

**Maija Nissi-Anttila**

**LIIKUNNALLISET TOIMINTATAVAT OSAKSI KOIVURINTEEN PÄIVÄKODIN ARJEN TOIMINTOJA**

**Liikuntaprojekti Oravat-ryhmälle**

**Projektiopinäytetyö**

**CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU**

**Sosiaalialan koulutusohjelma**

**Lokakuu 2017**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Lokakuu 2017	<b>Tekijä/tekijät</b> Maija Nissi-Anttila
<b>Koulutusohjelma</b> Sosiaalialan koulutusohjelma		
<b>LIIKUNNALLISET TOIMINTATAVAT OSAKSI KOIVURINTEEN PÄIVÄKODIN ARJEN TOIMINTOJA. Liikuntaprojekti Oravat-ryhmälle</b>		
<b>Työn ohjaaja</b> Anne Jaakonaho, KTL	<b>Sivumäärä</b> 50+11	
<b>Työelämäohjaaja</b> Vuokko Orjala, päiväkodin johtaja		
<p>Opinnäytetyöni aiheeksi muotoutui Liikunnalliset toimintatavat osaksi Koivurinteen päiväkodin arjen toimintoja, Liikuntaprojekti Oravat-ryhmälle. Toteutin opinnäytetyöni projektina ja tein sen Kokkolan kaupungin sivistystoimen varhaiskasvatuspalveluihin. Liikuntaprojektin toiminnallisen osuuden toteutin Koivurinteen päiväkodissa, jossa kohderyhmänä oli viisivuotiaiden Oravat-ryhmä. Liikuntaprojektin tarkoituksena oli liikunnan lisääminen Koivurinteen päiväkodin arkeen ja kasvatuskumppanuuden tukeminen liikuntakasvatuksen osalta.</p> <p>Liikuntaprojektini tavoitteena oli liikunnan lisääminen päiväkodin arjen toimintoihin pienin askelein, joten tähän työvälineeksi kehitin liikuntavinkki-kansion ryhmän ohjaajille, jonka avulla he pystyivät lisäämään pieniä liikuntahetkiä arjen rutiineihin. Kansioon olin kerännyt valmiiksi erilaisia liikuntaleikkejä ja lorujumppia, jotta kansion käyttäminen olisi arjen kiireessä mahdollisimman sujuvaa. Liikuntavinkkikansion tueksi olin kehittänyt siirtymäkorttilaatikon, joka oli konkreettinen jokapäiväinen työväline, jonka avulla kohderyhmän arkeen tuli liikunnallinen näkökulma.</p> <p>Ryhmän ohjaajille suunnatun alkuohjauksen lisäksi Liikuntaprojektiini kuului kolmen liikuntapainotteisen intervention pitäminen lapsiryhmälle sekä yhden intervention pitäminen ryhmän henkilökunnalle. Henkilökunnalle suunnatun intervention sisältö oli liikuntajoulukalenterin toteuttaminen ryhmälle. Lapsille suunnattujen interventioiden tavoitteena oli tuoda esille monipuolista liikkumista leikkien, satujen ja musiikin avulla, jotta lapset kokisivat liikunnan mukavana tapana toimia ja siitä tulisi heille vielä luontaisempi tapa toimia.</p>		

<b>Asiasanat</b> Varhaiskasvatus, liikunta varhaiskasvatuksessa, liikunta tukemassa lapsen kasvua, motoriset perustaidot, kasvatuskumppanuus
---

## ABSTRACT

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> October 2017	<b>Author/s</b> Maija Nissi-Anttila
<b>Degree programme</b> Degree Programme of Social Services		
<b>Name of thesis</b> <b>A SPORTIVE PRACTICES INTO KOIVURINNE DAY CARE CENTER'S EVERY DAY ACTIVITIES. The Sports Project for the Oravat Group.</b>		
<b>Instructor</b> Anne Jaakonaho	<b>Pages</b> 50+11	
<b>Supervisor</b> Vuokko Orjala		
<p>The subject of my Bachelor's Thesis was formulated as Sportive Practices into Koivurinne Day-Care Center's Every Day activities, the Sports Project for the Oravat Group. I did my thesis work as a project and I did it for early childhood education services at Kokkola Town Education department. The functional part of the Sport project was implemented Koivurinne Day Care Center, where the target group was the 5-year old children in Oravat Group. The purpose of the Sport project was to increase the everyday physical activity of Koivurinne Day Care Center and to support the educational partnership in the field of physical education.</p> <p>The aim of my sport project was to add physical activity to the everyday activities of the day-care center in small steps, so I developed this exercise tool for a group of exercise guides who helped them to add small exercise moments to everyday routines. In the folder, I had completed a variety of exercise games so that the folder would be as smooth as possible in everyday rush. In addition, I had designed a transition card box that was a concrete everyday tool that brought to the target groups everyday life a sporting point of view.</p> <p>In addition to the group's initial guidance, my exercise project consisted of keeping three sport-based interventions for the group of children and conducting one intervention for the group's staff. The content of the intervention for the staff was the implementation of a sports Christmas calendar for the group. The aim of the interventions aimed at children was to highlight diverse movements through play, fairy tales and music, so that children would feel comfortable in sport as a way of doing things, and it would be an even more natural way for them to act.</p>		

### Key words

Early childhood education, physical education in early childhood education, physical activity in support of child growth, motor skills, education partnership

**TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT**

**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>1</b>
<b>2 PROJEKTIN TARKOITUS, TAVOITTEET, KEHITTÄMISKOHDE JA PROSESSI .....</b>	<b>4</b>
2.1 Projektin tavoitteet .....	4
2.2 Toiminnan kehittäminen Liikuntaprojektin avulla .....	7
2.3 Projektin kulku .....	8
2.4 Päätehtävät.....	9
2.5 Projektiorganisaatio .....	11
<b>3 PROJEKTIN KESKEINEN TIETOPERUSTA.....</b>	<b>12</b>
3.1 Näkökulmia varhaiskasvatuksen tehtävistä .....	12
3.2 Liikuntakasvatuksen orientaatio varhaiskasvatuksessa .....	14
3.2.1 Liikunta tukemassa lapsen kasvua ja kehitystä .....	15
3.2.2 Motoristen perustaitojen oppimisen mahdollistaminen liikkumalla.....	18
3.3 Näkökulmia kasvatuskumppanuuden merkityksestä kasvatustyössä .....	19
<b>4 PROJEKTIN TOTETUS .....</b>	<b>21</b>
4.1 Interventio liikuntavinkkikansion käyttöönottoon .....	23
4.2 Interventiolla liikunta osaksi joulukalenteria.....	25
4.3 Interventiona liikuntaa lapsille.....	26
4.4 Interventio omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi .....	27
4.5 Interventio musiikista ja liikunnasta.....	31
4.6 Yhteenveto interventioista .....	33
<b>5 PROJEKTIN ARVIOINTI .....</b>	<b>35</b>
5.1 Ensimmäisen päätehtävän toteutumisen arviointi .....	35
5.2 Toisen päätehtävän toteutumisen arviointi .....	37
5.3 Interventioiden tavoitteiden toteutuminen.....	39
5.3.1 Henkilöstön palaute interventioista .....	40
5.3.2 Lapsilta kerätty palaute interventioista .....	41
5.4 Tulosten arviointi.....	42
5.5 SWOT-analyysi projektityöskentelystä .....	44
5.5 Projektin aikataulu ja kustannusarvio .....	45
<b>6 POHDINTA.....</b>	<b>47</b>

**LIITTEET**

**KUVIOT**

KUVIO 1. Sosionomi varhaiskasvatuksessa	7
KUVIO 2. Projektioinnäytetyön prosessi	9
KUVIO 3. Projektin päätehtävät	10
KUVIO 4. Liikunta osa lapsen varhaiskasvatuspäivää	15
KUVIO 5. Suositeltu fyysinen aktiivisuus koostuu erilaisesta liikkumisesta	16

**KUVAT**

KUVA 1. Siirtymäkortit	23
KUVA 2. Siirtymäkorttien taulu	24
KUVA 3. Liikuntajoulukalenterin kuusikortit	25
KUVA 4. Liikuntapussin liikuntakortit	28
KUVA 5. Lasten mielipiteen kysyminen liikennevalojen avulla	30
KUVA 6. Siirtymänoppa	33
KUVA 7. Uusia Eläinliikkukortteja siirtymätilanteisiin	36

**TAULUKOT**

TAULUKKO 1. Projektioinnäytetyön tavoitteet	5 – 6
TAULUKKO 2. Asiantuntijaverkoston ydinteemat	21 – 22
TAULUKKO 3. SWOT-analyysi projektityöskentelystä	45

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheeksi muotoutui Liikunnalliset toimintatavat osaksi Koivurinteen päiväkodin arjen toimintoja, Liikuntaprojekti Oravat-ryhmälle. Aihe syntyi omien havaintojeni ja työelämästä tulevan tarpeen perusteella. Toteutin opinnäytetyöni projektina ja tein sen Kokkolan kaupungin sivistystoimen varhaiskasvatuspalveluihin. Liikuntaprojektin toiminnallisen osuuden toteutin Koivurinteen päiväkodissa viisivuotiaiden ryhmässä (Oravat). Liikuntaprojektin päätehtäväksi tuli liikunnan lisääminen Koivurinteen päiväkodin arkeen ja toisena päätehtävänä työväni oli kasvatuskumppanuuden tukeminen liikuntakasvatuksen osalta. Käytän opinnäytetyössäni käsitettä kasvatuskumppanuus, sillä Liikuntaprojektin suunnitteluvaiheessa voimassa olevan Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteissa (2005) käytettiin käsitettä kasvatuskumppanuus. Uusimmassa Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteissa (2016) kasvatuskumppanuudesta puhutaan vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä.

Opinnäytetyöni aiheen valintaan vaikutti oma mielenkiintoni liikuntaan ja lasten liikkumiseen, sillä olen itse aktiivinen liikkuja ja olen huomannut omien lasteni kohdalla, miten suositusten mukainen päivittäinen fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lasten hyvinvointiin. Muutama vuosi sitten pidin myös alle kouluikäisten lasten liikuntakerhoa ja kerhossa huomasin, miten tärkeitä liikuntaleikit ovat lapsille ja kuinka he löytävät yhdessä liikunnan ilon. Tämä havainto tuki minua kyseisen aiheen valintaan. Mielenkiintoni lasten parissa tehtävään työhön ja lasten liikuttamiseen päiväkodissa vaikuttivat myös aiheen valintaan, ja lastentarhaopettajan kelpoisuuden hakeminen ohjasi opinnäytetyöni toiminnan varhaiskasvatukseen. Pienten lasten äitinä myös huoli lasten vähentyneestä liikkumisesta ohjasi aiheen valintaan, sillä koin, että minulla on nyt mahdollisuus vaikuttaa alle kouluikäisten lasten liikunnan määrään. Tulevana lastentarhaopettajana koen, että opinnäytetyöstäni olisi paljon hyötyä tulevassa ammatissani.

Lapsella on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen ja sen vuoksi liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo lapsuudessa. Liikunnallinen lapsuus edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia sekä myönteistä elämäntapaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016,6.) Nyky päivänä lasten luontainen liikkuminen on vähenemään päin, sillä yhteiskunnalliset muutokset

ovat vähentäneet lasten päivittäisen liikunnan määrää. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu (2016) osoittaa lasten vähenevän liikkumisen, joten lasten liikunnan lisääminen päiväkodin arkeen muotoutui lopulta projektioinnäytetyöni aiheeksi.

Liikuntaprojektini tavoitteena oli liikunnan lisääminen päiväkodin arkeen, sillä opetusministeriön julkaisu (2016) osoittaa, että arkisin perheet käyttävät vain noin puoli tuntia aikaa aktiiviseen yhteiseen tekemiseen ja viikonloppuisin hieman enemmän. Vain viidesosa perheistä liikkuu joka päivä yhdessä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016,13.) Tämä tieto tuki valintaani tehdä opinnäytetyö, joka lisäisi lasten liikkumista heidän kasvuympäristössään, sillä heidän kasvun ja kehityksen kannalta olisi tärkeää viettää aikaa aktiivisen leikin ja liikunnan parissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 7.)

Liikuntaprojektini toiminnallinen osuus alkoi ryhmän ohjaajille suunnatusta ohjauksesta, jonka tavoitteena oli liikunnan lisääminen päiväkodin arjentoimintoihin pienin askelin. Tähän työvälineeksi kehitin liikuntavinkkikansion ryhmän ohjaajille, jonka avulla he pystyivät lisäämään pieniä liikuntahetkiä arjen rutiineihin. Kansioon olin kerännyt valmiiksi erilaisia liikuntaleikkejä ja lorujumppia, jotta kansion käyttäminen olisi arjen kiireessä mahdollisimman sujuvaa. Liikuntavinkkikansion tueksi olin kehittänyt siirtymäkorttिलाatikon, jossa olevia kortteja kutsun tässä Liikuntaprojektissa Eläinliikkukorteiksi. Eläinliikkukortit olivat konkreettinen, jokapäiväinen työväline, jonka avulla kohderyhmän arkeen tuli liikunnallinen näkökulma.

Ryhmän ohjaajille suunnatun alkuohjauksen lisäksi Liikuntaprojektini kuului kolmen liikuntapainotteisen intervention pitäminen lapsiryhmälle sekä yhden intervention pitäminen ryhmän henkilökunnalle. Henkilökunnalle suunnatun intervention sisältönä oli liikuntajoulukalenterin toteuttaminen ryhmälle. Lapsille suunnattujen interventioiden tavoitteena oli tuoda esille monipuolista liikkumista leikkien, satujen ja musiikin avulla, jotta lapset kokisivat liikunnan mukavana tapana toimia ja siitä tulisi vielä enemmän heille luontainen tapa toimia. Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteissa (2005) on mainittu, että lasten luontaisen tavan toimimista (leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen ja eri taiteen alueisiin liittyvä ilmaiseminen) tulisi varhaiskasvatuksen toiminnan suunnittelussa tukea (Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet 2005, 19).

Liikuntaprojektin tietoperustan pääkäsite on liikuntakasvatus, ja olen käsitellyt aihetta liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa, sillä se on tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Liikunnalla lapsuudessa on monimuotoiset vaikutukset. (Ritmala & Ojanen & Sivén & Vihunen & Vilén 2010, 252–254.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan säännöllisellä ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 23). Tämän vuoksi olen sisällyttänyt tietoperustaan myös liikunnan merkityksen tukemassa lapsen kasvua ja kehitystä sekä motoristen perustaitojen oppimisen liikunnan avulla, sillä nämä ovat tietoperustani pääkäsitteitä. Liikuntaprojektin tietoperustaan kuuluu myös kasvatuskumppanuus, sillä se on tärkeä osa lasten kasvatustyössä. Kumppanuusperusteisessa yhteistyössä henkilöstö ja vanhemmat vastavuoroisesti antavat ja vastaanottavat monipuolisesti tietoa lapsen päivän tapahtumista päivähoitossa ja kotona (Kekkonen 2012, 43).

Liikuntaprojektin kirjallisuus painottui Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin ja olen tässä työssä käyttänyt molempia painoksia (2005 & 2016), sillä projektini suunnitteluvaiheessa ei vielä uusinta Varhaiskasvatussuunnitelmaa ollut painettu. Kirjallisuuden tärkeitä lähteitä olivat Arja Sääkslahden kirjoittama kirja Liikunta varhaiskasvatuksessa (2015) sekä useat Timo Jaakkolan (2016 & 2014) kirjoittamat kirjat, jotka käsitelivät perusliikkumistaitoja ja motoristen taitojen harjoittamista. Nämä asiantuntijat olivat myös tehneet yhdessä Liukkosen kanssa kirjan Liikuntapedagogiikka (2013), jota käytin lähteenä tietoperustaa rakentaessani.

Liikuntaprojektin onnistumisen arvioimista varten pitää hankkia aineistoa, jota voidaan myöhemmin analysoida. Liikuntaprojektin arviointia varten keräsin palautetta havainnoimalla ja kyselylomakkeilla. Interventioiden aikana havainnoin ryhmän ilmeitä ja eleitä. Lapsille suunnattujen interventioiden jälkeen kysyin vielä lapsilta mielipidettä Liikennevalo-mittarin avulla (KUVA 5). Jokaisen intervention jälkeen myös pyysin henkilökunnalta palautetta kyselylomakkeen avulla (LIITE 10) ja projektin päätyttyä kyselin palautetta Liikuntaprojektista myös kyselylomakkeella (LIITE 11). Saadusta palautteesta kävi ilmi, että Liikuntaprojekti onnistui lisäämään liikuntaa Oravat-ryhmän arkeen ja lapset kokivat pitämäni interventiot sekä koko projektin mieluisiksi. Palautteen mukaan he olivat innostuneita Eläinliikkukorttien käytöstä, ja se oli heille mieluista.



## 2 PROJEKTIN TARKOITUS, TAVOITTEET, KEHITTÄMISKOHDE JA PROSESSI

Projekti on väliaikainen työ, jonka tulos tuottaa palvelun, tuotteen tai tuloksen. Se on ainutlaatuinen hanke, jolla on alku ja loppu, jolle on yleensä määritelty aika ja laajuus. (Project Management Institute, 2017.) Projektityö on monimuotoista ja se voi olla esimerkiksi toiminnan kehittämistä tähtäävä tai koko työn kulmakivi. Projektin paras puoli on se, että jokainen projekti on erilainen ja opettaa tekijöitään. Projektin tarkoituksena on saavuttaa jokin ennalta määritelty tavoite, joka voi olla toiminnallinen, taloudellinen, toteutettava tai toimintaa muuttava. Projektille ominaisia piirteitä asetetun tavoitteen lisäksi ovat muun muassa suunnitelmallisuus, aikataulut, yhteistyö, tekijöiden roolit, etenemisen seuranta ja taloudelliset reunaehdot. (Kettunen 2009,9 – 15.) Tämän Liikuntaprojektin tarkoituksena oli lisätä liikuntaa Koivurinteen päiväkodin Oravat-ryhmän arkeen ja kasvatuskumppanuuden tukeminen liikuntakasvatuksen osalta.

### 2.1 Projektin tavoitteet

Projektia suunnitellessa on tärkeää asettaa sille tavoitteet. (Kettunen 2009, 15.) Liikuntaprojektini tavoitteena oli saada lisää liikuntaa päiväkodin arkeen. Liikuntaprojektin tavoitteet jaoin tulostavoitteisiin, oppimistavoitteisiin ja prosessitavoitteisiin. Näissä tavoitteissa olen huomionnut lapsen, organisaation ja oman ammatillisen kasvun näkökulmia. (TAULUKKO 1.)

Liikuntaprojektin suunnitteluvaiheessa tulostavoitteena oli lasten liikunnan lisääminen hänen kasvuympäristössään sekä vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön vahvistaminen liikunnan osalta. Organisaation kannalta tulostavoitteena oli saada liikunta toiminnan suunnittelun pohjaksi, jossa voisi hyödyntää Ilo kasvaa liikkuen ohjelman antamaa materiaalia. Oma tulostavoitteeni oli saada konkreettinen keino liikunnan lisäämiseen päiväkodin arkeen, suunniteltujen interventioiden pitäminen aikataulussa ja täten saada opinnäytetyö valmiiksi ja valmistua sionomiksi ja samalla saada lastentarhaopettajan kelpoisuus.

Liikuntaprojektin oppimistavoitteena oli, että lapset kokisivat liikunnan olevan hauskaa yhdessä tekemistä, pelaamista ja leikkimistä sekä lasten vanhemmat sisäistäisivät liikunnan merkityksen lapsen kasvussa ja kehityksessä. Organisaation oppimistavoitteena oli, että se sisäistäisi

liikunnan merkityksen painottamisen lasten vanhemmille ja toisi liikunnan merkityksen osaksi kasvatuskumppanuutta. Oma oppimistavoitteeni oli kehittyä ammatillisesti ryhmän ohjaamisessa ja hallinnassa sekä sosionomin kompetenssien sisäistäminen.

Liikuntaprojektin prosessitavoitteena oli kasvattaa lasten omaehtoista liikuntaa erilaisten pelien ja leikkien avulla. Sen lisäksi prosessitavoitteena oli saada vanhempien ja kasvattajien välinen vuorovaikutus liikunnan osalta kaksisuuntaiseksi, jotta vanhemmat osallistuisivat enemmän lasten liikuntakasvatukseen. Organisaation prosessitavoitteena oli, että päiväkotit päivittäisi varhaiskasvatussuunnitelmaansa liikuntapainotteisemmaksi. Oma prosessitavoitteeni oli saada liikunta osaksi päiväkodin arkea.

TAULUKKO 1. Projektiopinnoituksen tavoitteet

Tavoite	Lapsi	Organisaatio	SA-itse
<b>Tulos-tavoite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapset liikkuvat aktiivisemmin päiväkodissa ja muutenkin arjessa. Liikunta osaksi arjen toimintaa, esimerkiksi siirtymäliikuntaleikkien avulla.</li> <li>Esim. hyötyliikunta perheen kanssa lisääntyy liikuntapainon avulla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saada Oravien ryhmään liikunta toiminnan lähtökohdaksi, varhaiskasvatussuunnitelma liikuntapainotteinen.</li> <li>Osallistuminen ilo kasvaa liikkuen ohjelmaan.</li> <li>Kasvatuskumppanuuden vahvistaminen liikuntakasvatustyön osalta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksen arjen toiminnoissa.</li> <li>Suunniteltujen intervention pitäminen.</li> <li>Varhaiskasvatuskelpoisuus.</li> <li>Valmis opinnäytetyö.</li> <li>Sosionomi AMK.</li> </ul>
<b>Oppimista-tavoite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Löytää liikunnan riemu erilaisten leikkien ja pelien avulla, huomioiden 4-5-vuotiaiden motoriset taidot.</li> <li>Lasten vanhemmat sisäistäisivät liikun-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ymmärtää, että tieto varhaislapsuuden liikunnan merkitys lapsen kasvussa ja kehityksessä tulisi viedä paremmin vanhempien tietoisuuteen, kasvatuskumppanuuden vahvistaminen tältä osin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ammatillinen kehittyminen ja oikeanlainen tapa ohjata lapsia liikkumaan huomioiden ryhmän ikä - ja kehitystaso.</li> <li>Sosionomikompetenssien sisäistäminen.</li> </ul>

	nan merkityksen lapsen kasvussa ja kehityksessä.		
<b>Prosessi-tavoite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saada lapset innostumaan liikunnasta ja keksimään liikuntatapoja, esim. omaehtoiset pelit ja leikit ulkona.</li> <li>• Vuorovaikutus liikuntakasvatustyön kasvatuskumppanudessa olisi kaksisuuntaista, vanhempien osallisuus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saada päiväkodin varhaiskasvatus päivitettyä niin, että liikuntakasvatus on kaikkien ryhmien suunnitelmien perusta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saada päiväkodin toiminta liikuntalähtöiseksi.</li> </ul>

Omia henkilökohtaisia tavoitteitani pyrin peilaamaan sosionomin kompetensseihin. Sosionomin kompetensseja ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyö osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmän osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen ja johtamisosaaminen. (Sosiaalialan AMK-verkosto 2016.) Varhaiskasvatuksessa sosionomi tuo pienten lasten kasvatukseen sosiaalipedagogista, yhteisöllistä ja yhteiskunnallista osaamista (KUVIO 1). (Talentia 2014, 1.) Varhaiskasvatuksessa sosionomi osaa havainnoida, ohjata, rohkaista ja tukea lapsia sekä tunnistaa lapsen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Varhaiskasvatuksessa sosionomi osaa rakentaa yhteistyötä vanhempiin sekä moniammatillisiin tiimeihin. Sosionomi tuntee lapsiperheiden palvelut ja osaa ohjata perheet heidän tarvitsemiin palveluihin. (Talentia 2014, 3.)



KUVIO 1. Sosionomi varhaiskasvatuksessa (mukaillen Talentia 2014,3.)

## 2.2 Toiminnan kehittäminen Liikuntaprojektin avulla

Projektin avulla voidaan muun muassa parantaa toiminnan ohjaavuutta ja mitattavuutta (Mäntyneva 2016, 9). Niiden avulla voidaan kehittää organisaation nykytilaa. Lähtökohtaisesti projektin käynnistämisen syynä on se, että sen tuotokselle on tietty tarve, sillä projekteja tehdään eri tarpeisiin ja niiden luonteet ovat erilaisia riippuen tarpeesta. Projekti voi olla esimerkiksi tuotekehitystä, tutkimusta, kehittämistä, toimittamista tai suunnittelua. Kehittämiprojektin tavoitteena on parantaa organisaation toimintaa ja tehokkuutta. Kehittäminen tapahtuu yleensä oman organisaation sisällä ja sen taustalla voi olla esimerkiksi uusien toiminta- ja työtapojen kehittämisen tarpeellisuus. (Mäntyneva 2016, 9 – 12.) Liikuntaprojektini tavoitteena onkin uusien työ- ja toimintatapojen kehittäminen tuomalla niihin liikunnallinen näkökulma.

Kokkolan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma (2010) perustuu valtioneuvoston periaatepäätökseen varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista (2002) sekä Stakesin laatimiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2003) (Kokkolan varhaiskasvatussuunnitelma 2010, 3). Kokkolan varhaiskasvatussuunnitelma tukee lapsen luontaista tapaa toimia (liikkuminen, leikkiminen, taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen sekä tutkiminen), mutta se ei ole painottanut mitään osa-aluetta erikseen. Projektini kehittämisisideana olikin, että Koivurinteen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmaa päivitetäisiin enemmän liikuntaorientoituneeksi, sillä liikunnan merkitystä lasten hyvinvoinnissa tulisi korostaa enemmän. Haluan omalla panoksellani mahdollistaa vaikuttamisen varhaiskasvatussuunnitelman kehittämiseen liikunnan osalta tuomalla henkilöstölle keinoja ja välineitä liikunnan lisäämiseen päiväkodin arjessa.

### **2.3 Projektin kulku**

Projektille tunnusomaista on, että sillä on alku ja loppu. (Mäntyneva 2016,15.) Sen etenemisen ja onnistumisen kannalta on tärkeää, että projektin läpivieminen annetaan yhden ihmisen vastuulle. Tämä tarkoittaa sitä, että projekti vastuutetaan projektipäällikölle, joka huolehtii projektin etenemisestä ja on vastuussa mahdollisista ongelmista. (Kettunen 2009,16.)

Toteutin opinnäytetyöni projektina, jonka suunnittelun aloitin helmikuussa 2016, ja lokakuussa 2016 projektisuunnitelmani (LIITE 1) hyväksyttiin ja sain tutkimusluvut (LIITE 2). Tutkimusluvut saatuani olen työstäni opinnäytetyötäni oheisen kuvion (KUVIO 2) mukaisesti.



KUVIO 2. Projektiopinnäytetyön prosessi

## 2.4 Päätehtävät

Opinnäytetyöni ensimmäisenä tehtävänä (KUVIO 3) oli saada liikunta osaksi Oravat-ryhmän arkitoimintoja. Liikuntaa ei ole kirjattu varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa erikseen omaksi sisältöalueekseen, vaan liikkuminen määritellään lapselle ominaiseksi tavaksi toimia (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20). Tavoitteenani oli, että liikunta on osana päiväkodin toimintaa ja kaikessa ryhmän toiminnassa on liikunnallinen näkökulma. Tavoitteena oli innostaa päiväkodin henkilökuntaa lisäämään lasten päivittäistä liikkumista esimerkiksi siirtymäleikkien kautta. Sen lisäksi tavoitteena oli, että liikunnallisia interventioita olisi päiväkodissa enemmän ja päivittäisiin arjen toimintaa sisältyisi aamujumppa.

Projektin toisena tehtävänä oli tukea päiväkodin ja kodin välistä kasvatuskumppanuutta liikuntakasvatuksen osalta. Kasvatuskumppanuutta tukemaan kehitin liikuntapassin (LIITE 3), joka kannusti lasta ja hänen perhettä liikkumaan myös kotona. Sen vuoksi tein liikuntapassin joka kuukausi puolen vuoden ajan, ja lapset keräsivät siihen rasteja kotona perheen kanssa tehdystä liikunnasta. Kuun lopussa passi palautettiin päiväkotiin, jossa laskettiin lasten keräämät rastit yhteensä. Jokaiselle kuukaudelle oli asetettu rastitavoite, ja mikäli tavoitteeseen päästiin, saivat lapset yhden ylimääräisen liikuntatuokion. Tämän tavoitteena oli, että lapset innostuvat liikkumaan yhä enemmän kotona ja että yhteenlaskettujen rastien määrä kasvaisi joka kuukausi.



KUVIO 3. Projektin päätehtävät

## 2.5 Projektiorganisaatio

Opinnäytetyön tilaajana oli Kokkolan sivistystoimen varhaiskasvatuspalvelut ja työ toteutettiin Koivurinteen päiväkodissa Lohtajalla. Päiväkodin rakenne koostui kolmesta eri ryhmästä, Hiihrolit, Lumikot ja Oravat. Tämän opinnäytetyön toiminnalliset osuudet tehtiin Oravien ryhmässä. Valitsin kohderyhmän yhdessä päiväkodin johtajan kanssa, sillä tulimme siihen tulokseen, että Liikuntaprojekti on paras toteuttaa viisivuotiaiden kanssa. Oravien ryhmä koostui 14 lapsesta, joita oli ohjaamassa lastentarhaopettajan lisäksi lastenhoitaja.

Liikuntaprojektin projektipäällikkönä olin minä, sillä olin vastuussa liikuntavinkkikansion toteutuksesta, omien liikunnallisten interventioiden toteutuksesta ja niiden valmisteluista. Liikuntaprojektin toinen vastuutyöntekijä minun lisäksi oli Oravien ryhmän henkilöstö, sillä heidän vastuullaan oli liikuntakasvatuskansion ja siirtymäkorttien käyttäminen varhaiskasvatusta toteuttaessa ja joka kuukausi liikuntapassin jakaminen lapsille. Liikuntaprojektin etenemistä seurasivat opinnäytetyöni ohjaaja sekä työelämän ohjaaja, jolle tiedotin projektin kulusta tekemäni väliraportin kautta.



### 3 PROJEKTIN KESKEINEN TIETOPERUSTA

Liikuntaprojektin lähtökohtana oli liikunnan lisääminen lasten kasvuympäristöön. Jotta voisi lisätä liikuntaa lasten arkeen tulisi olla perehtynyt varhaiskasvatukseen ja kasvatuskumppanuuteen, sillä ne ovat asioita, jotka ovat osana lasten arkea. Lapsi viettää suurimman osan päivästänsä varhaiskasvatuksessa, joten fyysinen aktiivisuus tulisi taata varhaiskasvatuksessa. Tämän vuoksi olen perehtynyt liikuntaan varhaiskasvatuksessa. Jotta lapset saataisiin liikkumaan enemmän, tulee olla tietämys liikunnan merkityksestä lapsen kasvussa ja kehityksessä sekä lasten motoristen taitojen oppimisen tärkeydestä. Nämä olivat projektini keskeisiä näkökulmia.

#### 3.1 Näkökulmia varhaiskasvatuksen tehtävistä

Lastentarhojen ja päiväkotien toiminnalla on ollut aina kasvatuksellinen ja oppimisen tukeen liittyvä tavoite (Heinonen, Iivonen, Korhonen, Lahtinen, Muuronen, Semi & Siimes 2016, 13). Lastentarhatoiminnan isä Friedrich Fröber kirjoitti vuonna 1843 seuraavasti:

Lastentarhan tarkoituksena ei ole vain pitää silmällä alle kouluikäistä lasta, vaan sen tulee antaa heille koko heidän olemustaan vastaavaa toimintaa, vahvistaa heidän ruumistaan, harjoittaa heidän aistejaan, pitää toiminnassaan heidän heräävää henkeään, tutustuttaa heidät luontoon ja ihmisten maailmaan. Erityisesti sen tulee ohjata heidän sydäntään ja mieltään oikein ja johdattaa heidät kaiken elämän alkulähteille ja sen yhteyteen (Heinonen ym. 2016,13).

Nämä Fröberin tavoitteet näkyvät vuoden 1973 päivähoitolaissa ja siihen vuonna 1983 lisätyssä kasvatustavoitepykälässä (2a) sekä voimassa olevan varhaiskasvatustlain (2015) määrittelemissä varhaiskasvatuksen tavoitteissa, joiden on toteuduttava kaikissa varhaiskasvatuksen muodoissa. (Heinonen ym. 2016, 13.) Varhaiskasvatuksen tavoitteena on muun muassa edistää lapsen kasvua ja kehitystä, tukea lapsen oppimista, toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa, taata hyvä varhaiskasvatusympäristö, taata yhdenvertaisuus, tunnistaa yksilöllisen tuen tarve, varmistaa lasten osallisuus sekä yhdessä toimiminen. (Heinonen ym. 2016,13.) Kokkolan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa (2010) määritellään varhaiskasvatuksen tehtäväksi laadukkaan ja monipuolisen päivähoiton ja esiopetuksen järjestäminen niitä tarvitseville lapsille ja heidän perheilleen. (Kokkolan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2010, 6.)

Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää sekä tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen polulla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8). Varhaiskasvatuslain mukaan varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (Heinonen ym. 2016, 21). Varhaiskasvatusta voidaan lain mukaan toteuttaa päiväkodin lisäksi yksityiskodissa tai kodinomaisessa paikassa. Vuonna 2002 valtionneuvoston varhaiskasvatuksen valtakunnallisissa linjauksissa määriteltiin varhaiskasvatukseksi kaikki mahdollinen toiminta, vanhempien antamasta kasvatuksesta päivähoitoon. Linjauksissa todettiin, että varhaiskasvatus on lapsen eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lapsen terveyttä, kasvua, kehitystä ja oppimista. (Heinonen ym. 2016, 21.)

Varhaiskasvatuksen linjauksissa todettiin, että varhaiskasvatuksen lähtökohtana on laaja-alainen tietämys, monitieteinen tutkimus sekä varhaiskasvatuksen menetelmien tunteminen, jotka auttavat lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen kokonaisvaltaiseen näkemiseen. Vuonna 2015 voimaan tulleessa varhaiskasvatuslaissa asetettiin varhaiskasvatukselle vaativat ja monipuoliset tavoitteet ja korostettiin pedagogiikkaa. (Heinonen ym. 2016, 21.)

Kansainvälisesti varhaiskasvatus määritellään tavoitteelliseksi, ryhmämuotoiseksi opetus- ja kasvatustoiminnaksi, josta vastaa koulutettu henkilöstö (Heinonen ym. 2016, 25). Kansainvälinen kasvatustoiminta sisältää opetusta kaksi tuntia päivässä, mikä on osana lapsen monipuolista varhaiskasvatuspäivää. (Heinonen ym. 2016, 25.) Lapsen varhaiskasvatuspäivä koostuu monista erilaisista aktiviteeteista, suunnitelmallisesta, monipuolisesta ja rikkaasta pedagogisesta toiminnasta, leikeistä, ulkoiluista, liikunnasta, perushoidon tilanteista, ruokailusta sekä vapaasta toiminnasta ja vuorovaikutuksesta toisten lasten kanssa (Heinonen ym. 2016, 25). Tähän verrattuna suomalainen varhaiskasvatus on muita maita jäljessä, sillä Suomessa varhaiskasvatuksen toteutuksen sisällöissä, tavoitteissa, oppimis- ja toimintaympäristöissä sekä henkilöstön koulutuksessa on eroa, riippuen toteutetaanko varhaiskasvatusta päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muussa avoimessa palvelussa. Suomessa laki velvoittaa vain päiväkodissa toteutuvan varhaiskasvatuksen olevan pedagogista kasvatusta, kun taas muissa OECD maissa vaaditaan pätevää koulutusta kaikilta lasten parissa työskenteleviltä. (Heinonen ym. 2016, 28 – 30.)

### 3.2 Liikuntakasvatuksen orientaatio varhaiskasvatuksessa

Lapsi tarvitsee päivittäistä liikkumista, jotta hän voisi hyvin (Ritmala ym. 2010, 252). Liikkuminen on lapsen normaalin kasvun ja kehityksen edellytys, sillä liikkuminen vaikuttaa fyysisen hyvinvoinnin lisäksi lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lapsen suhtautumiseen liikuntaa kohtaan vaikuttavat kodin ja varhaiskasvatuksen suhtautuminen liikuntaan. Tämä suhtautuminen välittää lapselle liikuntaan ja liikkumiseen liittyviä arvoja, asenteita, tietoja ja kokemuksia, jotka vaikuttavat lapset minäkäsitykseen liikkujana ja käsitykseen liikunnasta. (Ritmala ym. 2010, 252 – 253; Sääkslahti 2015, 151 – 152.)

Tutkimusten mukaan varhaiskasvatuksessa lasten viettämästä ajasta on huomattava osa fyysisesti kevyttä, sillä vain alle tunnin verran on reipasta liikuntaa varhaiskasvatuspäivän aikana. Ulkona toisten lasten kanssa tapahtuvat leikit ovat fyysisesti aktiivisempia. Myös ohjatun liikunnan aikana fyysinen aktiivisuus on runsasta, mutta ohjattua liikuntaa varhaiskasvatuksessa järjestetään yleensä vain kerran viikossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 31).

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan ilo (Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet 2016, 46). Ohjatun liikunnan lisäksi lapsia tulisi kannustaa ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin sekä omaehtoiseen liikuntaan. Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen tulisi olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista, jotta riittävä lasten fyysinen aktiivisuus toteutuisi, sillä riittävä fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Varhaiskasvatuksessa riittävä fyysinen aktiivisuus voidaan taata erilaisilla liikuntamuodoilla, joiden kuormittavuusaste vaihtelee. Varhaiskasvatuksessa tällaisia liikuntatapoja ovat esimerkiksi leikkiminen sisällä ja ulkona, ohjatut liikuntatuokiot ja retket lähimaastoon. (Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet 2016, 46.) Fyysisen aktiivisuuden tulle olla luonteva osa lapsen päivää (KUVIO 4) (Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet 2016, 46).



KUVIO 4. Liikunta osa lapsen varhaiskasvatuspäivää (mukaillen Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 31.)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja eri ympäristöissä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46; Valo 2015, 24). Varhaiskasvattajien tulisi järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin ja heidän tulisi tukea lasten omaehtoista liikuntaa. Omaehtoisen liikunnan lisäämisen edistämiseen vaikuttavat liikuntaa estävien esteiden poistaminen ja liikuntaan houkuttelevan ympäristön luominen huomioiden liikkumisen turvallisuus. Näiden lisäksi liikkumaan innostavien välineiden tulisi olla aina lasten saatavilla. (Valo 2015, 24.)

### 3.2.1 Liikunta tukemassa lapsen kasvua ja kehitystä

Uuden liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, mikä on nykyajan kiireessä haasteellista vanhempien toteuttaa, ellei liikunta ole osana päiväkodin toimintaa. Liikuntasuosituksen mukaan kolme tuntia liikuntaa päivässä muodostuisi

kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta (KUVIO 5) (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016,13).



KUVIO 5. Suositeltu fyysinen aktiivisuus koostuu erilaisesta liikkumisesta (mukaillen Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016,14)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, jonka lähes kaikkiin sisällöllisiin oikeuksiin koskeviin artikloihin kuuluu myös liikkumiseen tai fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä ulottuvuus (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6). Näistä artikloista on koottu keskeisimmät asiat suosituksen pohjaksi, ja ne muistuttavat kasvattajia velvollisuudesta tukea lasten kasvua ja kehitystä sekä auttaa jokaista lasta kasvamaan kohti omia mahdollisuuksiaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Terveellisen syömisen, nukkumisen ja perushoidon lisäksi lapsi tarvitsee paljon liikuntaa pitääkseen kehonsa ja mielensä terveenä ja onnellisena (Oswalt, Staats Reiss & Dombeck 2008). Lapsen normaalin kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi liikkuu, sillä liikunta yhdessä suotuisten kasvuolosuhteiden kanssa vahvistaa lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumista. (Jaakkola ym. 2013, 464.) Sen lisäksi lapsen sydän ja keuhkot vahvistuvat. Säännöllinen fyysinen liikunta ehkäisee myös liikalihavuutta, terveysongelmia ja parantaa

unen laatua. Se auttaa myös lapsen itsetunnon kehittymistä ja liikunnasta koettu riemu auttaa kohottamaan lapsen mielialaa. (Oswalt ym. 2008.)

Liikunta tukee myös hermoverkostojen kehittymistä. Mitä tiheämpi hermoverkosto on, sitä paremmat mahdollisuudet lapsella on kaikenlaiseen toimintaan ja sitä paremmin hän oppii. Motoristen perustaitojen (kävely, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potku- ja lyöntiliikkeet) kehittymisen edellytykselle on tärkeää, että lapsi on saanut harjoitella liikunnasta ja hänen fyysiset edellytyksensä, hermostollinen kehityksensä ja havaintotoimintonsa ovat kehittyneet tarpeeksi. (Jaakkola ym. 2013, 464.)

Liikkuessaan ja leikkiessään muiden lasten kanssa kehittyvät myös lasten sosiaaliset taidot, kuten jakaminen, vuorovaikutus ja empatiakyky (Oswalt ym. 2008). Liikunnan avulla kehittyvät myös lapset kognitiiviset taidot, sillä itsenäisesti liikkuessaan lapsi tekee havaintoja ympäristöstään, sillä hän kokeilee, testaa, tutkii ja tekee johtopäätöksiään. Liikkuva lapsi harjoittaa tiedostamatta kaikkia aistejaan, ja samalla harjoittaa muistiaan ja oppii sanojen merkityksiä toiminnan ja kehollisten kokemusten yhteydessä. Liikunnan avulla lapsi harjoittelee myös tunteiden tunnistamista ja niiden säätelyä ja vuorovaikutustaitoja, kun hän on mukana ryhmän peleissä ja leikeissä. Pelit ja leikit harjoittavat myös lapsen eettis-moraalista kehitystä, sillä pelit ja leikit edellyttävät sääntöjen noudattamista, jotta voi olla yhteisissä leikeissä mukana. (Jaakkola ym. 2013, 464 – 465.)

Perusliikuntataitojen riittävä hallitseminen on kuitenkin tärkeää, sillä tiedetään, että se on yhteyksissä esimerkiksi kognitiiviseen kehittymiseen, menestymiseen koulussa ja sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen (Jaakkola 2016, 11). Säännöllinen liikunta edistää terveyden lisäksi oppimista, sillä liikkuessa aivojen hiussuonten määrä lisääntyy, jolloin verenkierto ja hapensaanti kasvavat, välittäjäaineet lisääntyvät ja hermosoluja tukevien kemikaalien tuotanto lisääntyy. Liikunta lisää myös aivokudoksen kokonaistilavuutta ja synnyttää aivoihin uusia hermosoluja. Kaikki nämä liikunnan avulla tapahtuneet muutokset ovat yhteydessä oppimista tukeviin mekanismeihin, kuten tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen ja tiedonkäsittelyyn. (Jaakkola 2014, 9.)

Riittävien perusliikuntataitojen omaksuminen lapsuudessa ehkäisee inaktiivista elämäntapaa, sillä lapsuudessa omaksutut perusliikuntataidot edistävät myöhempää liikunta-aktiivisuutta. Perusliikuntataitojen harjoittamisella on siis monipuolinen positiivinen vaikutus lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Jaakkola 2016, 19 – 20.) Kaiken liikunnan keskeinen tavoite on synnyttää motivaatio liikkumiseen (Jaakkola 2014,18). Liikkua tulisi oman itsensä vuoksi, koska toimintaan osallistuminen tuottaa nautintoa ja iloa. (Jaakkola 2014,18.)

### **3.2.2 Motoristen perustaitojen oppimisen mahdollistaminen liikkumalla**

Lapsen kehitys on koko lapsuuden mittainen kokonaisvaltainen prosessi, joka sisältää kaikki kehityksen alueet. Liikunnallinen ja motorinen kehitys ovat osa tätä kokonaisuutta (Mattila 2009). Motoriikka kehittyy perimän ja elinympäristön vuorovaikutuksen tuloksena (Jaakkola 2014, 25). Perimä vaikuttaa enemmän lapsuudessa, mutta ympäristön rooli korostuu iän karttuessa. Silti lapsuudessa ei saisi luottaa perimän mahdollistamaan kehitykseen, koska lapsuudessa on tärkeää saada kokeilla ja harjoitella motorisia taitoja. (Jaakkola 2014, 25.) Motoristen taitojen kehittyminen lapsuudessa on tärkeää, koska se helpottaa lasta selviytymään myöhemmin arjen fyysistä haasteista. Sen lisäksi lapsuuden motoristen perustaitojen monipuolinen omaksuminen tukee fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista. (Jaakkola 2014, 9.)

Motoriset taidot ovat tahdonalaisia liikkeitä ja liikkeiden yhdistelmiä, joilla on jokin tarkoitus (Sääkslahti 2015, 53). Motorisella taidolla tarkoitetaan taitoa, joka vaatii vapaaehtoista kehon ja raajojen liikettä tietyn tavoitteen saavuttamiseksi (Jaakkola 2014,12). Motoristen taitojen tasoon vaikuttavat lapset yksilölliset ominaisuudet, joita ovat muun muassa sukupuoli, ikä, fyysinen aktiivisuus sekä terveydentila. (Sääkslahti 2015, 74). Fyysiset ominaisuudet eli voima, nopeus, kestävyys ja notkeus kehittyvät fyysisen aktiivisuuden ja monipuolisen liikunnan avulla (Sääkslahti 2015,74).

Motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapainotaitoihin, kuten kehon ylläpitoon liikkeessä tai paikallaan ollessa, välineenkäsittelytaitoihin ja liikkumistaitoihin. Sen lisäksi voidaan vielä jakaa motoriset taidot karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset taidot tarkoittavat suurten lihasryhmien säätelemiä taitoja, jotka tuottavat voimaa esimerkiksi välineiden liikuttamiseen tai pysähtymiseen. Näitä taitoja kutsutaan välineenkäsittelytaidoiksi. Tällaisia taitoja ovat muun

muassa heittäminen, potkaiseminen ja pallon kiinniottaminen. Hienomotoriset taidot ovat pienten lihasryhmien hallintaa, jotka mahdollistavat tarkat ja kontrolloidut liikkeet. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi piirtäminen tai kengännauhojen sitominen. (Jaakola 2014, 13.) Liikkumistaidolla tarkoitetaan taitoja, joiden avulla ihminen liikuttaa itseään paikasta toiseen (Jaakkola 2014,13). Näitä taitoja ovat esimerkiksi käveleminen ja juokseminen. (Jaakkola 2014,13.)

Motoristen perustaitojen opettelu tapahtuu 3 – 6-vuoden iässä ja lapsen tulisi hallita perustaidot suhteellisen hyvin ennen kouluun menoa. Perustaitojen kehittymiseksi lapsen tulisi saada kokeilla varhaiskasvatuksessa erilaisia tapoja liikkua ja tutustua oman kehonsa erilaisiin liikuttamismahdollisuuksiin. (Sääkslahti 2015, 158.) 4 – 5-vuotias lapsi on jo taitava liikkuja, sillä hän hallitsee liikkeensä melko hyvin. Hän harjoittelee tasapainoa, nopeutta ja kestävyyttä sekä oppii itse ottamaan vauhtia keinuessa. 4 – 5-vuotias osaa hyppiä jo hieman yhdellä jalalla, kiipeilee puissa, opettelee narulla hyppelyä ja ottaa tanssiaskelia. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2009, 8.) Hän alkaa olla motorisesti niin kehittynyt, että hän voi opetella hiihtämään, laskemaan mäkeä, luistelemaan, uimaan ja pyöräilemään (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2009, 8).

### **3.3 Näkökulmia kasvatuskumppanuuden merkityksestä kasvatustyössä**

Valtioneuvoston periaatepäätöksessä varhaiskasvatussuunnitelman linjauksista (2002) sekä varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteissa (2003/2005) päivähoiton henkilöstön ja vanhempien välinen yhteistyö linjataan kasvatuskumppanuudeksi (Kekkonen 2012, 42). Sillä tarkoitetaan varhaiskasvatuksen työntekijöiden ja vanhempien välistä vastavuoroista vuorovaikutusta ja sen peruseriaatteita ovat kuuleminen, kunnioitus, luottamus ja dialogisuus. (Kaskela & Kekkonen 2006, 5.) Käytän tässä tietoperustassa käsitettä kasvatuskumppanuus, sillä projektin alkaessa voimassa olleessa Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteissa (2005) käytettiin käsitettä kasvatuskumppanuus. Uusimmassa Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteissa (2016) määritellään kasvatuskumppanuus huoltajien kanssa tehtäväksi yhteistyöksi.

Vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön ideana on, että vanhempien ensisijaista kasvatusvastuuta voidaan tukea henkilöstön ammatillisella osaamisella ja tiedoilla. Tavoitteena on yh-



distää vanhempien asiantuntemus ja tieto lapsesta, sekä kasvattajan asiantuntemus ja kokemukset. Henkilöstön vastuulla on se, että kasvatuskumppanuus syntyy ja kehittyy. (Kekkonen 2012, 42.) Kasvatuskumppanuus pyrkii osallistamaan vanhempia laajempaan osallistumiseen ja ottamaan osaa lapsensa varhaiskasvatukseen, varhaiskasvatussuunnitelman tekemiseen ja arviointiin. Kumppanuusperusteissa yhteistyössä henkilöstö ja vanhemmat vastavuoroisesti antavat ja vastaanottavat monipuolisesti tietoa lapsen päivän tapahtumista päivähoitossa ja kotona (Kekkonen 2012, 43).

Kasvatuskumppanuussuhde syntyy työntekijöiden tietoisien toiminnan tuloksena ja syvenee vähittäin henkilöstön ja vanhempien välisessä dialogisessa vuoropuhelussa (Kaskela & Kekkonen, 2006, 5). Vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön yhtenä tavoitteena on, että vanhempien näkemykset, mielipiteet ja toiveet otetaan huomioon alusta alkaen ja ne ovat osana lapsen varhaiskasvatuspolun toteuttamista ja suunnittelua. Vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön lähtökohtana on, että varhaiskasvatuksen kasvuympäristöt ja kasvatuskäytännöt vaikuttavat kodin ja perheen rinnalla lapsen kasvuun ja kehitykseen. (Kaskela & Kekkonen 2006,13.)

Vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön tavoitteena on dialogisen vuoropuhelun avulla saada lapsen kaikki kasvatusympäristöt ja niissä toimivat vastuulliset aikuiset tunnistamaan lapsen hoito- ja kasvatuskäytäntöjen monipuolisuus. Vastakkain asettelun sijaan kasvatuskumppanuuden tulisi tarjota jatkuvaa vuoropuhelua kodin ja päiväkodin välillä. Kumppanina toimiva kasvattaja sitoutuu vahvistamaan lapsen ja vanhemman välistä varhaista kiintymyssuhdetta. (Kaskela & Kekkonen 2006, 14.) Kasvatuskumppanuus lähtee lapsen tarpeista, jolloin varhaiskasvatuksen toimintaa ohjaa lapsen edun ja oikeuksien toteuttaminen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 31).

Kokkolan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu kasvatuskumppanuuden olevan vanhempien ja varhaiskasvatuksen henkilöstön yhteistyötä, jossa molempien mielipiteitä huomioidaan ja kunnioitetaan. Kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma painottaa vanhempien ensisijaista oikeutta ja vastuuta lasten kasvattamiseen, mutta se korostaa, että kasvatuskumppanuudessa tulee yhdistyä vanhempien ja kasvattajien tiedot, taidot ja kokemukset. (Kokkolan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2010, 9.)

## 4 PROJEKTIN TOTETUS

Nykyaikana lapsen luonnollinen liikkuminen on vähentynyt, sillä arjessa on vähemmän hyötyliikuntaa. Kiireinen arki monesti vaikuttaa liikkumiseen, esimerkiksi siirtyminen paikasta toiseen tapahtuu nykyään helposti autolla. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005.) Tämä asia on myös havaittu kasvatusalalla, sillä vuonna 2012 perustettiin Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin -asiantuntijaverkosto. Asiantuntijaverkoston tehtäväksi määriteltiin valtakunnallisen, yksinkertaisen ja helposti toteutettavan varhaiskasvatuksen liikumis- ja hyvinvointiohjelman rakentaminen. Sen keskeisenä tehtävänä on ”Ilo kasvaa liikkuen” -ohjelman kannattelemine sekä alueellinen juurruttaminen, ja tavoitteena on, että vuonna 2020 verkosto toimii aktiivisesti ja Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa ovat mukana kaikki Suomen kunnat, 3000 päiväkotia sekä perhepäivähoidon ja avoimen varhaiskasvatuksen toimijat. (Valo 2015.)

Liikuntaprojektini toteutuksen taustalla olivat tämän asiantuntijaverkoston ydinteemat (TAULUKKO 2), ja ne näkyvät projektissani, jossa painotin liikuntaa arjen perustekemisessä, esimerkiksi siirtymäleikkien avulla. Ne mahdollistivat lapsen fyysisen aktiivisuuden jokaisena päivänä. Myös interventioiden suunnittelussa pyrin ottamaan ydinteemat huomioon, etenkin lapsen oikeuden liikkumiseen ja liikunnan iloon.

TAULUKKO 2. Asiantuntijaverkoston ydinteemat (Valo 2015, 11)

1. Lapsella on joka päivä oikeus liikkumiseen ja liikunnan iloon.
2. Varhaiskasvattajan tulee mahdollistaa riittävä fyysinen aktiivisuus jokaiselle lapselle jokaisena päivänä.
3. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin muutos liikuntamyönteiseksi tapahtuu sitovalla normiohjauksella.
4. Pedagoginen osaaminen ja johtajuus on nostettava keskiöön.

## 5. Liikkeelle on annettava tilaa.

Projektin toteutus lähti käyntiin liikuntavinkkikansion suunnittelulla, jonka tein kesän ja alkusyksyn 2016 aikana. Kansion tarkoituksena oli antaa konkreettinen työväline henkilöstölle, jonka avulla he voivat lisätä liikuntaa ryhmän arkirutiineihin. Liikuntavinkkikansio koostui neljästä eri osasta, joiden tarkoituksena oli antaa henkilöstölle valmiita liikunnallisia toimintatapoja liikunnan lisäämiseksi. Ensimmäiseen osioon olin kerännyt erilaisia lorujumppia ohjeineen ja toisessa osiossa oli vinkkejä liikunnan lisäämiseen siirtymätilanteissa. Kolmas osio kansiosta muodostui rentoutusharjoituksista, koska pidin tärkeänä, että lapset saisivat harjoitella rauhoittumista ja kehonhuoltoa erilaisilla harjoitteilla. Kansion viimeiseen osioon olin kerännyt muita liikuntavinkkejä, kuten satujumpan ja hernepussigolfin toimintaohjeet.

Kansion valmistuttua minulle tuli epäily, että jos vain esittelen henkilöstölle pelkän kansion, niin se jää hyllylle pölyttymään, joten kansion rinnalle kehitin siirtymäliikuntakortit (KUVA 1). Korttien tarkoituksena oli, että ne integroidaan päivittäiseen aamutuokioon. Liikuntavinkkikansion ja siirtymäkorttien tavoitteena oli lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. Liikuntavinkkikansion ja siirtymäkorttien rinnalle halusin myös konkreettisen välineen kasvatuskumppanuuden tukemiseen liikuntakasvatuksen osalta, joten suunnittelin liikuntapassin (LIITE 3) kotiin jaettavaksi.



KUVA 1. Siirtymäkortit

Projektin toiminnallinen osuus koostui viidestä interventioista, joista yksi oli suunniteltu vain henkilöstölle, yksi oli suunnattu koko ryhmälle ja kolme viimeistä interventiota oli suunniteltu pelkästään lapsille. Interventiot pidettiin aamulla yhdeksän jälkeen, kun ryhmän perinteinen aamutuokio oli pidetty. Interventiopäivinä ryhmän oma aamutuokio oli supistettu, jotta minun pitämille interventioille jäisi aikaa. Interventioiden kesto oli 30 – 60 minuuttia ja lapsille suunnatuissa interventiossa oli osallisena 7 – 12 lasta.

Lapsille suunnatuissa interventiossa korostui lasten motoristen taitojen kehittäminen ja liikunnan merkitys lapsen kasvuun ja kehitykselle, joten interventiot olivat ohjattua liikuntaa. Ryhmän henkilöstölle pidettyjen interventioiden tavoitteena oli liikunnan merkityksen korostaminen ja kasvatuskumppanuuden tukeminen.

#### 4.1 Interventio liikuntavinkkikansion käyttöönottoon

Koska varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lapsen kasvua ja kehitystä, on liikuntakasvatus osana varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa. Sen tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla. Tavoitteena on myös luoda edellytyksiä siihen, että lapsi omaksuisi liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan. (Heinonen ym. 2016, 13; Sääkslahti 2015,

151.) Ensimmäisen intervention tavoite olikin luoda liikkumiseen mahdollistava ja innostava oppimisympäristöjä ja tilanteita. (Sääkslahti 2015, 151.) Interventio muodostuikin tekemäni liikuntavinkkikansion ja kehittelemieni siirtymäkorttien esittelystä kohderyhmälle. Interventio oli suunnattu lapsiryhmälle sekä henkilöstölle. Intervention tavoitteena oli saada ryhmän henkilökunta ymmärtämään liikuntavinkkikansion ja liikuntapainotteisen varhaiskasvatuksen merkitys sekä tutustuttaa lapset siirtymäkortteihin (Eläinliikkukortteihin) ja tuoda heidän tietoisuuteensa liikuntapassin merkitys ja sen toimintaohjeet.

Interventio alkoi piiriin kokoontumisella, jonka jälkeen esittelin ensin lapsille suunnittelemani liikuntapassin ja kerroin heille passin tarkoituksen ja toimintaidean. Lupasin jakaa jokaisen lokeroon intervention päätteeksi liikuntapassin (LIITE 3), jonka liitteenä on esittelykirje kotiin (LIITE 4). Liikuntapassin esittelyn jälkeen vuorossa oli siirtymäliikuntakorttien esittely. Kerroin lapsille, että heidän ryhmänsä seinälle tulee taulu (KUVA 2), johon kiinnitetään joka päivä uusi Eläinliikkukortti. Sovimme lasten kanssa, että seuraavasta viikosta alkaen lapset vuorollaan nostavat eläinkortin ja aina kun saa siirtyä pukemaan (aamulla ja iltapäivällä), ovat he taululla oleva eläin ja liikkuvat kyseisellä tavalla. Sen jälkeen kaikki vuorollansa siirtyivät oravana vessaan ja pukemaan.



KUVA 2. Siirtymäkorttien taulu

Lasten siirtyessä ulos minä jäin esittelemään liikuntavinkkikansion ryhmän kahdelle työntekijällä. Esittelin heille materiaalini ja sovimme, että he aloittavat liikunnan lisäämisen kuuden Eläinliikkukortin avulla ja ottavat sen osaksi aamutuokiota. Sovimme, että lähdemme pienin askelin eteenpäin, jotta asia olisi helppo sisäistää ja se saataisiin rutiiniksi. Sen lisäksi sovimme, että vähintään kerran viikossa on jonkin kaltainen lorujumppa, sillä päivittäin se ei ollut

kuulemma mahdollista. Sovimme, että lorujumpan toteutus on toisen työntekijän vastuulla. Vastaanotto liikuntavinkkikansioon ja Eläinliikkukortteihin oli positiivisen varovainen.

#### 4.2 Interventiolla liikunta osaksi joulukalenteria

Toisen intervention tavoitteena oli lisätä liikkumiseen mahdollistavan ja innostavan oppimisympäristön mahdollisuuksia esittelemällä henkilöstölle liikuntajoulukalenterin. Kalenterin tavoitteena oli, että lapset saavat harjoitella monipuolisesti motorisia taitoja, sillä niiden taitojen kehittymisen edellytyksenä on, että varhaiskasvattaja luo lapsille monipuolisia mahdollisuuksia kokeilla eri tapoja liikkua. (Sääkslahti 2015, 159.) Toinen interventio toteutui marraskuun 2017 lopussa, ja se oli suunnattu pelkästään ryhmän henkilöstölle. Intervention sisältö oli liikuntajoulukalenterin esittely (KUVA 3). Liikuntajoulukalenterin suunnittelin ja askartelin aiemmin henkilöstön kanssa sovittujen ohjeiden mukaan. Liikuntajoulukalenteri oli suunniteltu niin, että sen pystyi liittämään ryhmän omaan joulukalenteriin. Ennen interventiota tein 18 kappaletta joulukuusikortteja, joihin oli kirjoitettu jokin liikunnallinen leikki tai loru.



KUVA 3. Liikuntajoulukalenterin kuusikortit

Liikuntajoulukalenterin ideana oli, että samalla kun ryhmä avaa päivän luukun, saavat he myös liikuntahetken, jonka tavoitteena oli liikunnan lisääminen päiväkodin arkeen ja lasten motoristen taitojen harjoittaminen. Liikuntajoulukalenterin tehtävät olivat pääasiassa lorujumppia, joiden tavoite oli, että lasten perusliikkumistaidot ja kehonosien hahmottaminen harjaantuvat. Liik-

kuntajoulukalenterien liikuntatehtävät myös harjoittivat ryhmässä toimimista, sillä osa tehtävistä oli piiloon menneen tontun etsimistä. Joulukalenterin ideana oli, että ryhmä yhdessä tekee kortissa olevan liikuntatehtävän ja päivän luukun avaaja sai viedä tehtäväkortin kotiin ja tehdä sen kotona perheen kanssa. Tämän tavoitteena oli lisätä perheen yhdessä liikkumista vapaa-ajalla.

Intervention suunnittelu ja etukäteen toteutus vei suurimman osan siitä varatusta ajasta, mutta hyvin suunniteltu kokonaisuus oli helppo esitellä ryhmän henkilöstölle, ja he pitivät liikuntajoulukalenteria mukava keinona liikunnan lisäämiselle arjen toimintoihin.

### **4.3 Interventiona liikuntaa lapsille**

Liikunnan kautta kehittyvät myös lapsen havaintomotoriset taidot. (Sääkslahti 2015, 159.) Intervention tavoitteena oli tarjota lapsille elämyksellinen, satujumppaan painottuva liikuntahetki, jonka avulla harjoitettiin lapsen tasapainotaitoja ja kehonhallintaa ja keskittymiskykyä. Samalla myös aivotoiminta sai harjoittelua, koska piti kuunnella ja tehdä samaan aikaan. Satujumpan tavoitteena olikin harjoittaa lapsen tietoisuutta oman kehon ääriviivoista ja asennoista toisen kehonliikkeitä jäljittelemällä.

Aloitimme intervention sillä, että yksi lapsista valitsi liikuntalaatikosta eläimen, jonka mukaan he liikkuvat siirtymätilanteissa. Tänäään vuorossa oli Pelle -pelikaani, joka seisoo jonossa yhdellä jalalla. Niinpä pyysin lapset jonoon ja seisomaan yhdellä jalalla ja lähdimme yhdellä jalalla pomppien kohti Lumikoiden puolta, jossa pidimme minun ohjaaman intervention.

Interventioni alkoi alkulämmittelyllä, eli teimme Titi-nallen jumppavenytyksen, jossa minulla oli musiikkina jumppavenytys laulettuna. Jumppavenytyksen tavoitteena oli, että lapset saavat harjoitella motorisia taitojaan, kuten liikkumistaitoa, ja samalla harjaantui hahmottamiskyky, kun lasten täytyi kuunnella musiikin antamia jumppaohjeita ja toimia samalla ohjeiden mukaisesti. Olin suunnitellut, että teemme jumpan kahdesti, mutta hätäilin ajan vuoksi, sillä kuulin aamulla päiväkodilla, että heillä alkaa kymmeneltä tiimipalaveri.

Jumppavenytyksen jälkeen vuorossa oli Satujumppa, jonka tavoitteena oli perusliikkumistaitojen ja hahmottamisen harjoittaminen. Selitin lapsille ensin, että mitä ollaan tekemässä, eli kerroin että lähdemme Otto-nallen metsäretkelle, jossa kerron tarinaa ja teemme liikkeitä tarinan mukaan. Lapset olivat hyvin mukana tarinassa ja osasivat kuunnella ja toimia samalla ohjeiden mukaan. Mielestäni satujumppa onnistui hyvin. Olisin vielä voinut kysellä lapsilta asioita, mitä siellä metsäretkellä näkyi.

Satujumpan jälkeen keräsin lasten lempiliikuntaleikkejä ylös, ja se lapsi, joka oli lempileikkinsä kertonut, pääsi pukeutumaan. Lasten lempiliikuntaleikkien keräämisen ideana oli, että teen niistä liikuntakortit, jotka tukisivat lasten omaa ehtoista liikkumista päiväkodissa, mutta toiminnan edetessä huomasin, että lasten oli vaikea hahmottaa, mikä on liikuntaleikki, jota voi tehdä kaverin kanssa sisätiloissa. Olisi pitänyt olla kuvakortteja liikuntaleikeistä valmiina, joista lapset olisivat voineet valita lempiliikuntaleikin. Tästä havainnosta kehitin toimintaani toisenlaiseksi. Päätin, että kerätyistä liikuntaleikeistä teen kollaasin päiväkodin ryhmän seinälle, jonka lisäksi askartelin jokaiselle lapselle oman lempiliikuntaleikkikortin, jonka lapsi sai myöhemmin viedä kotiin ja leikkiä sen kotona yhdessä perheen kanssa. Tämän tavoitteena oli lisätä perheen yhdessä liikkumista vapaa-ajalla.

Intervention aikana huomasin, että on vaikea havainnoida lapsia toiminnan aikana, koska itse ei ole harjaantunut ryhmän vetämisessä. Tämän vuoksi olisi ollut hyvä, jos mukana olisi ollut toinen henkilö tarkkailemassa toimintaa tai olisin kerännyt lapsilta palautetta interventiosta.

#### **4.4 Interventio omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi**

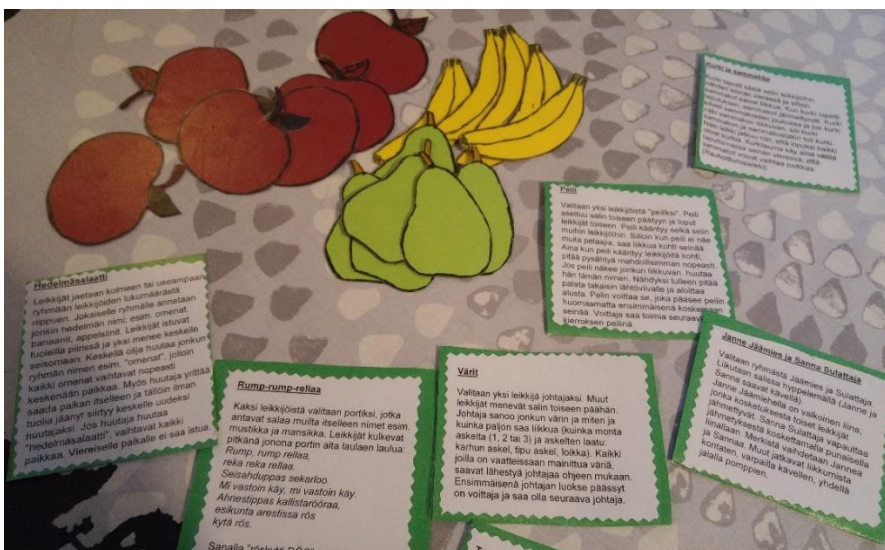
Intervention tarkoituksena oli tuoda esille välineitä, jotka tukisivat lasten omaehtoista liikuntaa. Intervention pyrkimyksenä oli innostaa liikkumaan ja kokemaan liikunnan ilo sekä mahdollistaa lasten omaehtoinen liikunta (Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet 2016, 46.) Intervention tavoitteena oli lasten osallisuuden vahvistaminen, ryhmässä ja parin kanssa toimiminen, kehonosien tunnistaminen, perusliikkumistaidot, hahmottaminen, lasten omaehtoisen liikunnan



lisääminen (liikuntakorttien avulla) sekä kasvatuskumppanuuden vahvistaminen liikuntakasvatuksen osalta.

Interventio alkoi perinteisellä aamutuokiolla, johon kuului Eläinliikkukortin valitseminen. Aamutuokion jälkeen pyysin lapsia nousemaan ylös ja kääntymään jonoksi minun perään, sillä siirryimme Pipsa-pingviinin ohjein (käsiä sivulla heiluttaen) Lumikoiden tiloihin. Siellä kerroin lapsille, että viimeksi aloitimme toiminnan jumppavenytyksellä ja niin teemme myös tänään. Kehotin lapsia ottamaan tilaa itselleen, jonka jälkeen laitoin taustamusiikiksi Titi-nallen jumppavenytyksen soimaan ja leikimme sen ohjeiden mukaisesti. Toiminnan aikana havainnoin lasten toimintaa, ja kun jumppavenytys päättyi, kerroin lapsille, että kaikki eivät olleet vielä heränneet tähän aamuun, joten teemme jumppavenytyksen vielä kerran.

Jumppavenytyksen jälkeen pyysin lapsia istumaan lattialle ja otin tekemäni kangaspussin esille, ja kerroin lapsille, että olen tehnyt tällaisen pussin, joka jää Oravien ryhmälle käyttöön. Kerroin lapsille, että pussissa on liikuntakortteja (KUVA 4), joissa on ohjeet eri liikuntaleikkeihin. Kerroin, että pussi on heidän vapaasti käytettävissä, aina kun on mahdollista leikkiin.



KUVA 4. Liikuntapussin liikuntakortit

Ohjeistuksen jälkeen levitin kortit lattialle ja esittelin värileikki-kortin. Sanoin lapsille, että nyt tämän värileikin mukaan valitsen ne, joilla on punaista väriä vaatteessa. Lapsista löytyi kolme, joilla oli punaista vaatteessa, joten he saivat valita korteista yhden leikin. Ensimmäinen sai valita poika, jolla oli punainen paita. Hän valitsi korteista suurimman ja siinä luki: vettä kengässä. Joten

leikimme vettä kengässä niin, että jaoin ryhmän kahtia ja toinen puoli meni oven taakse odottamaan. Lapsia ei ollut tasalukua, joten päätin, että ulkoryhmään menee osalliseksi lastentarhaopettaja. Sisäpuolen lapsilta kysyin jokaiselta vuoron perään, kenen pari haluaa olla. Annoin lasten itse valita parinsa, jotta lasten osallisuus toteutuisi edes hiukan.

Leikki sujui mielestäni hyvin ja lapset vaikuttivat nauttivan siitä, koska he nauroivat ja olivat iloisia, varsinkin jos tuli vettä kengässä osuus ja lapsi joutui pomppia yhdellä jalalla pois. Ensimmäisellä kierroksella ohjasin kaikkia ulkoryhmän lapsia kysymään: oletko parini, sillä muuten he olisivat jääneet seisomaan toisen eteen vain hiljaa.

Vettä kengässä -leikin loputtua pyysin lapsia jälleen istumaan lattialle ja kerroin, että nyt on toisen punaista vaatteessa omistavan lapsen vuoro valita. Hän valitsi peili -leikin ja sai olla ensimmäisenä peili. Tämä leikki oli lapsille niin tuttu, ettei heitä tarvinnut ohjeistaa leikin kuluksi. Roolini oli olla vain seuraamassa, että lapset lähtevät lähtöviivalta, kun olen antanut luvan leikin alkaa. Leikki eteni hyvin ja lapset pitivät siitä, sillä kaikki olivat osallisena. Leikimme peiliä neljästi.

Leikin päättyttyä lapset menivät lattialle istumaan ja oli viimeisen punaista vaatteessa omistavan lapsen vuoro valita leikki. Hän valitsi myös isoimman kortin (kukaan lapsista ei halunnut, että luen leikit ennen valintaa, vaikka annoin siihen mahdollisuuden). Viimeinen leikki oli rump rump rellaa. Tämä leikki oli kaikille lapsille yhtä lukuun ottamatta outo, joten selostin leikin kulun lapsille. Portiksi leikkiin pääsi, jos oli vaatteessa valkoista, ja tällä tavoin sain kaksi lasta portiksi. Muut lapset ohjasin jonoon ja kerroin, miten lauletaan. Kun laulu loppuu sanaan RÖS, niin portti sulkeutuu ja portin sisään jäänyt valitsee puolen mustikka tai mansikka ja asettuu jonoon portin taakse.

Tässä leikissä olisi pitänyt muistaa sanoa, että pitää kuiskaamalla kertoa mustikka vai mansikka, niin on sattumaa, kummalle puolelle joutuu. Ryhmän lastenhoitaja hienosti muistutti tästä kuiskaamisesta, mutta kun kerran oli jo ääneen sanottu, niin oli hankala saada lapset kuiskaamaan. Myös ennen viimeistä laulukertaa lastenhoitaja kehotti lapsia laulamaan, koska laulu oli jo tutumpi, kun sitä oli niin monesti laulettu. Kun kaikki lapset olivat päässeet porttien taakse

jonoon, oli vetokisa, kumpi jono on vahvempi. Tässä vaiheessa lapset ehtivät jo vetohommiin, ennen kuin ehdin tarkistaa, onko kaikki hyvin asettuneet vetoasentoon.

Vettä kengässä -leikin jälkeen pyysin lapsia jälleen lattialle istumaan ja kysyin heiltä mielipidettä ohjatusta toiminnasta liikennevalot mielipidemittarin avulla (KUVA 5). Selostin lapsille mitä värit (punainen, keltainen ja vihreä) tarkoittavat ja sen avulla keräsin palautetta lapsilta toiminnastani, jotta osaisin kehittää toimintatapoja.



KUVA 5. Lasten mielipiteen kysyminen liikennevalojen avulla

Mielipiteiden kysymisen jälkeen esittelin heille lempiliikuntaleikki-kollaasin. Kerroin, että kollaasiin on päätynyt edellisellä kerralla kerätyt leikit ja ne jotka eivät olleet paikalla, saavat myös aikanaan leikkinsä siihen. Yksi lapsista kysyi, että saako niitäkin leikkiä ja annoin siihen luvan, mikäli se on käytännössä mahdollista. Otin esimerkiksi yhden leikin (10 tikkua laudalla), jota voi sitten leikkiä, kun on maa sulanut. Kerroin lapsille, että he saavat myös saman leikin kortilla kotiin ja saavat leikkiä sitä perheen kanssa. Ne lapset jotka eivät olleet mukana viimeksi, saivat ohjeen (kerroin, että heille on kotiläksyä) keksiä leikki kotona ja tehdä sen. Ohjeistin myös lapsille, että he saavat kirjeen (LIITE 5), jossa on ohje lempiliikuntakortista ja sen lisäksi on ensi kuukauden liikuntapassi. Kerroin, että jaan nyt lapsille kirjeet ja sitä mukaan, kun he ovat saaneet oman kirjeensä, niin he voivat viedä sen lokerikkoon ja lähteä valmistautumaan ulos.

#### 4.5 Interventio musiikista ja liikunnasta

Varhaiskasvattajan tulee luoda lapsille mahdollisuuksia tutustua oman kehonsa erilaisiin liikuttamismahdollisuuksiin, jotta motoriset taidot voisivat kehittyä. (Sääkslahti 2015, 158.) Tämän vuoksi viidennen intervention sisältö oli monipuolista musiikkiliikuntaa. Intervention tavoitteena oli lasten osallisuuden vahvistaminen, ryhmässä ja parin kanssa toimiminen, kehonosien tunnistaminen, perusliikkumistaidot, hahmottaminen (kehonhahmotus, pysähtyminen ja liikkeelle lähteminen) ja kuunteleminen.

Aloitimme intervention aamutuokion jälkeen siirtymällä Oravien puolelta Lumikoiden puolella konttaamalla, sillä aamutuokiolla valittu siirtymäkortti oli Elli-Elefantti, joka kehotti kulkemaan neljällä jalalla konttaamalla. Saliin päästyä kerroin lapsille, että tänään on vuorossa liikuntaa musiikin parissa ja aloitamme lämmittelemään nimihölkän avulla. Selostin lapsille, että kun musiikki alkaa soida, he saavat juosta tilassa vapaasti ja kun musiikki pysähtyy, he jähmettyvät patsaiksi, jonka jälkeen osoitan tiettyjä lapsia, ja he kertovat nimensä, minkä jälkeen muut lapset tekevät heille hurraa -aallon. Tämä toistetaan, kunnes musiikki loppuu ja lopussa tehdään vielä hurraa -aalto. Nimihölkän tavoitteena oli saada keho heräämään toimintaan ja samalla harjoittaa kuuntelemisen ja hahmottamisen taitoja. Tämä nimihölkä oli aika helppo aloitus, eikä lapsille tullut vielä lämmin, niin kuin olin olettanut. Joten lämmittely jatkui tutulla Titi-nallen jumppavenytyksellä, jonka lapset jo osasivat aiemmalta kerralta, ja hyvin he jumppasivat mukana. Kehotin heitä myös laulamaan mukana, koska kappale oli jo ennestään tuttu. Vain muutama lapsi rohkeni laulamaan.

Jumppavenytys sai lapset lämpimiksi, joten jatkoimme seuraavaan tehtävään, joka oli kehotanssi. Aluksi selostin lapsille, että nyt on vuorossa kehotanssi, jossa he liikkuvat eri tavoilla ja kun musiikki taukoaa, annan heille ohjeen koskettaa jollakin ruumiin osalla toista. Kävin läpi kaikki liikkumismuodot ja kehonkosketukset ennen kuin laitoin kappaleen soimaan. Lapset osasivat liikkua hyvin annetuilla tavoilla, ja taukojen kohdalla pidin tauon niin pitkään, että kaikki olivat löytäneet kyseisen ruumiinosan ja koskettaneet sillä kaveria. Oikean jalan varpaat ja vasemman jalan polvi (eli vasen ja oikea) tuottivat hieman vaikeuksia joillakin lapsilla, joten niiden hahmottamiseen käytimme enemmän aikaa kuin muihin ruumiin osiin. Koin, että tauot

olivat sopivan mittaisia ja niille annettiin sopivasti aikaa, jotta jokainen löysi sillä hetkellä määrätyn ruumiin osan. Kehontanssi oli miestäni vaihteleva, välillä oli helpompia tapoja liikkua ja helpompia kehon osia, mutta myös haasteellisimpia liikkumistapoja ja kehonosia oli mukana. Mielestäni tämä oli hyvä tapa harjoitella kehonosia.

Seuraavan oli vuorossa Laivapojan tanssi. Annoin lasten maata tai istua lattialla, kun lausuin Laivapojan tanssi -kappaleen sanat ääneen. Tällä tavoin lapset saivat hetken hengähtää kehontanssin jälkeen. Sanojen lausumisen jälkeen pyysin lapsia nousemaan ylös, sillä kävimme yhdessä tanssiin kuuluvat liikkeet läpi, jotta lapset osaisivat tanssia paremmin kappaleen kanssa. Liikkeiden läpi käyminen sujui lapsilta hyvin, vain muutamaan kohtaan piti käyttää enemmän aikaa. Liikkeiden läpi käymisen jälkeen laitoimme musiikin soimaan, ja aloimme tanssia ohjeiden mukaan. Lapset muistivat liikkeet yllättävän hyvin, ja tanssissa oli yksi kohta, jonka olin aiemmin unohtanut käydä läpi, niin lapset tekivät sitten hienosti perässä, kun minä sovelsin siihen kohtaan jotain liikettä. Kaiken kaikkiaan tanssi sujui hyvin, koska se oli ensimmäinen tanssikerta ja olin positiivisesti yllättynyt, että lapset muistivat liikkeet niin hyvin.

Tanssin jälkeen vuorossa oli rentoutus. Rentoutuksen tavoitteena oli saada lapset harjoittelemaan keskittymiskykyä ja rauhoittumista musiikin avulla. Pyysin lapsia makaamaan lattialle ja lastenhoitaja laittoi valot pyynnöstäni pois. Sanoin lapsille, että nyt matkataan Afrikan viidakoon ja saa sulkea silmät ja kuunnella, mitä ääniä kuuluu. Samalla kun musiikki soi, kävin kutittelemassa lapsia höyhenellä ja tein silkkihuivilla kuviteltua tuulta. Osa lapsista osasi hienosti keskittyä vain nauttimaan kappaleesta, toiset lapset keskittyivät siihen, milloin tulen heitä kutittelemaan ja vähän hihittelivät vierustoverin kanssa. Tunnelma rentoutuksessa oli kuitenkin rauhallinen ja vaikutti, että lapset pitivät siitä.

Rentoutuksen jälkeen kysyin lapsilta mielipidettä tuokiosta Liikennevalot -kyselyn avulla. Kaikki seitsemän lasta antoivat vihreän värin, joten tuokio oli heistä mieleinen. Lopuksi esittelin lapsille askartelemani siirtymänopan (KUVA 6), ja yksi lapsi kerrallaan heitti noppaa. Nopan osoittaman tehtävän jälkeen lapsi vuorollaan sai siirtyä pukeutumaan ja tuokio päättyi, kun viimeinenkin lapsi oli saanut heittää nopan ja siirtyä pukeutumaan.



KUVA 6. Siirtymänoppa

#### 4.6 Yhteenveto interventioista

Kaikkien pitämieni interventioiden lähtökohtana oli lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen liikunnan avulla. Interventioiden sisällöt olivat tarkoin mietitty, jotta niistä tulisi mahdollisimman monipuolisia. Interventioiden lähtökohtana oli lasten motoristen taitojen, lähinnä tasapaino- ja liikkumistaitojen, harjoittaminen, jonka lisäksi interventiot tukivat lasten sosiaalisen minäkuvan kehittymistä. (Sääkslahti 2015, 159.) Sen lisäksi liikunnalliset pelit ja leikit tukivat lasten eettis-moraalista kehitystä. (Jaakkola ym. 2016, 464 – 465.)

Omien havaintojeni perusteella koen, että pitämäni interventiot harjoittivat hyvin lasten motorisia perustaitoja. Havaintojeni perusteella lasten perusmotoriset taidot olivat melko hyvin kehittyneitä, sillä interventioissa tehdyt liikkeet he hallitsivat melko hyvin. Lapsiryhmää oli melko helppo hallita ja projektin edetessä ryhmän hallinta parantui. Lapset osasivat kuunnella ohjeita ja he noudattivat sovittuja sääntöjä ja ohjeita hyvin. Interventioni oli suunniteltu etukäteen, joten niissä ei toteutunut hyvin lasten osallisuus, sillä lapset eivät voineet osallistua ohjatun liikunnan suunnitteluun. Koen, että lasten osallisuus olisi onnistunut paremmin, mikäli interventioita olisi ollut määrällisesti enemmän. Lasten osallistuminen interventioissa oli vahvaa, ja otin heidän mielipiteet huomioon intervention jälkeen, jotta pystyin kehittämään omaa toimintaa seuraavaa interventiota varten. Tällä tavoin lasten osallisuus näkyi edes vähän projektissani.

Interventioiden aikana tein havaintoja myös ympäristöstä ja sen mahdollisuudesta liikuntaan. Havaintojeni perusteella ryhmän tilat olivat pienet ja ahtaat, joten ryhmän omissa tiloissa omaehtoinen liikunta on haastavaa. Yleisesti voin sanoa, että päiväkodin sisätilat eivät motivoi lapsia liikkumaan ja sisällä ei ollut liikuntavälineitä saatavilla. Sen vuoksi koen, että suunnittelemani siirtymäkortit mahdollistavat liikunnan lisäämisen sisätiloihin. Myös interventioihin suunnitellut liikuntapussin kortit ja siirtymänoppa mahdollistavat liikunnan lisäämisen sisällä, mikäli ne olisivat ahkerassa käytössä.

Kaikki lapsiryhmälle pidetyt interventiot pidettiin toisen ryhmän tiloissa, joka oli pienehkö sali. Tämä tila oli projektini kohderyhmälle juuri sopiva, sillä toteutuneissa interventioissa oli läsnä noin kymmenen lasta. Mielestäni päiväkodin ahtaat tilat eivät mahdollista ohjatun liikunnan järjestämistä tarvittavan usein. Toki lähellä sijaitseva Maininki-halli mahdollistaa ohjatun liikunnan järjestämisen useammin, mutta saadun tiedon mukaan hallin mahdollisuutta ei hyödynnetä tarpeeksi. Omien havaintojen perusteella monipuolinen liikkuminen ulkona on mahdollista, mikäli kasvattaja huomaa tämän mahdollisuuden. Havaintojeni perusteella ulkona järjestettävää ohjattua liikuntaa voisi olla enemmän ja minun olisikin kannattanut pitää yksi interventio, jonka orientaatio olisi ollut liikunta ulkona.

## 5 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin päättäminen tulee ajankohtaiseksi, kun projektin tuotos on saatu valmiiksi ja siitä on laadittu loppuraportti, jossa tuotosten dokumentoinnin lisäksi on arviointi projektin edistymisestä. Arvioinnissa ilmenee, miten projekti on onnistunut toteutukseltaan ja onko se päässyt suunnitelmassa laadittuihin tavoitteisiin. (Mäntyneva 2016, 17.) Tässä kappaleessa olen arvioinut Liikuntaprojektini päätehtävien ja interventioille asettamieni tavoitteiden toteutumista sekä Liikuntaprojektin tuloksia omiin havaintoihini ja saamaani palautteeseen perustuen. Projektin suunnitteluvaiheessa tehdyt kyselyt eivät olleet mielestäni riittäviä tulosten arviointia varten, joten Liikuntaprojektin edetessä jouduin tämentämään palautekyselyjä, jotta ne olisivat sopivia intervention sisältöjen arvioimiseen. Sen lisäksi tein myös vielä loppupalautekyselyn ja muutaman saatekirjeen vanhemmille enemmän kuin olin suunnitellut.

### 5.1 Ensimmäisen päätehtävän toteutumisen arviointi

Tässä luvussa käyn läpi päätehtävien tavoitteita ja niiden toteutumista. Ensimmäisenä päätehtävänä oli liikunnan lisääminen päiväkodin arkeen, sillä varhaiskasvatuksen tulisi innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan ilo. Ohjatun liikunnan lisäksi lapsia tulisi kannustaa ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin sekä omaehtoiseen liikuntaan (Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet 2016, 46), johon pyrin Liikuntaprojektillani vaikuttamaan. Päiväkodista saadun palautteen ja omien havaintojen perusteella liikuntavinkkikansio oli hyödyllinen työväline ja liikuntasiirtymäkortit (Eläinliikkukortit) tukivat kansion käyttöä, sillä niiden yhteiskäyttö mahdollisti monipuolisen liikunnan. Erilaiset liikuntamuodot, joiden kuormittavuus vaihtelee, takaavat riittävän fyysisen aktiivisuuden, ja varhaiskasvatuksessa tällaisia liikuntatapoja ovat esimerkiksi leikkiminen sisällä ja ulkona, ohjatut liikuntatuokiot ja retket lähimaastoon. (Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet 2016, 46.)

Liikuntavinkkikansio ja siirtymäkortit tukivat liikunnan laadun suosituksia, sillä ne tukivat lasten mahdollisuutta harjoittaa päivittäin monipuolisesti motorisia perustaitoja. (Sääkslahti 2015, 147.) Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä ko-



kemaan liikunnan ilo (Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet 2016, 46), joten kansio ja Eläinliikkukortit tukivat tätä tavoitetta ja lasten myönteistä suhtautumista liikuntaan, sillä palautteen mukaan lapset kokivat ne mielenkiintoisena tapana liikkua. Liikuntavinkkikansio ja siirtymäkortit edesauttoivat myös toteuttamaan liikuntaa osana varhaiskasvatuksen päivää (KUVIO 4), sillä niiden avulla aktiivinen aamu toteutui ja lasten kehot käynnistettiin aamujumpan tai Eläinliikkukorttien avulla.

Siirtymäkortteja oli Liikuntaprojektin alussa suppea määrä, sillä ajattelimme, että on hyvä aloittaa pienellä määrällä ja katsoa, miten lapset lähtevät mukaan siirtymäkorttien käyttöön. Liikuntaprojektin puolivälissä ryhmän henkilöstöltä tuli suullista palautetta, että siirtymäkortteja saisi olla enemmän, sillä heidän havaintojensa perusteella lapset kyllästyivät samojen siirtymäkorttien käyttöön. Palautteen saatuani tein heti uusia siirtymäkortteja (KUVA 7) lisää ja korttien liikuntatehtävän vaativuus oli aloituskortteja haasteellisempi.



KUVA 7. Uusia Eläinliikkukortteja siirtymätilanteisiin

Liikuntavinkkikansion ja siirtymäkorttien lisäksi tein Liikuntaprojektin edetessä myös muita työkaluja liikunnan lisäämiseen arjen toimintoihin. Näitä työkalujen tekoja en ollut suunnitteluvaiheessa ajatellut, mutta Liikuntaprojektin edetessä koin, että lisätyökalut eivät ole pahitteeksi, sillä lasten omaehtoisen liikunnan tukemiseksi olisi hyvä olla liikunnallisia leikkejä tukeva ja soveltuva välineistö. (Sääkslahti 2015, 148.) Lasten omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi tein

heidän ryhmäänsä liikuntakorttipussin, jossa oli yhdeksän liikuntaleikkikorttia, joita pystyy toteuttamaan sisätiloissa. Liikuntakorttipussin tarkoituksena oli, että lapset voivat tehdä niitä myöhemmin keskenään, kun on aikaa vapaalle leikille. Liikuntakorttipussin sisällön läpikäyminen lasten kanssa oli integroitu yhteen interventioon. Saamani palautteen mukaan liikuntakorttipussi on ollut ryhmän käytössä, mutta ryhmän lastentarhaopettajan mukaan se voisi olla vielä aktiivisemmin ryhmän toiminnassa mukana. Tekemäni lisätyökalut mielestäni tukivat myös Opetus- ja kulttuuriministeriön ajatusta, että liikunta on osana varhaiskasvatuspäivää (KUVIO 4), sillä kuvion mukaan liikuntaan mahdollistavien välineiden tulisi olla vapaasti käytössä, jotta varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt olisivat lapsia aktivoivia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 31.)

Siirtymänoppa oli osana omaa interventioita, jonka jälkeen se jäi vapaasti ryhmän käytettäväksi, sillä liikuntavälineet tulisi sisäistää leluiksi, jotka uusitaan, kun niitä on käytetty ahkerasti. (Sääkslahti 2015, 148.) Siirtymänoppa koostui erilaisista liikuntatehtävistä, joita voidaan tehdä sisätiloissa. Saamani palautteen mukaan noppaa ei ole käytetty usein ryhmän toiminnassa, joten sen hyödyllisyys liikunnan lisäämiseksi jäi vähäiseksi.

## **5.2 Toisen päätehtävän toteutumisen arviointi**

Toisena päätehtävänä projektissani oli kasvatuskumppanuuden vahvistaminen liikuntakasvatuksen osalta. Kasvatuskumppanuuden tavoitteena on yhdistää vanhempien asiantuntemus ja tieto lapsesta, sekä kasvattajan asiantuntemus ja kokemukset. Henkilöstön vastuulla on se, että kasvatuskumppanuus syntyy ja kehittyy. (Kekkonen 2012, 42.) Tämän tehtävän toteutumisen tukemiseksi olin kehittänyt liikuntapassin. Liikuntapassi ei toteutunut mielestäni odotetulla tavalla, sillä mielestäni vanhemmat eivät ottaneet sitä tosissaan. Liikuntaprojektin alussa sovimme ryhmän henkilöstön kanssa, että passien rästitavoite on ryhmäkohtainen. Vastuutin ryhmän henkilöstön miettimään kuukausittaista rästitavoitetta sekä mahdollista liikuntapainotteista palkintoa.

Ensimmäisen kuukauden jälkeen passeja palautettiin 6 kappaletta ja samoin myös toisen kuukauden jälkeen. Passien palauttajat olivat samoja lapsia. Tämän vuoksi tammikuussa 2017 kirjoitin kirjeen (LIITE 6) lasten kotiin, jossa muistutin passien palauttamisesta. Kirje jaettiin

lasten lokerikkoihin yhdessä helmikuun passin kanssa. Kirjeen lähettämällä oli vaikutusta, sillä tammikuun passeja palautettiin jopa 9 kappaletta.

Helmikuun passeja palautettiin myös 9 kappaletta, mikä on mielestäni ihan hyvä määrä tämän kokoisessa (14 lasta) ryhmässä. Kirjeen lähettäminen kotiin aktivoi sellaisia perheitä, jotka eivät aiemmin olleet palauttaneet passia päiväkodille, joten sen lähettäminen oli mielestäni kannattavaa. Toki vieläkin oli perheitä, jotka eivät olleet palauttaneet yhtään passia. Ryhmän henkilöstö halusikin muuttaa maaliskuun passien tavoitetta ryhmäkohtaisesta tavoitteesta henkilökohtaiseksi tavoitteeksi. Niinpä sovimme, että maaliskuun henkilökohtainen tavoite on neljä rastia per lapsi. Tämän muutoksen vuoksi kirjoitin lasten kotiin kirjeen (LIITE 7), jossa kerroin tavoitemuutoksessa ja painotin myös, että jokaisen lapsen tulee palauttaa passi maaliskuun lopussa, jotta liikuntapalkinto toteutuu.

Maaliskuun passin rastitavoite oli ensimmäistä kertaa henkilökohtainen, ja sovimme ryhmän henkilöstön kanssa, että tavoitteena oli neljä rastia/lapsi. Henkilökohtainen rastitavoite edellytti, että jokaisen lapsen tulee palauttaa passi, jotta liikunnallinen palkinto toteutuu. Maaliskuun passeja palautui 12 kappaletta. Huhtikuun passin rastitavoitteeksi asetimme ryhmän henkilöstön kanssa kuusi rastia/lapsi. Huhtikuun rasteja palautettiin 12 kappaletta. Henkilökohtainen rastitavoite olikin hyvä keino aktivoida perheitä liikkumaan ja motivoi heitä palauttamaan passit kuun lopussa.

Liikuntapassin lisäksi liikuntakasvatuskumppanuuden lisäämiseksi oli joulukuussa liikuntajoulukalenterin liikuntakotitehtävä ja kerättyjen lasten lempileikkien (4. interventio) leikkiminen kotona. Mielestäni nämä päiväkodista annetut tehtävät tukivat hyvin kasvatuskumppanuutta, mutta en ollut huomannut kerätä näistä kotitehtävistä palautetta vanhemmilta, joten niiden todellinen toteutuminen jäi arvoitukseksi. Päiväkodilta saadun palautteen mukaan ainakin lapset olivat innoissaan, että saivat viedä joulukalenterin tehtäväkortin kotiin. Mielestäni liikuntapassi ja yksittäiset kotiin jaettavat tehtävät tukivat Opetus- ja kulttuuriministeriön tavoitetta liikunta osaksi varhaiskasvatuksen päivää (KUVIO 4), sillä ne kannustivat perheitä liikkumaan myös iltaisin kotona. Kuvion mukaan tavoitteena on lisätä liikkumisen intoa iltaan ja tavoitteena onkin, että lapsen liikunnallisia kokemuksia varhaiskasvatuksessa jaettaisiin vanhempien tietoon ja

samalla voitaisiin antaa perheille liikuntavinkkejä, jotta jokainen lapsi saisi kokea liikkumisen ilon. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 31.)

Mielestäni tällaisia liikuntapainotteisia kotitehtäviä olisi voinut olla enemmän, jotta ne olisivat tulleet lasten kotona rutiineiksi. Koen, että muutama kotiliikuntatehtävä oli irrallinen kokonaisuus, minkä vuoksi ajattelen, että epäonnistuin liikuntakasvatuskumppanuuden lisäämisessä, eikä päiväkodin ja kodin välinen kaksisuuntainen vuorovaikutus toteutunut. Koen, että Liikuntaprojektin olisi pitänyt olla kestoaltaan pidempi, jotta vanhempien osallisuus suunnittelussa olisi toteutunut.

Liikuntaprojektin suuri tavoite oli, että päiväkotitoiminta ilmoittaisi itsensä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman päämääränä on, että liikuntamyönteinen toimintakulttuuri toteutuu jokaisessa varhaiskasvatuksen yksikössä, sillä lapsella on oikeus liikkumiseen ja leikkiin joka päivä. (Olympiakomitea 2017.) Tähän tavoitteeseen pääsy epäonnistui, sillä Liikuntaprojektissa ollut ryhmän henkilöstö vaihtuu ensi toimikaudeksi. Liikuntaprojektin alussa puhuimme ryhmän henkilöstön kanssa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta, ja projektin puolivälissä toimitin heille esitteen ohjelmasta. Liikuntaprojektin puolivälissä laaditussa ja päiväkodin johtajalle sähköpostitse lähetyssä väliraportissa oli myös maininta kyseistä ohjelmasta.

### **5.3 Interventioiden tavoitteiden toteutuminen**

Lapsille suunnattujen interventioiden tavoitteena oli tuoda esille monipuolista liikkumista leikkien, satujen ja musiikin avulla, jotta lapset kokisivat liikunnan mukavana tapana toimia ja siitä tulisi vielä enemmän heille luontainen tapa toimia. Interventioiden tavoitteena oli saada lapset liikkumaan enemmän ja nauttimaan siitä. Liikuntapainotteisten interventioiden tavoitteena oli lasten motoristen perustaitojen kehittäminen ja henkilöstön motivointi kannustaa lapsia liikkumaan. Järjestämäni interventiot poikkesivat projektisuunnitelmasta aikataulultaan ja sisällöltään. Interventioiden järjestystä piti muuttaa, koska projektin aloitus viivästy.

Lapsille suunnattujen interventioiden sisältö myös muuttui projektin edetessä, sillä aiemmin pitämäni intervention havainnoista ja saamastani palautteesta vedin johtopäätöksen, että interventioiden haasteellisuus ikä- ja kehitystasoon peilaten oli liian helppo ja eivätkä ne ole tarpeeksi fyysisesti kuormittavia, sillä tutkimusten mukaan alle 8 -vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään 3 tuntia päivässä ja lasten fyysinen aktiivisuus tulisi Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisun (2016) mukaan (KUVIO 5) koostua tunnin mittaisesta vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta ja kahden tunnin mittaisesta kevyestä liikunnasta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14.) Niinpä muutin Liikuntaprojektin edetessä interventioiden sisältöjä, jotta ne tukisivat lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Sen lisäksi oma halu kehittyä lapsiryhmän ohjaamisessa ohjasi interventioiden sisällön muuttamista projektisuunnitelmaan peilaten. Projektin edetessä oma ammattitaito lapsiryhmän ohjaamisesta ja interventioiden pitämisestä kehittyi, joten ammatillista kasvua tapahtui huomattavasti projektin edetessä ja interventioille laatimani tavoitteet toteutuivat hyvin.

### **5.3.1 Henkilöstön palaute interventioista**

Interventioista keräsin aina ryhmän henkilöstöltä palautetta intervention toteutumisesta, mikä oli positiivista. Ensimmäisen intervention palaute koski lähinnä liikuntavinkkikansiota ja siirtymäkortteja (LIITE 8). Kansiota pidettiin erittäin monipuolisena ja selkeänä kokonaisuutena, jossa oli käytetty hyvin värejä hahmottamisen helpottamiseksi. Saamani palautteen mukaan kansio auttoi hyvin lisäämään liikuntaa arkeen ja se vastasi hyvin ikä- ja kehitystasoa.

Toisen intervention palaute (LIITE 9) koski liikuntajoulukalenterin suunnittelua ja toteutusta. Saamani palautteen mukaan kalenteri oli monipuolinen, ja siinä oli erittäin hyvin otettu huomioon lasten ikä- ja kehitystaso. Palautteen mukaan kalenteri oli toteutettu erittäin hyvin, toisaalta palautteena oli, että kalenterin kuusimalliset liikuntakortit olisivat voineet olla erilaisia, jotta lasten jännitys koko joulukalenterin ajan olisi säilynyt. Liikuntajoulukalenteria suunnitellessa olin ajatellut, että yhdenvertaisuus korostuu, kun jokainen saa samanlaisen kuusikortin.

Kolmannen intervention palaute (LIITE 10) koski lapsiryhmän ohjaamista ja intervention sisältöä. Saamani palautteen mukaan minun ja lasten välinen vuorovaikutus sujui hyvin ja lapsiryhmän ohjaaminen onnistui hyvin. Intervention sisältö palautteen mukaan olisi saanut olla laajempi ja haasteellisempi lasten ikä- ja kehitystasoon peilaten.

Neljännän intervention palaute (LIITE 10) koski lapsiryhmän ohjaamista ja intervention sisältöä. Saamani palautteen mukaan interventio oli erittäin hyvin onnistunut, sillä se vastasi lasten ikä- ja kehitystasoa, asetetut tavoitteet toteutuivat ja vuorovaikutus lasten kanssa sujui hyvin. Ainoastaan lapsiryhmän hallinnassa oli kehittämisen varaa.

Viidennen intervention palaute (LIITE 10) koski lapsiryhmän ohjaamista ja intervention sisältöä. Saamani palautteen mukaan interventio onnistui lähes kaikilta osa-alueilta erittäin hyvin. Palautteesta kävi ilmi, että ohjaustaitoni ovat kehittyneet matkan varrella, joten lapsiryhmän ohjaaminen ja hallinta sekä vuorovaikutus lasten kanssa onnistui viimeisessä interventiossa erittäin hyvin. Interventio oli monipuolinen, se vastasi tavoitteitani ja sopi hyvin 5-vuotiaille.

Liikuntaprojektin lopussa keräsin vielä loppupalautteen (LIITE 11) henkilöstöltä projektin onnistumisesta. Loppupalautteesta kävi ilmi, että projekti oli heidän mielestään onnistunut, sillä se oli hyvin suunniteltu ja mielenkiintoinen. Palautteen mukaan Liikuntaprojekti innosti lapsia erittäin paljon ja päiväkodin arjessa oli monipuolisesti enemmän liikuntaa. Erityisesti Eläinliikkukortit koettiin mieleiseksi, sillä niiden avulla oli helppo lisätä liikuntaa siirtymätilanteisiin. Loppupalautteen mukaan liikuntavinkkikansio ja Eläinliikkukortit lisäsivät paljon liikuntaa päiväkodin arkeen ja ne koettiin hyödylliseksi työvälineeksi myös jatkossa.

### **5.3.2 Lapsilta kerätty palaute interventioista**

Lapsilta olin projektisuunnitelmaa tehdessä ajatellut kerääväni palautetta havainnoinnin avulla, mutta ensimmäisen lapsille suunnatun intervention aikana huomasin, että on liian haasteellista pitää ohjattua toimintaa ja tehdä samalla tietoista havainnointia. Niinpä kehitin kahdelle viimeiselle kerralle Liikennevalo -mielipidemittarin.

Neljännän intervention (9 lasta) lopussa esittelin lapsille Liikennevalot -mielipidemittarin ja selostin mitä värit punainen, keltainen ja vihreä tarkoittavat. Sitten irrotin punaisen valon ja kysyin, kuinka moni ei pitänyt tuokioista. Yksikään käsi ei noussut. Sen jälkeen nostin keltaisen ympyrän ylös ja kysyin, kuinka moni ei osaa sanoa mielipidettä tai oli sitä mieltä, että tuokio ei ollut kiva eikä epämukava. Vain yksi käsi nousi ylös. Vihreän pallon ylös nostettuani, nousi 8 kättä, joten suurin osa piti tuokiota kivana ja piti siitä. Interventio jälkeen sain myös ohjaajilta palautetta suullisesti, että hyvin meni ja lapset näyttivät nauttivan.

Viidennen intervention (7 lasta) lopussa selostin lapsille jälleen mitä värit punainen, keltainen ja vihreä tarkoittavat. Sitten irrotin punaisen valon ja kysyin, kuinka moni ei pitänyt tuokioista. Yksikään käsi ei noussut. Sen jälkeen nostin keltaisen ympyrän ylös ja kysyin, kuinka moni ei osaa sanoa mielipidettä tai oli sitä mieltä, että tuokio ei ollut kiva eikä epämukava. Yksikään käsi ei noussut. Vihreän pallon ylös nostettuani nousivat kaikki 7 kättä, joten kaikki lapset pitivät tuokiota kivana ja pitivät siitä.

#### **5.4 Tulosten arviointi**

Liikunnan tulisi olla osa lapsen varhaiskasvatuspäivää (KUVIO 5) (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 31.) Tekemäni Liikuntaprojektin tavoitteena oli tukea tätä tavoitetta. Liikuntaprojektin suunnitteluvaiheessa asetin sille tavoitteet, jotta tuloksia syntyisi. Arvioni mukaan Liikuntaprojekti kokonaisuudessaan onnistui hyvin, vaikken päässytkään kaikkiin asettamiin tavoitteisiini. Tavoitteista tulos- ja oppimistavoite lapsen ja oman ammatillisen kasvun näkökulmasta saavutettiin odotetulla tavalla. Isoin haaste oli saada organisaatio sitoutumaan asetettuihin tavoitteisiin, ja niihin pääseminen oli haasteellista. Organisaation sitouttaminen oli haastavaa, sillä henkilöstön vaihtuvuus toimikauden vaihduttua hankaloittaa sitouttamista, joten tiiviimpi yhteistyö päiväkodin johtajan kanssa olisi ollut tässä Liikuntaprojektissa tarpeellista.

Haasteena Liikuntaprojektissa oli myös oppimistavoitteisiin pääseminen lapsen ja organisaation näkökulmasta. Haastavaa oli todentaa, onko vanhempien käsitys liikunnan merkityksestä lapsen hyvinvoinnissa lisääntynyt Liikuntaprojektin myötä. Sen lisäksi Liikuntaprojektin suurena haasteena oli kasvatuskumppanuuden tukemisessa liikuntakasvatuksen osalta. Kasvatuskumppanuuteen kuuluu kysyä lapsen huoltajilta ja vastaavasti kertoa heille lapsen liikuntaan

ja päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä asioita (Sääkslahti 2015, 148). Saamani palautteen mukaan henkilöstö ei osannut sanoa, tukiko Liikuntaprojekti kasvatuskumppanuutta liikuntakasvatuksen osalta. Liikuntapassit lisäsivät henkilöstön mielestä jonkin verran lasten liikuntaa, sillä passeissa oli useita rasteja, mutta harmillisesti kaikki lapset eivät palauttaneet passeja. Saamastani palautteesta kävi ilmi, että varhaiskasvattajat eivät olleet tietoisia siitä, kuinka paljon lapset ovat ennen Liikuntaprojektia liikkuneet kotona. Tästä palautteesta käy ilmi, että kohderyhmän kasvatuskumppanuutta olisi hyvä tukea muunkin kuin liikuntakasvatuksen osalta. Sen vuoksi koen, että liikuntapassit eivät olleet riittävä työväline kasvatuskumppanuuden tukemiseksi.

Kasvattajan didaktisiin taitoihin kuuluvat lasten omaehtoisen liikkumisen ja liikunnan tukeminen sekä ohjattujen liikuntatuokioiden suunnitteleminen, toteuttaminen ja arviointi (Sääkslahti 2015, 169). Nämä didaktiset taidot näkyivät Liikuntaprojektissani. Pitämäni interventiot olivat hyvin suunniteltuja ja pyrkivät tukemaan liikunnan lisäämistä sekä lisäämään lasten omaehtoista liikuntaa, jotka ovat varhaiskasvatuksen tehtävänä. (Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet 2016, 46.) Interventiossa ja suunnittelemisissä työvälineissä olin huomionnut liikunnan merkityksen lapsen hyvinvoinnissa sekä motoristen taitojen oppimisen mahdollisuuden monipuolisen liikunnan kautta.

Merkittävin tulos Liikuntaprojektilla oli se, että tekemäni työvälineet lisäsivät monipuolisesti liikuntaa arjen toimintoihin, sillä lapset liikkuivat aktiivisemmin kasvuympäristössään ja saivat monipuolisesti harjoittaa motorisia taitojaan, etenkin liikkumis- ja tasapainotaidot saivat hyvin harjoitusta Liikuntaprojektin aikana. Motoristen taitojen kehittyminen lapsuudessa on tärkeää, sillä niiden harjoittaminen edesauttaa lasta selviytymään myöhemmin arjen fyysisistä haasteista ja edesauttaa omaksumaan fyysisesti aktiivisen elämäntavan. (Jaakola 2014, 9.) Palautteen mukaan Liikuntaprojekti tuki näiden taitojen kehittymistä. Saamastani palautteesta kävi myös ilmi, että yhteistyötaho piti Liikuntaprojektia hyvin suunniteltuna ja mielenkiintoisena.

Projekti oli onnistunut, oli monipuolista liikuntaa ja ennen kaikkea lapset olivat hyvin kiinnostuneita ja mukana liikunnassa.

Tämä lisäsi aamutuokioiden liikuntaa tänä vuonna, myös uusiin siirtymätilanteisiin muistettiin ottaa paremmin liikuntaa, esim. ruokailusta riisumiseen siirtyminen.



Liikuntaprojektin aikana tehtyjen työvälineiden, liikuntaleikkikortit ja siirtymänoppa, tavoitteena oli edesauttaa lasten omaehtoista liikuntaa, ja saamastani palautteesta kävi ilmi, että ne lisäsivät liikuntaa päiväkodin arkeen jonkin verran. Palautteesta kävi ilmi, että siirtymänopan käytöaste oli vähäistä, mutta omaehtoiseen liikuntaan tarkoitettut liikuntaleikkikortit olivat enemmän käytössä ja niiden avulla lisääntyi arjen liikunnan määrä jonkin verran.

## 5.5 SWOT-analyysi projektityöskentelystä

Olen arvioinut omaa työskentelyä SWOT-analyysin avulla, sillä mielestäni se helpotti oman työskentelyn arvioinnissa. Omina vahvuuksina tässä Liikuntaprojektissa pidin halua työskennellä lasten kanssa ja kiinnostusta lasten hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan avulla. Vahvuuksina pidin myös kokemustani lasten liikuntakerhon ohjaamisesta ja mielenkiintoani liikuntaa. Liikuntaprojektin vahvuutena oli myös halu kehittää omia ammatillisia valmiuksia ja lapsiryhmän ohjaamistaitoja sekä yksintyöskentely, mikä vaikutti tekemisen vapauteen ajallisesti.

Liikuntaprojektin heikkoutena koin vähäisen kokemukseni projektityöskentelyssä, sillä kokemattomuus näkyi suunnitelmaa laadittaessa ja raportointivaiheessa. Sen lisäksi yksintyöskentely ja siitä johtuva vastuu oli mielestäni työskentelyni heikkous, sillä kaikki päätökset olivat omilla harteilla, ja niiden tekemiseen olisi hyvä ollut saada kannustusta toiselta ihmiseltä. Heikkoutena pidin myös sitä, etten saavuttanut Liikuntaprojektille asettamia tavoitteita haluamallani tavalla.

Liikuntaprojektin mahdollisuuksina pidin kehittämistä ja uusien liikunnallisten tapojen keksimistä. Sen lisäksi Liikuntaprojektin mahdollisuutena näen omien ohjaustaitojen lisäkehittämisen sekä vanhempien osallisuuden lisäämisen. Varhaiskasvatussuunnitelman päivittäminen liikuntapainotteiseksi ja llo kasvaa liikkuen ohjelmaan osallistuminen on mielestäni myös Liikuntaprojektini mahdollisuuksia.

Uhkana Liikuntaprojektissani pidin sitä, että laatimani aikataulu ei pidä, sillä Liikuntaprojektin alussa en pysynyt täydellisesti suunnitelmassa laaditussa aikataulussa. Koen, että oman työn reflektointi olisi uhka, sillä jos reflektointi unohtuisi, ei omaa ammatillista kasvua voisi tapahtua.

Liikuntaprojektin uhkana pidän myös sitä, että projektini päätyttyä liikunta lasten päiväkodin arjessa vähenee.

TAULUKKO 3. SWOT-analyysi projektityöskentelystä

<b>Vahvuudet</b>	<b>Heikkoudet</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halu lasten parissa tehtävään työhön</li> <li>• Mielenkiinto liikuntaan</li> <li>• Kokemus lastenliikuntakerhon ohjaajana</li> <li>• Kiinnostus lastenhyvinvointiin ja sen kehittämiseen</li> <li>• Halu kehittää omaa ammattitaitoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokemattomuus projektityöskentelystä</li> <li>• Yksityöskentelyssä suuri vastuu projektin etenemisestä itsellä</li> <li>• Kaikki tavoitteet ei toteutunut halutulla tavalla</li> </ul>
<b>Mahdollisuudet</b>	<b>Uhat</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehittäminen ja uusien tapojen keksiminen</li> <li>• Ohjaamistaitojen kasvattaminen</li> <li>• Vanhempien osallisuuden parantaminen</li> <li>• Varhaiskasvatussuunnitelmien päivittäminen liikuntapainotteiseksi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aikataulun pettäminen</li> <li>• Oman työn reflektoinnin unohtuminen</li> <li>• Projektin päätyttyä liikunnan määrä päiväkodin arjessa vähentyy</li> </ul>

### 5.5 Projektin aikataulu ja kustannusarvio

Aikataulu, joka löytyy projektisuunnitelmastani (LIITE 1), toteutui kohdallani melko hyvin. Interventioiden aloitus siirtyi suunniteltua ajankohtaa myöhemmälle, koska projektisuunnitelman hyväksyminen ja tutkimusluvan (LIITE 2) saaminen kestivät oletettua kauemmin. Sen lisäksi viimeisen intervention ajankohtaa täytyi muuttaa, koska ennalta sovittuna interventiopäivänä olin itse sairaana. Onnekseni olin laatinut aikatauluni joustavaksi, sillä tiesin, että tulee muutoksia ja liian tiukka aikataulu tekee projektin toteuttamisen haasteelliseksi ja epämukavaksi.

Myös Liikuntaprojektin raportointivaiheeseen laadin joustavan aikataulun, jotta raportointi olisi mielekästä tehdä omaan henkilökohtaiseen aikatauluun sopien.

Projektin kustannusarvion olin määritellyt itse ja olin jo suunnitteluvaiheessa tiedostanut, että projekti toteutetaan omakustanteisesti. Projektin alussa sovimme, että päiväkodin tilat ja välineet ovat käytössäni maksutta. Kustannusarvio koostui omista työtunneista, joita olin laskenut tulevan 400 tuntia, mikä vastaa 15 opintopisteen kokonaisuutta. Omia työtunteja tuli varmasti enemmän, sillä käytin paljon aikaa liikuntavinkkikansion, siirtymäkorttien (Eläinliikkukortit) ja niiden säilytyslaatikon ja seinätaulun, liikuntajoulukalenterin, sisäliikuntaleikkikorttipussin, lempiliikuntaleikkikorttien ja kollaasin, liikennevalomielipidemittarin sekä siirtymänojan askarteluun.

Kaikki projektiin tarvittavat askartelumateriaalit kustansin itse, mutta niiden todellista kustannusarvioita on hankala hahmottaa, sillä tarvittavat materiaalit löytyivät omasta arkistosta, joten mitään ei tarvinnut erikseen ostaa. Kustannusarvio materiaalien osalta luultavasti ylittyi, sillä suunnitelmaa laatiessa en ollut ajatellut askartelevani näin paljon materiaalia käyttöön. Todellisuudessa materiaalikustannukset olivat arvioitua kolminkertaiset.

## 6 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö on ollut minulle suuri työ, jota on ollut mielekästä tehdä. Projektin mielekkyyteen vaikutti aihe, joka kiinnosti ja innosti itseäni. Jo suunnitteluvaiheessa tiesin, että aiheeni tulee olemaan liikuntaan liittyvä ja lastentarhaopettajan kelpoisuuden hakeminen suuntasi toiminnan toteutumisen varhaiskasvatukseen. Käytännön ihmisenä halusin toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön, sillä itse opin parhaiten tekemällä.

Opinnäytetyöprojektin päätehtävänä (KUVIO 3) oli liikunnan lisääminen päiväkodin arjen toimintoihin. Mielestäni pääsin tähän tavoitteeseen hyvin, sillä liikuntavinkkikansio ja siirtymäkortit lisäsivät lasten liikkumista ja ne olivat ahkerassa käytössä koko projektin ajan. Liikkeen lisääminen päiväkodissa lähtee henkilökunnan asenteista ja toimintakulttuurista (Mäki, Niinistö, Kuusipalo, Borodulin & Laatikainen 2016, 17). Henkilökunnan rooli liikunnan lisäämiseksi on suuri, ja heidän oma asenteensa liikuntaa kohtaan vaikuttaa myös lasten liikkumiseen. Projektissani liikunnan lisääminen päiväkodin arjen toimintoihin oli luontevaa, sillä kohderyhmäni henkilöstö oli motivoitunutta ja heillä oli tietoisuus liikunnan merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Jälkikäteen pohdin, että olisi ollut hyvä, että vuorovaikutusta olisi ollut enemmän myös päiväkodin johtajan kanssa, jotta organisaation sitouttaminen tähän projektiin olisi onnistunut paremmin.

Toisena päätehtävänä oli kasvatuskumppanuuden tukeminen liikuntakasvatuksen osalta. Näin jälkikäteen mietittynä tämä tavoite oli liian suuri projektin keston nähden, sillä opittuja toimintatapoja ei voi hetkessä muuttaa, joten liikuntakasvatuksen ujutaminen kasvatuskumppanuuteen vaatii enemmän aikaa. Koen kuitenkin, että liikuntapassit ja liikunnalliset kotitehtävät tukivat kasvatuskumppanuutta, mutta mielestäni ne eivät kasvattaneet sitä.

Opinnäytetyölleni jaoin myös tavoitteet tulos-, oppimis-, ja prosessitavoitteisiin. Kaikki nämä tavoitteet eivät mielestäni toteutuneet suunnitelman mukaisesti, mutta oppimistavoitteet toteutuivat mielestäni parhaiten itseni kohdalla, sillä tämä projekti antoi minulle ammatillisia valmiuksia ja kehitti minun ohjaustaitoja. Projektin aikana tapahtui myös kompetenssien sisäistämistä.

Projektin aikana peilasin työskentelyä sosionomin kompetensseihin, joita ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyö osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmän osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen ja johtamisosaaminen. (Sosiaalialan AMK-verkosto 2016.) Mielestäni eettinen ja asiakastyöosaaminen oli jo minulla vahvaa ennen projektia, mutta luonnollisesti projekti vahvisti näitä osa-alueita. Tutkimuksellisen kehittämisosaamisen sisäistäminen projektin aikana kehittyi mielestäni hyvin, sillä työssäni näkyi reflektiivinen kehittämisote. Koen, että projektin edetessä oma reflektointikyky kehittyi, sillä oman toimintaa refleктоimalla pystyin kehittämään tulevia interventioita paremmiksi sisällöltään ja laadultaan. Täten myös johtamisosaaminen kehittyi.

Varhaiskasvatuksessa sosionomi tuo pienten lasten kasvatukseen sosiaalipedagogista, yhteisöllistä ja yhteiskunnallista osaamista, sillä hän osaa havainnoida, ohjata, rohkaista ja tukea lapsia ja hän tunnistaa lapsen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät (KUVIO 1). (Talentia 2014,1.) Nämä taidot vahvistuivat projektin edetessä, sillä varhaiskasvatuksessa sosionomilta vaaditaan erityisesti sosiaalipedagogista osaamista, yhteisöosaamista ja yhteiskuntaosaamista. (Talentia 2014,1.) Näitä osaamisalueita kehitin projektin aikana ja koen, että sosiaalipedagogiset taitoni ja yhteisöosaaminen kehittyivät runsaasti projektin edetessä.

Lapsiryhmän kanssa työskenteleminen oli minulle mielekästä ja ohjaustaitoni kehittyivät projektin edetessä. Täten myös asiakasosaaminen vahvistui. Pyrin interventioissa huomioimaan jokaisen lapsen yksilönä, sillä kaikilla lapsilla ei ole samanlaista tapaa toimia. Tämä lasten huomioiminen yksilönä näkyi projektissani lähinnä interventiossa, joissa huomioin lasten tavan kuunnella ohjeita ja keskittyä. Tämän vuoksi interventioiden ohjeistamisen vaiheissa en voinut lapsia istumaan paikoillaan, vaan he saivat ohjeita kuunnellessa esimerkiksi vapaasti heilutella jalkojaan, sillä se auttoi heitä keskittymään paremmin kuuntelemiseen.

Tämän projektin kautta olen saanut paljon valmiuksia koskien projektin suunnittelua ja toteutusta sekä arviointia. Projektityö antoi ammatillisuuden kannalta minulle tärkeitä valmiuksia, joista lapsiryhmän ohjaaminen ja hallinta kehittyivät huomattavasti. Myös suunnittelutaito ja yhteistyötaidot kehittyivät projektin aikana, sillä interventioiden suunnitteluun ja niiden kehittä-

miseen annoin suuren työpanoksen. Projektin läpivieminen vahvisti ajatusta lastentarhaopettajan työstä, sillä koin projektissa mielekkääksi lapsiryhmän ohjaamisen ja heidän kanssa toimimisen. Tulevana lastentarhaopettajana koin, että projekti antoi minulle paljon valmiuksia lastentarhaopettajan työhön ja projektini tietoperusta vahvisti omaa tietämystä liikunnan merkityksestä lapsen kasvuun. Liikuntapainotteinen varhaiskasvatus olisi mielekäs pedagoginen kasvatustapa minulle.

Projekti eteni lähes suunnitelman mukaisesti aikataulultaan, vaikka joitakin muutoksia täytyi tehdä. Olinkin suunnitteluvaiheessa laatinut projektilleni väljän aikataulun, jotta yllättäviin muutoksiin olisi helpompi reagoida. Ainoastaan projektisuunnitelman hyväksymisen venyminen ja tutkimuslupien saaminen viivästyttivät projektin aloitusta, mistä johtuen jouduin muuttamaan interventioiden järjestystä. Projektin edetessä innostus lasten liikunnan lisäämiseen kasvoi ja interventioiden aikana kehittynyt ammatillisuus ja ohjaustaito ohjasivat interventioiden kehittämiseen. Täten interventioiden sisällöt poikkesivat suunnitelmasta. Jälkikäteen mietittynä interventioita olisi voinut olla enemmänkin kuin viisi, sillä käytännön tekeminen on minun vahvuuteni ja tekemisen halu kasvoi projektin edetessä. Tämä näkyi esimerkiksi liikuntaa lisäävien työkalujen tekemisenä kohderyhmälle, joita en ollut suunnitelmaan kirjannut.

Opinnäytetyön tietoperustan hahmottaminen vaati aikansa, ja koen, että oli haastavaa löytää tähän viitekehykseen monipuolista materiaalia ja tietoperustan rakentaminen täytyi tehdä pienistä kokonaisuuksista. Myös lähdemateriaalin rajaaminen on haastavaa, sillä täytyi osata poimia vain oleelliset asiat saatavissa olevista lähteistä. Käyttämästäni lähdekirjallisuudesta oli kuitenkin paljon hyötyä interventioita suunniteltaessa, mutta koen, että jos olisin kirjoittanut tietoperustan ennen interventioiden pitämistä, olisin pystynyt paremmin liittämään tietoperustan keräämääni palautteeseen. Koen, että tietoperustan liittäminen palautteeseen jäi vajaaksi, sillä palautekyselyjä laatiessa en osannut tarpeeksi peilata tietoperustaa kyselyihin, joten tulosten laadukas arviointi oli haasteellista.

Projektini läpi vieminen oli iso prosessi ja olen tyytyväinen projektin kulkuun, vaikka kaikkia projektille asettamia tavoitteita en saavuttanut haluamallani tavalla. Tämä mahdollistaa projek-

tin kehittämisen ja projektin aikana minulle tulikin mieleen monia kehittämisideoita varhaiskasvatukseen ja projektin kohderyhmälle. Kehittämisen kohteina projektiorganisaatiolle näin ympäristön muuttamisen sellaiseksi, että se houkuttelisi lapsia liikkumaan omaehtoisesti sisällä ja ulkona. Sisälle voisi teipata lattiaan hyppyruudukot, jolloin numeroita voisi opetella liikkuen. Sisätiloihin voisi myös rakentaa yhteen huoneeseen peuhuhuoneen, jossa voisi turvallisesti kiipeillä, hyppiä ja tehdä kuperkeikkoja. Sen lisäksi koen, että ohjattua liikuntaa tulisi järjestää ainakin kahdesti viikossa ja iltapäivän ulkoilun alkaessa olisi hyvä pitää yhteinen ohjattu liikuntatunti ennen leluvaraston aukaisemista, sillä Helsingin opettajankoulutuslaitoksen tutkimuksessa (2015) ilmeni, että pihatoimintaa tulisi suunnitella enemmän, sillä lapset ulkoilevat suurimman osan päivästä. (Tolonen 2016,10.)

Kasvatuskumppanuuden tukeminen liikuntakasvatuksen osalta ei onnistunut oletetulla tavalla ja siihen mielestäni tulisi tulevaisuudessa panostaa enemmän. Jatkossa olisi hyvä kiinnittää huomiota vanhempien kanssa tehtävään vuorovaikutukseen, sillä päivittäisiin kuulumisiin olisi hyvä lisätä lapsen fyysinen aktiivisuus. Kehittämisideana tämän projektin aikana heräsi liikuntaviikon järjestäminen, jossa ryhmä voisi yhdessä suunnitella viikon liikuntatehtävät, jotka voitaisiin tehdä myös yhteisessä illanvietossa päiväkodilla perheiden kanssa. Myös liikunnalliset vanhempainillat toisivat paremmin esille liikunnan merkityksen lapsen hyvinvoinnille.

## LÄHTEET

- Heinonen, H., Iivonen, E., Korhonen, M., Lahtinen, N., Muuronen, K., Semi, R. & Siimes U. 2016. Lastenoikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Porvoo Bookwell Oy.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Juva: Bookwell Oy.
- Kaskela, M & Kekkonen, M. 2006. Kasvatuskumppanuus kasvattaa lasta. Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Stakes: Oppaita 63. Vajaakoski: Gummerus Kirjapaino Oy. Pdf-julkaisu. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77944/OPA2006\\_063\\_Stakes.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77944/OPA2006_063_Stakes.pdf?sequence=1) . Viitattu 13.2.2017
- Kekkonen, M. 2012. Kasvatuskumppanuus puheena: Varhaiskasvattaja, vanhemmat ja lapset päivähoidon diskurssilla näyttämöllä. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. Juvenes Print.
- Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kokkolan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2010. Saatavissa: [http://www.kokkola.fi/palvelut/opetus\\_ja\\_kasvatus/paivahoito/fi\\_FI/paivahoito/fi-les/91640319769909823/default/kokkola\\_vasu\\_2010.pdf](http://www.kokkola.fi/palvelut/opetus_ja_kasvatus/paivahoito/fi_FI/paivahoito/fi-les/91640319769909823/default/kokkola_vasu_2010.pdf) . Viitattu 22.2.2017.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2009. Isän ja äidin pikkuapulainen. Helsinki: Miktor.
- Mattila, S. 2009. Lapsen fyysisen ja motorisen kehityksen piirteet. Virtuaali AMK. Saatavissa: <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0407015/1109830128539/1139490308049/1155744306340/1165763241899.html> . Viitattu 17.2.2017.
- Mäki, P., Niinistö, S., Kuusipalo, H., Borodulin, K. & Laatikainen, T. 2016. Päivähoito voi ehkäistä lasten lihavuutta. Slalli: Suomen Lastenhoitoalan Liiton jäsenlehti, 50.vuosikerta, 1/2016, 14 – 17.
- Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti: Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Printon, Viro: Keski-Suomen Sivu Oy.
- Olympiakomitea 2017. Lasten liike. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/lasten-liike/varhaisvuosien-liikunta/ilo-kasvaa-liikkuen/tietoa-ilo-kasvaa-liikkuen-ohjelmasta/> . Viitattu 20.3.2017.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Helsinki. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1> . Viitattu 30.1.2017.
- Oswalt, A., Staats Reiss, N. & Dombek, M. 2008. Early Childhood exercise. Saatavissa: <https://www.mentalhelp.net/articles/early-childhood-exercise/> . Viitattu 20.2.2017.
- Project Management Institute, 2017. What is project Management? Saatavissa: <https://www.pmi.org/about/learn-about-pmi/what-is-project-management> . Viitattu 31.1.2017.



Ritmala, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2010. Lapsen aika. Helsinki: WSOYpro Oy.

Sosiaalialan AMK-verkosto. 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Saatavissa: [www.diak.fi/opiskelu/harjoittelu/Documents/Sosionomi\\_kompetenssit\\_2016.pdf](http://www.diak.fi/opiskelu/harjoittelu/Documents/Sosionomi_kompetenssit_2016.pdf). Viitattu 22.2.2017.

Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suosituksset\\_2005.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_2005.pdf). Viitattu 31.1.2017, 13.2.2017

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy.

Talentia. 2014. Sosionomi varhaiskasvatuksessa. Saatavissa: [http://www.talentia.fi/files/66/Sosionomi\\_varhaiskasvatuksessa\\_2014\\_net.pdf](http://www.talentia.fi/files/66/Sosionomi_varhaiskasvatuksessa_2014_net.pdf). Viitattu 22.2.2017.

TAMK Sosiaaliala. 2017. Sosiaalialan kompetenssit. Saatavissa: <http://sosiaaliala.blogs.tamk.fi/aloitussivu/sosiaalialan-kompetenssit/>. Viitattu 22.2.2017.

Tolonen, P. 2016. Lapsetkin istuvat liikaa. Slalli: Suomen Lastenhoitoalan Liiton jäsenlehti. 50.vuosikerta. 1/2016, 10 – 11.

Valo. 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Kirjapaino Uusimaa. Saatavissa: <http://www.sport.fi/kirjasto/teos/ilo-kasvaa-liikkuen-ohjelma-asiakirja>. Viitattu 28.3.2017

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Oppaita 56. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf>. Viitattu 23.1.2017.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Opetushallitus. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavissa: [http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf). Viitattu 20.2.2017.

**Maija Nissi-Anttila**

**LIIKUNNALLISUUDEN LISÄÄMINEN PÄIVÄKODIN ARJEN TOI-  
MINTOIHIN**

**Projektisuunnitelma**

**CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU**

**Sosiaalialan koulutusohjelma**

**Lokakuu 2016**

## SISÄLLYS

JOHDANTO .....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
<b>1 PROJEKTIN KUVAUS, PÄÄTEHTÄVÄT JA TAVOITTEET .....</b>	<b>4</b>
1.1 Projektin päätehtävät .....	4
1.2 Tulosten määrittely .....	7
<b>2 TULOSTEN LAATU JA EETTISYYS .....</b>	<b>8</b>
2.1 Tulosten laatu .....	8
2.2 Lait ja eettisyys .....	8
<b>3 TIETOPERUSTA OPINNÄYTETYÖLLE .....</b>	<b>10</b>
<b>4 PROJEKTIORGANISAATIO .....</b>	<b>13</b>
4.1 Yhteistyötaho ja kohderyhmä .....	13
4.2 Projektityöryhmä .....	13
<b>5 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA .....</b>	<b>14</b>
5.1 Aikataulu ja tehtävät .....	14
5.2 Potentiaaliset ongelmat ja riskit .....	15
<b>6 OHJAUSSUUNNITELMA .....</b>	<b>17</b>
6.1 Keskustelut ja palaverit .....	17
6.2 Projektin tiedottaminen ja dokumentointi .....	17
<b>7 RESURSSIT JA BUDEJETTI .....</b>	<b>18</b>
7.1 Resurssien hankinta ja käyttösopimukset .....	18
7.2 Kustannusarvio .....	18
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>19</b>

## JOHDANTO

Uuden liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaden tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, mikä on nykyajan kiireessä haasteellista vanhempien toteuttaa, ellei liikunta ole osana päiväkodin toimintaa. Opinnäytetyöni on projektiopinnäytetyö ja sen tarkoituksena on saada liikunta osaksi päiväkodin arjen toimintoja. Sen vuoksi pyrin opinnäytetyölläni lisäämään liikuntaa päiväkodin arjentoimintoihin ja vahvistamaan kasvatuskumppanuutta liikuntakasvatustyön osalta.

Opinnäytetyöni aihe suuntautuu varhaiskasvatukseen, sillä haen opinnoissani lastentarhakelpoisuutta. Opinnäytetyöni toteutan projektiopinnäytetyönä Koivurinteen päiväkodilla Lohtajalla. Projektini on työelämälähtöinen, sillä Koivurinteen päiväkodin johtaja innostui opinnäytetyöni aiheesta ja koki sen olevan hyvin ajankohtainen aihe.

Avainsanat: varhaiskasvatus, liikunnanmerkitys lapsen kasvussa ja kehityksessä, 4-5-vuotiaan motoriset taidot, kasvatuskumppanuus

## 1 PROJEKTIN KUVAUS, PÄÄTEHTÄVÄT JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöprojektin tarkoitus on lasten liikunnan lisäämisen tukeminen päiväkodin arjessa. Sen lisäksi projektin tavoitteena on myös kasvatuskumppanuuden vahvistaminen niin, että päiväkodin liikuntakasvatustyö myös osallistaisi koko perhettä liikkumaan. Tätä varten kehitin liikuntapassin tukemaan kasvatustyötä. Opinnäytetyöni tarkoituksena on lisätä lasten liikkumista niin päiväkodissa kuin kotona. Tavoitteena on tuoda liikunta osaksi päiväkodin arkea ja pedagogista toimintaa, jolloin liikkumisesta parhaassa tapauksessa tulisi elämäntapa lapselle.

### 1.1 Projektin päätehtävät

KUVIO 1: Projektin päätehtävät



Opinnäytetyöni ensimmäisenä tehtävänä on saada liikunta osaksi Oravat- ryhmän arkitoimintoja. Liikuntaa ei ole kirjattu varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa erikseen omaksi sisältöalueekseen, vaan liikkuminen määritellään lapselle ominaiseksi tavaksi toimia (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20). Tavoitteenani on, että liikunta on osana päiväkodin toimintaa ja kaikessa ryhmän toiminnassa on liikunnallinen näkökulma. Tavoitteena on innostaa päiväkodin henkilökuntaa lisäämään lasten päivittäistä liikkumista esimerkiksi siirtymäleikkien kautta. Tavoitteena on, että liikunnallisia leikkejä käytettäisiin päiväkodissa siirtymätilanteissa ja ennen suunniteltuja tuokioita. Sen lisäksi tavoitteena on, että liikunnallisia interventiota olisi päiväkodissa enemmän ja päivittäisiin arjen toimintaa sisältyisi aamujumppa. Projektin pitkän tähtäimen tavoitteena on, että päiväkotitoiminta osallistuisi seuraavana vuonna Ilo kasvaa liikuen-ohjelmaan, sillä ohjelma antaisi päiväkodille tulevaisuudessa materiaalia liikunnalliseen toimintaan.

Projektin toisena tehtävänä on tukea päiväkodin ja kodin välistä kasvatuskumppanuutta liikuntakasvatuksen osalta. Kasvatuskumppanuutta tukemaan olen kehittänyt liikuntapassin (LIITE 5), joka kannustaa lasta ja hänen perhettä liikkumaan myös kotona. Sen vuoksi teemme liikuntapassin joka kuukausi puolen vuoden ajan, johon lapset keräävät rasteja kotona perheen kanssa tehdystä liikunnasta. Kuun lopussa passi palautetaan päiväkotiin ja lasketaan lapsien rastit yhteensä. Rastien määrästä riippuen lapset saavat omaehtoisen liikuntatuokion seuraavalla viikolla, se voi olla joko lasten päättämä pihaleikki ulkona tai jos on paljon rasteja niin reissu lähellä olevaan liikuntahalliin tekemään lasten mieleistä liikkumista. Tämän tavoitteena on, että lapset innostuvat liikkumaan yhä enemmän kotona, ja tavoitteena on, että yhteenlaskettujen rastien määrä kasvaisi kuukausi kuukaudelta.

TAULUKKO 1. Projektin tavoitteet

Tavoite	Lapsi	Organisaatio	SA-itse
<b>Tulostavoite</b>	<p>*Lapset liikkuvat aktiivisemmin päiväkodissa ja muutenkin arjessa. Liikunta osaksi arjen toimintaa, esimerkiksi siirtymäliikuntaleikkien avulla.</p> <p>*Esim. hyötyliikuntaa perheen kanssa lisääntyy liikuntapassin avulla</p> <p>* Kasvatuskumppanuuden vahvistaminen liikuntakasvatustyön osalta</p>	<p>*Saada päiväkodin Oravien ryhmään liikunta toiminnan lähtökohdaksi, varhaiskasvatussuunnitelma liikuntapainotteinen.</p> <p>*Osallistuminen Ilo kasvaa liikkuen ohjelmaan tulevaisuudessa.</p>	<p>*Liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksen arjen toiminnoissa.</p> <p>*Suunniteltujen intervention pitäminen.</p> <p>*VAKA-kelpoisuus.</p> <p>*Valmis opinnäytetyö. Sosionomi AMK</p>
<b>Oppimistavoite</b>	<p>*Löytää liikunnan riemu erilaisten leikkien ja pelien avulla, huomioiden 4-5-vuotiaiden motoriset taidot</p> <p>* Lasten vanhemmat sisäistäisivät liikunnan merkitys lapsen kasvussa ja kehityksessä</p>	<p>Ymmärtää, että tieto varhaislapsuuden liikunnan merkitys lapsen kasvussa ja kehityksessä tulisi viedä paremmin vanhempien tietoisuuteen, kasvatuskumppanuuden vahvistaminen tältä osin</p>	<p>Ammatillinen kehittyminen ja oikeanlainen tapa ohjata lapsia liikumaan huomioiden ryhmän ikä – ja kehitystaso ja muiden Sosionomi-kompetenssien sisäistäminen</p>
<b>Prosessitavoite</b>	<p>Saada lapset innostumaan liikunnasta ja keksimään omia liikuntatapoja, esim. omaehtoiset pelit ja leikit ulkona,</p> <p>*Vuorovaikutus liikuntakasvatustyön kasvatuskumppanuudessa olisi kaksisuuntaista, jolloin vanhemmat voisivat vaikuttaa päiväkodin arjen liikunnan suunnitteluun.</p>	<p>Saada päiväkodin varhaiskasvatus päivitettyä niin, että liikuntakasvatus on kaikkien ryhmien suunnitelmien perusta</p>	<p>Saada päiväkodin toiminta liikuntalähtöiseksi.</p>

## 1.2 Tulosten määrittely

Projektin onnistumisen arvioimista varten pitää hankkia aineistoa, jota voidaan myöhemmin analysoida. Tähän projektiopinnäytetyöhön hankin aineiston konkreettisella tavalla, sillä havainnoin lapsia interventioiden (LIITE 1) aikana, jonka lisäksi kyselen heiltä vapaamuotoista palautetta tuokion jälkeen. Myös Oravien ryhmän henkilökunta täyttää palautelomakkeen (LIITE 3) jokaisen intervention jälkeen. Lapsille kotiin jaettavat liikuntapassit (LIITE 5) pyydän päiväkodin säilyttämään, sillä nekin ovat hyvää aineistoa. Myös jokaisen intervention jälkeen teen itsearviointin (LIITE 4), josta saan tietoa onnistumisista ja tarvittavista muutoksista.



## 2 TULOSTEN LAATU JA EETTISYYS

### 2.1 Tulosten laatu

Opinnäytetyön laatuun vaikuttavat interventioiden aikana tekemäni havainnointi ja tuokion jälkeen kerätty palaute niin lapsilta kuin päiväkodin työntekijöiltä. Käytän interventioissa osallistuvan havainnoinnin menetelmää eli havainnoin lapsia interventioiden aikana, sillä lasten ilmeistä ja eleistä saa suoraa palautetta toiminnan onnistumisesta. Kirjaan havainnot jälkeen päin ylös itsearviointilomakkeeseen. Havaintojen avulla voin muuttaa tuokion kulkua interventioiden aikana, mikäli jokin ei näytä toimivan.

### 2.2 Lait ja eettisyys

Varhaiskasvatusta ja samalla opinnäytetyötäni ohjaa useat lait ja laki lasten päivähoidosta antaa perustan varhaiskasvatuksessa työskentelylle. (Laki lasten päivähoidosta 1973/36.) Varhaiskasvatusta ohjataan varhaiskasvatussuunnitelmien avulla niin valtakunnallisesti kuin paikallisesti. Valtakunnallisella varhaiskasvatuksen suunnitelmalla pyritään yhdenvertaiseen ja kehittävään toimintaan, joiden perusteella kunnat voivat suunnitella oman varhaiskasvatuksen toteuttamista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 7-9.) Opinnäytetyöni ohjaa myös varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksia. Muita ohjaavia lakeja on liikuntalaki (Liikuntalaki 390/2015), jonka tavoitteena on lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen edistäminen liikunnan avulla.

Eettinen pohdinta on osa kaikkia projektin tehtäviä päätöksiä ja näin ollen se lomittuu koko prosessiin ja sen arviointiin (Kyrö 2004, 141). Eettisen näkökulman havaitseminen ja tietoinen muistaminen auttavat prosessissa uusien näkökulmien löytämiseen ja niiden havainnointiin. Se myös auttaa oman motiivin ylläpitämisessä, valintojen tekemisessä ja monien eri vaiheisiin sisältyvien käytännön ongelmien ratkaisussa. (Kyrö 2004, 141.) Eettisyys työssä on sitä, että omaa ja toisten tekstiä ei plagioida, tuloksia ei yleistetä kriittittävästi, eikä niitä kaunistella ja selitellä. Sen lisäksi eettisesti hyvä työ edellyttää, että raportointi ei ole harhaanjohtavaa tai puutteellista. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009,26-27.)

Omalla kohdalla tässä projektityössä eettisyys näkyy siinä, että reflektoin lukemaani tekstiä ja suorat lainaukset merkitsen asianmukaisesti. Lähdeviitteitä merkittäessä ja lähdeluetteloa laatiessa pyrin noudattamaan erityistä huolellisuutta ja tarkkuutta työn luotettavuuden takaamiseksi. Opinnäytetyössäni tietojen käsittely on tarkoin harkittua, jotta luottamuksellisuus

säilyy. Niinpä päiväkodissa tehtyjä havaintoja en kerro eteenpäin ja tiedotan asioista hyvissä ajoin (LIITE 2). Eettisyys varhaiskasvatuksessa on myös mielestäni sitä, että jokaista lasta kohdellaan yksilönä ja interventioita suunnitellessa ja toteuttaessa muistan, että jokainen on oma yksilö.

### 3 TIETOPERUSTA OPINNÄYTETYÖLLE

Tässä opinnäytetyön tietoperustassa käsittelen varhaiskasvatusta, liikunnan vaikutusta lapsen kasvuun ja kehitykseen, 4-5 vuotiaan motorisia taitoja sekä kasvatuskumppanuutta.

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan alle kouluikäisiin lapsiin kohdistuvaa käytännön kasvatustoimintaa, jonka lähtökohtana on sitoutuminen perheiden kasvatustyön tukemiseen ja lasten kasvattamiseen yhteistyössä vanhempien kanssa. (Ahvenainen & Ilkonen & Koro 2001, 151.) Päiväkodissa lasten kasvatusta ja opetustyötä vastaavat lastentarha- ja erityislastentarhaopettajat, joiden tavoitteena on tukea ja ohjata lapsen kasvua ja kehitystä suunnittelemalla ja toteuttamalla sellaista toimintaa, jossa otetaan huomioon lapsen yksilölliset sekä koko ryhmän tarpeet (Ahvenainen ym. 2001, 151).

*Lasten elinpiiriin vaikuttaneet yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet lasten päivittäisen liikunnan määrää merkittävästi. Alle kouluikäisten lasten kodeissa tietoteknisten laitteiden määrän nopea lisääntyminen on muuttanut lasten ajankäyttöä siten, että runsaiden ulkoleikkien sijaan lapsi viettääkin hyvin suuren osan ajasta sisällä istumassa ja puuhaamassa tietokoneen, videoiden tai pelien kanssa. Aktiivisesta leikkivästä lapsesta on tullut sisällä paikallaan istuva pelaaja. Nykyisillä 2000-luvun alun liikuntamäärillä lasten normaali fyysinen kasvu ja kehitys ovat vaarantuneet. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17, 7.)*

Lapsi tarvitsee päivittäistä liikkumista, jotta hän voisi hyvin. Liikunta on lapsen normaalin kasvun ja kehityksen edellytys, sillä se vaikuttaa myös lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Ritmala & Ojanen & Sivén & Vihunen & Vilén, 2010, 252–254.) Liikunnalla lapsuudessa on monimuotoiset vaikutukset. (Ritmala ym. 2010, 252–254.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan säännöllisellä ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17, 23).

Lapsen kehitys on koko lapsuuden mittainen kokonaisvaltainen prosessi, joka sisältää kaikki kehityksen alueet. Liikunnallinen ja motorinen kehitys ovat osa tätä kokonaisuutta (Mattila 2007). Motoriset perustaidot tarkoittavat lajitaitojen taustalla olevia taitoja ja niitä ovat tasapainotaidot, välineen käsittelytaidot ja liikkumistaidot. (Jaakkola 2014, 13.) 4-5-vuotias lapsi on jo taitava liikkuja, sillä hän hallitsee liikkeensä melko hyvin. Hän harjoittelee tasapainoa, nopeutta ja kestävyyttä sekä oppii itse ottamaan vauhtia keuhkoissa. 4-5-vuotias osaa hyppiä jo hieman

yhdellä jalalla, kiipeilee puissa, opettelee narulla hyppelyä ja ottaa tanssiaskelia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2009, 8.) Hän alkaa olla motorisesti niin kehittynyt, että hän voi opetella hiihtämään, laskemaan mäkeä, luistelemaan, uimaan ja pyöräilemään (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2009, 8).

Nykyaikana lapsen luonnollinen liikkuminen on vähentynyt, sillä arjessa on vähemmän hyötyliikuntaa. Kiireinen arki monesti vaikuttaa liikkumiseen, esimerkiksi siirtyminen paikasta toiseen tapahtuu nykyään helposti autolla. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.) Tämä asia on myös havaittu kasvatusalalla, sillä v. 2012 perustettiin tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin -asiantuntijaverkosto. Sen tehtäväksi määriteltiin valtakunnallisen, yksinkertaisen ja helposti toteutettavan varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelman rakentaminen (Valo 2015). Sen keskeisenä tehtävänä on ”Ilo kasvaa liikkuen” -ohjelman kannattelemineen sekä alueellinen juurruttaminen ja tavoitteena on, että v. 2020 verkosto toimii aktiivisesti ja Ilo kasvaa liikkuen- ohjelmassa ovat mukana kaikki Suomen kunnat, 3000 päiväkotia sekä perhepäivähoidon ja avoimen varhaiskasvatuksen toimijat (Valo 2015).

TAULUKKO 2: Asiantuntijaverkoston ydinteemat (VALO 2015.)

1. Lapsella on joka päivä oikeus liikkumiseen ja liikunnan iloon.
2. Varhaiskasvattajan tulee mahdollistaa riittävä fyysinen aktiivisuus jokaiselle lapselle jokaisena päivänä.
3. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin muutos liikuntamyönteiseksi tapahtuu sitovalla normiohjauksella.
4. Pedagoginen osaaminen ja johtajuus on nostettava keskiöön
5. Liikkeelle on annettava tilaa.

Nämä asiantuntijaverkoston ydinteemat tulevat olemaan opinnäytetyöni liikuntakasvatuksen suunnittelun lähtökohtana, jossa painotan liikuntaa arjen perustekemisessä, esimerkiksi siirtymäleikkien avulla. Nämä asiantuntijaverkoston ydinteemat myös tukevat liikuntakasvatustyön kasvatuskumppanuuden vahvistamista.

Kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan varhaiskasvatuksessa sitä, että vanhemmat ja henkilöstö ovat yhdessä sitoutuneet toiminaan yhdessä lasta tukien (Heinämäki 2004, 29).

Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan kasvatuskumppanuus liittyy kaikkien lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessien seuraamiseen ja tukemiseen. Kasvatuskumppanuuden tavoitteena on myös tunnistaa herkästi ja mahdollisimman varhain lapsen jollakin kasvun, kehityksen tai oppimisen alueella mahdollinen tuen tarve ja luoda yhteistyössä lasten vanhempien kanssa yhteinen toimintastrategia lapsen tukemiseksi (Heinämäki 2004 29.)

Jotta kasvatuskumppanuus toteutuisi, tulisi vanhempien ja päiväkodin henkilöstön välillä olla luottamus, tasavertaisuus ja toistensa tunnistaminen. Kasvatuskumppanuudessa henkilöstön on oleellista myös tunnistaa ja hyväksyä vanhempien ensisijainen kasvatusoikeus ja – vastuu sekä heidän tulisi osallistaa vanhempia lasten tuen tarpeen arvioinnissa ja päätöksenteossa. Samalla heidän tulee kuunnella vanhempien näkemyksiä ja toivomuksia sekä arvostaa heidän tekemiään päätöksiä. Kasvatuskumppanuus perustuu molempien osapuolten asiantuntijuudella, sillä vanhemmat ovat oman lapsensa parhaita tuntijoilta, kun taas henkilöstöllä on koulutuksen ja kokemuksen antama ammatillinen tieto ja osaaminen. (Heinämäki 2004, 30.)

## **4 PROJEKTIOORGANISAATIO**

### **4.1 Yhteistyötaho ja kohderyhmä**

Opinnäytetyön tilaaja on Kokkolan varhaiskasvatusyksikkö ja työ toteutetaan Koivurinteen päiväkodissa Lohtajalla. Päiväkodin rakenne koostuu 3 eri ryhmästä, Hiirulit, Lumikot ja Oravat. Tämän opinnäytetyön toiminnalliset osuudet tehdään Oravien ryhmässä. Valitsin kohderyhmän yhdessä päiväkodin johtajan Vuokko Orjalan kanssa, sillä tulimme siihen tulokseen, että liikuntakasvatuskansio on parhain toteuttaa ns. Viiskareiden kanssa. Tulevalla toimintakaudella Oravien ryhmä koostuu 10-14 lapsesta, joita on ohjaamassa lastentarhaopettajan lisäksi lastenhoitaja ja avustaja.

### **4.2 Projektityöryhmä**

Olen tämän projektin projektipäällikkö, sillä olen vastuussa liikuntakasvatuskansion toteutuksesta ja olen vastuussa omien liikunnallisten interventioiden toteutuksesta ja niiden valmisteluista. Projektin toinen vastuutyöntekijä minun lisäksi on Oravien ryhmän lastentarhaopettaja, sillä hänen vastuulla on liikuntakasvatuskansion käyttäminen varhaiskasvatusta toteuttaessa ja joka kuukausi liikuntapassin jakaminen lapsille.

## 5 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA

### 5.1 Aikataulu ja tehtävät

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi keväällä 2016, jolloin meillä tuli ajankohtaiseksi miettiä opinnäytetyön aihe. Itselläni aiheen valinta oli ilmeinen, sillä päätin tavoitella lastentarhaopettajan kelpoisuutta ja halusin opinnäytetyöni aiheen olevan jotain liikuntaan liittyvää. Kävin helmikuussa 2016 Koivurinteen päiväkodissa kysymässä päiväkodin johtajalta kiinnostusta työn tilaajaksi. Päiväkodin johtaja oli kiinnostunut asiasta, joten heistä tuli työni tilaaja.

Aihepiiriseminaarissa 7.3.2016 olisi minun pitänyt esitellä aiheeni, mutta akillesjänteen katkeaminen siirsi aiheen esittelyä ja täten koko opinnäytetyöni aloittamista. Tämän tapaturman vuoksi olenkin ajatellut, että aikataulun ei tulisi olla liian tiukka, koska aina voi sattua ja tapahtua jotain.

Tavoitteena on, että tutkimusluvut saisin viimeistään syyskuussa 2016, jotta voisin aloittaa interventiot. Tarkoituksena on, että ensimmäinen interventio olisi syyskuun lopussa. Ensimmäinen interventio on Oravien ryhmän henkilökunnan opastus liikuntakasvatuskansion käyttöön. Tavoitteena on interventioiden tekeminen syksyn aikana, jotta kevät 2017 olisi aikaa kirjoitustyölle ja keväällä 2017 tarkoituksena olisi saada opinnäytetyöni ensimmäisen versio valmiiksi.

#### TAULUKKO 3. Opinnäytetyön aikataulu ja tehtävät

Aikataulu	Tehtävä	Tehtävät ja huomioitavaa
Helmikuu 2016	Aiheenvalinta, aihepiirisuunnitelman laadinta	Yhteys päiväkodin johtajaan
Maaliskuu 2016	Idean hahmotus kokonaisuudeksi	Soitto päiväkodille, vahvistus idealle
Huhtikuu 2016	Tutkimussuunnitelman teko	Mikäli ei valmistu, suunnitelman esitys syksyille
Toukokuu 2016	Aihepiirin esitys	3.5.2016
Toukokuu 2016	Tutkimussuunnitelman esitys	Mikäli on valmis ja onnistuu esittää molemmat samana päivänä

Elokuu- Syyskuu 2016	Liikunta osaksi päiväkodin arkea ajattelun toimintatapojen suunnittelu	
Lokakuu 2016	1. interventio: Liikunta osaksi arkea ajattelun esittely henkilökunnalle, Kansio liikunnan lisäämiseksi arjessa	Kansion esittely ja käyttöön opastus Oravien ryhmän henkilökunnalle, passin jako
Lokakuu 2016	2. interventio: Liikuntatuokio lasten kanssa	Satujumppa, jonka avulla harjoitetaan lapsen tasapainotaitoja ja kehonhallintaa ja keskittymiskykyä, lasten lempileikkien kerääminen
Marraskuu 2016	3. interventio: Liikunnallisen joulukalenterin esittely henkilökunnalle	Saada henkilökunta innostumaan liikunnallisen joulukalenterin käytöstä
Tammikuu 2017	4. interventio: Liikuntatuokio lasten kanssa	Tarkoituksena käyttää toisessa interventiossa kerättyjen lasten lempileikkejä
Tammikuu 2017	5. interventio: Liikuntatuokio lasten kanssa	Liikkuminen ja musiikki, kehonosien tunteminen ja monipuolinen liikkuminen
Kevät 2017	Opinnäytetyön kirjoittaminen	
Kevät 2017 (Huhtikuu)	Käynti päiväkodissa	Palaute kansion toteutuksesta, loppujen liikuntapassien kerääminen
Kevät 2017	Opinnäytetyön ensimmäinen versio	
Syysy 2017	Opinnäytetyö seminaari	
Syysy 2017	Kypsyyskoe	

## 5.2 Potentiaaliset ongelmat ja riskit

Koen, että projektin ongelmat ja riskit on mahdollista selvittää, sillä olen laatinut projektille joustavan aikataulun, sillä tiedän, että elämässä sattuu ja tapahtuu yllättäviä käännteitä. Suurin riski projektin epäonnistumiseen on se, että päiväkodin henkilöstö vaihtuu kesken



toimintakauden tai heillä on paljon sijaisia käytössä. Tällöin liikuntakasvatusta on vaikea toteuttaa täyspainoisesti, jos tieto liikuntapainotteisesta varhaiskasvatuksesta ei kulje. Sen vuoksi olen suunnitellut interventioiden välit tarpeeksi pitkiksi, jotta pystyn havainnoimaan tilannetta. Myös oma sairastuminen on riskitekijä, mutta se ei ole suuri riski projektin epäonnistumiseen.

TAULUKKO 4. Projektin ongelmat ja ratkaisut

Ongelmat	Todennäköisyys	Vakavuus	Ratkaisut
Laadittu aikataulu ei pidä	Todennäköistä	Ei vakavaa, koska olen suunnitellut aikataulun joustavaksi	Aikataulun muuttaminen
Oma sairastuminen	Todennäköisyys pieni	Riippuu sairauden laadusta, huonossa tapauksessa aikataulu viivästyy	Interventio siirto toiselle päivälle
Henkilökunnan muutokset, sairastumiset ym.	Mahdollista, mutta ei kovin suuri riski	Vakavaa, koska henkilökunnan sitoutuminen vaikuttaa	Säännöllinen käynti päiväkodilla
Lasten kiinnostus liikuntapasseihin lakkaa	Mahdollista ja riski on olemassa	Ilma liikuntapasseja aineiston analysointi vaikeaa	Tsemppi kirje kotiin

## **6 OHJAUSSUUNNITELMA**

### **6.1 Keskustelut ja palaverit**

Projektin suunnittelu lähti käyntiin yhteydenotosta päiväkodin johtajaan helmikuussa 2016. Maalis- ja huhtikuun aikana olen ollut yhteydessä päiväkodin johtajaan puhelimitse ja sähköpostitse. Päiväkodinjohtajan kanssa on sovittu, että jatkossa pidän yhteyttä lastentarhaopettajan kanssa projektiin liittyvien asioiden tiimoilta. Interventioiden toteutus tapahtuu syksyn 2016 ja alkukevään 2017 aikana. Projektin aikana hyödynnän kaikki ohjauspalaverit Centrian ohjaajan kanssa.

### **6.2 Projektin tiedottaminen ja dokumentointi**

Projektin tiedottaminen koskee vanhempia ja päiväkodin henkilökuntaa. Projektin alussa vien esittelykirjeen Oravien seinälle ja vanhempainillassa lastentarhaopettaja on kertonut ryhmän vanhemmille, että olen tekemässä liikunnan lisäämiseen liittyvää projektia päiväkodissa. Työelämäohjaajalle ja ohjaavalle opettajalle informoin tarvittavista asioista ja olen heihin yhteydessä sähköpostitse ja puhelimitse.

Projektin dokumentointia on se, että jokaisen intervention jälkeen pyydän palautetta lapsilta ja interventioon osallistuvilta ryhmän henkilökunnalta. Jokaisen pitämäni intervention jälkeen teen myös itsearviointin interventiosta ja siinä tapahtuneesta havainnoinnista. Projektin lopussa kerään palautteen työelämäohjaajaltani projektin onnistumisesta.

## 7 RESURSSIT JA BUDEJETTI

### 7.1 Resurssien hankinta ja käyttösopimukset

Olemme sopineet, että päiväkodin tilat ovat vapaasti käytettävissä liikuntatuokioita pidettäessä, ottaen huomioon muiden ryhmien läsnäolon ja tilan tarpeen. Tarvittavat materiaalit ja välineet liikuntaan löytyvät päiväkodista tai minulta itseltäni. Mitään hankintoja ei ole tarpeellista tehdä ainakaan etukäteen.

### 7.2 Kustannusarvio

Opinnäytetyössä ei tule kovin paljon todellisia kustannuksia, sillä pyrkimyksenä on, että liikuntatuokiossa tarvittavat materiaalit löytyisivät päiväkodista tai minulta itseltäni. Omalle työpanokselle 400h olen laskenut hinnan, vaikka työstäni en saa todellista palkkaa. Ainoastaan liikuntakasvatuskansio toteuttamiseen menee paperia, jotka kustannan itse tai pyydän niitä päiväkodilta. Arvioni mukaan kustannukset tulevat olemaan 4440 €.

TAULUKKO 5: Budjetti

Budjetti	€
Oma työpanos, 400h, à 11€	4400
Paperi	10 €
Interventioiden paperit, esim. nopan askartelu	15 €
Liikuntaleikkikansio	5 €
Muut	10 €

Yhteensä = 4440 €

## LÄHTEET

- Heinämäki L. 2004. Erityinen tuki varhaiskasvatuksessa. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi
- Hirsjärvi S. & Remes P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. Kariston Kirjapaino Oy. Hämeenlinna.
- Jaakkola T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Bookwell Oy. Porvoo
- Kyrö P. 2004. Tutkimusprosessi valintojen polkuna. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2009. Isän ja äidin pikkuapulainen. Miktor. Helsinki
- Mattila S. 2007. Lapsen fyysisen ja motorisen kehityksen piirteet. Virtuaali AMK. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0407015/1109830128539/1139490308049/1155744306340/1165763241899.html> Viitattu 24.4.2016
- Ritmala M., Ojanen T., Sivén T., Vihunen R., Vilén T. 2010. Lapsen aika. WSOYpro Oy. Helsinki
- Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki. Www-julkaisu. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf). Viitattu 17.4.2016
- Stakes- julkaisuja. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Www-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelma\\_nperusteet.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelma_nperusteet.pdf?sequence=1). Viitattu 13.4.2016
- Valo. 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Kirjapaino Uusimaa. Pdf-dokumentti. Saatavissa: <http://www.sport.fi/kirjasto/teos/ilo-kasvaa-liikkuen-ohjelma-asiakirja> . Viitattu 24.4.2016
- VASU. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus: Oppaita 56. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi. Pdf-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence> . Viitattu 8.4.2016

## KOKKOLAN KAUPUNKI

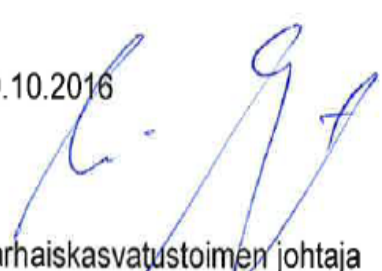
## VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

Sivistyskeskus

Varhaiskasvatustoimen johtaja

19.10.2016

67 §

- Asia Tutkimuslupa-anomus / Varhaiskasvatus.
- Hakija Maija Nissi-Anttila hakee tutkimuslupaa, koskien liikunnallisuuden lisääminen päiväkodin arjen toimintaan. Hakija opiskelee Centria ammattikorkeakoulussa. Tutkimuksen kohteena on Koivurinteen päiväkotia, Oravat-ryhmä, Lohtajalla. Aineiston kerääminen tapahtuu marraskuu 2016 - toukokuu 2017 aikana.
- Lupaehdot Kaikki osapuolet sitoutuvat noudattamaan tietosuojalaista ja salassapidosta annettuja ohjeita ja määräyksiä siltä osin kuin niitä tähän tutkimukseen liittyy.
- Tutkimukseen liittyvistä käytännön järjestelyistä sovitaan päiväkodin johtaja Vuokko Orjalan kanssa.
- Tutkielmasta toimitetaan maksuttomasti yksi kappale e-mail: johanna.torppa@kokkola.fi.
- Päätös Myönnetään tutkimusluvan Maija Nissi-Anttilalle anomuksen mukaisesti.
- Päiväys ja allekirjoitus 19.10.2016  
  
Varhaiskasvatustoimen johtaja
- Liitteet Tutkimuslupa-anomus, projektisuunnitelma
- Jakelu Hakija, Johanna Torppa, Vuokko Orjala

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

# HUHTIKUU

2017



Huhtikuun tavoite on yhä henkilökohtainen, jokaisen lapsen tulee kerätä 6 rastia ja palauttaa passi kuun lopussa, jotta liikuntapalkinto päiväko-

## LAPSEN NIMI:

Merkitse X niille päiville, kun olette liikkuneet yhdessä perheen kanssa vähintään 30 min kerralla. Jokaisesta 30 min perheliikunnasta saa ruksin, eli jos liikutte 60 min, merkitkää kyseiselle päivälle XX

## ESITTELYKIRJE VANHEMMILLE

**Hei kaikki vanhemmat!**



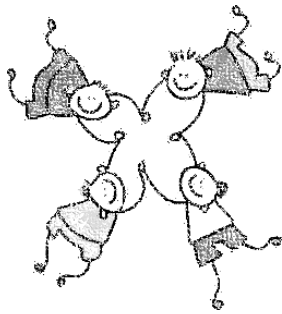
Olen Maija, toisen vuoden sosionomiopiskelija Centria ammattikorkeakoulusta. Tulevalla toimintakaudella 2016-2017 teen opinnäytetyötä tänne Koivurinteen päiväkotiin Oravien ryhmiin.

Opinnäytetyöni on projektiopinnäytetyö, jonka tarkoituksena on liikunnan lisääminen lasten arkeen niin päiväkodissa kuin kotona. Projekti tulee näkymään päiväkodin arjessa mm. minun vetäminä liikuntatuokioina sekä päiväkodin liikuntapäinöteisessä toiminnassa.

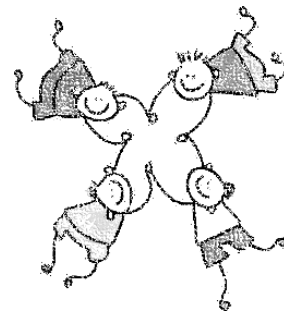
Projektin tavoitteena on tukea kasvatuskumppanuuttanne liikuntakasvatuksen osalta, jonka vuoksi kotiin jaetaan joka kuukausi liikuntapassi marras-toukokuun ajaksi. Liikuntapassit ovat lastenne lokerikossa ennen kuun vaihdetta, ja toivoisin kuukauden loputtua sen palauttamista päiväkotii. Liikuntapassissa on myös toimintaohjeet. Liikuntapassin ideana on, että jokainen lapsi saisi mahdollisimman paljon rasteja kerätty, palkintona joku liikunnallinen juttu päiväkodissa.

Mikäli teille heräsi kysymyksiä, joihin tahdotte vastauksia, voi minuun ottaa yhteyttä sähköpostitse: [majja.nissi-anttila@cou.fi](mailto:majja.nissi-anttila@cou.fi) .

Ystävällisin terveisin Maija Nissi- Anttila



## Tervehdys kotiin!



Tammikuu on vaihtumassa helmikuuksi, joten uusi liikuntapassi on nyt lastenne lokerikossa. Toivoisinkin, että aiemmat liikuntapassit palauttaisitte päiväkotiin, sillä ne ovat ensiarvoisen tärkeää materiaalia opinnäytetyöhöni.

Perjantaina 20.1.17 pidin Oravat -ryhmässä liikuntapainotteisen intervention, jonka aloitimme Titi-Nallen jumppavenytyksellä. Sen jälkeen lähdimme lasten kanssa Otto-nallen metsäretkelle satujumpan muodossa. Lopuksi keräsin interventioon osallistuneilta lapsilta heidän lempiliikuntaleikin.

Lapset saavat oman lempiliikuntaleikkikortin kotiin vietäväksi, jotta voitte leikkiä sitä yhdessä lapsenne kanssa. Lempileikit ovat kerätty myös päiväkodin seinälle kollaasin muodossa. Mikäli lapsenne ei ollut päiväkodissa kyseisenä päivänä (tai lapsen lempileikki on vuoden aikaan nähden hankala toteuttaa), voitte miettiä yhdessä kotona lapsen lempileikin ja leikkiä sen, jonka jälkeen voitte tuoda leikin alla olevalla lapulla päiväkodille, niin sekin lempileikki pääsee seinällä olevaan kollaasiin.

Liikunnallisin yhteistyöterveisin

Maija Nissi-Anttila

Sosionomiopiskelija/ Centria AMK

[maija.nissi-anttila@cou.fi](mailto:maija.nissi-anttila@cou.fi)

-----  
LAPSEN NIMI: \_\_\_\_\_

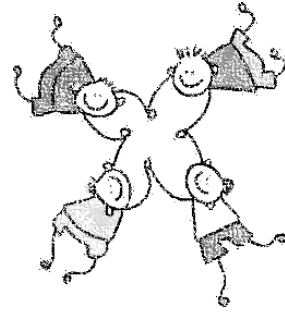
LEMPILIIKUNTALEIKKI: \_\_\_\_\_

Selostus millainen leikki on (mikäli se ei ole yleisesti tunnettu)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



*Hei kotiväki!*



*Muistattehan palautella liikuntapasseja päiväkodille!*

*Ystävällisin terveisin*

*sosionomiopiskelija Maija*

## Tervehdys kotiin!

Maaliskuun liikuntapassit on nyt jaettu, muistattehan palauttaa edelliset passit. Liikuntapassien rastien keräyksessä on ollut tähän asti ryhmäkohtainen tavoite eli jos koko ryhmä on kerännyt ennalta sovitun määrän rasteja, on liikunta-aiheinen palkinto toteutunut.

**Nyt maaliskuusta alkaen tavoitteet muuttuvat!** Nyt rastien keräämisessä on lapsikohtainen tavoite. Maaliskuulle sovittiin Jarnon ja Piian kanssa, että tavoite on 4 rastia/ lapsi. Joten jokaisen lapsen on kerättävä vähintään neljä rastia ja palautettava passi maaliskuun loputtua päiväkodille. Muuten liikuntapalkinto ei toteudu. Joten palkinnon toteutuminen on teistä kiinni. :)

Nyt on tullut lunta sopivasti, joten on mainio sää liikkua ulkona luistellen, hiihtäen, kiipeillen lumikasoissa tai retkeillen luonnossa. Vain mielikuvitus on rajana. Liikunnallista maaliskuuta!

Terveisin sosionomiopiskelija Maija

Mikäli on kysyttävää, voit ottaa yhteyttä [majja.nissi-anttila@cou.fi](mailto:majja.nissi-anttila@cou.fi)

**PALAUTEKYSELY**

Ympyröi sopivin vaihtoehto.

1=Erittäin huono, 2=Huono, 3=En osaa sanoa, 4=Hyvä, 5=Erittäin hyvä

Arvioi liikuntakasvatuskansiota

Kansion sisältö	1	2	3	4	5
Kansion monipuolisuus	1	2	3	4	5
Käytännöllisyys (helppous)	1	2	3	4	5
Toteutus (ulkoasu ym.)	1	2	3	4	5
Ikä- ja kehitystason huomiointi kansiossa	1	2	3	4	5
Auttaako se lisäämään liikuntaa arkeen	1	2	3	4	5

Muita kommentteja (plussa, miinukset, kehitettävää)

---



---



---



---



---



---



---



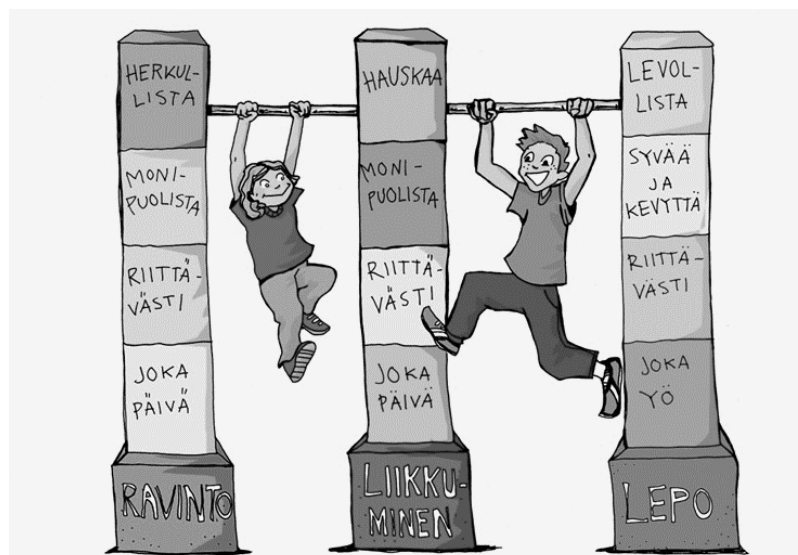
---



---

Kiitos palautteestanne!

T: Maija



**PALAUTEKYSELY**

Ympyröi sopivin vaihtoehto.

1=Erittäin huono, 2=Huono, 3=En osaa sanoa, 4=Hyvä, 5=Erittäin hyvä

Arvioi liikuntajoulukalenterin toteutuksesta

Kalenterin sisältö	1	2	3	4	5
Kalenterin monipuolisuus	1	2	3	4	5
Käytännöllisyys (helppous)	1	2	3	4	5
Toteutus (ulkoasu ym.)	1	2	3	4	5
Ikä- ja kehitystason huomiointi kansiossa	1	2	3	4	5
Lasten mielenkiinto liikuntajoulukalenteriin	1	2	3	4	5

Muita kommentteja (plussa, miinukset, kehitettävää)

---



---



---



---



---



---



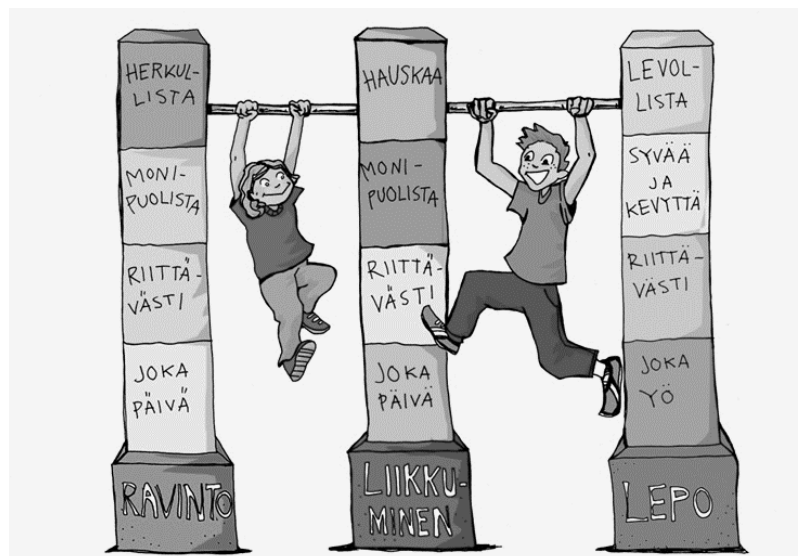
---



---

Kiitos palautteestanne!

T: Maija

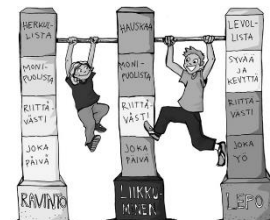


**PALAUTELOMAKE OHJAUSTUOKIOISTA ORAVIEN HENKILÖKUNNALLE**

PVM:

Ympyröi sopivin vaihtoehto.

1=Erittäin huonosti, 2=Huonosti, 3=En osaa sanoa, 4=Hyvin, 5=Erittäin hyvin

**Arvioi ohjaustuokion toteutumista**

Intervention sisältö vastasi ikä- ja kehitystasoa	1	2	3	4	5
Intervention tavoitteet toteutuivat	1	2	3	4	5
Interventio lasten ikä- ja kehitystason mukainen	1	2	3	4	5
Lapsiryhmä pysyi hallinnassa	1	2	3	4	5
Vuorovaikutus lasten kanssa sujui	1	2	3	4	5

Aiotko käyttää tätä jatkossa?      KYLLÄ      EN

Miten hallitsen lasten ohjaamisen ja ryhmän johtamisen?

---



---



---



---

Mitä toimintatapoja voin jatkossa kehittää? (työskentely, ohjaustaidot yms.)

---



---



---



---



---

Kiitos palautteesta!

**PALAUTEKYSELY PROJEKTIN ONNISTUMISESTA**

Ympyröi sopivin vaihtoehto.

1=Hyvin vähän, 2=Vähän, 3=En osaa sanoa, 4=Paljon 5=Erittäin paljon

Liikuntavinkkikansio lisäsi monipuolista liikuntaa

päiväkodin arkeen	1	2	3	4	5
Eläinliikkukortit(siirtymäkortit) lisäsivät ryhmän liikuntaa	1	2	3	4	5
Kansion käytön mahdollisuus projektin jälkeen	1	2	3	4	5
Siirtymäkorttien käytön hyödyllisyys myöhemmin	1	2	3	4	5
Omaehtoisen liikunnan lisääntyminen Liikuntaleikkikorteilla	1	2	3	4	5
Omaehtoisen liikunnan lisääntyminen siirtymänopalla	1	2	3	4	5
Projekti lisäsi liikuntaa ryhmän arkeen	1	2	3	4	5
Kasvatuskumppanuuden tukemisen onnistuminen (kotiin jaettujen tehtäväkorttien avulla)	1	2	3	4	5
Liikuntapassien avulla lasten kotona liikkuminen lisääntyi	1	2	3	4	5
Aikomus osallistua Ilo kasvaa liikkuen projektiin	1	2	3	4	5
Projektin vaikutus yksikön varhaiskasvatussuunnitelman päivittämiseksi (liikuntapainotteiseksi)	1	2	3	4	5
Muita kommentteja projektista (plussa, miinukset, kehitettävää ym.)					

Kiitos palautteestanne!

T: Maija

