

Liikunnan iloa päiväkoteihin – kehittämishankkeen arviointi

Pasi Majoinen

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

2013



<p>Tekijä tai tekijät Pasi Majoinen</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi 2011</p>
<p>Raportin nimi Liikunnan iloa päiväkoteihin – kehittämishankkeen arviointi</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 51 + 4</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Vuorimaa Timo</p>	
<p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Liikunnan iloa päiväkoteihin - kehittämishankkeen onnistumista, päiväkotien hankkeen aikana tekemiä kehittämistoimia sekä jatkosuunnitelmia. Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n toteuttama Liikunnan iloa päiväkoteihin -kehittämishanke toteutettiin 2.8.2010 - 31.12.2012 välisenä aikana ja siihen osallistui 30 pohjoiskarjalaista päiväkotia.</p> <p>Tutkimus tehtiin kvantitatiivisena survey –tutkimuksena. Kyselyn kohderyhmänä olivat hankepäiväkotien johtajat, liikuntavastaavat ja 1-2 sattumanvaraisesti valittua työntekijää. Kysely sisälsi monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Kyselyyn vastasi 55 henkilöä.</p> <p>Kyselyyn vastanneiden mielestä hankkeen keskeisin anti oli työyhteisön yhteisen keskustelun ja suunnittelun lisääntyminen sekä sisäisen yhteistyön vahvistuminen. Kaikkiin päiväkoteihin syntyi hankkeen aikana vuosittaisen liikuntasuunnitelma. Vastausten perusteella päiväkotien keskeisimpiä toimia lasten päivittäisen liikunnan määrän ja laadun lisäämiseksi olivat ohjattujen liikuntatuokioiden lisääminen, liikkeen lisäämien arjen toimintojen yhteyteen sekä välineiden ja olosuhteiden kehittäminen.</p> <p>Hankeessa mukana olleet päiväkodit kokivat hankkeen ajankohtaiseksi, hyödylliseksi ja onnistuneeksi kokonaisuudeksi. Hankkeen tarjoamat tukitoimet ja päiväkotien tekemät kehittämistoimet koettiin työmäärällisesti sopivaksi kokonaisuudeksi osana päiväkotien muuta arkea. Erityisen onnistuneiksi hankkeen tukitoimiksi koettiin koulutukset ja toiminnalliset vanhempainillat. Hankkeen aikainen viestintä ja yhteydenpito koettiin riittäväksi.</p> <p>Yhteenvedon voidaan todeta, että Liikunnan iloa päiväkoteihin –kehittämishanke toteutui tavoitteiden suuntaisesti ja päiväkodit näkivät hankkeen hyödylliseksi kokonaisuudeksi. Kehittämishankkeen aikana saatujen positiivisten kehittämistulosten jatkon kannalta on tärkeää, että päiväkodit saavat tukea liikuntatoiminnan vakiinnuttamiseksi ja edelleen kehittämiseksi.</p>	
<p>Asiasanat Varhaiskasvatus, Liikuntakasvatus, Kehittäminen, Suositukset</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p>Authors</p> <p>Pasi Majoinen</p>	<p>Group or year of entry</p> <p>2011</p>
<p>The title of thesis</p> <p>Evaluation of the project <i>Joy of sports for kindergartens</i></p>	<p>Number of pages and appendices</p> <p>51+4</p>
<p>Supervisor(s)</p> <p>Timo Vuorimaa</p>	
<p>The purpose of this study was to clarify the success of <i>Joy of sports to kindergartens</i> project, kindergartens development activities during the project and plans for the future. Joy of sports to kindergartens project was conducted by The Sports Federation of North Karelia (Pokali). Development project was carried out 2nd August 2010 to 31st December 2012. The project involved 30 kindergartens from North Karelia.</p> <p>The study was conducted using quantitative survey study. The target group was the leaders of kindergartens, sport coordinators and one or two employees. Survey included multiple-choice questions and open-ended questions. 55 people responded to the survey.</p> <p>The survey participants felt that the main benefit of the project was increased dialogue and collaborative planning among employees. During the project, all kindergartens made the physical exercise plan for annual level. Based on the answers, the most important measures to increase daily quantity and quality of physical activity was to increase guided exercise sessions, increase the movement to daily activities and developing the physical circumstances and exercise tools.</p> <p>The participants felt that the development project was topical, useful and successful. The project functions were a suitable package for kindergartens. Participants of the project felt that training session and functional parent meetings were the particularly successful measures. Participants felt that communication during the project was sufficient.</p> <p>In summary it can be stated that the <i>Joy of sports to kindergartens</i> project was realized according to plan and kindergartens considered the project a useful entity.</p> <p>Results of this study can be used to plan new support actions for kindergartens and to plan new projects.</p>	
<p>Key words</p> <p>early childhood education, development, physical education, physical activity recommendations</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Varhaiskasvatus ja päivähoito	3
3	Varhaiskasvatuksen liikunta	5
3.1	Lasten liikunta ja liikuntakasvatus	6
3.2	Liikunta lapsen kehityksen tukena	6
3.3	Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset	7
3.3.1	Määrä	8
3.3.2	Laatu	9
3.3.3	Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus	10
3.3.4	Liikuntaympäristöt	11
3.3.5	Liikuntavälineet	12
3.3.6	Yhteistyö vanhempien kanssa	12
4	Perhe ja päiväkotit lasten fyysisen aktiivisuuden edistäjinä	14
5	Liikunnan iloa päiväkoteihin kehittämishanke	16
5.1	Hankkeen tausta ja tavoitteet	16
5.2	Hankkeen keskeiset toimenpiteet	17
5.3	Hankepäiväkodit	18
6	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	20
7	Menetelmät	21
7.1	Kohderyhmä	21
7.2	Kyselyn järjestäminen	22
7.3	Kyselyn sisältö	22
7.4	Aineiston analysointi	23
8	Tutkimustulokset	25
8.1	Päiväkotien tekemät kehittämistoimet hankkeen aikana	25
8.2	Tyytyväisyys Liikunnan iloa päivä päiväkotien -kehittämishankkeen tukitoimiin sekä tukitoimien hyödyllisyys päiväkodeille	28
8.3	Jatkotoimenpiteet päivittäisen liikunnan lisäämiseksi	33
9	Pohdinta	35
9.1	Vastausten luotettavuus	44

9.2	Yhteenvedo	46
9.3	Jatkotutkimusaiheet.....	48
	Litteet.....	51
	Liite 1. Kyselykaavakkeen sähköpostisaate	51
	Liite 2. Sähköinen kyselykaavake	52

1 Johdanto

Jokainen lapsi tarvitsee kokonaisvaltaisen kehittymisen tueksi riittävän määrän päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaisesti vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja lapsen ikään sopivaa. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 136-137.)

Tänä päivänä vain alle puolet suomalaislapsista liikkuu suositusten mukaisen määrän. Liian vähäisestä liikkeen määrästä on muodostumassa uhka entistä useamman lapsen terveydelle ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7.)

Vanhemmilla on kokonaisvastuu lastensa kasvusta ja kehityksestä. Tuota vastuuta ei voida ulkoistaa päivähoidolle tai myöhäisemmässä vaiheessa kouluille ja opettajille. (Zimmer 2001, 88-89.) Päivähoidon tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista vanhempien kanssa tehtävän kasvatuskumppanuuden myötä. Hyvin toimivan päivähoitojärjestelmän myötä valtaosa alle kouluikäisistä lapsista on jossain ikävaiheessa päivähoiton piirissä. (Ikola-Norrbacka 2004, 23-24.)

Lapset viettävät useita tunteja päivästä päivähoitossa. Päiväkodit voivat omalla toiminnallaan tukea lasten riittävän päivittäisen liikuntamäärän toteutumista. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 142.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa määritellään lasten liikunnan määrään, laatuun, suunnitteluun ja toteutukseen, liikuntaympäristöihin ja välineisiin sekä eri tahojen kanssa tehtävään yhteistyöhön liittyviä periaatteita. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset onkin otettu monessa päiväkodissa yhdeksi toiminnan ohjenuoraksi. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3)

Pohjois-Karjalan Liikunta ry toteutti vuosien 2010-2012 aikana Liikunnan iloa päiväkoteihin kehittämishankkeen. Hankkeen keskeisenä tavoitteen oli jalkauttaa Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset Pohjois-Karjalan päiväkoteihin ja lisätä sitä kautta lasten liikunnan määrää, laatua sekä toiminnan suunnitelmallisuutta. Hankkeeseen osallistui 30 kunnallista päiväkotia, jotka tekivät hankkeen aikana työyhteisötasoisia kehittämistoimenpiteitä. (Pokali 2010b)

Tässä opinnäytetyössä pyritään selvittämään hankkeen onnistumista ja hyödyllisyyttä päiväkodeille. Lisäksi tavoitteen on selvittää mitä käytännön kehittämistoimenpiteitä päiväkodeissa on tehty liikuntatoiminnan kehittämiseksi.

Hankearvioinnilla pyritään saamaan selville hankesuunnittelun kannalta keskeisiä asioita, joita Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n tulisi huomioida tulevia hankkeita suunniteltaessa. Kehittämistoimenpiteiden arvioinnin myötä saamme vahvistusta siitä minkä tyyppisiä kehittämistoimia kannattaa hyödyntää tulevissa kehittämishankkeissa. Lisäksi tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää päiväkodeille tarjottavien jatkotoimenpiteiden suunnittelussa ja toteutuksessa.

2 Varhaiskasvatus ja päivähoito

Varhaiskasvatus on pienten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatuksen tavoitteiden saavuttamiseksi tarvitaan vanhempien ja kasvatuksen ammattilaisten kiinteää yhteistyötä, kasvatuskumppanuutta. (Reunamo 2007, 101.)

Yhteiskunta järjestää, valvoo ja tukee varhaiskasvatusta. Yhteiskunnan järjestämät varhaiskasvatuksen palvelut koostuvat hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuuksista. Yhteiskunnan järjestämä varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa, jossa kuitenkin lapsen omaehtoisella leikillä on tärkeä merkitys. (Reunamo 2007, 101.)

Varhaiskasvatuksen järjestämisen keskeisimpiä paikkoja ovat päiväkodit, perhepäivähoito ja avoin toiminta. Varhaiskasvatuspalvelujen tuottajina voivat toimia kunnat, järjestöt, yksityiset palveluntuottajat ja seurakunnat. (Stakes 2005, 11.)

Päivähoidon järjestäminen lasten vanhempien toivomalla tavalla on yksi kuntien perustehtävistä. Kunnan tulee järjestää päivähoitoa siinä muodossa ja siinä laajuudessa kun kunnassa esiintyvä tarve sitä vaatii. Lasten päivähoidosta annetun lain mukaan kaikilla alle kouluikäisillä lapsilla on ollut oikeus kunnalliseen päivähoitopaikkaan vuoden 1996 alusta lähtien. Päivähoidosta peritään maksu, jonka suuruus määräytyy perheen taloudellisen tilanteen, perheen koon ja lapsen hoitoajan mukaan. Päivähoito on osa yhteiskunnan lapsiperheille tarjoamaa sosiaali- ja terveydenhuollon tuki- ja palvelujärjestelmää. Lasten päivähoitoa voidaan antaa päiväkotihoidona, perhepäivähoitona, leikkitoimintana tai muuna päivähoitotoimintana. Päivähoidon perustehtävänä on antaa hyvää ja turvallista hoitoa lapsille. (Ikola-Norrbacka 2004, 23.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet toimivat valtakunnallisesti varhaiskasvatuksen ohjauksen välineenä. Valtioneuvoston 28.2.2002 hyväksymät varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset ovat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjana. Valtakunnalliset linjaukset pitävät sisällään yhteiskunnan järjestämän ja valvoman varhaiskasvatuksen keskeiset periaatteet ja kehittämisen painopisteet. Varhaiskasvatussuunni-

telman perusteiden keskeisinä tavoitteina ovat varhaiskasvatuksen yhdenvertaisen toteutumisen edistäminen koko maassa, sisällöllisen kehittämisen ohjaaminen ja edellytysten luominen varhaiskasvatuksen laadun kehittämiseksi yhdenmukaistamalla toiminnan järjestämisen perusteita. Lisäksi tavoitteen on lisätä varhaiskasvatushenkilöstön ammatillista tietoisuutta, vanhempien osallisuutta lapsen varhaiskasvatuksen palveluissa ja moniammatillista yhteistyötä lapsen ja perheiden tukemiseksi ennen oppivelvollisuuden alkamista. (Stakes 2005, 7-8.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet muodostavat valtakunnallisesti yhdessä esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden kanssa lasten hyvinvointia, kasvua ja oppimista edistävän kokonaisuuden. (Stakes 2005, 8-9.)

3 Varhaiskasvatuksen liikunta

Lapsen ominaisia tapoja toimia ja ajatella ovat leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen ja eri taiteen alueisiin liittyvä ilmaiseminen. Lapsen kannalta luonteva toiminta vahvistaa lapsen hyvinvointia ja käsitystä itsestään, lisää hänen osallistumismahdollisuuksiaan sekä ilmentää hänen ajattelua ja tunteita. Toimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa lapsen ominainen tapa toimia on otettava huomioon. Lasten ominaiset tavat toimia ohjaavat samalla kasvattajayhteisön tapaa toimia lasten kanssa. (Stakes 2005, 20.)

Päivittäinen liikkuminen luo lapselle hyvinvoinnin ja terveen kasvatuksen perustan. Liikkuessaan lapsi ajattelee, oppii uutta, ilmaisee tunteitaan, kokee iloa, elämyksiä ja vauhtia, hengästyy ja hikoilee. Liikkumisen myötä lapsi tutustuu luonnollisesti itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Tietoisuus omasta kehosta ja sen hallinnasta luo pohjan lapsen terveen itsetunnon kehittymiselle. Kehittyminen kohti liikunnallista elämäntapaa alkaa jo varhaislapsuudesta. (Stakes 2005, 22.)

Varhaisvuosien liikunta nähdään laajaksi kokonaisuudeksi, jonka suunnittelun on oltava joustavaa ja avointa. Liikunta voidaan nähdä laajasti katsottuna lapsen elämään kuuluvaksi perustarpeeksi. Tästä syystä liikunnan tulisi olla yksi varhaiskasvatuksen perusosista. Liikkuminen on lapselle olennainen tapa ilmaista ja kokea asioita. Varhaiskasvatukäisen lapsen liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa onkin huomioitava lasten yksilölliset tarpeet ja ominainen tapa toimia. Lapsilla tulee olla päivittäin runsaasti erilaisia mahdollisuuksia liikunta- ja aistikokemuksiin ja oman kehonsa käyttämiseen. Lapselle tulee olla päivittäin tarjolla monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, joita hän voi hyödyntää milloin vain ja mitä moninaisimmissa paikoissa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 95.)

Varhaiskasvatusvuosien liikunnan päätavoitteena on auttaa lasta muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa. Samalla tuetaan myönteisen käsityksen muodostumista itsestä liikkujana. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139.)

3.1 Lasten liikunta ja liikuntakasvatus

Zimmerin (2001, 121) mukaan ”liikuntakasvatuksen tavoitteen on antaa lapselle valmiudet liikkumalla oppia tuntemaan ja käsittelemään omaan itseään, kanssaihmissä sekä oman ympäristön tilaa ja materiaalia.”

Lasten liikuntakasvatuksen tavoitteina ja tehtävinä (Zimmer 2001, 122) on

- vastata lapsen liikkumistarpeeseen tarjoamalla heille sopivia leikki- ja liikuntamahdollisuuksia
- antaa lapselle mahdollisuus tutustua omaan kehoon ja persoonaan
- rohkaista lasta tutustumaan ja käsittelemään ympäristön tilaa ja materiaalia
- kasvattaa ja parantaa lapsen motorisia kykyjä ja taitoja
- mahdollistaa heikoimpien ja vahvempien lasten yhteiset leikit
- antaa lapselle tilaisuus omaksua maailmaa kokonaisvaltaisesti omalla keholla ja aisteilla
- auttaa lasta säilyttämään liikkumisen ilo, uteliaisuus ja toimintahalu
- auttaa lasta luottamaan omiin motorisiin kykyihin ja realistisesti arvioimaan omaa itseään

Liikuntakasvatuksen didaktisina periaatteina tulee olla lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, päätäntämahdollisuus ja omatoimisuus (Zimmer 2001, 122).

3.2 Liikunta lapsen kehityksen tukena

Liikunnalla on varhaiskasvatuksikäiselle lapselle suurempi rooli ja merkitys kuin missään muussa iässä. Lapsella on luontainen tarve liikkua. Liikunta antaa mahdollisuuden luontaisen liikunta- ja toimintatarpeen purkamiselle, ympäristöön tutustumiselle sekä uusien asioiden löytämiselle ja kokeilemiselle. Lapsi oppii hahmottamaan itseään ja ympäristöään liikkumisen kautta (Zimmer 2001, 13).

Lapsen normaali fyysinen kasvu ja kehitys tarvitsevat tueksi fyysistä aktiivisuutta, liikuntaa. Liikuntaan mahdollistava ympäristö yhdessä riittävän unen ja ravinnon kanssa turvaavat lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen. Riittävä päivittäinen liikunta

tukee myös hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymistä ja auttaa sen myötä lapsia selviämään tulevista arkielämän vaatimuksista. Lasten motorinen hermosto kehittyy erityisesti varhaiskasvatusvuosien aikana. Monipuolinen ja riittävä liikkuminen tukee tiheän hermoverkoston kehittymistä. Kehittynyt hermoverkosto antaa lapselle paremmat edellytykset kaikenlaiselle toiminnalle ja oppimiselle. Riittävän liikkumisen myötä lasten motoriset perustaidot kehittyvät hyviksi. Motorisia perustaitoja tarvitaan läpi koko elämän arkipäivässä itsenäisesti selviämiseen. Motorisia perustaitoja ovat kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen sekä potku- ja lyöntiliikkeet. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 136-137.)

Riittävä liikunta tukee myös kognitiivisten taitojen oppimista. Havaitseminen ja siihen liittyvät prosessit ovat keskeisessä osassa niin tietojen kuin taitojenkin oppimisessa. Myös aistintoimintojen yhteystyötä voidaan parantaa liikunnan avulla, jolla on myös positiivisia vaikutuksia oppimiseen. (Numminen 1999, 12.)

3.3 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Lasten päivittäisen liikunnan määrä on vähentynyt merkittävästi lasten elinpiirissä tapahtuneiden yhteiskunnallisten muutosten johdosta. Yksi merkittävä tekijä fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen on ollut tietoteknisten- ja viihdelaitteiden merkittävä lisääntyminen perheissä. Sen myötä lasten sisällä olo, istuminen ja aika erilaisten ruutujen ääressä ovat lisääntyneet merkittävästi jo varhaiskasvatusikäisillä lapsilla. Aikaisempien ikäluokkien aktiivisesta lapsesta on tullut sisätiloissa paikallaan oleva pelaaja. Monella lapsella päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrä on pudonnut niin vähäiseksi, että siitä on muodostunut uhka lasten normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7.)

Edellä mainituista syistä johtuen on nähty tärkeäksi luoda valtakunnalliset suositukset varhaiskasvatusikäisten lasten riittävän ja laadukkaan päivittäisen liikunnan toteutumiseksi. Nuoren Suomen kokoama laaja asiantuntijaryhmä on laatinut vuonna 2005 valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset yhdessä Sosiaali- ja terveystieteiden ja Opetusministeriön kanssa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kuvataan kuinka liikunnan avulla tuetaan lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista

sekä hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tukevat omalta osaltaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ohjaavat erityisesti päivähoitoa, mutta ne tarkoitettu ohjaamaan kaikkea alle kouluikäisten lasten eri elämäntilanteissa tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa otetaan kantaa liikunnan määrään, laatuun, liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen, liikuntaympäristöihin, liikuntavälineisiin ja yhteistyöhön vanhempien kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7.)

3.3.1 Määrä

”Lapsi tarvitse joka päivä vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa.” (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9.)

Riittävä liikunnan määrä on perusedellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Liikunta yhdessä fyysisen kasvun kanssa kuormittaa elimistön eri osia ja sen myötä vahvistaa niitä. Riittävä liikunnan määrä takaa lapselle mahdollisuuden kokeilla uusia taitoja ja toistaa jo aikaisemmin opittuja taitoja, jolloin motoriset perustaidot pääsevät kehittymään. (Miettinen 1999, 55-56.)

Erityisesti tulisi huomioida liian vähän liikkuvat lapset. Vähäinen liikunnan määrä yhdistettynä ravinnosta saadun energiamäärän lisääntymiseen voi johtaa epäsuotuisaan ylipainon kehittymiseen. Tällä hetkellä ylipainoisia lapsi on jo 10-20%. Riittävä liikunnan määrä edistää myös yleistä terveyttä ja hyvinvointia sekä ennalta ehkäisee omalta osalta erilaisten sairauksien kuten 2 –tyypin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien tai tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntyä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

Päivittäiseksi riittäväksi liikunnan määräksi suositellaan vähintään kahta tuntia reipasta ja riittävän kuormittavaa liikuntaa. Alle kolmivuotiailla lapsilla liikkuminen tulee olla pääsääntöisesti omaehtoista liikkumista, joka tapahtuu osana arkipäivän toimintoja ja

hoitotilanteita. Kolmesta kuuteen vuotiaiden lasten liikunta koostuu edelleen suurelta osin omaehtoisesta liikunnasta. Aikuisten tehtävänä on huolehtia, että lapsilla on mahdollisuuksia liikkua useita kertoja päivässä vaihtelevissa ja innostavissa ympäristöissä. Päivittäinen liikunnan kokonaismäärä koostuu useista lyhyistä liikuntajaksoista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10-11.)

3.3.2 Laatu

”Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä.”

(Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 12.)

Varhaislapsuus on hermoston kypsymisen ja kehittymisen aikaa. Riittävä liikkuminen on keskeinen hermostollisen kehittymisen tukija. Tahdonalainen kehon liikuttaminen vaatii aktiivista vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Vastavuoroisessa toiminnassa lapsi reagoi ympäristön ärsykkeeseen liikkumalla ja ympäristö reagoi siihen takaisin. Aktiivisen vuorovaikutuksen aikaansaama hermostollinen kehitys tukee aivopuoliskojen välisen tiedonkulun ja yhteistyön koordinoitumista. Hermostollinen kehitys vaatii suuren määrän toistoja vaihtelevissa olosuhteissa. (Jaakkola 2010, 76-77.)

Hermostollisen kehittymisen tuloksena kehonhahmotus ja hallinta kehittyvät. Monipuolinen liikkuminen ja suuri toistojen määrä tukee kehonpuolisuuden oppimista, jonka avulla lapsi oppii muun muassa ylittämään kehon keskilinjan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13.)

Alle kouluikäisten liikunnan keskeisenä tavoitteena on motoristen perustaitojen automatisoituminen ennen kouluikää (Numminen 1999, 24-31.). Riittävän harjoittelun myötä lapsen perustaidot kehittyvät alkeismallista automatisoituneeksi liikkeeksi, jolloin lapsen ei enää tarvitse miettiä itse liikkumista vaan hän voi suunnata huomionsa esimerkiksi ympäristön havainnoimiseen. Hyvät liikuntataidot antavat lapselle enemmän aikaa ympäröivien tapahtumien huomioimiseen ja sen on todettu muun muassa vähentävän lapsille sattuvia tapaturmia. (Pulli 2001, 32-39.)

Hyvät motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot sekä riittävän monipuolinen liikunta tukevat oppimista. Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan sitä, kuinka lapsi hahmottaa kehoaan ja sen eri puolia suhteessa ympäröivään tilaan. (Numminen 1999, 12.)

Liikunnan laatua 0-6-vuotiaiden liikuntakasvatuksessa voidaan edistää

- antamalla lasten liikkua mahdollisimman paljon
- tarjoamalla lapsille monipuolisia tasapaino-, tunto- ja liikeaistimuksia monipuolisten näkö-, kuulo-, maku- ja hajuaistimusten kautta
- vähentämällä toiminnan kannalta tarpeetonta aistiärsykettä
- auttamalla lasta suuntaamaan huomioita kohti oleellista aistitietoa
- kannustamalla ja rohkaisemalla lasta ryömimään, konttaamaan, seisomaan, kävelemään, juoksemaan ja hyppäämään. Antamalla lasten harjoitella pallon heittämistä, kiinniottamista, potkaisemista ja lyömistä.
- pyytämällä lasta osoittamaan eri kehonosia osana tavallisia hoitotoimenpiteitä
- kannustamalla lasta omatoimisuuteen kaikissa motoriikkaa vaativissa tehtävissä
- miettimällä, millaisilla pienillä ratkaisuilla lapsen normaaliin arkipäivään saataisiin lisää liikuntaa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 15.)

3.3.3 Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus

”Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin.” (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 16.)

Leikki ja liikkuminen ovat lapselle ominaisia tapoja toimia. Tämä tulee olla toiminnan suunnittelun pohjana yhdessä monipuolisuuden ja lapsilähtöisyyden kanssa. Liikuntakasvatuksen keskeisinä tavoitteina ovat kasvattaminen liikuntaan sekä kasvattaminen liikunnan avulla. (Autio & Kaski 2005, 41-44.)

Liikuntakasvatuksen suunnittelun lähtökohtana on pohtia, miten lasten omaehtoista liikuntaa voidaan tukea ja kuinka lasten liikunnan kokonaismäärää voidaan lisätä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suunnittelu tulee tehdä vaiheittain. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 16-18.)

Vuosisuunnitelmassa huomioidaan eri vuodenaikojen, toimintaympäristöjen sekä juhlien ja kulttuurisesti merkittävien tapahtumien hyödyntäminen liikkumisen näkökulmasta. Lasten havaintomotoristen ja motoristen taitojen havainnointi tulee suunnitella osana muiden osa-alueiden arviointia. Kausisuunnitelma voi olla kuukausi tai viikkosuunnitelma. Kausisuunnitelman avulla varmistetaan, että kaikkia havaintomotorisia taitoja sekä motorisia taitoja harjoitetaan riittävästi. Samalla voidaan suunnitella välineiden ja telineiden monipuolinen käyttö sekä huomioidaan lasten omaehtoisen liikkumisen mahdollisuudet. Kausisuunnitelmaan kirjataan lasten omaehtoisen ja ohjatun liikunnan määrät sekä sisällöt. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)

Tuokiosuunnitelma on yksityiskohtaisin suunnitelma, jossa huomioidaan ohjatun liikunnan käytännön toteuttamiseen liittyvät yksityiskohdat kuten tarvittavat tilat ja välineet, harjaannutettavat taidot ja sisällöt, pohditaan käytettävät opetusmenetelmät sekä orientaatiot ja suunnitellaan toiminnan käytännön organisointi kokonaisuudessaan. Viikossa tulisi olla vähintään yksi ohjattu liikuntatuokio sekä sisällä että ulkona. (Karvonen ym. 2003, 101-102.)

Laadukkaaseen liikuntakasvatukseen kuuluu myös toiminnan ja toimijoiden arviointi. Arviointi on keskeinen osa oppimisprosessia. Lasten liikkumisen arviointia tehdään pääsääntöisesti havainnoimalla liikkujia eri liikkumistilanteissa. Havainnoinnin kohteina ovat yleisimmin havaintomotoriset taidot, motoriset perustaidot, fyysinen aktiivisuus sekä sosiaaliset taidot. Havainnoinnissa ja arvioinnissa on syytä huomioida arvioitavien lasten ikä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 21-24.)

3.3.4 Liikuntaympäristöt

”Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikumista eri ympäristöissä.” (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25.)

Lasten havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta on oleellista, että lapsi saa harjoitella näitä taitoja riittävästi ja monipuolisissa ympäristöissä. Kokoajan kehittyvä hermoverkosto antaa lapselle mahdollisuuden oppia uusia

taitoja ja käyttää opittuja taitoja erilaisissa ympäristöissä ja olosuhteissa. Hyvin kehittyneet havaintomotoriset taidot ja motoriset perustaidot antavat lapselle aikaa ja mahdollisuuden seurata häntä ympäröiviä tapahtumia. (Zimmer 2001, 53-56.)

Aikuisten tehtävänä on tarjota lapsille vaihtelevia liikuntaympäristöjä niin sisällä kuin ulkona. Sisällä olevia liikuntaympäristöjä voidaan monipuolistaa musiikilla tai erilaisilla äänillä, välineillä, telineillä sekä käyttämällä eri tiloja liikunnan toteuttamiseen. Eri vuodenajat monipuolistavat ulkoliikuntaympäristöjä. Lisäksi voidaan hyödyntää rakennettuja liikuntaympäristöjä kuten päiväkotien pihvoja, kenttiä ja leikkipuistoja. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25-27.)

3.3.5 Liikuntavälineet

”Päivähoidon toimintapisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana.” (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 28.)

Liikuntavälineitä hankittaessa on kiinnitettävä huomiota välineiden sopivuuteen ja kestävyteen. Lisäksi välineet tulee olla valmistettu myrkyttömistä materiaaleista. Liikuntavälineitä tulee olla riittävästi, mielellään siten että jokaisella lapsella on oma väline. Valmistettujen välineiden lisäksi voidaan käyttää myös itse tehtyjä välineitä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 28-30.)

3.3.6 Yhteistyö vanhempien kanssa

”Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa.” (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 31.)

Vanhemmat ovat keskeisessä roolissa lasten liikkumisen kannalta. Liikunnan toteuttamisen varmistamiseksi kannattaakin hyödyntää päiväkodin työntekijöiden ja vanhempien välistä kasvatuskumppanuutta. Kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan vanhempien ja kasvatushenkilöstön tietoista sitoutumista toimimaan yhteistyössä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessien tukemisessa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 31-32.)

Yhteistyön kannalta on tärkeä että vanhemmat saavat varhaiskasvattajilta riittävästi tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitymiselle. Tärkeää on että perheitä kannustetaan liikkumaan ja leikkimään yhdessä. Niin varhaiskasvattajat kuin erityisesti vanhemmat toimivat lasten esikuvina myös liikkumisen näkökulmasta. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 149-150.)

4 Perhe ja päiväkotiki lasten fyysisen aktiivisuuden edistäjinä

Varhaiskasvatukseen lapsen liikuntakasvatukseen vaikuttavat monet aikuiset ja eri instituutiot. Tavoitteelliseen ja säännölliseen liikuntakasvatukseen aletaan kiinnittää huomiota monesti vasta kolmen ikävuoden jälkeen. Kuitenkin tiedetään, että lasten ensimmäisten ikävuosien liikunnallinen kehitys vaikuttaa merkittävästi lapsen kokonaiskehitykseen. (Zimmer 2001, 88.)

Perheellä on keskeisin rooli arjen valinnoissa, jotka joko mahdollistavat tai estävät lapsen liikkumisen. Neuvolajärjestelmä ja päivähoito voivat tukea lapsen päivittäisen liikkeen toteutumista sekä kannustaa vanhempia huomioimaan lasten liikunnan tärkeys osana lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä (Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret 2010, 10.)

Vanhemmat vaikuttavat eniten lasten motoriseen kehittymiseen ensimmäisten ikävuosien aikana. Sallivalla asenteella voidaan tukea lasten liikkumista ja sitä kautta itsenäisyyden kehittymistä. Ylisuojelevat vanhemmat vastaavasti rajoittavat lasten liikkumistilaa. (Zimmer 2001, 88.) Vanhempjen tärkein rooli on lapsen kanssa liikkumisessa. Perheiden yhteiset liikuntahetket varhaislapsuudessa vaikuttavat merkittävästi lasten myöhempään liikunta-aktiivisuuteen. Perheen yhteiset liikuntahetket ovat tehokas tapa edistää lasten liikunnallisen elämäntavan kehittymistä. (Nuori Suomi & Demos Helsinki 2011, 18.)

Lapsi oppii liikuntaan liittyviä asenteita ensisijaisesti vanhemmiltaan. Vanhempjen ja sisarusten harrastukset ovat usein lapsen esikuvana. Perheen yhteiset liikuntahetket vaikuttavat positiivisesti lapsen motoriseen kehitykseen ja vahvistavat perheen sisäisiä siteitä (Zimmer 2001, 88-89.)

Koti on pienen lapsen ensimmäinen ja tärkein liikuntatila. Lapsella tulee olla oikeus liikkua kaikkialla kodissa ilman liiallisia rajoitteita. Huonekalut, erilaiset materiaalit ja kodin tavarat voivat parhaimmillaan toimia liikunnallisina virikkeinä lapsille. (Zimmer 2001, 88-91.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 22) todetaan, että ”kasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan virittävä ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista lapsen toimintaympäristössä.” Jokaisella lapsella tulisi olla mahdollisuus liikkua päivittäin ja erityistä huomiota tulisi kiinnittää vähän liikkuviin lapsiin (Stakes 2005, 22).

Monipuolisen ja tavoitteellisen liikuntakasvatuksen on mahdollista toteutua päiväkodissa vain, jos koko henkilökunta on sitoutunut kehittämään liikunnallista toimintaympäristöä, karsimaan turhia kieltoja, antamalla liikuntavälineet lasten käyttöön ja kannustamalla lapsia fyysiseen toimintaan (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 149).

Suunnittelu ja sisältöjen valinta ovat keskeisessä roolissa kun pyritään monipuoliseen ja tavoitteelliseen liikuntakasvatukseen. Päiväkodissa laaditun liikunnan vuosisuunnitelman avulla työntekijöille syntyy yleiskuva liikuntakasvatuksen kokonaisuudesta. Suunnitelma antaa mahdollisuuden vuoden aikojen ominaispiirteiden hyödyntämiselle, yhteistyön kehittämiseksi eri tahojen kanssa sekä eri liikuntamuotojen toteuttamiselle teemoin tai jaksoittain. Vuosisuunnitelmassa tulee huomioida myös lasten omaehtoinen liikkuminen ja sen mahdollistaminen hoitopäivän aikana. Liikuntatoiminnan suunnittelun ja sisältöjen järkevän valinnan myötä voidaan varmistaa, että lapset saavat riittävän määrän monipuolista ja kehitystasolleen sopivaa liikuntaa. (Karvonen ym. 2003, 97-99.)

5 Liikunnan iloa päiväkoteihin kehittämishanke

Pohjois-Karjalan Liikunta ry (Pokali) on maakunnallinen liikunnan ja urheilun asiantuntija-, kehittämis-, ja yhteistyöjärjestö, jonka päätehtävänä on pohjoiskarjalaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla sekä liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen.

Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n toiminnan painopistealueita strategiakaudella 2011-2014 ovat aikuisliikunta, lasten ja nuorten liikunta, seuratoiminnan kehittäminen sekä liikunnan ja urheilun edunvalvonta. Hanketoiminta on yksi Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n keskeisistä toimintatavoista. (Pokali 2010a.)

Liikunnan iloa päiväkoteihin kehittämishanke toteutettiin 2.8.2010-31.12.2012. Hankkeen kohderyhmänä olivat maakunnan kunnalliset päiväkodit. Hankkeen rahoitus koostui Pohjois-Karjalan Maakuntaliiton tulevaisuusrahaston tuesta, kuntien rahoitusosuudesta sekä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n omarahoituksesta. (Pokali 2010b.)

5.1 Hankkeen tausta ja tavoitteet

Hankkeen taustalla oli huoli riittävästä lasten liikunnallisesta aktiivisuudesta. Lasten fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt jo monella varhaiskasvatusikäisellä lapsella niin alas, ettei se ole riittävää edes lasten terveyden ja kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta.

Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n toimesta on järjestetty päiväkotien liikuntavastaavien verkostotapaamisia jo vuodesta 2003 alkaen. Kaksi tai kolme kertaa vuodessa järjestetyissä tapaamisissa nousi esille toive ja tarve päivähoitopäivän aikaisen liikkumisen kehittämistä. Näiden toiveiden pohjalta Pohjois-Karjalan Liikunta ry aloitti hankesuunnittelun vuoden 2009 aikana. (Pokali 2010b.)

Hankkeen keskeisenä tavoitteena oli jalkauttaa Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksot päiväkoteihin (Pokali 2010b).

Hankkeen yksityiskohtaisempina tavoitteina olivat

- lasten päivittäisen liikunnan ja määrän lisääminen päivähoitopäivän aikana
- suunnitelmallisuuden lisääminen päivähoiton liikunnan toteuttamiseen. Suunnitelmallisuuden myötä asenteet ja maaperä liikunnan toteuttamiselle muuttuvat. Päiväkoteihin syntyy uusia käytäntöjä päivittäisen liikunnan toteuttamiseksi.
- päivähoiton työntekijöiden osaamisen ja innostuksen lisääminen
- vanhempien tietoisuuden lisääminen pienten lasten liikunnan merkityksestä
- toimintamallin kehittäminen, jota muutkin tahot voivat hyödyntää (Pokali 2010b.)

Hankkeen määrällisinä tavoitteina ja saavutettuina tuloksina olivat

- 10 eri kunnan päiväkodit ovat mukana kehittämishankkeessa. Hankkeessa oli mukana päiväkodit 8 eri kunnasta.
- 25 päiväkodissa on tehty päivähoiton liikuntasuunnitelma ja päiväkodit ovat nimenneet liikuntavastaavan. Hankkeen päättyttyä liikuntavastaava oli nimetty kaikkiin päiväkoteihin ja liikuntasuunnitelma oli tehty 25 päiväkotiin.
- 200 päivähoiton työntekijää on osallistunut liikunnan virikekoulutuksiin. Hankkeen päättyessä 36 koulutukseen oli osallistunut 610 päivähoiton työntekijää.
- 20 toiminnallisen vanhempainillan järjestäminen, joihin osallistuu 300 vanhempaa. Hankkeen aikana järjestettiin 36 vanhempainiltaa, joissa oli mukana 688 vanhempaa.
- 10 kunnan päiväkotien liikuntaolosuhteet on kartoitettu. Hankkeen päättyessä kaikkiin mukana olleisiin päiväkoteihin on tehty pihakartoitus, joka sisälsi pihakarttoitusten kehittämisehdotuksia. (Pokali 2012.)

5.2 Hankkeen keskeiset toimenpiteet

Kehittämishankkeen suunnitteluvaiheessa luotiin strukturoitu toimintamalli hankkeen käytännön toteuttamiseksi. Toimintamallia pilotoitiin ja testattiin viidessä päiväkodissa syksyn 2009 aikana. (Pokali 2010b.)

Taulukko 1. Kehittämishankkeen tukitoimet ja niiden tavoitteet

KUNTA- / PÄIVÄKOTIKOHTAISET TOIMENPITEET	TAVOITTEET
Yhteys ja palaveri päivähoidosta vastaavan viranhaltijan kanssa	<ul style="list-style-type: none"> • Kehittämishankkeen ja toimenpiteiden esittely • Kuntarahoituksesta sopiminen
Päiväkotien johtajien tapaaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Hankkeen esittely päiväkotien johtajille • Sitouttaminen • Käytännön toimenpiteistä ja aikatauluista sopiminen
Päiväkoti- tai kuntakohtainen päivähoidon liikuntakoulutus	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntasuositukset käytännön työssä • Liikuntasuunnitelman teon alkuun saattaminen • Päiväkotikohtaisista toimenpiteistä sopiminen
Liikuntasuunnitelmien työstö päiväkodeissa	<ul style="list-style-type: none"> • Koko työyhteisön osallistuminen -> sitoutuminen • Suunnitelmallisuuden lisääminen päivittäisen liikunnan toteuttamiseen -> liikkumismahdollisuuksien lisääntyminen, muuttuneet käytännöt
Päiväkotivierailut -> olosuhteiden kartoitus, suunnitelmatyön etene- misen tilannekatsaus	<ul style="list-style-type: none"> • Tukea suunnittelutyöhön • Välinetilan arviointi • Päiväkodin pihan kartoitus / arviointi
Liikunnan virikekoulutus	<ul style="list-style-type: none"> • Käytännön virikkeitä päivittäiseen työhön • Suunnittelutyön tilannekatsaus
Toiminnalliset vanhempainillat päiväkotien kanssa sovittuina ajankohtina	<ul style="list-style-type: none"> • Vanhempien tietoisuuden lisääminen ja aktivointi • Iloisia ja mukavia liikuntakokemuksia lapsille ja vanhemmille • Kotien ja päiväkotien yhteistyön edistäminen

5.3 Hankepäiväkodit

Liikunnan iloa päiväkoteihin kehittämishankkeen kohderyhmänä olivat kunnalliset päiväkodit ja niiden työntekijät. Hankkeessa oli mukana 30 päiväkotia kahdeksasta eri kunnasta. Päiväkodit jakautuivat kunnittain seuraavasti

- Ilomantsi – 1 päiväkoti
- Joensuu – 12 päiväkotia
- Kesälahti – 1 päiväkoti

- Kitee – 3 päiväkotia
- Kontiolahti – 8 päiväkotia
- Liperi – 3 päiväkotia
- Rääkkylä – 1 päiväkoti
- Tohmajärvi – 1 päiväkoti

Hankkeessa ei ollut mukana yhtään Ylä-Karjalan (Juuka, Lieksa, Nurmes, Valtimo) päiväkotia, joten hankkeen kattava maakunnallinen vaikuttavuus jäi hieman puutteelliseksi (Pokali 2012).

6 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen avulla selvitettiin hankkeen aikana päiväkodeissa tehtyjä kehittämistoimia sekä vastaajien tyytyväisyyttä hankkeen aikana päiväkodeille tarjottuihin tukitoimiin. Lisäksi haluttiin selvittää kuinka päiväkodit aikovat jatkaa kehittämistoimien tulosten hyödyntämistä tulevina vuosina.

Tämän tutkimuksen tutkimusongelmina olivat

- Millaisia kehittämistoimenpiteitä hankkeen tuloksena päiväkodeihin syntyi?
- Miten päiväkotihenkilöstö koki hankkeeseen liittyneet toimenpiteet?
- Mitä jatkotoimenpiteitä päiväkodit ovat suunnitelleet seuraaville vuosille?

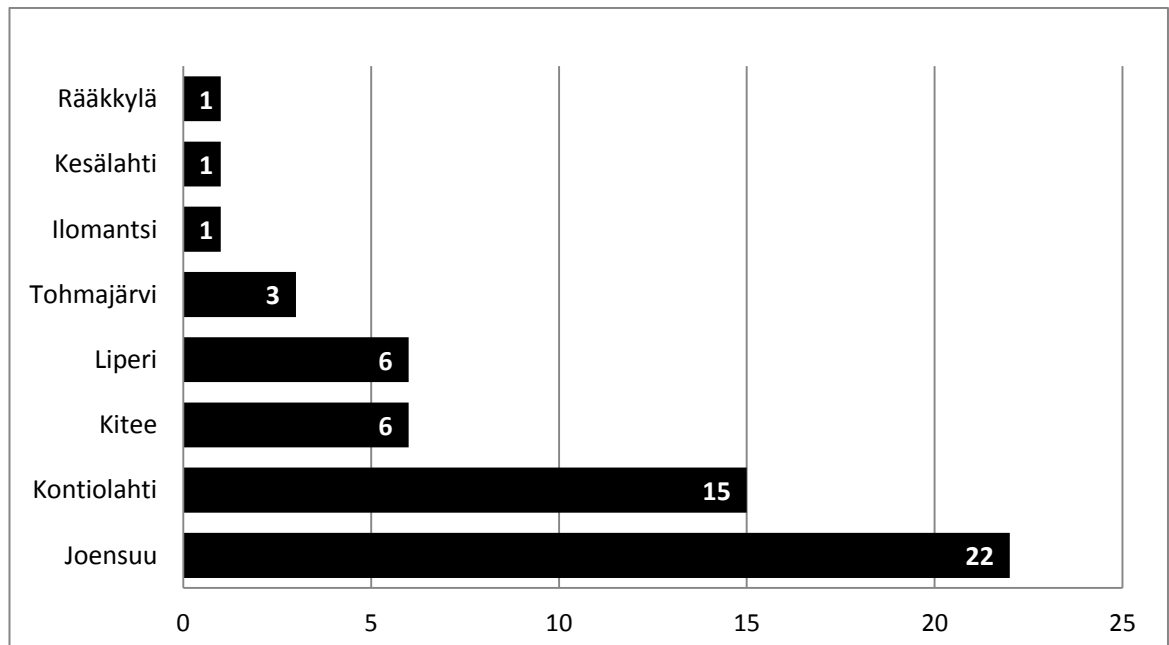
7 Menetelmät

7.1 Kohderyhmä

Tutkimus on tehty otantatutkimuksena. Otantatutkimukseen päädytään tai joudutaan silloin kuin perusjoukko on hyvin suuri, koko perusjoukon tutkiminen maksaisi liian paljon, tiedot halutaan nopeasti, tutkiminen on monimutkaista, mittaus tuhoaa tutkittavat yksilöt tai ei-otantavirheet saadaan näin pienenemään. Perusjoukon muodostaa se tutkimuksen kohteena oleva joukko, josta halutaan tietoa. Otoksen tulee olla pienoiskuva perusjoukosta. Otoksen on vastattava perusjoukkoa tutkittavien ominaisuuksien suhteen. (Heikkilä 2007, 33-34.)

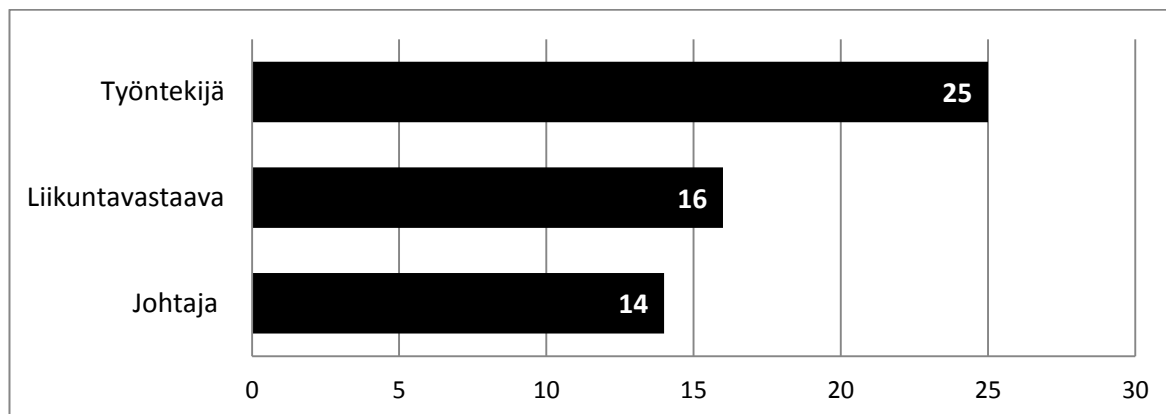
Tämän tutkimuksen perusjoukkona ovat kaikki kolmenkymmenen hankepäiväkodin työntekijää. Otoksen muodostavat jokaisen hankepäiväkodin johtaja, liikuntavastaava sekä 1-2 satunnaisesti valittua työntekijää.

Liikunnan iloa päiväkoteihin –kehittämishankkeeseen osallistui päiväkoteja kahdeksasta kunnasta. Kyselyyn saatiin vastauksia kaikista kunnista. Eniten vastauksia (22) saatiin Joensuusta ja Kontiolahtelta (15). Vähiten vastauksia saatiin Ilomantsista (1), Kesälahdelta (1) ja Rääkkylästä (1). Vastaajien määrä noudatteli hyvin pitkälle kunnasta hankkeessa mukanaolevien päiväkotien määrää. (Kaavio 1.)



Kaavio 1. Vastaajien määrä kunnittain (N=55)

Vastauksia saatiin 14 päiväkodin johtajalta, 16 liikuntavastaavalta sekä 25 viideltä työntekijältä. Kolmea kuntaa lukuun ottamatta vastauksia saatiin kaikilta vastaajaryhmiltä. Kyseisistä kunnista oli mukana vain yksi päiväkotikoti / kunta. (Kaavio 2.)



Kaavio 2. Vastaajien määrä henkilöryhmittäin (N=55)

7.2 Kyselyn järjestäminen

Kysely toteutettiin sähköisesti Webropol –ohjelman avulla. Ennen kyselylomakkeen laatimista oli määritelty tutkimusongelmat, joihin kyselyllä haettiin vastauksia.

Kyselykaavakkeen suunnittelun jälkeen kaavakkeen sisältöä ja toimivuutta testattiin kahdella Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n varhaiskasvatuksen liikunnan virikekoulutuksen kouluttajalla sekä yhdellä päiväkodin työntekijällä.

Testausvaiheen jälkeen päiväkotien liikuntavastaaville lähetettiin linkki sähköiseen kyselykaavakkeeseen (liite1). Liikuntavastaavia ohjeistettiin välittämään kyselykaavakkeen linkki päiväkodin johtajille sekä 1-2 muulle päiväkodin työntekijälle. Sähköpostissa oli lyhyet ohjeet kyselyyn vastaamisesta. Ensimmäisessä vaiheessa vastaajille annettiin kahden viikon vastausaika. Vastausajan päätyttyä vastauksia oli kertynyt 25 kappaletta. Varsinaisen vastausajan päätyttyä päiväkodeille laitettiin muistutusviestin, jonka jälkeen vastauksia oli kasassa 55 kappaletta.

7.3 Kyselyn sisältö

Kysely sisälsi monivalintakysymyksiä, 5 –portaisen Likertin asteikon mukaisia kysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Tarkempi kyselykaavake on esitetty liitteenä (liite 2.)

Hirsijärven, Remeksen ja Sajavaaran (2003, 185-187.) mukaan monivalintakysymyksissä on kyselyn laatijan laatimat valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee yhden tai useamman vaihtoehdon sen mukaisesti mitä on ohjeistettu. Asteikkoihin eli skaaloihin perustuvissa kysymyksissä vastaajalle esitetään väittämiä, joista vastaaja valitsee sen kuinka voimakkaasti hän on samaa mieltä tai erimielistä kuin mitä esitetty väittämä on. Likertin asteikko voi olla 5- tai 7-portainen ja vaihtoehdot voivat muodostaa nousevan tai laskevan skaalan. Avoimissa kysymyksissä esitetään vain kysymys ja vastaaja antaa vastauksen vastausta varten varattuun tilaan. (Hirsijärvi ym. 2003, 185-187.)

Kyselyn alussa oli neljä strukturoitua monivalintakysymystä. Helposti vastattavilla kysymyksillä pyrittiin motivoimaan vastaajaa kyselyn täyttämiseen. Kyselyn loput kymmenen kysymystä olivat avoimia kysymyksiä. Pitkän pohdinnan jälkeen päädyin avoimiin kysymyksiin. Hirsijärven ym. (2003, 188.) mukaan avointen kysymysten vahvuutena on että vastaajat voivat vastata vapaamuotoisesti mitä ajattelevat. Avoimet kysymykset eivät ehdota valmiita vastauksia, jotka voivat ohjata vastaajaan ajattelua ja sen myötä saatavia vastauksia. (Hirsijärvi ym. 2003, 187-188.)

Avointen kysymysten pohjana toimivat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten pääkohdat. Kyselyn viimeisillä avoimilla kysymyksillä pyrittiin saamaan vastaajien arviota kyselyn kohteena olevan hankkeen onnistumisesta ja toiveista jatkotoimenpiteiden osalta.

7.4 Aineiston analysointi

Tutkimuksen kannalta tärkeimpiä vaiheita ovat kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten tekeminen (Hirsijärvi ym. 2003, 207). Tutkimusaineiston analyysi voi olla monelle opinnäytetyöntekijälle yksi haastavimmista työvaiheista. Analyysimenetelmät tulee valita niin että ne tukevat tutkimuksen ongelmanasettelua sekä tutkimuksen päämäärään pääsemistä. (Pihlaja 2006, 93-94.)

Tulosten analysoinnissa käytettiin Excel –taulukkolaskentaohjelmaa. Asteikkokysymysten osalta tuloksia tarkasteltiin työntekijäryhmittäin keskiarvoina ja suhteellisina frek-

vensseinä. Avointen kysymysten vastauksia osalta esiin nostetut yksityiskohdat esitettiin mainintojen lukumäärinä.

8 Tutkimustulokset

8.1 Päiväkotien tekemät kehittämistoimet hankkeen aikana

Kyselyssä haluttiin selvittää erityisesti mitä toimenpiteitä päiväkodit olivat tehneet hankkeen aikana hoitopäivän aikaisen liikunnan määrän ja laadun lisäämiseksi. Kehittämishankkeen ja kehittämistyön isona viitekehyksenä toimivat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, joiden mukaisesti kyselykaavakkeen kysymykset oli laadittu.

Taulukko 2. Päiväkotien toimenpiteet liikunnan määrän lisäämiseksi

	Työntekijät (f)	Liikuntavastaavat (f)	Johtajat (f)	yhteensä (f)
Ohjattujen liikuntatuokioiden lisääminen	15	9	6	30
Liikunnan lisäämistä arjen tilanteisiin	4	10	8	18
Välineiden monipuolisempaa käyttämistä	6	7	4	17
Olosuhteiden kehittäminen	9	4	4	17
Välineistön ja liikuntamateriaalin hankkiminen / kehittäminen	5	6	3	14
Liikuntasuunnitelman käyttöönotto	4	3	3	10
Kieltojen poistaminen / myönteisempi suhtautuminen liikuntaa kohtaan	5	2	3	10
Viikoittain vaihtuvat liikuntaleikit	2	3		5
Vanhempien kannustaminen ja osallisuuden lisääminen	1	3		4
Osallistuminen kampanjoihin	1	1		2
Lasten liikkumisen havainnoinnin kehittäminen	1			1

Päivähoitopäivän liikunnan lisäämiseksi eniten toimenpiteitä oli tehty ohjattujen liikuntatuokioiden lisäämiseksi sekä liikunnan lisäämiseksi arjen eri tilanteisiin. Välineiden hankinta ja monipuolisempi käyttö sekä liikuntaolosuhteiden kehittäminen olivat päiväkotien keskeisiä kehittämistoimenpiteitä. Päiväkodin yhteinen liikuntasuunnitelma sekä turhien kieltojen poistaminen nähtiin myös keskeisiksi toimenpiteiksi päivittäisen liikunnan lisäämisessä. (Taulukko 2.)

Päiväkotien keskeisimmät toimenpiteet liikunnan laadun lisäämiseksi olivat työyhteisön yhteisen keskustelun ja suunnittelun lisääminen sekä liikuntasuunnitelman yhteinen työstö ja käyttöönotto. Muita mainittuja toimenpiteitä olivat liikuntavälineiden hankinta, ohjatun liikunnan lisääminen sekä huomion kiinnittäminen liikunnan monipuolisu-

teen. Tärkeiksi toimenpiteiksi nähtiin myös liikuntavälineiden tuonti lasten saataville sekä lasten havainnoinnin ja arvioinnin lisääminen. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Päiväkotien toimenpiteet liikunnan laadun lisäämiseksi

	Työntekijät (f)	Liikuntavastaavat (f)	Johtajat (f)	Yhteensä (f)
Yhteisen keskustelun ja suunnittelun lisääminen työyhteisössä	9	5	6	20
Liikuntasuunnitelman teko ja käyttöönotto	8	7	3	18
Liikuntavälineiden hankkiminen	6	3	6	15
Ohjatun liikunnan lisääminen	3	2	6	11
Huomion kiinnittäminen liikunnan monipuolisuuteen	5	1		6
Välineiden tuonti lasten saataville	3	1	2	6
Havainnoinnin ja arvioinnin lisääminen	1	2	3	6
Koulutuksista saadun tiedon hyödyntäminen arjessa	1	3		4
Olosuhteiden kehittäminen	2	1	1	4
Yhteistyön lisääminen vanhempien kanssa		1	1	2
Osallistuminen kampanjoihin	1			1
Jonotuksen vähentäminen	1			1

Liikuntakasvatuksen suunnittelu on Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten yksi tärkeimmistä pääkohdista. Avoimella kysymyksellä pyrittiin selvittämään mitkä olivat päiväkotien keskeiset toimenpiteet liikuntatoiminnan suunnitelmallisuuden lisäämiseksi.

Vastausten perusteella päiväkotien keskeisimpiä toimenpiteitä suunnitelmallisuuden lisäämiseksi olivat liikuntasuunnitelman työstö sekä työyhteisön yhteissuunnittelun ja yhteisen keskustelun lisääminen. Muita mainintoja saaneita toimenpiteitä olivat yhteistyön lisääminen eri tahojen kanssa, työyhteisön yhteisen liikuntakansion kasaaminen sekä lasten havainnoinnin ja arvioinnin lisääminen. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Päiväkotien toimenpiteet liikuntatoiminnan suunnitelmallisuuden lisäämiseksi

	Työntekijät (f)	Liikuntavastaavat (f)	Johtajat (f)	Yhteensä (f)
Liikuntasuunnitelman työstö ja päivittäminen	15	12	2	29
Työyhteisön yhteissuunnittelun ja keskustelun lisääminen	7	2	10	19
Yhteistyön lisääminen eri tahojen kanssa	2	1	2	5
Työyhteisön yhteisen liikuntakansion kasaminen	2	3		5
Lasten havainnoinnin lisääminen	2	1		3
Toiminnan arvioinnin kehittäminen			2	2
Liikunnan huomioiminen jokapäiväisessä toiminnassa			2	2
Liikkumisolosuhteiden parempi hyödyntäminen			2	2
Sisäisen tiedotuksen lisääminen		1		1

Hankkeen aikana hankkeessa mukana olevat päiväkodit ovat pyrkineet kehittämään niin liikuntaympäristöjä kuin myös liikuntavälineistöä. Päiväkotien keskeisimpiä kehittämistoimia liikuntaolosuhteiden osalta olivat pihaolosuhteiden kehittäminen sekä olemassa olevien liikuntapaikkojen parempi käyttöönotto. Lisäksi päiväkodit ovat muokanneet sisätiloja paremmin liikuntaan soveltuviksi. (Taulukko 5.)

Liikuntavälineiden osalta olemassa olevat välineet on kartoitettu paremmin ja niiden huoltoa on lisätty. Uusia välineitä on hankittu ja omatekoisia liikuntavälineitä on valmistettu lisää. Välineet ovat aikaisempaa paremmin lasten käytössä esimerkiksi vapaan leikin aikana. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Päiväkotien toimenpiteet liikuntaympäristöjen ja liikuntavälineistön kehittämiseksi

	Työntekijät (f)	Liikuntavastaavat (f)	Johtajat (f)	Yhteensä (f)
Uusien välineiden hankinta	17	10	5	32
Pihaolosuhteiden kehittäminen	10	5	6	21
Välineiden parempi kartoitus ja huolto	4	4	4	12
Liikuntapaikkojen aikaisempaa tehokkaampi käyttö	5	5		10
Välineiden laittaminen paremmin lasten saataville	5	5		10
Omatekoisten välineistön lisääminen	4	5		9

Sisätilojen muokkaaminen paremmin liikuntaan soveltuviksi	3	3	2	8
---	---	---	---	----------

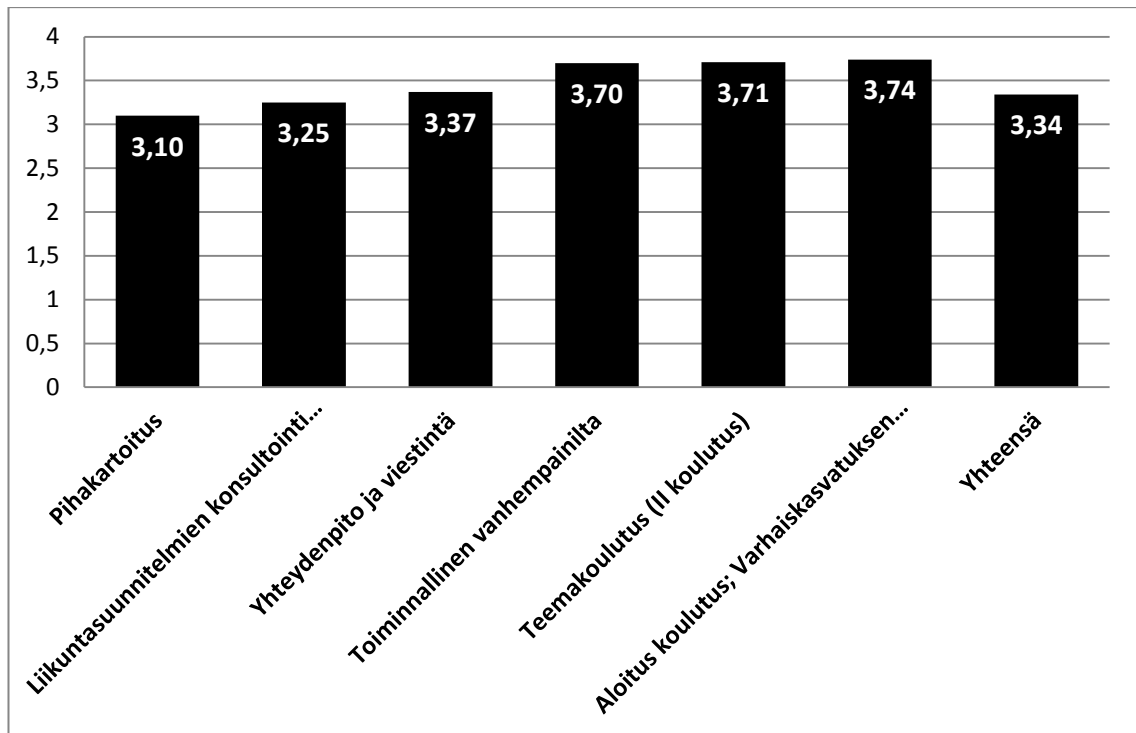
Vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä nousi esille erityisesti päiväkotien järjestämät lasten ja vanhempien yhteiset liikuntatapahtumat sekä viestintä ja tiedotus vanhemmille lasten liikunnan merkityksestä ja tärkeydestä. Muita mainittuja kehittämistoimenpiteitä hankkeen aikana olivat yhteistyön lisääminen liikunta- ja koulutoimen kanssa, yhteistyö liikuntaseuran ja kyläyhdistyksen kanssa sekä päiväkodin yhteiset liikuntakampanjat. (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Päiväkotien toimenpiteet yhteistyön lisäämiseksi

	Työntekijät (f)	Liikuntavastaavat (f)	Johtajat (f)	Yhteensä (f)
Lasten ja vanhempien yhteisten liikuntatapahtumien järjestäminen	14	11	9	34
Viestintä ja tiedotus vanhemmille	9	9	8	26
Yhteiset liikuntakampanjat	4	2		6
Yhteistyö urheiluseurojen kanssa	2	5		7
Yhteistyö kunnan sisällä liikunta- tai koulutoimen kanssa	2	1	1	4
Yhteistyö kyläyhdistyksen kanssa		1		1

8.2 Tyytyväisyys Liikunnan iloa päivä päiväkotiin -kehittämishankkeen tukitoimiin sekä tukitoimien hyödyllisyys päiväkodeille

Tyytyväisyyttä hankkeen aikana toteutettuihin tukitoimiin kysyttiin 5 –portaisella Likertin asteikolla (1=En lainkaan tyytyväinen, 2=Jonkin verran tyytyväinen, 3=Tyytyväinen, 4=Erittäin tyytyväinen, 5=En osaa sanoa).



Kaavio 3. Vastaajien tyytyväisyys kehittämishankkeen tarjoamiin toimenpiteisiin

Päiväkotien pihoista tehtyyn kartoituksen oli erittäin tyytyväinen tai tyytyväinen 61,9% vastaajista. Ei lainkaan tyytyväinen oli 5,45%. Vastaajista 21,8% ei osannut ottaa kantaa tähän kysymykseen. Vastausten keskiarvo oli 3,1 (kaavio 3).

Liikuntasuunnitelmien konsultointi, joka piti sisällään sekä käynnit päiväkodeilla kuin myös puhelimitse ja sähköpostitse tehdyt konsultoinnit sai kokonaisarvosanaksi 3,25. Vastaajista konsultointiin oli tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä 83,7%. Vastaajista 5,5% ei ottanut kantaa kysymykseen.

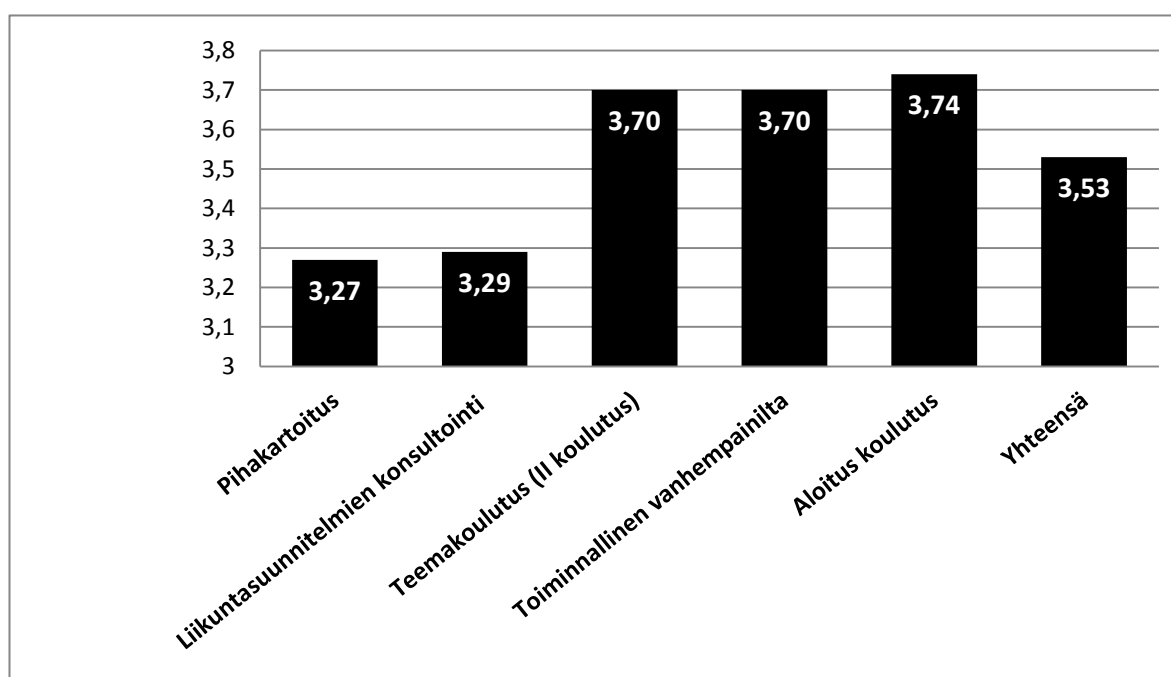
Hankkeen aikainen yhteydenpito päiväkoteihin ja viestintä vastausten keskiarvo oli 3,37. Vastaajista 89,1% oli tyytyväinen tai erittäin tyytyväinen hankkeen viestintään ja yhteydenpitoon.

Toiminnallinen vanhempainilta sai vastausten keskiarvoksi 3,7 (kaavio 3). Erittäin tyytyväinen tai tyytyväinen vanhempainiltaan oli 77,8% vastaajista. 1,85% vastaajista oli tyytymätön toiminnalliseen vanhempainiltaan. Peräti 20,8% prosenttia vastaajista ei ottanut kantaa tähän kysymykseen.

Aloituskoulutus sai vastausten keskiarvoksi 3,74 (kaavio 3). Erittäin tyytyväinen tai tyytyväinen koulutukseen oli 87,3% vastaajista. Toinen hankkeen aikainen koulutus eli niin sanottu teemakoulutus sai vastaajien vastausten keskiarvoksi 3,71 (kaavio 3). Vastaajista 78,2% oli erittäin tyytyväinen tai tyytyväinen koulutukseen. 18,2% vastaajista ei osannut ottaa kantaa tähän kysymykseen. Yksikään vastaajista ei ollut tyytymätön järjestettyihin koulutuksiin.

Hankkeen aikana päiväkodeille tarjottujen tukitoimien hyödyllisyyttä kysyttiin 5 – portaisella Likertin asteikolla (1=En lainkaan hyödylliseksi, 2=Jonkin verran hyödylliseksi, 3=Hyödylliseksi, 4=Erittäin hyödylliseksi, 5=En osaa sanoa).

Kysymyksessä vastaajat arvioivat liikuntasuunnitelman konsultoinnin, aloituskoulutuksen, teemakoulutuksena, toiminnallisen vanhempainillan sekä pihakartoituksen hyödyllisyyttä päiväkodilleen.



Kaavio 4. Vastaajien arvio hankkeen tukitoimien hyödyllisyydestä päiväkodeille

Pääsääntöisesti vastaajat kokivat, että hankkeen aikana tehdyt tukitoimet olivat erittäin hyödyllisiä omalle päiväkodille ja kehittämistyölle. Vastausten keskiarvo oli 3,53 (kaavio 4).

Päiväkodeille tehdyn pihakartoituksen koki erittäin hyödylliseksi tai hyödylliseksi 71,2% vastaajista ja ei lainkaan hyödylliseksi 5,56% vastaajista. Peräti 18,52% vastaajista ei osannut vastata pihakartoitukseen liittyvään kysymykseen. Tätä selittänee se, että kyselyn ajankohtana oli vielä 10 päiväkotia, joille pihakartoitusta ei ollut ehditty palauttaa.

Liikuntasuunnitelman konsultoinnin, johon sisältyivät päiväkotikäynnit sekä puhelimitse ja sähköpostitse tehty konsultointi, koki erittäin hyödylliseksi 34,6% ja hyödylliseksi 52,7% vastaajista. Kukaan vastaajista ei kokenut konsultointia hyödyttömäksi toimenpiteeksi.

Kaikista tyytyväisimpiä vastaajat olivat yhteisiin koulutuksiin sekä toiminnalliseen vanhempainiltaan. Aloituskoulutuksen koki erittäin hyödylliseksi tai hyödylliseksi 89,1% vastaajista. Teemakoulutuksen koki erittäin hyödylliseksi tai hyödylliseksi 81,8% vastaajista. Toiminnallisen vanhempainillan koki erittäin hyödylliseksi 66% vastaajista. Vain 1,89% vastaajista koki että vanhempainillasta ei ollut hyötyä heidän päiväkodille.

Vastaajilla oli mahdollisuus kommentoida hanketta strukturoitujen kysymysten lisäksi vastaamalla avoimeen kysymykseen, jossa kysyttiin muuta palautetta hankkeesta. Vastaajat kokivat kehittämishankkeen tärkeäksi, ajankohtaiseksi ja onnistuneeksi kokonaisuudeksi. Koulutukset ja toiminnalliset vanhempain illat koettiin erittäin onnistuneiksi toimenpiteiksi vaikkakin yhden päiväkodin työntekijöillä oli vaikeuksia päästä teemakoulutukseen. Osa vastaajista toi esille, että työntekijöiden asenne liikuntaa ja liikkumista kohtaan on muuttunut positiivisemmaksi. Yhteistyön jatkamista toivottiin. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Vastaajien muuta palautetta kehittämishankkeesta

	Työntekijät (f)	Liikuntavastaavat (f)	Johtajat (f)	Yhteensä (f)
Tärkeä, ajankohtainen ja onnistunut hanke	12	10	9	31
Koulutukset ovat olleet hyviä	2	4	1	7
Hänkkeen myötä asenne liikunnan toteuttamiseen on muuttunut työyhteisössä	1	3	1	5
Toiminnallinen vanhempainilta oli hyvä	2	1	2	5
Toivottavasti yhteistyö jatkuu	1	1	1	3
Teemakoulutuksiin pääsy ontui	1			1

Kyselyssä haluttiin selvittää myös olisivatko päiväkodit tarvinneet joitakin muita tukitoimia hankkeen aikana toteutettujen tukitoimien lisäksi. Vastaajista 24 koki, että tukitoimet olivat riittäviä. Kaikkien vastaajaryhmien vastauksista nousi esiin tukitoimien riittävyys. Päiväkotien työntekijät toivoivat enemmän kannustusta, rohkaisua ja tukea liikuntasuunnitelman tekemiseen (6 mainintaa) kun taas liikuntavastaavien ja johtajien vastauksissa kyseinen asia ei noussut esille ollenkaan. Muita toiveita jotka saivat mainintoja 3 tai enemmän olivat vinkit sopivista liikuntavälineistä, pihakartoituksen saaminen sekä lisäkoulutukset ja tukimateriaalit. Koulutuksia toivoivat erityisesti työntekijät.

(Taulukko 8.)

Taulukko 8. Tukitoimia, joita vastaajat olisivat toivoneet lisää hankkeen aikana

	Työntekijät (f)	Liikuntavastaavat (f)	Johtajat (f)	Yhteensä (f)
Tukitoimet olivat riittäviä	6	8	8	24
Kannustusta, rohkaisua ja tukea liikuntasuunnitelman tekemiseen	6			6
En osaa sanoa	3	2	1	6
Vinkkejä sopivista välineistä ja välineiden kartoitusta	2	1	1	4
Pihakartoitus tekemättä	1	2	1	4
Koulutuksia ja tukimateriaaleja	3			3
Leikkivinkkejä	1	1		2
Koko henkilökunnan työstöpalavereja		1	1	2
Aikaa suunnitelman tekemiseen	1		1	2
Kunnan muiden suunnitelmien huomioimista			1	1
Esimiehen tukea	1			1

Kyselyssä kartoitettiin myös vastaajien toiveita Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n tuleville tukitoimille. Pohjois-Karjalan Liikunta ry:ltä toivotaan jatkossa lisää monipuolisia koulutuksia sekä liikuntatapahtumia ja –tempauksia. Yhteydenpito ja liikunnan tärkeydestä muistuttaminen nähtiin myös tärkeäksi. Muutama vastaaja toivoi myös yhteistyötä välineiden lainaamisen muodossa. (Taulukko 9.)

Taulukko 9. Mitä jatkotoimenpiteitä vastaajat toivoivat Pohjois-Karjalan Liikunta ry:ltä

	Työntekijät (f)	Liikuntavastaavat (f)	Johtajat (f)	Yhteensä (f)
Lisää koulutuksia	14	13	13	40
Liikuntatapahtumia / liikuntatempauksia	6	5	2	13
Yhteydenpitoa ja liikunnan tärkeydestä muistuttamista	6	2	1	9
Välineiden lainaamismahdollisuutta		3	1	4
Ei muita toiveita	1	1		2

8.3 Jatkotoimenpiteet päivittäisen liikunnan lisäämiseksi

Kysymyksellä haluttiin selvittää onko päiväkodeilla jatkosuunnitelmia lasten päivittäisen liikkumisen huomioimiseksi kehittämishankkeen päätyttyä. Päiväkotien mainitsemissa jatkosuunnitelmia olivat liikuntasuunnitelman aktiivinen käyttö ja päivittäminen, liikunnan lisääminen arjen toimintoihin, ulkoliikunnan lisääminen sekä sisällä tapahtuvien ohjattujen tuokioiden lisääminen. (Taulukko 10.)

Muita mainittuja toimenpiteitä olivat liikunnallisten tapahtumien järjestäminen, olosuhteiden kehittäminen, ryhmien välisen yhteistyön lisääminen, liikuntakampanjat, ryhmäkohtaisten liikuntavastaavien nimeäminen sekä yhteistyö vanhempien kanssa. (Taulukko 10.)

Taulukko 10. Mitä jatkotoimet päiväkodit aikovat tehdä päivittäisen liikunnan edistämiseksi hankkeen jälkeen

	Työntekijät (f)	Liikuntavastaavat (f)	Johtajat (f)	Yhteensä (f)
Liikuntasuunnitelman aktiivinen käyttö	4	5	9	18
Liikunnan lisäämistä arjen toimintoihin	3	4	1	9
Ulkoliikunnan lisääminen	3	3	2	8
Ohjatut liikuntatuokiot sisällä	4	1	1	7
Päivittäisten liikuntahetkien toteuttaminen	3		1	4
Liikunnallisten tapahtumien järjestäminen	3	1		4
Pihan olosuhteiden kehittäminen	1	1		2
Lasten toiveiden huomiointi	1	1		2
Ryhmien välisen yhteistyön lisääminen	2			2
Liikuntakampanjoihin osallistuminen	1			1
Ryhmäkohtaiset liikuntavastaavat	1			1
Yhteistyö vanhempien kanssa			1	1

Kaikki kehittämishankkeessa mukana olleet päiväkodit ovat työstäneet käyttöönsä vuositason liikuntasuunnitelman. Tärkeimmiksi tekijöiksi liikuntasuunnitelman käytön toteutumisessa vastaajat näkivät suunnitelman aktiivisen toteuttamisen, seurannan sekä suunnitelman edelleen kehittämisen. Työntekijöiden innostuksen ja jaksamisen varmistaminen nähtiin myös keskeiseksi tekijäksi. Liikuntatuokioiden suunnittelu nähtiin yhdeksi keskeiseksi tekijäksi suunnitelman toteuttamisessa. Muita mainintoja saivat liikuntavastaavien toiminta, liikunnan ottaminen päiväkodin toiminnan perusajatuksiksi, välineistön huomiointi sekä viestintä vanhemmille. (Taulukko 11.)

Taulukko 11. Toimenpiteet, joilla päiväkodit edistävät liikuntasuunnitelman toteutumista

	Työntekijät (f)	Liikuntavastaavat (f)	Johtajat (f)	Yhteensä (f)
Toteuttamalla, seuraamalla ja kehittämällä liikuntasuunnitelmaa	10	10	11	31
Varmistamalla työntekijöiden innostuksen ja jaksamisen sekä sitoutumisen	5	3	2	10
Suunnittelemalla liikuntatuokiot	2	2	2	6
Liikuntavastaavien toiminnan kautta	1		1	2
Liikunta on otettu päiväkodin toiminnan perusajatuksiksi	1		1	2
Laadukkailla välineillä		1		1
Viestimällä vanhemmille liikunnan tärkeydestä		1		1

9 Pohdinta

Vastausten perusteella voidaan todeta, että päiväkodit olivat tehneet hankkeen aikana laajasti kehittämistoimenpiteitä varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaisesti. Yksi tärkeimmistä kehittämistyön tuloksista oli liikuntatoiminnan suunnitelmallisuuden ja yhteissuunnittelun parantuminen päiväkodeissa. Yhteisen keskustelun ja suunnittelun tuloksena päiväkoteihin syntyi vuositason liikuntasuunnitelma. Päiväkotikohtaiset kehittämistoimet kohdentuivat erityisesti lasten liikunnan määrän ja laadun lisäämiseen sekä olosuhteiden ja välineiden kehittämiseen.

Päiväkotien työntekijät kokivat Liikunnan iloa päiväkoteihin kehittämishankkeen erittäin hyväksi, hyödylliseksi ja ajankohtaiseksi hankkeeksi. Kehittämishankkeen tukitoimiin oltiin pääsääntöisesti erittäin tyytyväisiä ja niiden koettiin tukevan hyvin hankkeen aikana tehtyä päiväkotikohtaista kehittämistyötä.

Hankkeen aikana saatuja kehittämistyön tuloksia pyritään jatkamaan päiväkodeissa toteuttamalla tehtyä liikuntasuunnitelmaa ja kehittämällä sitä edelleen. Työyhteisön yhteinen keskustelu ja suunnittelu ovat vastaajien mielestä tärkeimpiä asioita kehittämistyön jatkamisessa ja toimintojen vakiinnuttamisessa päiväkotien arkeen.

Yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet jo varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrää merkittävästi. Aktiivisesta lapsesta on tullut vuosikymmenten aikana sisällä istuva lapsi. Varhaiskasvatusikäisen lapsen tulisi liikkua suositusten mukaisesti vähintään kaksi tuntia päivässä. Lapsella tulisi olla mahdollisuus harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7-12.)

Jotta suosituksen mukainen liikunnan määrä ja laatu toteutuisivat, tulee päiväkotien toiminnassa kiinnittää huomiota lasten liikunnan mahdollisuuksiin. Liikunnan iloa päiväkoteihin hankkeen keskeisenä tavoitteena oli lisätä lasten liikunnan määrää ja laatua hankepäiväkodeissa.

Kyselyn vastausten perusteella päiväkotien keskeisimpiä kehittämistoimia lasten liikunnan määrän lisäämiseksi olivat ohjatun liikunnan lisääminen päiväkotipäivään sekä päiväkodin arjen tilanteiden hyödyntäminen liikunnan näkökulmasta. Liikuntavälineiden hankinta ja monipuolisempi käyttö nähtiin tärkeiksi liikunnan lisäämisen keinoiksi. Olosuhteiden kehittäminen paremmin liikuntaan soveltuviksi oli monessa päiväkodissa keskeinen kehittämiskohde. Suunnitelmallisuuden lisääminen sekä turhien kieltojen poistaminen nähtiin edistävän lasten riittävän liikuntamäärän toteutumista.

Ohjattujen liikuntatuokioiden lisääminen toimintaan on monesti helpoin lisätä liikunnan määrää. Ohjatut liikuntatuokit eivät yksin riitä varmistamaan riittävää liikkumiseen määrää päivähoitopäivän aikana. Koko työyhteisön osallistuminen toiminnan suunnitteluun ja turhien, liikuntaa rajoittavien kieltojen poistaminen on tehokas tapa lisätä lasten luontaista liikkumista päiväkodin arjessa. Jonotus käsien pesulle voikin olla tehokas minijumppahetki tai käytävään teipatut hyppyrudut voivat lisätä liikettä huomaamatta ilman aikuisen aktiivisia toimia.

Aktiivisen päivähoitopäivän toteutuminen vaatii, että päiväkotiin on syntynyt arjen käytäntöjä, jotka tukevat lapsen fyysisen aktiivisuuden toteutumista. Kyselyn vastauksista on havaittavissa, että hankepäiväkotien työntekijät ovat ottaneet liikunnan päiväkodin yhteiseksi asiaksi ja kehittämiskohteeksi. Yhteinen suunnittelu ja turhien kieltojen poistaminen ja poistaminen ovat avaintekijöitä lasten liikunnan määrän sekä laadun lisäämiseksi. Aika ja olosuhteet eivät välttämättä mahdollista ohjatun liikunnan toteuttamista jokaiselle ryhmälle jokaisen päivähoitopäivän aikana. Tästä näkökulmasta päivittäisten arjen tilanteiden huomioiminen liikunnan näkökulmasta muodostuukin tärkeäksi tekijäksi riittävän liikunnan määrän varmistamiseksi. Lasten omaa motivaatiota liikkumisen toteuttamiseen voidaan lisätä merkittävästi kehittämällä olosuhteita liikuntaan soveltuviksi ja motivoiviksi. Liikuntavälineiden määrä ja saatavuus tukevat merkittävästi lasten motivoitumista liikunnallisiin toimiin.

Liikunnan laadun ja toiminnan suunnitelmallisuuden kehittämisen näkökulmasta vastaajien tärkeimmäksi kehittämistoimien tulokseksi nousi yhteisen keskustelun ja suunnittelun lisääntyminen työyhteisössä. Yhteisen suunnittelun myötä päiväkoteihin on syntynyt yhdessä työstetty vuositaso liikuntasuunnitelma. Yhteisesti kirjatun liikunta-

suunnitelman myötä voidaan osittain varmistaa, että liikunnan kehittämistoimet eivät jää pelkästään hankkeen aikaisiksi toimiksi. Hankkeen aikana tehty liikuntasuunnitelma toimii päiväkodin liikuntatoiminnan yhteisenä pohjana, jota on helppo kehittää seuraavina vuosina arjessa huomattujen tarpeiden pohjalta.

Liikuntasuunnitelman työstö on vaatinut päiväkodeissa yhteistä keskustelua ja suunnittelua. Suunnitelman tekoprosessi on vaatinut työntekijöiden yhteisen ajan löytämistä, joka on ollut osassa hankepäiväkodeista melko haastavaa. Päiväkodin arki on työntekijöiden osalta kohtuullisen kiireinen. Hankkeen aikana oli selvästi nähtävissä, että ne päiväkodit jotka olivat sitoutuneet kehittämishankkeeseen vahvasti, pystyivät löytämään yhteistä aikaa suunnitteluun. Hankkeen aikana tehty yhteissuunnittelu on luonut osissa hankepäiväkoteja uusia toiminnan suunnittelun malleja, jotka hyödyntävät myös päiväkodin muun toiminnan suunnittelua.

Yhteissuunnittelusta on hyötyä monessa arjen käytännön tilanteessa. Esimerkiksi päiväkodin liikuntasaliin rakennettu tempurata voidaankin suunnitella ja tehdä eri ryhmien yhteistyönä, jolloin kerran rakennettu rata voi yhteisesti sovitusti olla liikuntasalissa kokonaisen päivän tai jopa useamman päivän.

Päiväkotien liikuntasuunnitelmien taso vaihteli. Pääsääntöisesti suunnitelmista näki, että niitä on todella pohdittu ja mietitty yhteisesti. Muutamien päiväkotien suunnitelmat oli tehty kevyellä otteella hyödyntäen valmiita malleja. Todennäköistä on, että niissä päiväkodeissa, joissa yhteissuunnitteluun ja liikuntasuunnitelman työstöön on paneuduttu kunnolla, liikuntasuunnitelma toteutuu ja päivittyy tulevienkin vuosien aikana.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 16) todetaan, että ”varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin.” Päiväkotien edellä mainitut kehittämistoimet tukevat hyvin tätä tavoitetta.

Hankkeen aloituskoulutuksena toteutettu Päivähoidon liikunta – varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen käytäntöön –koulutus koettiin erittäin hyväksi ja hyödylliseksi hankkeen tukitoimeksi. Koulutuksessa käytiin läpi Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ja niiden toteuttamista käytännön tasolla. Koulutuksen myötä työyhteisöön

muodostui parempi yhteinen näkemys liikunnallisen aktiivisuuden merkityksestä lapsille sekä siitä kuinka liikunta voi näkyä osana jokaista päivähoitopäivää. Uskon, että tällä koulutuksella oli kohtuullisen suuri merkitys päiväkotien yhteisen suunnittelun käynnistymisessä ja onnistumisessa.

Varhaiskasvatusikäisten lasten motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta on oleellista, että lapsi saa riittävästi mahdollisuuksia harjoitella noita taitoja. Motoristen perustaitojen oppiminen ja vakiinnuttaminen vaatii tuhansia toistoja. Lapsi jaksaa harjoitella noita taitoja kymmeniä, jopa satoja kertoja peräkkäin jos olosuhteet ja välineet ovat riittävän houkuttelevia. Aikuisten tulisikin tarjota lapsille vaihtelevia liikuntaympäristöjä ilman välineitä sekä välineiden kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 26.)

Tätä liikuntasuosituksen tavoitetta tukivat päiväkotien kehittämistoimet liikuntaolosuhteiden ja välineiden kehittämiseksi. Hankkeen aikana päiväkodit hankkivat uusia välineitä. Huomioitava asia vastauksissa oli että päiväkodin liikuntavälineistö on entistä paremmin kartoitettu ja välineiden huoltoon kiinnitetään aikaisempaa parempaa huomiota. Päiväkotien määrärahat välinehankintoihin ovat tänä päivänä niukat. Moni päiväkoti onkin ruvennut miettimään ja ideoimaan omatekoisia liikuntavälineitä. Maitotölkkejä ja Pringles –purkkeja on alettu keräämään ja niitä käytetään liikuntavälineinä eri yhteyksissä. Yhteisen ideoinnin myötä on syntynyt lukuinen määrä uusia ideoita arkipäivän välineiden hyödyntämisestä lasten liikunnassa. Hankkeen aikana toteutetut koulutukset ovat antaneet virikkeitä liikuntavälineistön kehittämiseen.

E erityisen merkittävä vastaus lasten kannalta on, että entistä useammassa päiväkodissa liikuntavälineet ovat aikaisempaa paremmin lasten käytössä vapaan leikin ja ulkoilun aikana. Hankkeen alussa monessa päiväkodissa liikuntavälineet olivat vain ohjattujen liikuntatuokioiden käytössä. Liikuntavälineiden parempi saatavuus innostaa lapsia omaehtoiseen liikkumiseen hoitopäivän aikana.

Olosuhteiden kehittämisessä moni hankepäiväkoti oli tehnyt toimenpiteitä pihaolosuhteiden kehittämiseksi. Muutamaan hankepäiväkotiin rakennettiin hankkeen aikana uusi kunnostettu piha. Pääsääntöisesti pihan kehittämistoimenpiteet olivat olemassa olevan

pihan parannus- ja korjaustöitä. Olosuhteiden kehittäminen nähtiin monessa päiväkodissa kaikista haasteellisimmaksi kehittämiskohteeksi. Työntekijät kokivat, että pihan kehittämiseksi tarvitaan isoja taloudellisia satsauksia, joita monessakaan kunnassa ei ole mahdollista tehdä.

Hankkeen aikana tehtyjen pihakartoitusten myötä päiväkodit saivat arvion pihan nykytilasta sekä kehittämisideoita. Kehittämisideoina pyrittiin antamaan sekä helposti ja pienillä taloudellisilla panostuksilla toteutettavia ideoita sekä hieman isompia ja enemmän rahaa vaativia ratkaisuja. Osa hankkeen päiväkodista tarttui innolla helposti toteuttaviin pihan kehittämisehdotuksiin. Parhaimmillaan muutama päiväkotisi sai rakennettua pihalleen uuden motoriikkaradan, jonka materiaalit he saivat lahjoituksina yrityksiltä. Kunnan vastuulle jäi rakenteiden asentaminen. Pihakartoituksen ajatuksena oli että päiväkodille jää hankkeen jälkeen ulkopuolisen tahon tekemä kartoitus ja kehittämisideat, joihin päiväkodit voivat hyödyntää tarpeen mukaan tulevana vuosina. Pihakartoituksen myötä työntekijät voivat tarkkailla päiväkodin pihan rakenteita myös toiminnallisesti uudesta näkökulmasta, joka voi lisätä olemassa olevien rakenteiden monikäyttöisyyttä.

Kyselyn vastauksista nousi esille olemassa olevien liikuntapaikkojen, kuten päiväkodin läheisyydessä olevien kenttien, salien ja luonnon ympäristön parempi hyödyntäminen. Moni hankepäiväkodeista sijaitsi sellaisessa ympäristössä, jonka välittömässä läheisyydessä oli liikkumiseen ja leikkimiseen soveltuvaa metsää. Päiväkodin sisätilojen muokkaaminen paremmin liikkumiseen soveltuvaksi oli yksi päiväkotien käytännön kehittämistoimista.

Käytävien ja muiden sisätilojen ottaminen liikunnalliseen käyttöön edistää ja monipuolistaa lasten liikkumismahdollisuuksia. Nämä toimenpiteet kertovat myös työntekijöiden asenteiden muuttumisesta liikuntamyönteisemmäksi. Turhia kieltoja ja rajoitteita on purettu yhteisesti, joka omalta osaltaan tukee lasten liikkumisen mahdollisuuksia.

Varhaiskasvatusiässä lasten vanhemmilla on suuri merkitys lasten liikkumisessa. Kasvatuskumppanuutta tulee hyödyntää myös liikuntakasvatuksessa. Varhaiskasvattajien yhtenä tehtävänä on välittää vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä ja tärkeydestä

lapsen kokonaisvaltaiselle kehitymiselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 31-32.)

Tätä tavoitetta kohden päiväkodit etenivät järjestämällä lasten ja vanhempien yhteisiä liikuntatapahtumia ja kampanjoita, kehittämällä viestintää sekä yhteistyötä vanhempien suuntaan. Hankepäiväkodit näkivät lasten ja vanhempien yhteiset liikuntatapahtumat keskeisemmäksi yhteistyömuodoksi. Viestintä ja tiedotus nähtiin toiseksi tärkeäksi kokonaisuudeksi. Vanhempien lisäksi päiväkodit tekivät yhteistyötä urheiluseurojen sekä kunnan muiden hallintokuntien kanssa esimerkiksi tilojen osalta.

Vanhemmat ovat vastuussa omista lapsistaan. Päiväkotien työntekijät tukevat päivähoitopäivän aikana lapsen kasvatustyötä. Lapsen riittävän fyysisen aktiivisuuden toteutumisen kannalta vanhemmilla on keskeisin rooli. Lasten päivittäisen liikkumisen määrän toteutumisen varmistamista ei voida sälyttää päiväkodeille. Parhaimmillaan päiväkotien työntekijät voivat toiminnallaan tukea, että osa riittävän päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrästä voidaan toteuttaa hoitopäivän aikana. Tavoitteena tulisi olla että lapsella olisi mahdollisuus olla fyysisesti aktiivinen vähintään tunnin verran hoitopäivän aikana.

Valveutuneet vanhemmat tiedostavat liikunnan merkityksen lapsen kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta. Varmasti löytyy myös niitä vanhempia, joille asian tärkeys ei ole riittävästi selvillä. Päivähoitohenkilöstön yhtenä tehtävänä onkin muistutella vanhempia lasten liikunnan tärkeydestä. Luontaisia tilanteita ovat vanhempien kanssa vuosittain käytävät varhaiskasvatussuunnitelman mukaiset keskustelut sekä päivittäiset kohtaamiset. Erilaiset päiväkodin järjestämät lasten ja vanhempien liikuntatapahtumat toimivat hyvänä muistutuksena yhteisen liikkumisen tärkeydestä.

Hankkeen aikana toteutetut toiminnalliset vanhempainillat saivat todella hyvää palautetta niin vanhemmilta, lapsilta kuin myös päiväkotien työntekijöiltä. Vanhemmille toteutettu tietoisuus ja sen jälkeen järjestetty lasten ja vanhempien yhteinen liikuntatuokio konkretisoi viestiä yhteisen liikkumisen merkityksestä. Noissa tapahtumissa ei ollut kukaan monta vanhempaa, joka ei olisi innostunut liikkumaan ja leikkimään yhdessä lastensa kanssa. Toki voi olla niin että juuri ne vanhemmat, joille liikunnan tärkeydestä viestittäminen olisi ollut erityisen tärkeää, eivät osallistu aktiivisesti liikunnallisiin tapah-

tumiin. Tästäkin näkökulmasta päivähoitohenkilöstön ja vanhempien käymät muut keskustelut ja palaverit ovat merkityksellisiä liikunnan tärkeydestä ja merkityksestä viestimisessä.

Päiväkotien yhteistyö liikuntaseurojen tai muiden paikallisten toimijoiden kanssa näyttäisi lisääntyvän pienin askelin. Hyvin toimivien urheiluseurojen, joilla on päätoimisia tekijöitä, on mahdollisuus tuoda ohjattuja liikuntatuokioita ja lajiin tutustumiskertoja päiväkodin arkeen. Yhteistyössä tehdyt liikuntatuokiot auttavat merkittävästi päiväkodin työntekijöiden työtä, mutta samalla myös monipuolistavat lasten kokemuksia liikunnasta.

Hankeen aikana päiväkodeille tarjottiin tukitoimien kokonaisuus joka sisälsi kaksi työntekijöiden liikuntakoulutusta, päiväkotien liikuntasuunnitelmien työstöprosessin konsultointi- ja tukitoimet, toiminnallisen vanhempainillan sekä pihaolosuhteiden kartoituksen kehittämisehdotuksineen.

Päiväkotien työntekijät olivat kokonaisuudessaan erittäin tyytyväisiä hankkeen tukitoimiin. Erityisen tyytyväisiä vastaajat olivat koulutuksiin sekä toiminnallisiin vanhempainiltoihin. Pääsääntöisesti työyhteisökohtaisesti tai kahden pienemmän päiväkodin yhteisenä tapahtumana toteutetut koulutukset loivat vahvan pohjan liikunnan kehittämistyölle päiväkodissa. Koulutusten myötä päiväkotien työntekijöille muodostui yhteinen käsitys lasten liikunnan merkityksestä ja tärkeydestä. Yhteisen näkemyksen pohjalta työyhteisön on ollut helpompi miettiä päivittäisen liikunnan kehittämisen kokonaisuutta. Koulutusten myötä työntekijöiden sitoutuminen yhteisen asian eteenpäin viemiseksi on todennäköisesti parantunut.

Tukitoimien hyödyllisyyttä arvioitaessa vastaajat nostivat juuri koulutukset ja toiminnalliset vanhempainillat kaikista hyödyllisimmiksi tukitoimiksi. Vastaavasti liikuntasuunnitelman työstön konsultointeja ja pihakartoitusten tekemistä ei koettu aivan niin hyödyllisiksi toimenpiteiksi. Niidenkin osalta kokonaisarvio oli hyödyllinen. Tämä johtunee siitä, että päiväkodit työstivät liikuntasuunnitelmaansa melko itsenäisesti. Päiväkotien välillä oli havaittavissa melko suuria eroja hanketyöntekijän hyödyntämisessä. Osa päi-

väkodeista hyödynsi hanketyöntekijän osaamista laajasti ja he kokivat hyötyvänsä saamastaan avusta.

Pihakartoitusten osalta päiväkodit saattoivat odottaa hieman tarkempaa suunnitelmaa mikä heille luvattiin. Pihaolosuhteiden kehittäminen vaatisi selvästi suurempia taloudellisia panostuksia ja monessa päiväkodissa nähtiin, että nykyisessä taloudellisessa tilanteessa isompien pihan kehittämistoimenpiteiden toteuttaminen ei ollut mahdollista. Siitä huolimatta muutama hankepäiväkoti lähti kehittämään päiväkodin pihaa ehdotusten mukaisesti. Pienin ratkaisuin he saivat monipuolistettua pihan liikuntaolosuhteita. Kyselyn tekemisajankohtana kymmenen päiväkotia ei ollut vielä saanut pihakartoitusta eli he eivät pystyneet arvioimaan pihakartoitusta.

Toiminnallisen vanhempainillan myötä päiväkodit ja perheet saivat uusia ideoita ja vinkkejä liikunnallisten tehtävien ja toimintojen toteuttamiseksi niin päiväkodeissa kuin myös kotona. Toiminnallisten vanhempainiltojen myötä päiväkodit saivat yhden mallin toiminnallisen tapahtuman toteuttamisesta. Toiminnan myötä vanhemmille välitettiin tietoa lasten liikunnan merkityksestä ja tärkeydestä. Lasten ja vanhempien yhteinen tapahtuma lisäsi niin lasten kuin vanhempienkin liikettä. Päiväkodit kokivat toiminnalliset vanhempainillat erittäin hyödyllisiksi tapahtumiksi. Tyytyväisyyttä lisäsi varmasti myös se, että päiväkodit saivat vaivattomasti päiväkodin yhteisen liikuntatapahtuman ilman isoa oman henkilökunnan työpanosta.

Hankkeen aikana tehty viestintä päiväkotien ja Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n välillä koettiin hyväksi ja riittäväksi. Keskeisenä tekijänä oli osaava hanketyöntekijä, jolla oli päivähoitoalan koulutus sekä omaa työkokemusta päiväkodista. Yhteinen kieli hanketyöntekijän ja päiväkotien välille löytyi helposti. Hanketyöntekijä piti aktiivisesti yhteyttä kaikkiin hankepäiväkoteihin. Kontaktien määrä vaihteli päiväkotien tarpeiden mukaisesti.

Päiväkodit kokivat, että hanke oli ajankohtainen ja tarpeellinen. Päiväkotien työntekijät kokivat, että kehittämishankkeen toimenpiteet olivat oikein mitoitettuja ja ne sopivat hyvin päiväkotien arkeen. Muun työn ohella tapahtuvaa kehittämistyötä ei koettu liian työllistäväksi ja liian raskaaksi. Hanketoimien suunnittelussa ja mitoituksessa ratkaisevi-

na taustatekijöinä oli, että jo hankeidea syntyi päiväkotien työntekijöiden toiveista ja tarpeista. Hankkeen suunnitteluvaiheessa oli mukana kaksi päiväkodin työntekijää ja pilotointivaiheessa hankkeen tukitoimet saatiin testattua useammassa päiväkodissa.

Tämän hankkeen suunnittelun ja toteutuksen myötä opimme, että hankesuunnittelussa on oltava aina mukana kehittämistyön kohderyhmän työntekijöitä. Hankekokonaisuuden tukitoimien testaaminen pilottivaiheen aikana edistää vahvasti varsinaisen hankkeen onnistumista.

Liikunnan iloa päiväkoteihin hankkeen aikana yksittäinen päiväkotiteki aktiivisia kehittämistoimia keskimäärin yhden vuoden ajan. Lasten liikunnan määrän ja laadun osalta on merkityksellistä se kuinka päiväkodit jatkavat toimintaa kehittämissajakson jälkeen.

Hankkeen jälkeisiä jatkotoimenpiteitä kysyttäessä eniten mainintoja sai hankkeen aikana tehdyn liikuntasuunnitelman aktiivinen käyttö. Lisäksi mainittiin liikunnan lisääminen arjen toimintoihin sekä ulkoliikunnan ja ohjattujen liikuntatuokioiden lisääminen. Vastaukset osoittavat, että vastaajat kokevat tekemänsä liikuntasuunnitelman hyödylliseksi apuvälineeksi liikuntatoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Olemassa oleva suunnitelma luo päiväkodille yhteisen punaisen langan liikuntatoiminnan toteuttamiseksi vuosi- ja kuukausitasolla. Jokaiseen päiväkotiiin nimetty liikuntavastaava varmistaa omalta osaltaan suunnitelman toteutumista sekä edelleen kehittämistä.

Positiivista vastauksissa on myös se että liikuntaa ei nähdä kuuluvaksi vain ohjattujen tuokioiden sisällöksi, vaan liikunta voidaan liittää osaksi lähes kaikkia arjen toimintoja. Tämä kertoo jonkin verran työntekijöiden muuttuneista asenteista liikuntaa kohtaan.

Liikuntasuunnitelman toteutumisen varmistamiseksi vastaajat näkivät tärkeäksi suunnitelman aktiivisen toteuttamisen sekä seurannan ja suunnitelman edelleen kehittämisen. Hankkeen aikana työntekijät tekivät ison työn suunnitelman laatimisessa. Olemassa olevaa suunnitelmaa on helpompi kehittää eteenpäin kun on jo olemassa pohja, jonka mukaan päiväkotiteki pyrkii toimimaan. Suunnitelman edelleen kehittämisessä arviointi muodostuu tärkeäksi kokonaisuudeksi.

Varhaiskasvatuksen suosituksissa arvioinnilla nähdään olevan tärkeä rooli niin toiminnan kehittämässä kuin yksittäisten lasten motoristen taitojen kehittämässä. Havainnoimalla lasten toimintaa voidaan nähdä lasten motorisen kehittymisen edistymistä ja eroja sekä mahdollisia puutteita. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 21.)

Hankkeen myötä päiväkotien työntekijöiden asenne ja innostus liikuntaa kohtaan on varmasti kehittynyt positiiviseen suuntaan. Jatkon kannalta onkin tärkeää, että työntekijöiden innostusta pidetään yllä ja huolehditaan myös heidän jaksamisestaan. Päiväkotien sisäinen keskustelu- ja suunnittelukulttuuri näyttää kehittyneen hankkeen aikana osissa päiväkotia ja yhteiseen keskusteluun ja suunnitteluun kannattaa kiinnittää huomiota jatkossakin.

Yhteenvedona voidaan todeta, että päiväkotien kehittämistoimet ovat edenneet vahvasti Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten pääkohtien mukaisesti. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ovat olleet Liikunnan iloa päiväkoteihin – kehittämiskokonaisuuden punainen lanka. Hankkeen suunnittelussa ja tukitoimien toteutuksessa suosituksilla on ollut keskeinen rooli. Kaikkien hankepäiväkotien liikunnan vuosisuunnitelmat perustuvat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten periaatteille. Voidaankin todeta, että hankkeen myötä Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on saatu jalkautettua 30 hankepäiväkodin toimintaan. Päiväkotikohtainen liikuntasuunnitelma luo toimintasuunnitelman, joka parhaimmillaan edistää riittävän päivittäisen liikunnan toteutumisen mahdollisuuksia päiväkodin arjessa.

9.1 Vastausten luotettavuus

Tutkimus tehtiin kvantitatiivisena survey –tutkimuksena. Survey tutkimuksessa kerätään tietoa standardoidussa muodossa. Survey –tutkimuksen tyypillisinä piirteinä on että tietyistä ihmisjoukosta poimitaan otos, jolta kerätään tutkimusaineisto. Tutkimusaineistot ovat useimmiten suhteellisen pieniä. Yksilökohtaisen kyselyn standardoituja toteutusmuotoja voivat olla kyselykaavakkeet tai strukturoidut haastattelut. Saadun aineiston pohjalta pyritään kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään erilaisia ilmiöitä (Hirsijärvi ym. 2003, 122).

Kyselyyn vastasi 55 päiväkotien työntekijää joista johtajia oli 14, liikuntavastaavia 16 ja työntekijöitä 25 henkilöä. Vastaukset saatiin kaikista päiväkodeista, mutta vain osasta päiväkoteja kyselyyn vastasi sekä johtaja, liikuntavastaava sekä vähintään yksi työntekijä.

Kyselyllä oli tarkoitus hankkia tietoa hankkeessa mukana olleiden päiväkotien osalta. Tästä syystä tulokset eivät ole yleistettävissä maakuntien kaikkia päiväkotia koskeviksi. Kysely antaa suuntaa antavia tuloksia hankepäiväkotien osalta. Hyvin pitkälle meneviä johtopäätelmiä esimerkiksi eri vastaajaryhmien vastauksista ei voida tehdä, koska vastaajamäärät ovat pieniä.

Validius on tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite, jolla tarkoitetaan mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri niitä asioita, joita on tarkoitus mitata (Hirsijärvi ym. 2003, 213). Tämän opinnäytetyön kyselykaavake sisälsi sekä strukturoituja asteikkokysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Strukturoitujen kysymysten osalta validius on korkeampi kuin avointen kysymysten osalta. Strukturoidut kysymykset, joissa kysyttiin vastaajien tyytyväisyyttä hankkeen tukitoimiin sekä tukitoimien hyödyllisyyttä päiväkodeille olivat kysymyksen asettelultaan melko lähellä toisiaan. Vastaajista osalla on saattanut olla vaikeutta nähdä eroa arviointien välillä.

Avoimet kysymykset, jotka käsittelivät päiväkotien tekemiä kehittämistoimia hankkeen aikana, oli laadittu Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten pääkohtien mukaisesti. Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset ovat olleet vahvasti esillä kaikissa hankepäiväkodeissa pidetyissä hankkeen aloituskoulutuksissa. Sen myötä liikuntasuositusten pääkohdat ja niiden sisältö ovat olleet tuttuja vastaajille, joka on varmasti auttanut jossain määrin kysymysten tulkinnessa.

Kyselykaavakkeen laadinnan yhteydessä pohdin kovasti avointen kysymysten määrää suhteessa strukturoituihin kysymyksiin. Valitsin pääsääntöisesti avoimia kysymyksiä, jotta vastaajat voivat vastata kysymyksiin omasta näkökulmastaan. Uskoin siihen, että valmiiksi annetut vaihtoehdot olisivat voineet ohjata liikaa vastaajien ajattelua annettujen vaihtoehtojen suuntaan. Vastausten käsittelyn kannalta strukturoitujen kysymysten käyttö olisi helpottanut vastausten analysointia ja todennäköisesti myös yhdenmukaistanut vastauksia.

Avoimiin kysymyksiin vastaaminen vaatii vastaajalta enemmän aikaa ja perehtymistä. Päiväkotien työntekijöiden arki on melko kiireinen. Oletettavaa on että melko moni vastaajista on vastannut kyselyyn työpäivän aikana. Vastaamiseen käytetty aika on ollut silloin rajallinen ja tarkka perehtyminen ja vastausten pohdinta ei ole ollut välttämättä mahdollista. Nämä seikat voivat omalta osaltaan vaikuttaa vastausten luotettavuuteen.

Vastausten yhteenvedot on tehty opinnäytetyöntekijän toimesta. Tavoitteena yhteenve-toja tehdessä on ollut objektiivisuus ja vastausten muuttumattomuus. Tekijän omat ennakkokäsitykset ja näkemykset ovat voineet vaikuttaa yhteenve-toja tehdessä, joka omalta osaltaan voi vaikuttaa vastausten yhteenve-tojen luotettavuuteen. Vastausten keskeisiin tuloksiin sillä ei todennäköisesti ole ollut vaikutusta.

Tutkimuksen luotettavuutta olisi voitu parantaa käyttämällä avointen kysymysten rin-nalla enemmän strukturoituja kysymyksiä. Tutkimusta olisi voitu syventää teemahaas-tatteluilla, jotka omalta osaltaan olisivat lisänneet tutkimuksen luotettavuutta. Ajalliset resurssit eivät kuitenkaan mahdollistaneet haastattelujen käyttöä tutkimusmenetelmänä.

9.2 Yhteenve-to

Liikunnan iloa päiväkoteihin –kehittämishanke koettiin päiväkodeissa erittäin onnistu-neeksi, hyödylliseksi ja ajankohtaiseksi hankkeeksi. Hankkeen tukitoimet olivat riittäviä ja sopivasti mitoitettuja suhteessa päiväkotien arjen kiireisiin. Liikuntasuunnitelman työstö koettiin kaikista haastavimmaksi toimenpiteeksi. Liikuntasuunnitelma muodos-taa päiväkoteihin yhteisen punaisen langan lasten päivittäisen liikunnan toteuttamiseksi. Kerran hyvin työstettyä liikuntasuunnitelmaa on helppo päivittää ja kehittää vuosittain.

Päiväkotien kehittämistoimien kuvauksista välittyi viesti siitä, että hankkeen päiväko-deissa on käyty aikaisempaa enemmän keskustelua lasten liikunnasta, liikunnan merki-tyksestä sekä liikunnan roolista päivähoitopäivässä. Yhteinen suunnittelu on lisääntynyt, joka varmasti helpottaa kaikkien työntekijöiden työtä. Vastausten perusteella voidaan arvioida, että liikunta ja liikuntatoiminnan toteuttaminen on hankkeen myötä muodos-tunut päiväkotien yhteiseksi asiaksi, ei vaan yhden tai kahden liikuntavastaavan intohi-

moksi. Päiväkodit ovat tehneet monipuolisia kehittämistoimenpiteitä niin liikunnan määrän, laadun, olosuhteiden kuin myös välineistön ja toiminnan suunnitelmallisuuden lisäämiseksi.

Hanke itsessään sekä tehty kysely vahvisti Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n työntekijöiden käsitystä siitä, että työyhteisötasoinen kehittämistyö on tehokkain tapa tehdä liikunnan edistämistyötä. Tulevia hankkeita suunniteltaessa onkin syytä pohtia kehittämistyön kohteita entistä tarkemmin. Hankesuunnittelun osalta on tärkeää, että jo suunnittelu- vaiheessa otetaan mukaan kehittämistyön kohteena olevien tahojen työntekijöitä. Työntekijöillä on paras näkemys siitä arjesta mihin yhteyteen kehittämis- ja tukitoimia ollaan viemässä. Työntekijöiden mukana olo auttaa mitoittamaan hankkeen tarjoamat tukitoimet oikealle tasolle suhteessa olemassa olevaan työn kokonaisuuteen ja käytettävään aikaan. Mahdollisuuksien mukaan uusien hankkeiden tukitoimia tulisi pilotoida ennen varsinaisen kehittämishankkeen aloittamista.

Tämän hankkeen oppina oli että työyhteisön johdon sitouttamiseen ja työntekijöiden innostamiseen kannattaa mieltä selkeämmät toimenpiteet ja siihen tulee varata riittävästi aikaa. Tämän hankkeen aikana oli nähtävissä, että ne työyhteisöt joiden johto oli vahvasti sitoutunut kehittämishankkeeseen ja sen eteenpäin viemiseen, saivat selkeästi parempia kehittämistuloksia aikaiseksi. Työyhteisön johdon sitoutuminen ja vahva mukana olo viestii työntekijöille hankkeen ja kehittämistoimien tärkeydestä ja niihin sitoutumisesta.

Hankkeen määrälliset tavoitteet saavutettiin ja monessa kohdin jopa ylitettiin. Lasten liikunnan määrän ja laadun lisääntymisestä ei tässä yhteydessä voida esittää tutkimuksellista tietoa. Päiväkotien tekemiä kehittämistoimenpiteiden arvioinnin pohjalta, voidaan pitää todennäköisenä, että päiväkodeissa on tapahtunut positiivista kehitystä lasten liikunnan määrän ja laadun suhteen. Suunnitelmallisuuden lisääntyminen näkyy vastaajien vastauksissa melko selkeästi. Koulutusten, tapahtumien ja päiväkotikohtaisen konsultoinnin kautta on pyritty lisäämään työntekijöiden osaamista ja innostumista. Päiväkotikäyntien myötä on ollut havaittavissa, että entistä useammassa päiväkodissa työntekijöiden suhtautuminen liikuntaa kohtaan on muuttunut aikaisempaa positiivisemmaksi.

Kehittämishankkeen aikana saatujen positiivisten kehittämistulosten jatkon kannalta on tärkeää, että päiväkodit saavat tukea päiväkotien liikuntatoiminnan vakiinnuttamiseksi ja kehittämiseksi edelleen. Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n on mietittävä näiden tulosten pohjalta keskeiset tukitoimet tuleville vuosille. Mahdollisia tukitoimia ovat uusien koulutusten järjestäminen, yhteistyö liikuntatapahtumien ja –kampanjoiden toteutuksessa, liikuntavastaavien verkoston tapaamiset sekä lasten liikunnan ajankohtaisten ja uusimpien tietojen ja tutkimusten välittäminen päiväkodeille.

9.3 Jatkotutkimusaiheet

Hankkeen vaikutusten seurannan kannalta olisi mielenkiintoista tehdä 1-2 vuoden kuluessa seurantatutkimus hankepäiväkodeille. Tuossa tutkimuksessa olisi mahdollista selvittää mitä kehittämishankkeen aikana saaduille kehittämistuloksille on tapahtunut. Tutkimuksessa voitaisiin selvittää onko kehittämistyön tulokset edelleen nähtävissä ja ovatko päiväkodit jatkaneet kehittämistyötä?

Toisena tutkimusaiheena voisi olla lasten liikkumisen määrän selvittäminen hoitopäivän aikana. Tutkimuksen kautta nähtäisiin toteutuuko tavoitteen mukainen tunti liikuntaa hoitopäivän aikana. Luotettavan tuloksen saamiseksi, tutkimus tulisi tehdä havainnointitutkimuksena, joka vaatisi melko suuret resurssit. Tutkimuksen toteuttaminen voisi olla mahdollista osana jotain suurempaa tutkimuskokonaisuutta.

Lähteet

Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Bookwell Oy. Juva.

Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriö, Nuori Suomi ry. 2010. Lauttasaaren Reprotalo Oy. Helsinki.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Edita. Helsinki.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Tammi.Helsinki.

Ikola-Norrbacka, R. 2004. Päivähoito – kuntien kilpailuvaltti. KuntaSuomi 2004 - tutkimuksia nro 46. Suomen Kuntaliitto. Helsinki.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H., Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä

Nuori Suomi, Demos Helsinki. 2011. 10 teesiä ja 100 lupausa. Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta. Helsinki.

Numminen, P. 1999. Kuperkeikka – Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikka. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.

Pihlaja, J. 2006. Tutkielmalle vauhtia. Vammalan kirjapaino Oy. Vammala.

Pokali 2010a. Pohjois-Karjalan Liikunta ry. Liikunnan iloa –strategia. Joensuu.

Pokali 2010b. Pohjois-Karjalan Liikunta ry. Liikunnan iloa päiväkoteihin – kehittämishankkeen hakemus. Joensuu.

Pokali 2012. Pohjois-Karjalan Liikunta ry. Liikunnan iloa päiväkoteihin – kehittämishankkeen loppuraportti. Joensuu.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Tammi. Tampere

Pönkkö, A., Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E., Turja, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja, s. 139-150. Bookwell Oy. Juva.

Reunamo, J. 2007. Tasapainoinen varhaiskasvatus. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki

Stakes, oppaita 2005:56. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Liitteet

Liite 1. Kyselykaavakkeen sähköpostisaate

Hei

Päiväkotinne on mukana Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n Liikunnan iloa päiväkodeihin kehittämishankkeessa. Hanke päättyy vuoden 2012 lopussa.

Nyt olemme tekemässä palautekyselyä hankkeessa mukana olleille päiväkodeille. Palautekyselyn avulla arvioimme hankkeen onnistumista ja kehittämistoimenpiteiden vaikuttavuutta.

Tämä kysely liittyy samalla opinnäytetyöhöni, jonka teen liikunnanohjaajatutkinnon päivittäiseksi ammattikorkeakoulutasoiseksi tutkinnoksi.

Opinnäytetyön onnistumisen ja johtopäätösten luotettavuuden kannalta toivon, että saan vastauksia kaikilta hankkeen päiväkodeilta.

Toivon, että tähän kyselyyn vastaa kaikilta hankkeen päiväkodeilta vähintään kolme henkilöä eli

- päiväkodin johtaja
- päiväkodin liikuntavastaava (tai vastaavat, jos on nimetty useampia)
- vähintään 1 työntekijä (muu kuin liikuntavastaava tai johtaja)

Välitäthän tämän viestin eteenpäin kahdelle muulle henkilölle päiväkodissasi.

Vastaaminen tapahtuu sähköiselle lomakkeelle joka löytyy osoitteesta <http://www.webpolsurveys.com/S/D2D42D297061A94A.par>

Jos sivut eivät avaudu valitsemalla kyseinen linkki, kopio linkki selaimen osoitekenttään.

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 15-20 minuuttia. Sinun on vastattava lyhyesti jokaiseen kysymykseen, jotta voit siirtyä eteenpäin seuraavalle sivulle.

Vastaaminen tapahtuu nimettömänä.

Muista painaa viimeisen kysymyksen jälkeen lähetä painiketta.

Vastaathan kyselyyn maanantaihin 29.10.12 mennessä!

Lisätietoja tai ohjeita voit kysyä allekirjoittaneelta.

Yhteenvedot ja arviot hankkeen onnistumisesta esitellään hankkeen päätösseminaarissa tiistaina 4.12.2012 Joensuussa.

Jo ennakkoon nöyrästi kiittäen

- Pasi -

Pasi Majoinen

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä

Pohjois-Karjalan Liikunta ry

puh. 0400-920237

skype: pasi.majoinen

www.pokali.fi

Pokali löytyy nyt myös [Facebookista](#).

Liite 2. Sähköinen kyselykaavake

Hei

Tämän kyselyn avulla pyrimme saamaan palautetta Liikunnan iloa päiväkoteihin - kehittämishankkeen toimenpiteiden sopivuudesta ja vaikuttavuudesta päiväkotienne arjessa. Vastausten pohjalta teemme yhteenvedoja, joiden avulla pyrimme arvioimaan hankekokonaisuutta.

Kysely liittyy samalla myös opintoihini ja siinä yhteydessä tehtävään opinnäytetyöhön. Riittävän iso vastausprosentti auttaa tekemään luotettavampia johtopäätelmiä. Toivon, että saan riittävästi vastauksia niin päiväkotien johtajilta, liikuntavastaavilta kuin myös työntekijöiltä. Kyselyn tulokset julkaistaan hankkeemme päätösseminaarissa 4.12.2012

Tämän kyselyn tekemiseen kuluu sinulta aikaa noin 15-20 minuuttia.

Jo ennakkoon vastauksista kiittäen

Pasi Majoinen lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä

Pohjois-Karjalan Liikunta ry

1. 1. Vastaaajan päiväkodin kotikunta *

- Ilomantsi
- Joensuu
- Kesälahti
- Kitee
- Kontiolahti
- Liperi
- Tohmajärvi
- Rääkkylä

2. 2. Vastaajan asema päiväkodissa?

- Johtaja
- Liikuntavastaava
- Työntekijä

3. 3. Kuinka tyytyväinen olette Liikunnan iloa kehittämishankkeen tarjoamiin tukitoimiin?

(1=En lainkaan tyytyväinen, 2=Jonkin verran tyytyväinen, 3=Tyytyväinen, 4=Erittäin tyytyväinen, 5=en osaa sanoa)

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) Yhteydenpito ja viestintä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b) Liikuntasuunnitelmien konsultointi (käynnit sekä puhelimitse tai sähköpostitse tapahtunut) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c) Aloitus koulutus; Varhaiskasvatuksen liikunta - varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset käytäntöön | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| d) Teemakoulutus (II koulutus) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| e) Toiminnallinen vanhempainilta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| f) Pihakartoitus | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4. 4. Kuinka hyödylliseksi olette kokeneet Liikunnan iloa päiväkoteihin -hankkeen tukitoimet päiväkodillenne?

(1=En lainkaan hyödylliseksi, 2=Jonkin verran hyödylliseksi, 3=Hyödylliseksi, 4=Erittäin hyödylliseksi, 5=en osaa sanoa)

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) Liikuntasuunnitelmien konsultointi (käynnit sekä puhelimitse tai sähköpostitse tapahtunut) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b) Aloitus koulutus; Varhaiskasvatuksen liikunta - varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset käytäntöön | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c) Teemakoulutus (II koulutus) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| d) Toiminnallinen vanhempainilta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| e) Pihakartoitus | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

5. 5. Mitä muita tukitoimia päiväkotinne olisi toivonut hankkeen aikana?
6. 6. Mitä toimenpiteitä päiväkotinne on tehnyt hankkeen aikana hoitopäivän aikaisen lasten liikunnan määrän lisäämiseksi?
7. 7. Mitä toimenpiteitä päiväkotinne on tehnyt hankkeen aikana hoitopäivän aikaisen lasten liikunnan laadun kehittämiseksi?
8. 8. Mitä toimenpiteitä päiväkotinne on tehnyt hankkeen aikana liikuntatoiminnan suunnitelmallisuuden lisäämiseksi?
9. 9. Mitä toimenpiteitä päiväkotinne on tehnyt hankkeen aikana päiväkodin liikuntaympäristöjen ja välineistön kehittämiseksi?
10. 10. Mitä toimenpiteitä päiväkotinne on tehnyt hankkeen aikana yhteistyön lisäämiseksi vanhempien tai mahdollisten muiden yhteistyötahojen kanssa?
11. 11. Mitä jatkosuunnitelmia päiväkodillanne on lasten päivittäisen liikunnan edistämiseksi?
12. 12. Millä käytännön toimenpiteillä varmistatte tekemänne liikuntasuunnitelman toteutumisen myös tulevina vuosina?
13. 13. Mitä muuta palautetta haluatte antaa Liikunnan iloa päiväkoteihin - kehittämishankkeesta?
14. 14. Mitä tukitoimia tai jatkotoimenpiteitä toivotte Pohjois-Karjalan Liikunta ry:ltä tulevina vuosina?

SUURI KIITOS VASTAUKSISTASI JA VAIVANNÄÖSTÄSI.

Palautteesi auttaa meitä hankkeen arvioinnissa ja jatkotoimenpiteiden kehittämisessä. Paina vielä lähetä painiketta, vastauksiesi lähettämiseksi.