2016c . Tietoa varhaiskasvatuslain muutoksista ja vaikutuksista varhaiskasvatuspalveluihin. Viitattu 7.4.2016 <http://www.salo.fi/paivahoitojakoulutus/37868.aspx>

Salo 2016e. Salon varhaiskasvatus mukana Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa. Viitattu 7.4.2016 <http://www.salo.fi/paivahoitojakoulutus/37477.aspx>

Salo 2016f. Päiväkoti Sinilintu. Viitattu 20.4.2016 <http://www.salo.fi/paivahoitojakoulutus/paivahoitojaesiopetus/paivakotihoito/paivakodit/sinilintu/>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön -opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 12.2.2016 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Slotte, S. 2001. Dialogisen vuorovaikutuksen taidoista. Viitattu 20.1.2016 <http://sal.aalto.fi/opinnot/kurssit/mat-2.4198/keskusteluohje>

Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 11.11.2015 <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2015/01/tiedote-2015-01-07-11-24-03-745159>

Soini, A.; Kettunen, T.; Mehtälä, A.; Sääkslahti, A., Tammelin, T.; Villberg, J. & Poskiparta, M. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 1/2011, 52–58. Viitattu 1.4.2016 http://www.lts.fi/sites/default/files/lt112_tutkimusartikkelit_soini.pdf

Suomen perustuslaki 11.6.1999/732

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Väitöskirja. Viitattu 2.3.2016 https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJ_A_screen.pdf?sequence=3

Sääkslahti, A.; Soini, A.; Iivonen, S.; Laukkanen, A. & Mehtälä, A. 2015. Lapsen laatuista liikuntaa. Liikunta & Tiede 2–3/2015, 51–55. Viitattu 4.4.2015 [http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2015/2/artikkelit/lapsen-laatuista-liikuntaa](http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2015/2/artikkelit/lapsen-laatuista-liikuntaa)

Takala, K. 2011. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Viitattu 4.4.2016 https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37708/URN_NBN_fi_jyu-201204191558.pdf?sequence=8

Takala, K.; Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. Liikunta & Tiede 1/2009, 22–29. Viitattu 4.4.2016 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt109_tutkimusartikkeli_takala.pdf

Tauriainen, L. 2003. kohti yhteistä laatua. Henkilökunnan, vanhempien ja lasten laatuksityöt päiväkodin integroidussa erityisryhmässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

THL 2016. Liikunta. Viitattu 5.4.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. painos. Tampere: Tampereen yliopisto.

Unicef 2016. Lapsen oikeuksien sopimus lyhennettynä. Viitattu 6.4.2016. <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-lyhennettyna/>

Valo 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Ohjelman kuvaus. Viitattu 12.1.2016 <http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma-ilo-kasvaa-liikkuen/ohjelman-kuvaus>

Valo 2016b. Ideaopas matalan kynnyksen liikuntakerho toimintaan. Viitattu 6.4.2016 <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsjWMTMvMTEvMjcVMTFmMjZfMzAyX01hdGFsYW5fa3lubnRc2VuX2lkZWVvcGFzXzlwMTMucGRml1d/Matalan%20kynnyksen%20ideaopas%202013.pdf>

Valo 2016a. Ilmoittaudu ohjelmaan. Viitattu 7.4.2016 <http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma-ilo-kasvaa-liikkuen/ilmoittaudu-ohjelmaan>

Varhaiskasvatuslaki 8.2015/580.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 11.1.2016. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_2005.pdf

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Varhaiskasvatus. Viitattu: 13.2.2015 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>

Varhaiskasvatussuunnitelma päiväkotia Sinilintu 2014. Viitattu 12.1.2016 <http://www.salo.fi/attachements/2013-01-14T13-34-38374.pdf>

Venninen, T.; Lounassalo, J. & Tuomainen, L. 2011. Kehittämässä kehittämistyötä. Teoksessa Mäkitalo, A–R.; Nevanen, S.; Ojala, M.; Tast, S.; Venninen, T.; & Vilpas, B. (toim). Löytöretkellä osallisuuteen. Kehittämistä ja tutkimista päiväkodissa 2. Helsinki: Socca,

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. painos. Helsinki: WSOY.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Välimäki, A–L. 2003. Linjattu ja suunniteltu varhaiskasvatus. Teoksessa Puhakka, J. & Selkee, J. (toim.) Hyvän elämän alku kunnallisessa palveluntuotannossa. 1. painos. Helsinki: Suomen kuntaliitto, 40.



Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin!

Kehittämiskohteen täsmentäminen

<p>Yksikön nimi: Päiväkoti Sinilintu Kehittämiskohteenne: ULKOLIIKUNNAN LISÄÄMINEN</p>	
<p>Aikataulu kehittämiskohteen toteuttamiseksi: Liikkeelle lähti syyskaudesta 2015, ensimmäinen väliarviointi vuoden vaihteessa 2015-2016. Tavoitteilla toteutuu vuonna</p> <p>Nykytilan kuvaus: <i>Minkälainen on nykytilanne kehittämiskohteenne osalta? Miten nykyään toimitte? Kuvatkaa, lähtötilanne mahdollisimman konkreettisesti.</i></p> <p>ULKOLIIKUNTA</p> <p>Kerran viikossa on ohjattua liikuntaa. Päivittäin lapsilla on omaehtoisia ulkoilua. Eskareilla on enemmän ohjattua ulkoliikuntaa. Lapset ovat pelanneet polttopalloa omaehtoisesti..</p> <p>SISÄLIIKUNTA Pienet tanssivat sisällä paljon. Pienet mopolleivat Iltaisin liikunnallista toimintaa mm. tanssia, musiikki liikuntaa Eskareilla taukojumppaa. Sisäliikunta on vähäistä. Liikuntaleikit sisällä.</p> <p>HENKILÖKUNNAN ASEENTEET Positiivinen asenne liikuntaa kohtaan.</p>	<p>Tavoitetilan kuvaus: <i>Mikä on tavoitteenne kehittämiskohteeseenne liittyen? Kuvatkaa lopputilanne, kun olette saavuttaneet tavoitteenne? Miltä toimintanne näyttää, kun tavoite on saavutettu?</i></p> <p>Lapset osaavat aloittaa liikuntaleikkejä myös itsenäisesti, kun liikuntaleikkivalikko on laajentunut. Lapsilla on myös vapaa-ajalla liikkuva elämäntapa. Hyvät liikuntavälineet. Aikuiset ovat innostuneita liikunnasta. Yhteistyö paikallisten liikuntaseurojen kanssa on vuosittaista. Pihar: kehittäminen liikunnallisemmaksi.</p>

Liikunnallinen vuosikello Liite 2



Liikunnallinen vuosikello on jaettu neljään osioon, kevät, kesä syksy ja talvi. Jokaiselle vuodenajalle on laminoitu kuvia, jotka havainnollistavat vuodenaikoja.

Lasten ideat liikuntatuokioista on jaettu vuodenaikojen mukaan omiin osioihinsa. Nämä liikuntatuokiot ovat irrallisia ja siirrettävissä liikuntakellon sivuun pidetyn liikuntatuokion jälkeen.

Koonti havainnointipäiväkirjasta: Lasten ulkoliikunnan aktiivisuus

- Lasten liikunta ulkona pääosin passiivista ja matalatehoista
 - paikallaan olevia istuvia/seisoskelevia lapsia
 - lasten liikkuminen tapahtui kävellen
 - samat lapset keinuivat paljon
 - pienet lapset istuivat paljon pulkan kyydissä
 - Liikunta lähinnä lasten omaehtoisia leikkejä
 - Varhaiskasvatusyksikön ympäristön käyttö jokseenkin vähäistä ainakin talvikaudella

- Talvikelit vaikuttivat lasten leikkeihin
 - Hyvä lumitilanne innosti lapsia pulkkamäessä, jolloin liikunta oli aktiivisempaa
 - Lapset vetivät toisiaan pulkissa vuoronperää
 - Suurien lumipallojen tekeminen oli tehokasta liikuntaa
 - Liikuntavälineet (lapiot, ämpärit jne.) olivat aktiivisessa käytössä
 - Liikuntavälineitä oli myös riittävästi
 - Harjoittelujaksot (10vk.) aikana ei ollut hiihtoa/luistelua tai muita yleisiä talviajan aktiviteetteja. Mahdollisesti vaikea järjestää varhaiskasvatusyksikön sijainnin vuoksi.

- Aikuisen roolilla iso merkitys lasten aktiivisuudessa
 - Usein aikuisen läsnäolo leikissä aktivoi lapsia
 - Pääosin havainnoin aikuisten olevan passiivisia ja keskittyvän lasten valvomiseen
 - Aikuisten aktiivisuudessa eroja
 - Lasten kynnys leikkiä sykkettä nostavia leikkejä kasvoi aikuisen ollessa mukana leikissä
 - Lapset innostuivat aikuisten vetämistä ulkoleikeistä ja olivat aktiivisia

- Liikunta aktiivista liikuntahallilla
 - Sisätilojen liikunta oli iloista, riehakasta ja innostunutta
 - Lapset nauttivat silminnähtävien liikuntahetkestä läheisen koulun peilisalissa
 - Liikunta hetkittäin korkealla sykkeellä
 - Liikuntahallin käyttö pääosin aktiivista varhaiskasvatusyksikön ryhmillä
 - Liikuntatuokiot sisätiloissa tanssien/leikkien oli mielekästä toimintaa lapsista
 - Varhaiskasvatusyksikön salia hyödynnettiin liikunnallisiin hetkiin harvakseltaan
 - Sisäliikuntavälineiden (esimerkiksi temppurata) käyttö oli jokseenkin vähäistä

PALAVERI 1. 4.11.2015

Tapaaminen ohjaajani kanssa varhaiskasvatusyksikkö Sinilinnussa. Tapaamisessa sain tutustua ryhmän lapsiin sekä lastentarhanopettajaan ja ohjaajaan. Kerroin itsestäni ja tulevasta harjoittelusta. Kävimme pikaisesti läpi opinnäytetyöni aihetta. Sovimme, että menen 18.11.2015 päiväkodin palaveriin, jossa voin esitellä itseäni kaikille.

PALAVERI 2. 18.11.2015

Paikalla varhaiskasvatusyksikön johtaja Heli Seppänen sekä lastentarhanopettaja ja kaksi ohjaajaa. Esittelin itseni, menneet ammatit sekä tulevan ammattini. Kerroin itsestäni sekä siitä, mitä kokemuksia minulla lapsista on. Harjoittelukan-siota hyväksikäyttäen esittelin harjoituksen rungon, keston ja sisällön pääpiirteittäin.

Kävimme alustavaa keskustelua tulevasta opinnäytetyöstä sekä sen sisällöstä. Kerroin alustavan opinnäytetyön nimen (liikuntakasvatuksen lisääminen päivä-koti Sinilinnussa) ja esittelin liikuntakasvatuskellon, jonka avulla voi vuoden ja-kaa kuukausiin ja joka kuukaudelle laatia teeman liikunnan lisäämiseksi varhaiskasvatuksessa. Kerroin myös, että opintoihini kuuluu olla lastentarhanopet-tajan roolissa, ei vain tuokioita pitämällä, vaan suunnittelemalla viikoksi ohjelma ja sen sisältö. Tämä oli osastoni lastentarhanopettajalle uutta ja hän sanoikin sen olevan mielenkiintoinen haaste myös hänelle itselleen. Sovimme, että työ-aikani tulee olemaan maanantaista 23.11.2015 alkaen kello 08.00 – 15.00.

PALAVERI 3. 2.12.2015

Koko talon palaveri, jossa päiväkodin johtajan johdolla käytiin läpi talon asioita. Lopuksi minä esitin missä vaiheessa minun suunnitelmani ovat ja annoin kaikille kolmen ryhmän lastentarhaopettajalle työksi ennen perjantaita koota lapsia haastatteleamalla kiinnostuksen kohteet liikuntaa koskien. Olin tehnyt kyselylo-makkeen ihan käsin ja perjantaiksi kaikki olivat aamupiireissään kyselleet lapsil-ta mitä nämä haluaisivat lisätä ulko- ja sisäliikuntaansa. Tämä on se pohja, jon-

ka avulla jokainen Sinilinnun ryhmä tekee oman liikuntakellon ja puheessani toivoin sitoutumista sen toteuttamiseksi.

PALAVERI 4. 18.12 Paikalla Lastentarhanopettaja Satu ja minä

Alkukartoitus tehty.

Aikuisten aktivointi. –keinot liikunnan lisäämiseen.

Aikuisten vastuuttaminen –selkeät kiinteät liikunnan vetovuorot.

Tammikuussa ajatukset käytäntöön.

PALAVERI 5. 7.1.2016.

Koko talon palaveri, johon opiskelijan osallistumista ei katsottu tarpeelliseksi. Palaverissa oli päätetty millä keinoin ulkoliikuntaa lisätään. Palaverissa oli päätetty, että lasten ulkoliikuntaa lisätään aikuisten vetämillä ulkoliikuntahetkillä joka perjantai. Myös lasten ulkoliikuntasääntöjä muutettiin niiltä osin mitkä rajoittivat turhaan aktiivisuutta.

Viimeisellä viikolla esittelin varhaiskasvattajille ja harjoitteluryhmäni lapsille liikunnallisen vuosikellon sekä sen, kuinka sitä käytetään.

Vipsujen ryhmän liikuntatuokiotoiveet

KEVÄT

Puuhippa, keinuminen, temppurata ulos, kevätretki luontoon, eväsretki, kirjastoretki, linturetki, pukkijaloilla kävely, rakennetaan maja, pelataan karhu nukkuu -leikkiä, hypätään hyppynarua.

KESÄ

Koripallon pelaaminen, pelataan jalkapalloa, pelataan sulkapalloa, polkupyöräilyä, kiipeillään puissa, eväsretki, otetaan aurinkoa, hypitään hyppynarulla, kerätään kukkia.

SYKSY

Haravointi ja lehtikasaan hyppely, sienimetsään retkelle, hirviöleikki kentällä, kävellään kirjastoon, tehdään hiekkakakkuja ja leikitään vedellä, seikkaillaan luonnossa.

TALVI

Pulkkaretki läheiseen mäkeen, tehdään lumiukkoja yhdessä kentälle, hankijalkapallo, hiihto, luistelu ja jääkiekko, lumisähly, eväsretki, lumessa pelataan hippaa, ulkoleikkejä läheisellä kentällä.