

LIIKKUVA LAPSI

Lasten omatoimisen liikunnan edistäminen Päiväkoti Kärryssä

Katja Piirainen

Opinnäytetyö, syksy 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) +

Lastentarhanopettajan kelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Piirainen, Katja. Liikkuva lapsi – Lasten omatoimisen liikunnan edistäminen Päiväkoti Kärryssä. Helsinki, syksy 2017. 57 s, 3 liitettä. Diakoniammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan kelpoisuus.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Päiväkoti Kärryn kanssa. Kehittämistyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa päiväkodin sisä- ja ulkotiloihin liikkumis- pisteitä, joita 3–5-vuotiaat lapset voivat käyttää omatoimisesti. Tarkoituksena oli lisätä lasten omatoimista liikkumista päiväkodin tiloissa sekä saada sitä näkyvämmäksi ja osaksi arkea. Toiveena oli, että kehittämistyössä huomioitaisiin myös päiväkodin korostama luontoteema. Kehittämistyön kohderyhmäksi valikoitui 3–5-vuotiaiden ryhmä, jotta lapset voitiin osallistaa liikuntapisteiden suunnitteluun ja arviointiin.

Työ toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, johon osallistuivat päiväkodin henkilökunta eli viisi lastenhoitajaa ja lastentarhanopettaja sekä 3–5-vuotiaat lapset. Päiväkodin tiloihin suunniteltiin ja toteutettiin yhdeksän uutta liikuntapistettä. Liikuntapisteiden suunnittelussa hyödynnettiin lasten liikuntatottumusten ja toimintaympäristön havainnointia, alkukartoituskyselyä sekä lasten ideointipajoja. Alkukartoituskyselyn avulla kartoitettiin henkilökunnan näkökulma sen hetkestä tilanteesta sekä kehittämistoiveita liikkumispisteiden sisältöihin. Ideointipajojen kautta myös lapset osallistettiin kehittämistyöhön, missä he saivat tuoda esille omia toiveitaan. Lopuksi henkilökunta ja lapset saivat antaa palautetta liikuntapisteiden toteutuksesta.

Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet toteutuivat hyvin. Uudet liikuntapisteesäivat positiivista palautetta henkilökunnalta, lapsilta sekä vanhemmilta. Liikuntapisteesä koettiin innostavina ja monipuolisina, joita lapset ovat käyttäneet aktiivisesti. Osallistamalla lapset mukaan kehittämistyöhön, saatiin myös lasten ääni kuuluviin. Lasten omatoimisen liikkumisen kehittämisessä voisi jatkossa osallistaa enemmän lapsia mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Jatkokehittelyssä tulisi huomioida myös vanhempien osallisuus sekä kasvattajien tieto ja asenteet liikunnasta ja ulkoilusta.

Asiasanat: varhaiskasvatus, 3–5-vuotiaat lapset, varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, omatoiminen liikkuminen

ABSTRACT

Piirainen, Katja. An active child - Development of the children's self-initiated physical activity at the Päiväkoti Kärry. Helsinki, Autumn 2017. 57 pages, 3 appendices. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Bachelor of Social Services + qualifications for a Kindergarten teacher.

This thesis was carried out in cooperation with the Päiväkoti Kärry. The purpose of this thesis was to design and implement activities in the indoor and outdoor areas of the daycare center, which can be used independently by children of 3–5 years old. The aim was to increase children's physical activity in the daycare center and make physical activity more visible and part of everyday life. It was hoped that the development work would also take into account the nature theme which is highlighted by the day care center. A group of children between the ages of 3 to 5 years old was selected for the development project so that the children could be involved in the design and evaluation of the activity areas.

The thesis was conducted as a functional study, where the kindergarten staff, five nurses and kindergarten teacher, and children between the ages of 3 and 5 took part in. Nine new activity areas were designed and implemented in the daycare facilities. The designed activity areas utilized the observation of children's exercise habits and the operating environment, initial survey questionnaire and children's idea workshops. An initial survey questionnaire was used to chart the staff's perspective on the current situation and development suggestions for the activity areas. Through the idea workshops, children were also involved in the development work where they were able to share their own wishes. Finally, the staff and the children gave feedback on the implementation of the activity areas.

The objectives of the thesis were accomplished fine. The new activity areas received positive feedback from the staff, children and parents. The activity areas were found inspirational and versatile and they were used actively. By involving children in the development work, children's voice was also heard. In the future, developing children's self-initiated physical activity, children could be involved in the design and implementation of activities. The continued development should also take into account the parents' involvement as well as the educators' knowledge and attitudes of exercise and outdoor activities.

Keywords: early childhood education, 3–5- year old children, recommendations for physical activity in early childhood, self-initiated physical activity

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 LASTEN LIIKUNTAKASVATUS.....	6
2.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset	6
2.2 Liikkumiseen kannustava ympäristö	8
2.3 Kasvattajan tuki lapsen liikkumiseen	10
3 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET 3–5-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYKSEEN	13
3.1 Motorinen kehitys	13
3.2 Kognitiivinen kehitys ja oppiminen.....	16
3.3. Psyykkinen ja sosioemotionaalinen kehitys.....	17
4 KEHITTÄMISTYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	20
4.1 Kehittämistyön tavoitteet	21
4.2 Alkukartoituskysely	22
4.3 Ideointipajat	24
4.4 Havainnointi.....	25
4.4.1 Havainnot ympäristöstä	27
4.4.2 Havainnot lasten liikuntakäyttäytymisestä.....	27
5 LIIKUNTAPISTEET	29
5.1 Liikuntapisteet sisällä	30
5.2 Liikuntapisteet ulkona	33
6 ARVIOINTI	36
6.1 Lasten palaute	36
6.2 Henkilökunnan palaute	37
6.3 Itsearviointi	38
7 POHDINTA	42
7.1 Eettisyys ja luotettavuus	42
7.2 Ammatillinen edistyminen.....	43
7.3 Johtopäätökset	45
7.4 Jatkokehittäminen	46
LIITE 1: Alkukartoituskysely	
LIITE 2: Havainnointisuunnitelma	
LIITE 3: Palautekysely	

1 JOHDANTO

Kehittämistyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä Päiväkoti Kärryyn, jossa työskentelen lastentarhanopettajana. Kehittämistyössä halusin yhdistää fysioterapeutin ammatillisen osaamisen varhaiskasvatuksen kanssa. Aikaisemman osaamisen pohjalta kiinnostuin edistämään lasten omatoimista liikkumista päiväkodin tiloissa.

Kärry on 1–5-vuotiaiden kaksiryhmäinen päiväkotit Espoossa, mikä on osa kansainvälistä Norlandia Päiväkodit -konsernia. Työyhteisön kanssa päädyimme edistämään 3–5-vuotiaiden omatoimista liikkumista päiväkodin sisä- ja ulkotiloissa. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa päiväkodin sisä- ja ulkotiloihin liikkipisteitä, joita lapset voivat käyttää omatoimisesti. Tarkoituksena oli lisätä lasten omatoimista liikkumista sekä saada sitä näkyvämmäksi ja osaksi arkea.

Kehittämistyön liikuntapisteiden suunnittelussa osallisina olivat sekä kasvattajat että 3–5-vuotiaat lapset. Omien havaintojen lisäksi, kasvattajat toivat esille omat havaintonsa ja toiveensa liikunnan edistämiseksi. Myös lasten näkökulma huomioitiin osallistamalla lapset toiminnan suunnitteluun ideapajojen kautta. Ideapajoissa he saivat tuoda ilmi omat toiveensa ja antaa palautetta liikuntapisteiden onnistumisesta.

Aihe on ajankohtainen, sillä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016, 5, 13) alle kouluikäisille uudistettiin vuonna 2016. Tutkimusten mukaan alle kouluikäiset lapset liikkuvat päivän aikana keskimäärin yhdestä kahteen tuntiin, josta noin tunti on reipasta liikuntaa. Pääasiassa lasten arkipäivät koostuvat kevyestä liikunnasta, ja vain 10–20 % lapsista saavuttaa päivittäisen määrän fyysistä aktiivisuutta suositusten mukaisesti. Vähäinen liikunta lisää terveysriskiä ja hidastaa motoristen taitojen kehittymistä. Lisäksi oppimisvaikeudet ja sosioemotionaaliset ongelmat lisääntyvät, mikä voi altistaa syrjäytymiskierteeseen. (Karvinen, Rätty & Rautio. 2010, 5–6.)

Kehittävä palaute varhaiskasvatuksessa -tutkimushanke on muun muassa tutkinut yhteyttä sosiaalisten taitojen ja liikunnallisen kömpelyyden välillä. Tutkimuksen mukaan liikunnallisesti kömpelöt lapset herkästi vetäytyvät syrjään. Taustalla voi olla esimerkiksi oppimisvaikeuksia ja heikot sosiaaliset taidot. Kun taas luovat ja liikkuvat lapset ovat enemmän vuorovaikutuksessa muihin lapsiin. (Bäckgren 2017.)

Liikunnan terveydelliset hyödyt ja herkkyyskaudet taitojen oppimiselle on hyvä tiedostaa, kun suunnitellaan lapsille liikuntatuokioita ja mahdollisuuksia omatoimiseen liikkumiseen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5–6). Myönteiset kokemukset kehittävät itsetuntoa ja mahdollistavat liikunnallisten elämäntapojen jatkumisen myös aikuisiällä (Tuomi 2009, 7). Perheen lisäksi myös varhaiskasvattajien tuki on suuri lapsen liikunnallisen elämäntavan muodostumisessa (Karvinen ym. 2010, 7). Lapselle tulisi tarjota mahdollisuus omaehtoiseen leikkimiseen ja liikkumiseen (Autio 2010, 31).

Lapsi viettää suuren osan ajastaan päivähoitossa, joten liikunnan edistäminen päiväkotiympäristössä on tärkeää (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2012, 249). Jotta lasten myönteisten kokemusten vahvistaminen liikunnasta ja liikkumisesta toteutuisi, tulisi suunnittelussa huomioida lasten näkökulma sekä heidän toiveensa. Lasten osallistaminen suunnitteluun voi tuoda aikuiselle uusia näkökulmia sekä tapoja liikkumiseen. (Tuomi 2009, 7.) Lasten osallisuutta korostetaan myös varhaiskasvatuksessa. Lasten osallistaminen toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin mahdollistaa lapsille tulla nähdyksi ja kuulluksi. Myönteiset kokemukset osallistumisesta kehittävät muun muassa lasten ymmärrystä yhteisöstä sekä valintojen seurauksista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 30.)

2 LASTEN LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatusta toteutetaan kaikenikäisille, ja sen tavoitteena on tukea liikunnallisen elämäntavan rakentumista sekä tukea lasten ja nuorten persoonallisuuden kasvua ja kehitystä liikunnan avulla (Jaakkola 2014, 18). Suomalaiset lapset ovat olleet erityisasemassa, kun heidän liikkumistarpeitaan huomioiden on koottu vuonna 2016 uudet kokonaisvaltaiset suositukset alle kouluikäisen liikuntaan. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla vaikuttavat varhaiskasvatustalain, perusopetuslain sekä liikuntalain lisäksi YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, jonka tarkoituksena on ohjata aikuiset tukemaan lasten yksilöllistä kasvua ja kehitystä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5–6.)

Liikunnallisen elämäntavan tukeminen ennaltaehkäisee yksilötasolla terveyspalveluiden tarvetta tulevaisuudessa, kuten ylipainon ja 2-tyyppin diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien hoidon tarvetta. Liikunnallisen elämäntavan tukeminen hyödyttää myös yhteiskunnan näkökulmasta. (Karvinen ym. 2010, 4; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.) Lasten päivittäistä liikkumista on pyritty lisäämään myös erilaisten hankkeiden kautta, kuten Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman myötä, jossa on haluttu korostaa lapsilähtöisyyttä. Monipuolisella leikillä ja liikunnalla voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä jo varhaisesta lapsuudesta lähtien, jolloin liikunnallinen elämäntapa voi kantautua aikuisikään asti. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5.)

2.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset nostavat esille ilon, leikin ja yhdessä tekemisen, jotka toimivat lähtökohtina lapsen fyysiselle aktiivisuudelle. Fyysinen aktiivisuus on luontaista jo pienelle lapselle, mikä käsittää kaikenlaisen liikkumisen eritasoisin kuormituksin, kuten leikkimisen, kotiaskareet, ulkoilut, retkeilyt ja ohjatut liikuntahetket. Monipuolinen liikkuminen edesauttaa kehittä-

tämään lapsen motorisia taitoja sekä parantamaan uusien asioiden oppimista – muodostaen lapselle onnistumisen hetkiä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin on koottu tutkimustuloksiin perustuen ohjeet fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön merkityksestä sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta. Suositusten päivittämisellä halutaan tukea muun muassa varhaiskasvattajien liikuntakasvatusta. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.) Liikuntakasvatus on sisällöltään laadukasta, kun lapsi liikkuu aktiivisesti, yrittää uusia taitoja ja on iloinen (Autio 2010, 27).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 9–10) mukaan lasten päivittäinen liikunnan tarve on vähintään kolme tuntia, mikä jakautuu koko päivälle. Kuormittavuudeltaan liikkumisen tulisi koostua kevyestä ja reippaasta sekä erittäin vauhdikkaasta liikunnasta (KUVA 1).



KUVA 1. Lasten suositeltu määrä fyysistä liikuntaa päivän aikana (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14)

Monipuolinen liikkuminen erilaisissa ympäristöissä leikin varjolla harjoittaa lapsen motorisia taitoja sekä yhdessä toimimista muiden lasten kanssa. Aikuisen tehtävänä on muokata ympäristö houkuttelemaan lapset liikkumaan, missä monipuolinen liikkuminen on mahdollista – esimerkiksi luonto liikkumisen

ympäristönä tarjoaa paljon mahdollisuuksia. Liikkumista voidaan monipuolistaa myös erilaisilla liikuntavälineillä ja leluilla, joiden tulisi olla lasten käytettävissä. Lapsilähtöisellä ympäristöllä voidaan edistää onnistuneita kokemuksia ja elämyksiä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9–10.)

Fyysisen kuormituksen tukena annetaan lapselle mahdollisuus myös lepoon, jonka rinnalla korostuu myös unen ja terveellisen ravinnon tärkeys. Aikuisen rooli on kannustaa lapsen päivittäistä liikkumista ja toimia esimerkkinä lapselle. Koska lapsella on tarve liikkua ja tutkia asioita, istumista pitkissä jaksoissa tulisi välttää. Tavoitteellista olisi antaa lapsen itse kokeilla ja kokea oppimisen iloja erehdysten sekä onnistumisten kautta. Lapsen kiinnostusta liikkumiseen voidaan tukea kuuntelemalla lapsen omia toiveita ja kiinnostumisenkohteita – anna lapselle mahdollisuus osallistua ja tuoda toiveensa esille. Tavoitteellinen ja monipuolinen liikuntakasvatus osana varhaiskasvatusta tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, johon jokaisella lapsella on oikeus. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9–10.)

2.2 Liikkumiseen kannustava ympäristö

Monipuolinen oppimisympäristö aktivoi lasta toimimaan omien kiinnostuskohteiden ja kasvukaudelle ominaisin tavoin, jotka tukevat lapsen kehitystä ja oppimista suunnitellussa ja turvallisessa ympäristössä. Oppimisympäristö sisältää tilat, paikat, yhteisöt, käytännöt, välineet sekä tarvikkeet, mutta sillä tarkoitetaan myös fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ominaisuutta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31.)

Tunnusmerkkejä laadukkaalle ympäristölle ovat esimerkiksi kodinomaisuus, luotettavuus, vakaus ja haasteellisuus ikäkausien mukaisesti. Itseohjautuvuuden kannustava ympäristö mahdollistaa onnistumisen tunteen, joka luo perustan myönteiselle minäkäsitykselle. Näin kasvattajalla on iso vastuu ympäristöä muokatessa, jotta tilojen sekä välineiden sijoittelu ja käyttö tukevat lapsen kasvua ja oppimista optimaalisesti. (Karila 2002, 283–284; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15–16; Siren-Tiusanen 2002, 24,28.) Erityisesti lii-

kunnan toteuttaminen ahtaissa sisätiloissa vaatii kasvattajalta luovuutta suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Tilojen ominaisuuksia hyödyntäen voidaan edistää lasten liikunta- ja leikkimahdollisuuksia. (Karvonen ym. 2003, 15–16.)

Lapsella on luontainen tarve liikkua kävelytaidon opittuaan, joten ulkoilu on sisätiloissa tapahtuvan toiminnan ohella tärkeä toimintaympäristö lapsen päivähoidossa (Siren-Tiusanen 2002, 26). Avarat leikki-tilat ja siirrettävät välineet aktivoivat lapsia liikkumaan enemmän (Kyhälä ym. 2012, 248). Erityisesti ulkoilu mahdollistaa liikkumisen ilman rajoitteita, edistäen samalla lasten vireyttä ja jaksamista (Pälkki & Reunamo 2014, 121–125; Sääkslahti 2015, 133). Usein päiväkotien ahtaat tilat ja turvallisuuteen liittyvät säännöt kuitenkin estävät lapsia liikkumasta hyvin nopeasti esimerkiksi juoksemalla tai pyöräilemällä. Kehittämisvaatimuksia leikkimahdollisuuksien lisäämiseksi sisä- ja ulkotiloissa tukee myös Nuori Suomi Ry:n laatima Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. (Gubbels, Vann Kann & Jansen 2012, 13–14; Ruokonen, Norra & Karvonen 2009, 28.)

Vaikka ulkoiluleikit ovat kuormittavampia kuin sisäleikit, suurin osa ulkoleikeistä jäävät kuormitukseltaan hyvin kevyeksi – kohtuullisesti kuormittavaa leikkimistä on vain 2 %. Fyysisesti kuormittavampia leikkejä ovat erilaisten lelujen, kuten kuorma-autojen ja taaperokärryjen työntely sekä trampoliinit ja merkityt polut leikkialueilla. Tutkimukset osoittavat, että värien käyttö leikkialueilla aktivoi lapsia liikkumaan. Monesti leikkivälineet, joiden luullaan aktivoivan lapsia liikkumaan, vaikuttavat päinvastoin – passivoivia leikkejä ovat muun muassa hiekkalaatikot ja -lelut, siirrettävät liukumäet sekä keinut. (Gubbels ym. 2012, 13–14; Soini 2015, 97.)

Liikuntakokemuksia voidaan monipuolistaa erilaisilla välineillä. Leikin avulla lapsi tutkii ja kokeilee välineitä, jolloin lapsi oppii käsittelemään niitä ja luo uusia käyttömahdollisuuksia. Välineiden avulla lapsi kehittää aistien yhteistoimintaa sekä silmä-käsi- ja silmä-jalkakoordinaatiota. (Karvonen ym. 2003, 159.) Esimerkiksi maila-pallopelien avulla harjoitetaan silmä-käsikoordinaatiota, joka edelleen tukee hienomotoristen taitojen kehittymistä (Karvonen 2000, 17). Li-

säksi lapsi oppii havainnoimaan ympäristöään ja esineiden eri ominaisuuksia sekä arvioimaan suuntia ja voimansäätelyä (Karvonen ym. 2003, 160).

Toimintaympäristöä rakentaessa tulisi osallistaa lapset mukaan ympäristön suunnitteluun ja toteuttamiseen, sillä ympäristön tavoitteena on herättää lasten luontainen uteliaisuus tutkia ympäristöään eri aisteillaan ja kehoa hyödyntäen. Kun ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia monipuoliseen leikkimiseen ja liikkumiseen, on leikki- ja toimintavälineiden oltava lasten käytettävissä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31–32.) Oppimisympäristön ei tarvitse aina olla sidoksissa päiväkodin tiloihin. Luonto tarjoaa lapsille monipuolisen oppimisympäristön, joka aktivoi lasta liikkumaan, tutkimaan ja oivaltamaan. Esimerkiksi Metsämörri-toiminta hyödyntää luontoa oppimisympäristönään. Metsämörri-toiminta-ajatuksena on luoda lapsille kokemuksia ja elämyksiä luonnossa yhdessä iloiten. Näin ulkoilusta saadaan elämäntapa jo lapsesta alkaen. (Metsämörriohjaajan opas 2015, 4–5.)

2.3 Kasvattajan tuki lapsen liikkumiseen

Lapselle tulisi tarjota mahdollisuus omaehtoiseen leikkimiseen ja liikkumiseen (Autio 2010, 31). Perheen lisäksi varhaiskasvattajilla on merkittävä rooli lapsen liikunnallisen elämäntavan kehittyessä (Karvonen ym. 2010, 7). Säännöllisiä liikuntatuokioita ohjataan monissa päiväkodeissa kerran viikossa, jonka lisäksi kasvattajilla on päiväkotipäivän aikana mahdollista kannustaa lasta liikkumaan muun muassa eri siirtymätilanteiden ja pienryhmätoimintojen aikana (Ruokonen ym. 2009, 8). Lisäksi kasvattajan asenteella, uskomuksilla ja luovuudella on merkittävä vaikutus lasten liikkumiseen edistävänä sekä rajoittavina tekijöinä. Omilla valinnoillaan kasvattaja vaikuttaa muun muassa millaisella säällä lapset menevät ulos, millä välineillä lapset saavat leikkiä sekä miten paljon hän on sitoutunut lasten kanssa työskentelyyn. Vaikka kasvattajat tietävät liikunnasta saatujen hyötyjen merkityksen muun muassa unen laatuun, iltapäivän keskittymiskykyyn ja lihavuuden ehkäisemiseksi, he saattavat silti rajoittaa ulkoilua. (Copeland, Kendeigh, Saelens, Kalkwarf & Sherman 2012, 1, 16–17.)

Tutkimusten mukaan lapsen liikkuesssa ilman aikuisen ohjausta fyysinen aktiivisuus on kohtalaista tai voimakasta, kun taas ohjattu liikunta on kuormitukseltaan matalampaa. Aikuisen ohjaamat liikunnat eivät aina ole parhain mahdollinen vaihtoehto liikunnan edistämiseen, kun lapsen keskittyminen on kiinnittynyt aikuiseen liikkumisen sijaan. (Kyhälä ym. 2012, 248, 253.) Aikuinen valvoo turvallisuutta ja tarjoaa lapselle mahdollisuuksia liikunnan toteuttamiseen (Kyhälä ym. 2012, 253–254), mutta myös lapsen omilla valinnoilla on merkitystä toimintaympäristön muokkaamiseen (Karlsson 2005, 8).

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksen (1989) sekä Suomen perustuslain (L 731/1999) mukaan lapselle täytyy antaa mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin – kehitystason mukaisesti. Kun lapsi osallistetaan oman toimintaympäristönsä muokkaamiseen, todellinen osallisuus toteutuu vasta, kun aikuinen tuo lapsilta saadun tiedon käytäntöön. Aikuisen on kuultava mitkä asiat ovat tärkeitä lapsen näkökulmasta eikä poimia vain niitä ideoita mitkä kiinnostavat aikuista itseään. Ennen lasten osallistamista, aikuiselta vaaditaan lasten aktiivisen kuuntelemisen harjoittelua. (Karlsson 2005, 8–9.)

Kun liikunta on osa arkea ja mukavaa toimintaa, lapsi saa positiivisia kokemuksia liikkumisesta ja minäkuvan kehittymiseen. Jotta liikunnasta ja liikkumisesta tulisi mielekästä lapselle, niiden suunnittelussa tulisi huomioida lasten näkökulma sekä heidän toiveensa. Lasten osallistaminen suunnitteluun voi tuoda aikuiselle uusia näkökulmia sekä tapoja liikkumiseen. (Kyhälä ym. 2012, 253; Tuomi 2009, 7.)

Varhaiskasvatuksessa leikin avulla voidaan edistää lapsen kehitystä ja oppimista – leikki onkin kasvattajien keskeinen työtapa. Leikin avulla lapsi tutustuu ympäristöönsä ja kehittää minä-käsitystään aktiivisesti. Uteliaisuus ja kokeilun halu ympäristöä kohtaan kehittävät lapsen taitoja sekä aktivoivat kehoa kokonaisvaltaisesti. Lapsi kokee leikkiessään innostusta, yhdessä tekemistä ja omien taitojen haastamista, jotka toimivat samalla edellytyksenä oppimiselle. Leikkiessään lapsi käsittelee ja säätelee tunteitaan, rakentaa sosiaalisia suhteita ja oppii toimimaan yhdessä. Ensin lapsi jäljittelee näkemäänsä ja seuraavaksi luo uuden mallin toteuttaa asioita. Leikki tarjoaa lapselle mahdollisuuden kokeilla, yrittää ja

erehtyä turvallisesti. Toistojen kautta lapsi oppii uusia asioita huomaamattaan ja kokee samalla iloa ja myönteisiä kokemuksia. (Karvonen ym. 2003, 69; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 38–39.)

3 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET 3–5-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYKSEEN

Luvussa tarkastellaan liikunnan merkitystä 3–5-vuotiaiden motoriseen-, kognitiiviseen-, sosioemotionaaliseen sekä psyykkiseen kehitykseen. Varhaiskasvattajan on hyvä tiedostaa kehityksen osa-alueiden yhteys toisiinsa sekä toimintatapoja lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseksi.

Lapsen kehitys on kokonaisvaltainen prosessi, jolloin kehityksen osa-alueet ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Esimerkiksi motorisilla perustaidoilla voidaan vaikuttaa muun muassa lasten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä kognitiivisiin taitoihin. Kokonaisuuden hahmottamiseksi lapsen kehitystä voidaan tarkastella osa-alueittain eli motorisen-, kognitiivisen, sosioemotionaalisen sekä psyykkisen kehityksen näkökulmasta. Todellisuudessa kehitystä harvoin tarkastellaan osa-alueittain, mutta niitä voidaan hyödyntää toiminnan suunnittelussa. (Sääkslahti 2015, 17, 152; Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 49.)

3.1 Motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden oppimista, jotka kehittyvät geenien ja elinympäristön vuorovaikutuksen tuloksena. Taitojen kehittyminen on koko elämän tapahtuva prosessi – lapsuudessa geeneillä on suurempi vaikutus motoriseen kehittymiseen, kun taas myöhemmässä vaiheessa ympäristöärsykkeillä eli harjoittelulla vaikutus on suurempi. Lasten motorinen kehitys etenee tietyssä järjestyksessä, geenien ennalta määrittämänä, mutta kehittyminen tapahtuu jokaisella lapsella yksilöllisesti. (Jaakkola 2014, 14; Siren-Tiusanen 2002, 19.) Opeteltaessa uutta taitoa, toistojen kautta liike automatisoituu ja lapsi kykenee liikkumiseen yhdistämään toisen toiminnon esimerkiksi puhumisen tai havainnoimaan ympäristöä (Karvonen 2000, 14; 33–34).

Motorisen kehityksen eteneminen on yksilöllistä, johon vaikuttavat esimerkiksi perimä, biologinen ikä sekä yksilölliset erot fyysisessä ja psyykkisessä kehitymisessä. Eroavaisuuksiin vaikuttavat myös liikunnan määrä ja kokemukset, jot-

ka vaihtelevat lapsikohtaisesti. Liikunnan merkitys on erityisen tärkeä lapsen varhaislapsuudessa, kun hermosoluyhteydet vielä muokkaantuvat ympäristön vaikutuksesta. (Jaakkola 2014, 14–15; Karvonen 2011, 8.) On tärkeää huomioida, että lapsi liikkuu oman jaksamisen ja mielenkiinnon mukaan. Monipuolinen liikunta koostuu esimerkiksi juoksemisesta, kiipeilystä, roikkumisesta, hyppelystä ja tasapainoilusta. Näin varmistetaan kokonaisvaltainen kehittyminen, jossa lapsi saa hyödyntää koko kehoaan. Liikkumisen on hyvä olla teholtaan vaihtelevaa, jossa rasitus ja lepo vuorottelevat. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittämiseksi, leikkien tulisi koostua useasta lyhytkestoisesta pyrähdyksestä. Erilaiset tärähdykset, kuten hyppelyt taas edistävät luuston kehittymistä. (Asanti & Sääkslahti 2010, 85–86; Sääkslahti 2015, 45, 47.)

Motorinen kehitys voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen, jotka ovat refleksitoimintojen vaihe, alkeellisten taitojen omaksuminen, motoristen perustaitojen omaksuminen, erikoistuneiden liikkeiden vaihe sekä omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe. Näistä kolme ensimmäistä kestävät ensimmäisestä ikävuodesta aina kahdeksaan ikävuoteen asti. Ensimmäisen ikävuoden aikana on motorisen kehityksen ensimmäinen vaihe eli refleksitoimintojen vaihe. Vaiheen tarkoituksena on taata vauvalle selviytymiskeinoja ensimmäisten elinkuukausien ajaksi. Toinen vaihe eli alkeellisten taitojen omaksuminen kestää ensimmäisestä ikävuodesta toiseen ikävuoteen, jonka aikana lapsi omaksuu motoristen perustaitojen alkeet eli juoksemisen, heittämisen ja hyppäämisen. Kolmas vaihe on motoristen perustaitojen omaksuminen, joka muodostaa pohjan liikkumiselle ja myöhemmille lajitaitojen oppimiselle. Tämä vaihe ajoittuu kolmannelta ikävuodesta kahdeksaan ikävuoteen. Hyvät motoriset perustaidot takaavat usein fyysisesti aktiivisemmän lapsuuden ja aikuisuuden, toisin kuin niillä, joilla motoriset perustaidot ovat huonot. (Jaakkola 2014, 14–15.)

Motoriset perustaidot sisältävät kolme osa-aluetta, jotka ovat tasapaino-, liikku- ja käsittelytaidot. Tasapainon kehittyminen on edellytys muiden motoristen perustaitojen kehittymiselle. Liikkumistaidot mahdollistavat lapselle itsenäisen liikkumisen esimerkiksi kävelemällä, juoksemalla tai hyppäämällä paikasta toiseen. Käsittelytaitojen avulla lapsi oppii käsittelemään erilaisia välineitä, kuten heittämään ja kiinniottamaan palloa sekä potkimaan ja lyömään palloa. Käsitte-

lytaidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin, joista karkeamotoriset taidot kehittyvät ensin. (Rintala ym. 2016, 50, Sääkslahti 2015, 55.) Motorisen kehityksen tavoitteet 3–5-vuotiaana on jaoteltu seuraavanlaisesti (TAULUKKO 1).

TAULUKKO 1. Motorinen kehitys 3–5-vuotiaana (Aaltonen ym. 2008, 28–30)

Kolmevuotias	Neljävuotias	Viisivuotias
<ul style="list-style-type: none"> ○ juoksee ○ hyppii tasajalkaa ○ tarttuu ja heittää isoa ja pientä palloa ○ potkii palloa juostessaan ○ nousee portaita vuoroitahtia ○ piirtää, kynää nyrkissä ja kaukana kynän kärjestä ○ piirtää pääjalkaisia ihmishahmoja ○ varvaskävely pyynnöstä ○ kävelee suoraa viivaa muutaman askelen ○ jäljentää ristin ○ saa kiinni isot napit, sukat jalkaan ja käsiineet käteen ○ valmiudet laukkaaskeliin 	<ul style="list-style-type: none"> ○ hyppii yhdellä jalalla eteenpäin ja paikallaan ○ oikea kynäote (sivellinote) ○ seisoo muutaman sekunnin yhdellä jalalla ○ jäljentää ristin ja kolmion ○ osaa pukea lähes itsenäisesti ○ tietää kehonsa osat ○ saavuttaa perusliikuntataidot: <i>tasapainotaidot:</i> taivutus, venytys, vartalon kierto, kääntyminen, keinuminen, kieriminen, alastulo, pysähtyminen <i>liikkumistaidot:</i> kävely, juokseminen, hyppääminen, hyppely, harppaus, liukuminen, kiipeily <i>käsittelytaidot:</i> heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, lyöminen, pallon vierittäminen, pompottaminen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ liikkuu sulavasti ○ hyvä koordinaatiokyky ○ hyvät hienomotoriset taidot: helmien pujotus, avaa ja kiinnittää napit sekä harjoittelee vetoketjun sulkemista ○ piirtää 6-osaisen ihmisen ○ hallitsee tasapainotaidot: seisoo yhdellä jalalla, kävelee viivaa pitkin, hyppii molemmilla jaloilla ja tasajalkaa ○ koordinoi liikkeitään: hyppää narua, potkii palloa, heittää pallon ja ottaa sen kiinni ○ kestävä juostessa ja liikuntaleikeissä ○ on ketterä: liikkuu ripeästi, pystyy liikkumaan erilaisissa olosuhteissa ○ kävelee ja juoksee rytmisesti sekä pystyy toistamaan kehollaan erilaisia rytmejä ○ sama käsi syödessä, piirtäessä ○ kirjoittaa nimensä ymmärrettävästi ○ leikkaa tarkasti ääriviivojen mukaan

Lapsen tulisi hallita motoriset perustaidot ennen kouluun siirtymistä (Rintala ym. 2016, 49). Lasten neurologista kehittymistä arvioidaan neuvolassa terveystarkastuksen yhteydessä käyttäen Leikki-ikäisen lapsen neurologista arviota (Lene). Lene-menetelmän avulla arvioidaan 2,5–6-vuotiaiden lasten mahdollisia kehityksellisiä ongelmia, kuten oppimisen vaikeuksia. Kolmevuotiaiden osalta arvioidaan muun muassa yhdellä jalalla seisomista ja värien luokittelua. Neljä-

vuotiailla arvioidaan varpailla kävelyä viivaa pitkin, hyppäämistä narun yli, kolmeen laskemista, saksilla leikkaamista, helmien pujottelua sekä mallikuvioiden piirtämistä. Viisivuotiaana arvioidaan lisäksi pallon kiinniottamista. Lene-arviointi toteutetaan laajemmin neljävuotiaana, jotta kehitysviivästyvät havaitaan varhaisessa vaiheessa ja voidaan tukea tarvittavin keinoin ennen esikouluun siirtymistä. (Valtonen 2015.)

3.2 Kognitiivinen kehitys ja oppiminen

Kognitiivisen kehityksen aikana lapsen ajattelu, muisti, havaitseminen ja oppiminen monipuolistuvat (Kurvinen ym. 2006, 144). Kognitiiviset taidot kehittyvät nopeasti 2–7-vuoden iässä, mihin vaikuttavat aktiivisesti lapsen toimintaympäristöstä, kuten kodista ja päiväkodista tulevat ärsykkeet (Ahonen ym. 2006, 20–21). Motorisilla taidoilla on havaittu olevan yhteys kognitiivisiin taitoihin, minkä vuoksi monipuolista liikkumista tulisi tukea, erityisesti niillä, joilla on oppimisen vaikeuksia esimerkiksi kielen kehittämisessä. Kognitiivisia taitoja, kuten syvyyden ja korkeuserojen havaitsemista sekä erilaisten pintojen tunnistamista voidaan kehittää liikkumisen ja esineiden käsittelyn avulla. Välineiden käsittely harjoittaa myös ongelmanratkaisukykyä, itsensä hallintaa sekä toisten huomioimista. (Karvonen 2010, 15; Karvonen 2011, 7, 9; Rintala ym. 2016, 50.)

Oppimista voidaan tukea aistien monipuolisella harjoittelulla liikkumisen ja leikkimisen kautta – ympäristöä havainnoimalla ja kokeilemalla lapsi muokkaa omaa toimintaansa suhteessa ympäristöönsä. Näin lapselle syntyy koko ajan uusia liikunnallisia kokemuksia sekä ajattelu ja muisti kehittyvät, kun aikaisemmin opittua tietoa ja taitoa sovelletaan sen hetkiseen toimintoon. (Karvonen 2000, 16; Karvonen 2011, 7; Zimmer 2001, 33–34.)

Säännöllinen liikunta edistää terveyden lisäksi motoristen ja kognitiivisten taitojen sekä psyykkisen toimintakyvyn kehittymistä. Esimerkiksi hyppiminen, kieriminen sekä heittäminen ja kiinni ottaminen edistävät kognitiivisten taitojen kehittymistä. (Kyhälä ym. 2012, 247–248.) Liikunnan lisääminen parantaa muun muassa verenkiertoa ja hapensaantia aivojen hiussuonissa sekä auttaa muodostamaan uusia hermosoluja (Jaakkola 2014, 9). Monipuoliset hermoverkostot

mahdollistavat uusien asioiden oppimisen ja sietämään paremmin henkisten toimintojen häiriöitä (Siren-Tiusanen 2002, 19).

Fyysiset muutokset aivoissa edesauttavat oppimista: tarkkaavaisuus ja keskittyminen kehittyvät, tiedonkäsittely- ja muistitoiminnot parantuvat sekä oppimista tukevat selviytymismenetelmät ja positiiviset tunteet kehittyvät. Fyysisesti aktiiviset lapset oppivat paremmin kuin passiiviset lapset. Oppimistuloksia on saatu matematiikassa, lukemisessa sekä vieraisissa kielissä, myös koulukäyttäytymisen on havaittu korreloivan fyysisen kunnon kanssa. (Jaakkola 2014, 9; Kyhälä ym. 2012, 248.) Mitä enemmän lapset oppivat ja haastavat motorisia taitojaan, sitä paremmin he pystyvät ratkomaan haasteellisia tilanteita sekä edistämään kognitiivisia taitojaan (Kyhälä ym. 2012, 248).

Kolmevuotiaana lapsi osaa yhdistää ajatuksia toisiinsa ja luoda mielikuvia. Mielikuvien avulla lapsi osaa ennakoida, jäljitellä ja muistella aikaisempia tapahtumia. Vaikka mielikuvitus on kehittynyt, lapsi osaa erottaa oikean ja keksityn asian. Lapsi tekee myös havaintoja, joiden avulla tunnistaa tuttuja asioita ympäristöstä. Kolmevuotias osaa noudattaa ohjeita ja muistaa ne. Jäljittelemällä muita, lapsi oppii parhaiten uusia toimintamalleja ja taitoja. Neljävuotiaana lapsi havainnoi ympäristöään ja pohtii niitä ääneen. Neljävuotias järkeilee asioita ja osaa samaistua satuihin. Myös moraali, omatunto ja muistikapasiteetti ovat kehittyneet. Neljävuotias osaa noudattaa erilaisia sääntöjä ja oppii myös ohjeiden kautta. Viisivuotias osaa päätellä ja ymmärtää paremmin syy-seuraussuhteita. Lapsi osaa noudattaa vaikeampia sääntöjä ja ymmärtää eri asioiden yhteyksiä. Ongelmanratkaisukyky, muisti ja esineiden ominaisuuksien pysyvyyden ymmärtäminen ovat myös kehittyneet. (Aaltonen ym. 2008, 15–16.)

3.3. Psykkinen ja sosioemotionaalinen kehitys

Psykkinen kehitys kattaa lapsen elämänhallinnan- ja tyytyväisyyden sekä mielenterveyden ja psykkinen hyvinvoinnin. Kehityksessä huomioidaan myös lapsen itsemääräämisoikeutta sekä pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen rakentumista. (Sääkslahti 2015, 105.) Kehityksen tavoitteena on lapsen

oman minäkuvan ja itsetunnon muotoutuminen (Kurvinen ym. 2006, 148). Sosioemotionaalisisessa kehityksessä lapsen tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä sosiaaliset taidot kehittyvät. Tavoitteena on, että lapsen itsetietoisuus kasvaa ja lapsi hallitsee ihmissuhteita sekä vastuullisen päätöksenteon. Näin lapsi osaa toimia yhteistyössä muiden lasten kanssa. (Sääkslahti 2015, 113.)

Esimerkiksi liikunnan avulla lapsi oppii sosiaalisia- ja tunnetaitoja sekä kehittää myönteistä minäkuvaansa. Myönteisen minäkuvan rakentumista tuetaan tarjoamalla mahdollisuus toteuttaa itseään fyysisesti liikunnan avulla. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on kokonaispersoonallisuuden kehittäminen. (Jaakkola 2014, 18; Karvonen 2000, 13.)

Hyvä itsetunto muodostuu, kun lapsi suoriutuu itse suorittamastaan tehtävästä ja josta hän saa tunnustusta aikuiselta. Myönteinen palaute aikuiselta tai toiselta lapselta ilmenee sanoin, elein tai käytöksen avulla. Näin lapsi kokee tulleen hyväksytyksi yksilönä sekä osana ryhmää. Aikuisen sensitiivisyys palautteen sisällöstä on tärkeää, kun viitataan lapsen kehoon ja motorisiin taitoihin. Tärkeää on tuoda esille lapsen vahvuuksia, jolloin lapsi kokee tyytyväisyyttä ja saa itsevarmuutta tekemiseen. Omiin taitoihinsa luottaminen innostaa lasta hankkimaan uusia taitoja ja kokemuksia. Itsetunnon kehitymisellä on liikunnan lisäksi yhteys oppimiseen, sillä hyvä itsetunto lisää oppimismotivaatiota. Liikunnallisten kokemusten kautta lapsi oppii vastaanottamaan myönteiset ja negatiiviset palautteet, ja kehittämään niiden avulla omia taitojaan. (Autio 2010, 35–36; Sääkslahti 2015, 106–107.) Edellä mainitut onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset liikkumisessa ovat tärkeitä 3–5-vuotiaiden psyykkisessä kehityksessä. Kun lasta kannustetaan uusien taitojen harjoittelussa ja onnistuu niissä, lapsi kehittää itsestään myönteisen kuvan itsestään ja pystyvyydestään. (Sääkslahti 2015, 160–161.)

Kehittävä palaute varhaiskasvatuksessa -tutkimushanke on muun muassa tutkinut motoristen taitojen ja sosiaalisten taitojen yhteyttä toisiinsa. Fyysisesti kömpelömpi lapsi vetäytyy herkästi aktiivisista yhteisleikeistä, erityisesti ulkoilun aikana. Kömpelöllä lapsella voi olla taustalla muun muassa sosiaalisissa taidoissa puutetta sekä oppimisen vaikeuksia kielen kehityksessä. Liikunnan tär-

keys näillä lapsilla korostuu entisestään. (Bäckgren 2017.) On havaittu, että liikunnallisesti taitavat lapset otetaan herkemmin mukaan leikkeihin (Rintala 2016, 50). Ystävyysuhteiden luomiseen ei kuitenkaan vaikuta vain fyysinen aktiivisuus, vaan siihen vaikuttavat myös muun muassa lapsen luovuus, tunteiden säätely sekä muiden huomioiminen. Samankaltaiset lapset usein hakeutuvat toistensa seuraan. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapselle saadaan tarvitsema tuki jo varhaisessa vaiheessa. Tässä korostuu erityisesti aikuisen tuki ja herkkyys puuttua. (Bäckgren 2017.)

Pedagogisesti sensitiivinen kasvattaja osaa tukea lapsen tarpeita laaja-alaisesti. Tarkoituksena on, että varhaiskasvattaja hahmottaa kehityksen eri osa-alueet ja ymmärtää minkälainen merkitys liikunnan lisäämisellä on lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Tärkeää on myös varhainen puuttuminen, jotta lapsen tuen tarpeisiin voitaisiin vastata ajoissa.

4 KEHITTÄMISTYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Kehittämistyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä yhteistyötä työelämän kanssa ja edistää työelämästä noussutta kehittämistarvetta. Lopputuloksena syntyy uusi tuotos eli produktio. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 16.)

Kehittämistyö toteutettiin omaan työyhteisöön Päiväkoti Kärryyn (KUVA 2) Espooseen, joka on osa kansainvälistä Norlandia Päiväkodit -konsernia. Päiväkoti Kärryssä on kaksi ryhmää, alle 3-vuotiaiden sekä 3–5-vuotiaiden ryhmä, joiden toiminnassa korostuu luontoteema. Kärryssä toteutetaan Metsämörri-retkiä lähiympäristöön kerran viikossa pienryhmittäin tai koko ryhmän kanssa.



KUVA 2. Päiväkoti Kärry (Norlandia Päiväkodit)

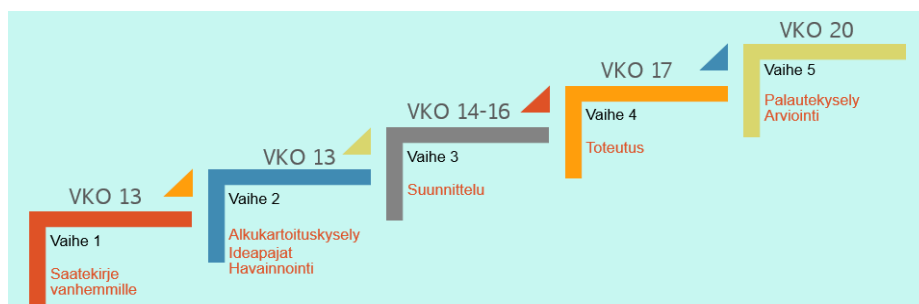
Kohderyhmäksi valikoitui Tikan Kolon ryhmä, jossa lapsia oli noin 28. Päiväkodin henkilökuntaan kuuluu viisi hoitajaa, kaksi lastentarhanopettajaa sekä päiväkotiapulainen. Työskentelen itse toisena lastentarhanopettajana sekä vastaan liikuntakasvatuksen kehittämisestä. Päiväkoti on osallistunut aikaisemmin Ilo kasvaa liikkuen - sekä Varpaat vauhtiin! -ohjelmiin, joiden kautta on pyritty lisäämään lasten päivittäistä liikuntaa.

4.1 Kehittämistyön tavoitteet

Kehittämistyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa päiväkodin sisä- ja ulkoti-loihin liikkumispisteitä, joita 3–5-vuotiaat lapset voivat käyttää omatoimisesti. Tarkoituksena oli lisätä lasten omatoimista liikkumista päiväkodin tiloissa sekä saada sitä näkyvämmäksi ja osaksi arkea. Toiveena oli, että kehittämistyössä näkyisi päiväkodin korostama luontoteema. Kehittämistyön kohderyhmäksi valikoitui 3–5-vuotiaiden ryhmä, jotta lapset voitiin osallistaa liikuntapisteiden suunnitteluun ja arviointiin.

Kehittämistoive lasten liikunnan edistämiseksi tuli suoraan varhaiskasvatustyöskö-
n esimieheltä, sillä lasten liikkumisen edistäminen on ollut ajankohtainen pu-
heenaihe. Kehittämissidea koostettiin yhdessä varhaiskasvatustyöskö-
n kanssa syksyllä 2016, jonka jälkeen keväällä 2017 käynnistettiin työn toteu-
tusvaihe. Esimies osallistui aktiivisesti myös kehittämistyön suunnitteluun ja ar-
viointiin prosessin aikana. Työtahon osallistaminen prosessiin tarjoaa mahdolli-
suuden vaikuttaa prosessin kulkuun sekä tuoda esille omat havainnot ja toiveet
(Hyväri 2013, 177; Vuokila-Oikonen & Hyväri 2015, 66).

Vanhemmille lähetettiin ennen kehittämistyön aloitusta sähköinen kirje, jossa
esiteltiin työn tarkoitus, tavoitteet ja alustava aikataulu. Kehittämistyössä tiedon-
keruumenetelminä käytettiin työntekijöiden alkukartoituskyselyä, lasten ideointi-
pajoja kehittämistoiveiden kartoittamiseksi sekä havainnointia, jonka perusteella
kartoitettiin lasten sen hetkistä liikuntakäyttäytymistä sekä liikuntaan edistäviä
tekijöitä. Monipuolisten näkökulmien perusteella suunniteltiin ja toteutettiin lii-
kuntapisteiden sisällöt, joista lapset ja varhaiskasvattajat saivat antaa lopuksi
palautetta. Kehittämistyön prosessi jakaantui viiteen eri vaiheeseen (KUVIO 1).



KUVIO 1. Kehittämistyön prosessi keväällä 2017

4.2 Alkukartoituskysely

Kysely on perinteinen aineistonkeruumenetelmä, mikä laaditaan kohderyhmän mukaan. Kysely voidaan toteuttaa muun muassa postitse tai valvotusti. Postikyselyssä henkilö vastaa kyselyyn kotona itsenäisesti, ohjeiden mukaan ja lähettää sen vastauskirjeenä takaisin. Toinen vaihtoehto on toteuttaa kysely suuremmalle joukolle valvotusti. Kysely voidaan toteuttaa myös puhelinkyselynä tai sähköisenä. Sähköiset kyselyt ovat taloudellista toteuttaa ja on tutkijalla helposti saatavilla sähköisessä muodossa. Kyselyä laatiessa kannattaa huomioida oma kohderyhmä ja mikä on sille sopivin muoto toteuttaa kysely. Esimerkiksi nuorisolle sähköinen kysely voi olla luontainen valinta, kun taas iäkkäämmille sopivat mieluummin posti- ja kirjekyselyt. (Valli 2007, 102, 110–111.)

Kyselyä laadittaessa tulee huomioida kysymysten asettelu, sillä epätarkat kysymykset voivat vääristää tuloksia. Selkeät kysymykset vähentävät väärintymmärryksen riskiä. Kysymysten rakenne voi olla strukturoitu, jolloin vastaajalle annetaan vastausvaihtoehtoja tai avoimia kysymyksiä, joihin vastaaja vastaa omin sanoin. Kyselylomake voi koostua myös näistä molemmista. (Valli 2007, 102–103, 123–124.)

Avoimien kysymysten etuna on, että niiden avulla vastaajalta saadaan perusteelliset vastaukset. Kun taas huonona puolena usein nähdään vastaamatta jättäminen juuri avoimien kysymysten kohdalla tai vastaaja ymmärtää kysymyksen väärin. Avoimien kysymysten analysointi on työläämpää strukturoituihin kysymyksiin verrattuna, sillä tulosten analysointi vie enemmän aikaa. Analysoinnissa hyödynnetään usein vastausten jakamista teemoittelun avulla. (Valli 2007, 110, 124).

Kehittämistyötä varten laadittiin alkukartoituskysely (LIITE 1), jonka avulla kartoitettiin henkilökunnan toiveita lasten omatoimisen liikkumisen lisäämiseksi sekä näkemyksiä lasten sen hetkisestä liikkumisesta päiväkodin tiloissa. Kyselylomake oli rakenteeltaan strukturoimaton eli kysymykset olivat avoimia, jolloin vastaajilla oli mahdollisuus tuoda asiansa perusteellisesti esille. Alkukartoituskysely jaettiin paperiversiona Päiväkoti Kärryn henkilökunnalle viikolla 13. Kyse-

ly toteutettiin paperisena, jotta kyselyn täyttäminen olisi helppoa tehdä työn ohella esimerkiksi lasten päiväuniaikaan. Kyselyyn vastasivat yksi lastentarhanopettaja sekä viisi lastenhoitajaa.

Kyselyssä kartoitettiin henkilökunnan näkemyksiä lasten omatoimisesta liikkumisesta sisällä ja ulkona sekä kehittämistoiveita liikuntapisteiden toteutukseen. Vastauksista nousi esille, että lapset liikkuvat monipuolisesti, hyödyntäen saatavilla olevia välineitä. Sisällä lapset liikkuvat leikkiessään, kuten kiipeilevät puolapuissa, tasapainoilevat puomilla, hyppivät ruutumatolla, juoksevat, tanssivat ja ryömivät. Lapset hyödyntävät myös erilaisia palloja esimerkiksi sählyssä tai pingistä pelatessaan. Ulkona lapset juoksevat, hyppivät, kiipeilevät, tasapainoilevat, laskevat mäkeä ja keinuvat. Lisäksi lapset pyöriävät, liikkuvat potkulaudoilla, ajavat leikkiautoilla, rakentavat puulaudoilla, pelaavat jalkapalloa ja sählyä sekä leikkivät hiekka- ja kiinniottoleikkejä. Kyselyn vastaukset koottuna seuraavanlaisesti (TAULUKKO 2).

TAULUKKO 2. Alkukartoituskyselystä nousseet liikuntaa edistävät asiat ja kehittämistoiveet

Liikuntaa edistävät asiat sisällä	Liikuntaa edistävät asiat ulkona	Kehittämistoiveita
<ul style="list-style-type: none"> ○ Välineet lasten saatavilla ○ Monipuoliset välineet ○ Musiikin hyödyntäminen ○ Liikuntatila ○ Aikuisten kannustava asenne ja ohjaus liikkumiseen ○ Leikkien salliminen, turvallisuus huomioiden 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Välineet lasten saatavilla ○ Monipuoliset välineet ○ Iso piha-alue, kiipeilyteline, keinut, liukumäki ○ Leikkien salliminen, turvallisuus huomioiden ○ Sallitaan omat pyörät/pulkat 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Liikkumaan kannustavia liikuntapisteitä ○ Selkeät/kuvalliset ohjeet ○ Eri vaikeusasteita (motorisia perustaitoja kehittäen) ○ Vaihtuvuus kauden mukaan ○ Luonnon hyödyntäminen ○ Välineiden korjaus ○ Hyppyruudukko ulos ○ Seinäkoripallokori ulos ○ Tasapainon harj.

Henkilökunnan mielestä lasten omatoimista liikkumista sisällä ja ulkona edistivät välineiden saatavuus ja monipuolisuus. Lapsia kannustetaan liikkumaan tarvittaessa musiikin avulla tai aikuisen ohjaamana sekä sallitaan erilaiset leikit turvallisuus huomioiden. Ulkona lapset saavat käyttää tuomiaan pyöriä, potkulautoja ja pulkkia. Tilojen osalta tuotiin esille hyvänä etuna iso piha-alue sekä liikuntatilat sisällä.

Kehittämistoiveina henkilökunta nosti esille liikuntapisteiden innostavuuden, joihin laaditaan tarvittaessa kuvalliset ohjeet. Lisäksi liikuntapisteiden tulisi haastaa lapsia eri vaikeusasteilla. Liikuntapisteet voivat vaihtua vuodenajan mukaan. Liikuntapisteiden toteutukseen toivottiin hyppyrudukkoa, seinäkoripalloa sekä vanhojen välineiden korjausta.

4.3 Ideointipajat

Aikuisen lisäksi myös lapsen omilla valinnoilla on merkitystä toimintaympäristön muokkaamiseen (Karlsson 2005, 8). Kehittämistyössä lapset osallistuivat omista pienryhmissä ideointipajoihin, joissa lapset saivat tuoda esille omia toiveitaan ja mielenkiinnon kohteitaan liikuntapisteiden sisältöihin.

Kun sopivaa ideointimenetelmää valitaan, tulisi huomioida kohderyhmän koko, ajankäyttö sekä tilat, jotta menetelmää voidaan hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla. Ideointimenetelmiä löytyy valmiina käytettäväksi, mutta niitä voidaan soveltaa myös omaan käyttöön sopivaksi. Lopuksi uusista ideoista valikoidaan parhaimmat jatkokäsittelyyn tai suoraan toteutukseen. (Eosmo. Innovaatiomenetelmiä arjen työhön.)

Kehittämistyöhön valittiin aivorihi-menetelmä, jota sovellettiin ideointipajojen ideointimenetelmänä. Aivorihi on helppo toteuttaa lyhyessä ajassa pienelle ryhmälle noin 6–12 henkilölle, jolloin tarvitaan vain paperi ja kynä. Ryhmän osallistujille kerrotaan aihe, josta toivotaan kehittämisideoita. Yksi henkilö kirjaa muiden osallistujien kaikki kehittämisideat paperille ja tarvittaessa kannustaa ideoimaan lisää. Tämän menetelmän tarkoituksena on, että ideoita tuotetaan

suuri määrä, joista nousee laadullisesti hyviä ideoita. Ideoista voidaan lopuksi keskustella ja yhdistellä ajatuksia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 145–147)

Ideointipajat toteutettiin viikolla 13 omissa pienryhmissä, oman hoitajan ohjaamana, jolloin lapsia oli noin seitsemän henkilöä ryhmässä. Lapset saivat keskustellen tuoda esille kaikki toiveensa, jotka kirjattiin paperille ylös (TAULUKKO 3). Ideoista valittiin toteutuskelpoisimmat, joita sovellettiin tarvittaessa suunnitteluvaiheen aikana.

TAULUKKO 3. Lasten toiveita liikuntapisteiden sisältöihin

Sisälle	Ulos
<ul style="list-style-type: none"> ○ Jumppakierrosrata <ul style="list-style-type: none"> ○ leikin muodossa ○ liikkumistyylejä vaihdellen ○ Pujottelutolpat ○ Kiipeilyseinä ○ Korkeat koripallokorit 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kärrynpyöriä ○ Kuperkeikkoja (+patjat) ○ Mutkikas ajorata ○ Kärrynpyörärata <ul style="list-style-type: none"> ○ Eri vaikeustasoja ○ Jumpparata ○ Yhdellä jalalla pomppiminen ○ Hyppynarut ○ Trampoliini ○ Painonnosto ○ Vesiliukumäki ○ Pomppulinna ○ Keinu/kiikkulauta ○ Kiipeilypuu ○ Teltta (2.krs)

4.4 Havainnointi

Havainnoinnin avulla tarkkaillaan tietoisesti henkilön luonnollista käyttäytymistä ja suhdetta ympäristöönsä. Yksittäisten ihmisten ja ympäristön lisäksi havainnointi on hyvä aineistonkeruumenetelmä lasten ja ennalta-arvaamattomien tilanteiden tutkimiseen. Havainnointi voidaan toteuttaa ennalta suunniteltuna eli jäsennehtynä, jolloin havainnoitavat asiat ja siihen liittyvät muistiinpanomerkinnot

ja havainnointilistat ovat tarkkaan suunniteltu etukäteen. Tätä menetelmää käytetään usein liikkeen ja liikesarjojen havainnoimiseen. Toinen tapa on havainnoida vapaasti, jolloin tarkkaillaan erityisesti ihmisten välistä vuorovaikutusta ja kulttuurin merkitystä. Myös tämä vaatii ennakoivaa valmistelua perehtymistä tutkittavaan tilanteeseen tai aiheeseen. (Vilka 2006, 37–40, 43.)

Havainnointitapoja on myös erilaisia, jolloin määritellään tarkkailijan suhdetta havainnointikohteeseen. Havainnointitavat voidaan jakaa seuraavanlaisesti: tarkkaileva havainnointi (ulkopuolinen), osallistuva havainnointi (sisällä toiminnassa), aktivoiva osallistuva havainnointi (toimintatutkimus), kokemalla oppiminen (etnografia) sekä piilohavainnointi. (Vilka 2006, 42.) Tämän kehittämistyön havainnointitavaksi valikoitui tarkkaileva havainnointi eli havainnoin havainnointitilanteessa ulkopuolisena, jolloin en osallistunut toimintaan mukaan. Ulkopuolinen tarkkailu sopii erityisesti silloin, kun tarkkaillaan ihmisten käyttäytymistä ympäristöönsä nähden ja tilankäyttöä (Vilka 2006, 43).

Kehittämistyöhön valikoitui jäsenelty havainnointi eli havainnoinnit suunniteltiin etukäteen, joiden tueksi laadittiin havainnointisuunnitelma (LIITE 2). Kehittämistyössä havainnoin lasten omatoimista liikkumista vapaan leikin aikana sekä välineiden hyödyntämistä liikkumiseen. Havainnointikerrat toteutettiin viikolla 13, minkä tarkoituksena oli yhdessä alkukartoituskyselyn kanssa kartoittaa lasten liikuntakäyttäytymistä päiväkodin tiloissa. Havainnoinnin yhteydessä on tärkeää kirjata aktiivisesti muistiinpanoja ylös, sillä muistinvarassa olevat muistiinpanot ovat riittämättömiä (Grönfors 2001, 134). Muistiinpanoihin kirjattiin vain ne havainnot, jotka ovat oleellisia kehittämistehtävän kannalta: millä tavoin lapset liikkuvat, miten tilan käyttöä ja välineitä hyödynnettiin sekä mitä kehittämistarpeita nousi esille.

Havainnoinnit toteutettiin kahtena päivänä eli havainnoitavat hetket olivat aamu- ja iltapäivällä vapaan leikin aikana kello 8.00–9.00 sekä 14.30–15.30, joiden lisäksi havainnoitiin päiväkodin yhteisen ulkoilun aikana kello 10.00–11.00 sekä 15.30–17.00. Havainnoiteihin sisältyivät myös siirtymätilanteet ulos. Havaintokertoja toteutettiin vain kaksi kertaa, sillä ympäristö ja lapset olivat ennestään tuttuja. Havaintojen perusteella saatiin uusia kehittämistarpeita ja –ideoita las-

ten fyysisen liikunnan lisäämiseksi päiväkodissa. Havainnointikerroilla nousi paljon samanlaisia asioita, kuten kasvattajat toivat ilmi alkukartoituskyselyn vastauksissa.

4.4.1 Havainnot ympäristöstä

Päiväkodin suurelta piha-alueelta löytyi hiekkalaatikoita, liukumäki mäen päälle sijoitettuna, kiipeilyteline sekä keinut pienemmille ja isommille. Ulkona välineet oli sijoitettu isoon vajaan, josta pääasiassa aikuinen haki välineitä tarjolle – lapsi sai kuitenkin esittää toiveensa millä halusi leikkiä. Turvallisuussyistä ovi pyrittiin pitämään kuitenkin kiinni silloin, kun nuoremmat alle kolmevuotiaat lapset ulkoilivat samaan aikaan. Ulkona saatavilla oli muun muassa isoja autoja, potkulautoja, palloja, hiekkaleluja sekä omat polkupyörät ja potkulaudat. Toisinaan vajan ovi jätettiin auki, jotta lapset saivat itse hakea välineitä kesken ulkoilun.

Sisätiloissa lapsilla oli käytössä pitkä käytävä sekä neljä huonetta, joista yksi oli tilavampi ja liikkumiseen kannustava. Lapset jakautuivat eri tiloihin leikkimään. Suurin osa sisällä olevista liikuntavälineistä oli lasten saatavilla, sijoitettuna yhteen huoneeseen. Sisällä saatavilla oli muun muassa hyppyruudukkomatto, irrallisia käden ja jalan jälkiä, värilaattoja, hernepusseja, puolapuut, renkaita ja palloja. Sisällä ympäristöä muokattiin lasten tarpeiden mukaan mahdollistaen lisää liikkumistilaa. Lattiatarroja tai kuvallisia liikuntakortteja ei löytynyt päiväkodin tiloista. Toisinaan musiikkia hyödynnettiin sekä sisällä että ulkona, mikä tarjosi muun muassa mahdollisuuden tanssimiseen. Vaikka lelujen saatavuudella ja monipuolisuudella oli haluttu kannustaa lapsia liikkumaan ja käyttämään välineitä monipuolisesti, niiden käyttö oli usein rajattu esimerkiksi toimintahetkiin tai aikuisen toimesta.

4.4.2 Havainnot lasten liikuntakäyttäytymisestä

Havaintojen perusteella lapset liikkuivat kokonaisuudessaan monipuolisesti sekä hyödynsivät leikkiessään ja liikkuessaan erilaisia välineitä. Liikkuessaan lap-

set juoksivat, hyppivät, ryömivät, kiipeilivät ja keinuivat sekä hyödynsivät ulkona pyöriä ja potkulautoja. Omatoimiselle liikkumiselle pyrittiin antamaan mahdollisuus, mutta liikkumisen fyysinen kuormitus oli vaihtelevaa. Mitä nuorempi lapsi, sitä herkemmin leikkiminen oli rajoittunut tietylle alueelle kuten hiekkalaatikolle, jolloin fyysinen kuormitus oli vähäinen. Kun taas lapset, jotka lähenivät viittä ikävuotta, liikkuminen oli monipuolisempaa ja fyysisesti raskaampaa esimerkiksi juoksuleikkien ja pyöräilyn parissa.

Havaintojen perusteella päiväkodin ympäristöstä nousivat seuraavat asiat kehittämisen kohteiksi: piha-alueen pintojen hyödyntäminen sekä kiinteiden liikuntaan kannustavien liikkumispisteiden lisääminen sisätiloissa, joita voisi käyttää myös vapaan leikin ulkopuolella, kuten siirtymätilanteissa. Lapsien liikuntakäytännön täytymisessä kehittämistarpeeksi nousi fyysisen kuormittavuuden lisääminen.

5 LIIKUNTAPISTEET

Monipuolinen oppimisympäristö aktivoi lasta toimimaan omien kiinnostuskohteiden ja kasvukaudelle ominaisin tavoin, jotka tukevat lapsen kehitystä ja oppimista suunnitellussa ja turvallisessa ympäristössä. Muun muassa liikunnan lisäämisellä voidaan edistää lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä. (Sääkslahti 2015, 17; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31.)

Monipuolisilla välineillä, väreillä ja haastavuudella, voidaan helposti muokata ympäristöä, jolloin voidaan aktivoida lasten omaehtoista liikkumista. Ympäristön muokkaamisen eduista ovat tutkineet esimerkiksi Gubbelsin ym. (2012) ja Soini (2015). Liikuntapisteiden suunnittelussa huomioitiin kokonaisvaltaisen kehityksen lisäksi neljävuotiaan laajan Lene-menetelmän arviointikriteerejä, joita ovat värien tunnistaminen, ohjeiden kuunteleminen, narun yli hyppääminen, hyvä tasapaino, pallon heittäminen ja kiinniottaminen sekä silmä-käsikoordinaatio (Valtonen 2015). Sekä ulkona että sisällä liikuntapisteissä korostettiin värien käyttöä, joiden avulla pyritään aktivoimaan lapsia kokeilemaan uusia liikuntapisteitä. Vapaan leikin lisäksi lapset voivat hyödyntää lattiatarroja eri siirtymätilanteissa kuten vessakäynnin yhteydessä.

Liikuntapisteissä pyrittiin huomioimaan myös lasten ja kasvattajien toiveita, joista valittiin toteutuskelpoisimmat jatkokäsittelyä varten. Alkukartoituskyselyn, havainnoinnin ja ideointipajojen avulla laadittiin viikoilla 17 ja 18 uusia omatoimiseen liikkumiseen kannustavia liikuntapisteitä sisälle ja ulos. Sisäpisteet muodostivat yhdessä liikuntaradan päiväkodin tilojen läpi. Lapsille kerrottiin iltapäiväpiirin yhteydessä uusista liikuntapisteistä ja niiden käyttömahdollisuuksista. Lapset kiersivät pisteet yhdessä omahoitajan kanssa.

Liikuntapisteiden toteutukseen käytettiin päiväkodin omia materiaaleja sekä vanhempien järjestämästä Kevättrieha-tapahtumasta kerätyillä rahoilla kustannettiin loput materiaalit.

5.1 Liikuntapisteet sisällä

Hyppyviivat. Käytävälle teipattiin värikkäillä ilmastointiteipeillä hyppyviivoja (KUVA 3), joita lapset voivat hyödyntää usealla eri tavalla. Hyppyviivat kannustavat muun muassa hyppäämään viivalta toiselle yhdellä jalalla tai tasahyppäilyin sekä kokeilemaan pituushyppyä.

Leikkimatto. Käytävälle sijoitettiin myös lasten leikkimatto (KUVA 3), jossa lapset voivat itse keksiä liikuntaleikkejä- ja pelejä sekä erilaisia liikkumistapoja, joilla edetä pisteeltä toiselle, kuten hyppien.



KUVA 3. Hyppyviivat ja leikkimatto

Eläinjäljet lattialla ja seinissä. Käytävälle sijoitettiin karhun tassunjälkiä (KUVA 4) lattialle ja seinälle. Tassunjälkien kautta pyrittiin tuomaan luontoteemaa enemmän esille. Tassunjäljet aktivoivat silmä-käsikoordinaatiota sekä liikkumaan muun muassa hyppien tassulta toiselle tai etenemään karhukävelyn tavoin. Tassunjäljet seinälle aktivoivat hyppäämään ylöspäin sekä ylittämään omia rajojaan.



KUVA 4. Karhun tassunjälkiä lattialla ja seinällä

Tasapainoiluviiva. Ryhmätilaan teipattiin salamaviiva (KUVA 5), joka mahdollistaa muun muassa tasapainoilun varvaskävelynä.

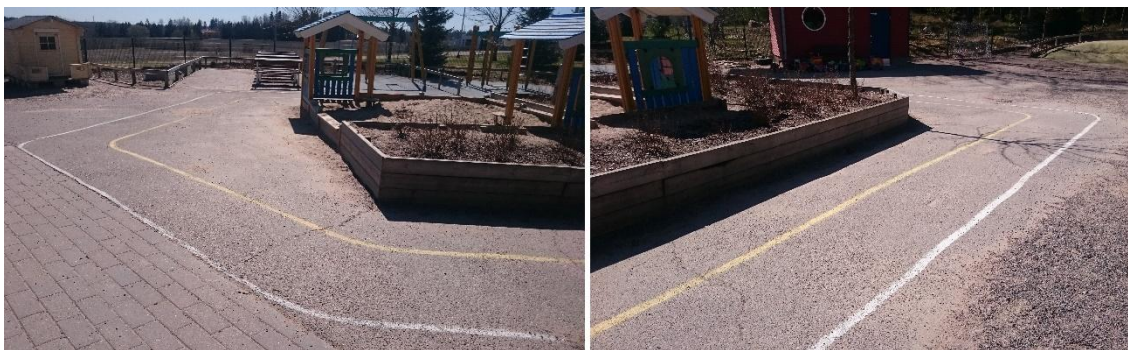
Väriruudukko. Isoon ryhmätilaan teipattiin värisuoraruudukko (KUVA 5), joka mukailee Twister-peliä. Värisuoria voidaan hyödyntää hyppyleikkeihin tai Twisterin tavoin, jolloin lapsi kertoo sanallisesti muille mille värille asetetaan käsi tai jalka. Tässä lapsi pääsee harjoittelemaan ohjeiden kuuntelua ja värien tunnistamista.



KUVA 5. Tasapainoiluviiva ja väriruudukko

5.2 Liikuntapisteet ulkona

Autorata. Hiekkalaatikon ympärille maalattiin autorata (KUVA 6), mikä kannustaa liikkumaan erilaisilla liikkumisvälineillä, kuten pyörällä, potkulaudalla ja mopolla. Ympäri etenevä autorata harjoittaa tasapainoa liikkumisvälineellä.



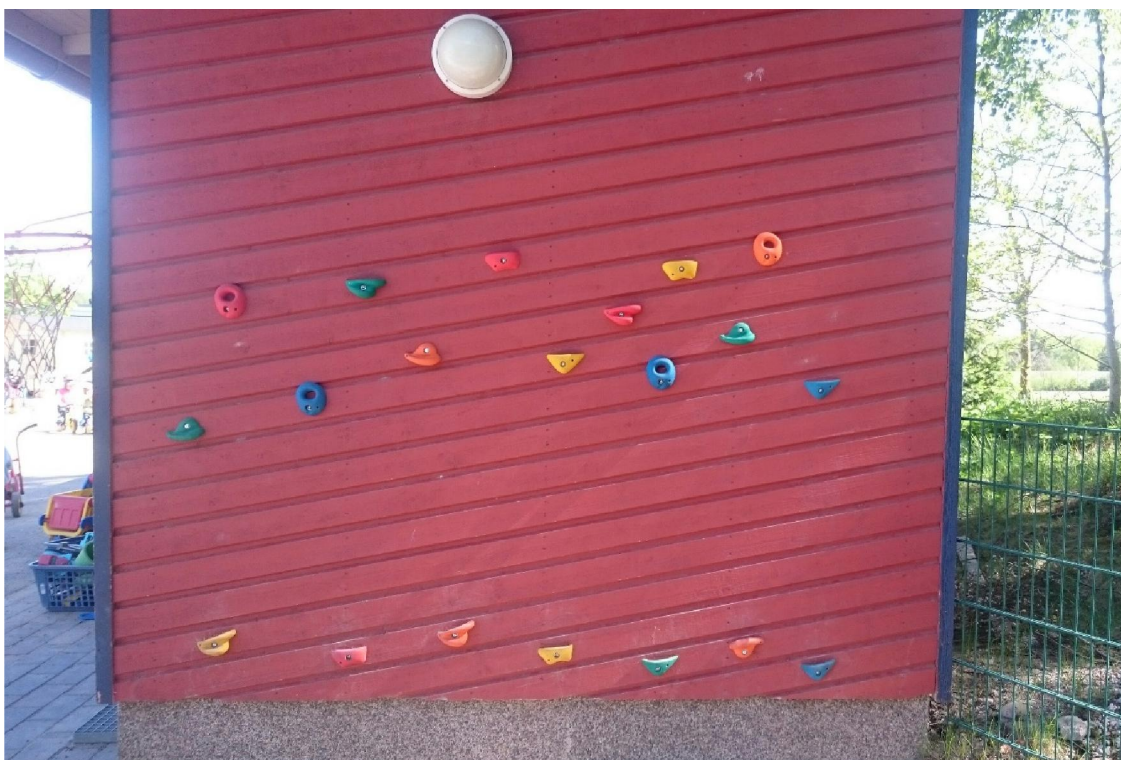
KUVA 6. Autorata ulkona

Ruutuhyppely. Pihalle maalattiin ruutuhyppely (KUVA 7) värikkäillä maaleilla erottuakseen kivipinnasta. Ruutuhyppely aktivoi lasta etenemään hyppien, minä vaativuustasoa voidaan varioida yhdellä jalalla hyppien tai tasahyppyin.



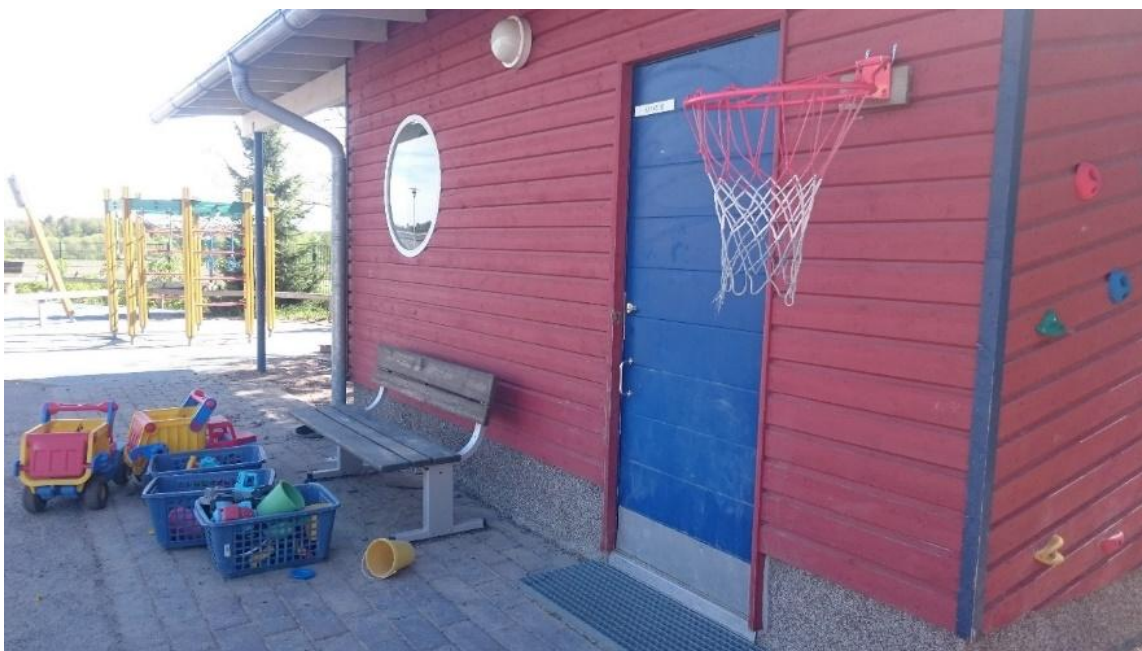
KUVA 7. Ruutuhyppely ulkona

Kiipeilyseinä. Ulkovaraston seinään kiinnitettiin kiipeilykivet (KUVA 8), jotka mahdollistavat kiipeämisen myös pienemmille lapsille, jotka eivät vielä uskalla tai pääse kiipeilytelineeseen. Kiipeily harjoittaa kehoa kokonaisvaltaisesti sekä silmä-käsikoordinaatiota. Kiipeilykivien kiinnityksessä huomioitiin jalkaotteiden korkeus maasta – SFS-EN 15312 standardin mukaan, kun putoamiskorkeus on alle 60 cm erityistä turva-aluetta ei tarvita (SFS-Käsikirja 143). Kiipeilyseinän putoamisalueessa on kuitenkin huomioitu pehmeä hiekka-alusta, jossa ei ole isoja kiviä.



KUVA 8. Kiipeilyseinä.

Seinäkoripallokori. Ulkovaraston seinään kiinnitettiin koukkujen avulla irrallinen koripallokori (KUVA 9), joka tuodaan aina aikuisen toimesta. Koripallokori ei ole kiinteänä seinässä päiväkodin toiveesta, jotta ulkopuoliset käyttäjät eivät voi rikkoa tai anastaa koripallokoria. Tässä lapsi pääsee harjoittelemaan pallon heittämistä ja kiinniottamista.



KUVA 9. Irrotettava koripallokori

6 ARVIOINTI

Kehittämistyön toteutuksen jälkeen lapsilla sekä työntekijöillä oli viikko aikaa tutustua uusiin liikuntapisteisiin. Tämän jälkeen lapsilta sekä työntekijöiltä kerättiin palautetta kehittämistyön toteutuksesta. Lapset saivat antaa palautetta omissa pienryhmissään ja henkilökunnalta kerättiin palautetta kyselylomakkeen avulla. Kokonaisuudessaan palaute oli positiivista ja kokemukset liikuntapisteistä olivat myönteisiä. Omaa itsearviointia ja reflektointia kävin koko prosessin ajan, mitkä kokosin yhteen kehittämistyön lopussa.

6.1 Lasten palaute

Liikuntapisteet toteutettiin viikoilla 17 ja 18. Liikuntapisteiden valmistuttua lapsilla oli viikon ajan mahdollisuus tutustua ja kokeilla vapaasti yhdeksää uutta liikuntapistettä sisä- ja ulkotiloissa. Viikolla 20 lapsille järjestettiin kehittämistyön lopuksi mahdollisuus antaa palautetta liikuntapisteistä omissa pienryhmissä. Lasten osallistaminen työn arviointiin, mahdollisti lapsille saada oman äänensä kuuluviin omista mieltymyksistään. Näin myös lasten palautteelle annetaan arvoa, kun liikuntapisteitä halutaan kehittää jatkossa esimerkiksi henkilökunnan toimesta.

Lapset jaettiin omiin pienryhmiin, jolloin lapsilta kysyttiin keskustellen omahoitajan johdolla mitä liikuntapisteitä oli mukava hyödyntää leikin tai ulkoilun ohella. Vanhimmat lapset olivat aktiivisempia ja kertoivat omin sanoin ajatuksistaan, kun taas pienimmät lähempänä 3–4-vuotta olivat vähäsanaisempia.

Autorata oli kiva ja jäljet.

Kivaa. Autoradalla voi ajaa kilpaa kavereiden kanssa. Kavereiden kanssa ajetaan omilla pyörillä. Tai joskus mopoilla.

Lapsilta kysyttäessä kaikki liikuntapisteet olivat heidän mielestään mukavia ja innostavia. Mieluisinta liikuntapistettä miettiessään, melkein kaikki lapset toivat esille erityisesti autoradan piha-alueelta. Lasten mielestä autoradalla oli mukava ajaa yksin tai kaverin kanssa erilaisilla liikkumisvälineillä, kuten pyörällä tai mopolla. Sisätilojen pisteistä kysyttäessä, lasten mielestä mieleenpainuvinta oli ollut eläinten jäljet lattialla ja seinällä. Lapset esimerkiksi kertoivat innoissaan erilaisia tarinoita jälkien alkuperästä.

Tassuilla voi kävellä vaikka kuin karhu. Niitä pitkin seurataan keskihuoneeseen. Karhut puhuu näin: ”Graauh!”.

6.2 Henkilökunnan palaute

Henkilökunnalle jaettiin viikolla 20 palautekysely kehittämistyön suunnittelusta ja toteutuksesta. Heillä oli mahdollisuus vastata anonyymisti ja aikaa vastaamiseen annettiin viikko. Palautekyselyyn vastasivat kaikki kehittämistyöhön osallistuneet viisi lastenhoitajaa sekä yksi lastentarhanopettaja.

Myös henkilökunnan palaute koostui kokonaisuudessaan hyvästä palautteesta. He olivat tyytyväisiä toteutukseen ja sen monipuolisuudesta. Palautteen mukaan lasten omatoiminen liikunta oli lisääntynyt jonkin verran sisällä, mutta erityisesti ulkona. Lisäksi mielenkiinto uusiin liikuntapisteisiin oli lisääntynyt. Lapset keksivät uusia käyttötarkoituksia pisteille ja käyttivät monipuolisemmin erilaisia liikuntavälineitä.

Kiipeilyseinä on kiinnostava ja käytössä.

”Rallirata” eli tiemerkinnet ovat olleet mieluisia ja ohjanneet liikennettä.

Lisäksi ”tiemerkinnet” ovat lisänneet pyöräily- ja mopoiluinnostusta.

Henkilökunnan palautteen mukaan liikuntapisteitä on voitu hyödyntää myös oman toiminnan suunnittelussa uusilla menetelmillä ja siirtymätilanteissa lasten huomio on voitu siirtää erilaisiin liikkumistapoihin. Myös vanhemmat olivat antaneet positiivista palautetta erityisesti ajoradasta sekä kiipeilyseinästä. He kokivat uudet liikuntapisteet hyvänä lisänä aikaisempaan tarjontaan.

Lasten osallistaminen kehittämistyöhön antoi lapsille mahdollisuuden tuoda esille omat toiveensa liikuntapisteiden osalta. Tätä arvosti myös henkilökunta. Samankaltaisia, lapsia osallistavia, projekteja voisi järjestää enemmänkin.

Mukava projekti, kun lasten toiveet ja ajatukset otettiin niin hyvin huomioon.

Liikkumaan kannustamisen lisäksi, osa liikuntapisteistä toi henkilökunnan mielestä selkeyttä piha-alueen käyttöön. Vapaa pyöräily ulkona kohdistui nyt enemmänkin tietylle alueelle eli ajoradalle. Kaikki ajavat samansuuntaisesti ja tietyllä alueella, ilman, että mielenkiinto häviää ajaessa edestakaisin.

Mielestäni kaikki uudistukset toimivat, mutta etenkin ajorata on luonut selkeyttä pihaan ja on päivittäin kovassa käytössä.

Kehittämisisideana tuotiin esille, että uudet liikuntapisteet olisi voitu käydä ajan kanssa läpi aikuisen kanssa, jolloin lapsilla olisi uskallusta kokeilla uusia toimintoja. Kiipeilyseinästä tuotiin esille, että käsiotteita voisi lisätä myös hieman alemmas, jotta nuoremmatkin pääsevät kokeilemaan. Pidemmällä aikavälillä liikuntavälineitä ja -pisteitä voidaan hieman uudistaa, jolloin ne saavat taas jotakin uutta ja innostavat lapsia uudelleen.

6.3 Itsearviointi

Liikuntapisteiden suunnittelussa hyödynnettiin alkukartoituskyselyä, havainnointia ja lasten ideapajoja. Kyselyyn vastasivat kaikki osallistuneet kasvattajat. Kysely toteutettiin paperisena, mutta hyvä vaihtoehto olisi ollut myös sähköinen

kysely. Sähköisesti vastaaminen on helppoa ja nopeaa esimerkiksi puhelimella, eikä osallistujan tarvitse muistaa palauttaa kyselyä takaisin. Kyselyn palauttamisesta sai muistutella työntekijöitä myös vastausajan jälkeen. Kyselyjen myöhemmässä palauttamista pyrittiin huomioimaan jo kehittämistyön suunnitteluvaiheessa suunnitteluajan pidentämisellä.

Kyselyn saatetekstistä jäi puuttumaan tarkka kohderyhmä eli kasvattajien oli tarkoitus huomioida vain 3–5-vuotiaat lapset eikä koko talon lapsia. Tämä saattoi aiheuttaa väärinymmärrystä osalla kasvattajista ja heikentää vastausten luotettavuutta. Tarkennusta olisi voinut olla myös kysymysten asettelussa, kun pyydettiin arvioimaan edistäviä tekijöitä sisällä ja ulkona. Tarkoituksena oli karhottaa sen hetkinen tilanne eikä kuvailla optimaalista tilannetta. Toisaalta henkilökunnalta olisi voinut kysyä edistävien tekijöiden lisäksi rajoittavia tekijöitä, vaikka kehittämistoiveita pyydettiin tuomaan esille. Kokonaisuudessaan kyselyn toteutus sujui kuitenkin odotusten mukaisesti ja vastauksia kertyi hyvin, joiden avulla suunniteltiin liikuntapisteet sisälle ja ulos.

Liikuntapisteiden suunnittelussa huomioitiin mielestäni hyvin Lenen arviointikriteerit. Liikuntapisteet harjoittavat niitä osa-alueita, joita arvioidaan esimerkiksi nelivuotiaan laajassa terveystarkastuksessa. Monipuolisen liikkumisen avulla voidaan edistää lapsen kehitystä kokonaisvaltaisemmin myös varhaiskasvatuksessa.

Kehittämistyötä tehtäessä yksin, resurssit ovat rajalliset. Havainnointitilanteissa useampi tarkkailija olisi saattanut tuoda erilaisia näkökulmia ja tuoda esille havaintoja, mitä itseltä on jäänyt huomaamatta. Toisten tarkkailijoiden kanssa olisi voinut jälkikäteen myös keskustella omista havainnoista ja niiden merkityksestä kehittämistehtävään. Lasten ideointipajoissa pystyttiin hyödyntämään pienryhmien omahoitajia, jotka kyselivät lapsilta ideoita ja toiveita liikuntapisteiden sisältöihin. Henkilö- ja aikaresurssin vuoksi omahoitajia pyydettiin toteuttamaan pajat lapsille. Tutun ja turvallisen omahoitajan kanssa, lasten ei tarvinnut jännittää tilannetta enempää, vaan he pystyivät kertomaan vapautuneemmin omista toiveistaan. Mielenkiintoista olisi ollut päästä kuuntelemaan lasten oivalluksia kuitenkin paikan päällä.

Yhden henkilön toteuttamana aikataulun kanssa ilmeni ongelmia. Sääolosuhteiden ja liikuntapisteiden määrän takia aikataulu venyi hieman alkuperäisestä suunnitelmasta. Pisteiden toteuttamiseen saattoi herkästi kulua useampi tunti, kun tuotokseen halusi panostaa esteettisesti. Useamman tekijän kanssa työtaakkaa olisi voinut jakaa paremmin. Kiipeilyottimien kiinnittämisessä onneksi avuksi saatiin päiväkotien käytössä oleva huoltomies. Materiaalien osalta pystyttiin hyödyntämään päiväkodin omia materiaaleja mahdollisimman paljon. Enemmän kustannuksia vaativat kiipeilyotteet ja teipit.

Liikuntapisteitä suunniteltaessa kevätkausi oli alkamassa ja piha-alueen asfalttipintaa hyödynnettiin maalauksessa. Kevään sateiset kelit hankaloittivat aikataulun etenemistä, sillä maalaaminen oli riippuvainen kuivasta maasta. Liikuntapisteitä suunniteltaessa ei tullut myöskään huomioitua riittävästi eri vuodenaikojen hyödyntämistä. Talvella autorata ja hyppyrudukko jäävät helposti lumen alle, ja kiipeilyseinän kiviotteet jäätyvät herkästi. Sisätilan pisteet ovat kuitenkin käytössä ympäri vuoden ja ovat helposti muokattavissa, koska ilmastointiteippi irtoaa tarvittaessa lattiasta. Ilmastointiteippi ei kuitenkaan ole niin kestävä, kuin tarkoituksenmukaiset lattiatarrat, joten ne saattavat ajan saatossa rispaantua. Kehittämistyön kannalta kestävyys ei ole mielestäni olennaista vielä tässä vaiheessa. Pidemmällä ajanjaksolla henkilökunta voi tarkastella, mitkä kuviot toimivat ja kannustavat liikkumaan myöhemminkin.

Päiväkodin sisä- ja ulkotiloihin toteutettiin yhdeksän uutta liikuntapistettä. Liikuntapisteteet onnistuivat kokonaisuudessaan mielestäni hyvin ja ovat monipuolisia ominaisuuksiltaan. Pisteillä on mahdollista muun muassa hyppiä, ajaa polkupyörällä, kiipeillä ja tasapainoilla. Myös luontoteemaa saatiin rajallisesti mukaan eläinjälkien muodossa sisätilojen lattialle ja seinälle. Liikuntapisteiden suunnittelussa huomioitiin mielestäni hyvin lasten osallisuus. Lasten toiveita kuunneltiin siinä määrin, mitkä olivat helposti toteutettavissa.

Sisätilojen liikuntapisteet muodostivat yhdessä radanomaisen kulkureitin käytäviä pitkin, jolloin niitä voidaan hyödyntää leikkien lisäksi eri siirtymätilanteissa. Ulkona kiipeilyseinän ottimien sijoittelussa olisi voinut olla tarkempi ja asetella käsiotteet alemmas. Näin lyhyemmätkin lapset pääsevät helpommin kiipeä-

mään. Irrallinen koripallokori seinässä taas on hyvin riippuvainen henkilökunnasta, kuinka usein he muistavat laittaa sen esille. Irrallisuus oli kuitenkin päiväkodin toive, jotta sitä ei varastettaisi tai vahingoitettaisi päiväkodin ollessa suljettuna.

Lapset ottivat uudet pisteet hyvin vastaan ja erityisesti autoradalla on ollut ruuhkaa ulkoilujen aikana. Vaikka pisteet on otettu hyvin käyttöön, olisi ollut hyvä käydä lasten kanssa yhdessä läpi mitä eri pisteissä on mahdollista tehdä ja minkälaisia sääntöjä on hyvä muistaa niiden käyttämisessä. Uusista pisteistä kerrottiin iltapäiväpiirin yhteydessä, jonka jälkeen piirin vetäjä kuljetti lapset sisätilojen pisteet läpi. Piha-alueen pisteet toteutuivat myöhemmin keväällä, joten niiden läpikäyminen lasten kanssa unohtui. Liikuntapisteisiin tutustumista voidaan kuitenkin jatkaa myös kehittämistyön jälkeen. Yhdessä käymällä pisteet läpi, lapset voivat olla rohkeampia kokeilemaan uusia pisteitä.

Opinnäytetyön toteutuksen jälkeen syksyllä 2017 osa lapsista oli siirtynyt esiin kouluun, jolloin lasten ikä painottui enemmän 3–4-ikävuoteen. Tämä näyttäytyi lasten liikuntakäyttäytymisessä niin, että ulkoleikit painottuivat enemmän hiekkaleikkeihin ja keinumiseen. Lapsilta kysyttäessä autorata on kuitenkin edelleen monien suosikki. Kehittämistyön sisältöä on viety myös alle 3-vuotiaiden ryhmätiloihin. Muun muassa lattiatarroilla pyritään aktivoimaan myös nuorempia lapsia.

7 POHDINTA

Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet toteutuivat hyvin. Uudet liikuntapisteet saivat positiivista palautetta henkilökunnalta, lapsilta sekä vanhemmilta. Liikuntapisteet koettiin innostavina ja monipuolisina, joita lapset ovat käyttäneet aktiivisesti.

Osallistamalla lapset mukaan kehittämistyöhön, lapset saivat olla aktiivisia toimijoita ja vaikuttaa kehittämistyön suunnitteluun. Lasten omatoimisen liikkumisen kehittämisessä voisi jatkossa osallistaa enemmän lapsia mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Jatkokehittelyssä tulisi huomioida myös vanhempien osallisuus sekä kasvattajien tieto ja asenteet liikunnasta ja ulkoilusta.

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Ammattietiikan tunteminen on osa ammatillisuutta. Sen avulla voidaan kehittää elämänlaatua ja toimintatapoja, joiden myötä ihmisille mahdollistetaan yhdenvertaisuuden, osallisuuden ja yksilöllisyyden tunne. (Talentia 2017, 7.) Kehittämistyössä on noudatettu eettisiä periaatteita.

Kehittämistyön avulla edistettiin päiväkodin liikuntakasvatusta ja lasten omatoimista liikkumista. Näin päiväkotisi sai uusia toimintamalleja ja -ideoita rikastuttamaan omaa toimintaansa. Kehittämistyön suunnittelussa hyödynnettiin monipuolisesti uusia lähteitä ja suosituksia, kuten Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (2016). Kehittämistyössä huomioitiin myös lasten osallisuus ja vaikuttamisen mahdollisuus, jotka perustuvat Varhaiskasvatuksen perusteisiin (2016). Osallisuuden edistäminen kuuluu vahvasti eettisiin periaatteisiin (Talentia 2017, 7, 16). Kehittämistyöstä ilmoitettiin myös lasten vanhemmille.

Henkilökunta sai vastata kyselyihin anonymisti, jotta tunnistettavuus olisi heikko. Sähköinen kysely madaltaisi tunnistettavuutta, sillä käsialan perusteella voidaan tunnistaa vastaaja – erityisesti, jos kysely toteutetaan omaan työyhteisöön. Kehittämistyön jälkeen kyselyt hävitettiin asianmukaisesti. Kyselylomak-

keiden luotettavuutta olisi voitu parantaa testaamalla niitä ennakkoon testiryhmälle. Näin kyselyn kysymykset olisi voitu tarkentaa paremmin ja väärinymmärryksen riski olisi pienempi. Lomakkeesta jäi puuttumaan esimerkiksi havainnoitavan lapsiryhmän ikäjakauma.

Toteutin havainnoinnin yksin, ulkoisena tarkkailijana. Useamman tarkkailijan havainnot olisivat lisänneet luotettavuutta ja tuonut eri näkökulmia arviointiin. Toisaalta taustalla olevan työsuhteen ansiota, havainnointia on pidemmältä ajalta ja tuo lisäarvoa kehittämisideoihin. Työsuhteella voi olla myös merkitystä puolueellisuuteen ja näin vaikuttaa kehittämistyön luotettavuuteen.

Ideointipajat toteutettiin omahoitajien toimesta ajanpuutteen vuoksi. Omahoitajien läsnäololla voi olla positiivinen vaikutus lasten vastausten määrään. Ulkopuolisen henkilön toteuttamana, lapset saattaisivat olla vähäsanaisempia.

Liikuntapisteiden käyttöönotto lasten kanssa ei toteutunut suunnitelmien mukaisesti ja jäi vajavaiseksi nopean aikataulun takia. Liikuntapisteet voidaan kuitenkin käydä yhdessä läpi vielä kehittämistyön jälkeen. Yhdessä läpikäymällä, lapset saattaisivat käyttää pisteitä monipuolisemmin ja aktiivisemmin. Kokonaisuudessaan lapset käyttävät liikuntapisteitä aktiivisesti ja työyhteisö on ollut tyytyväinen kehittämistyöhön.

7.2 Ammatillinen edistyminen

Sosiaalialan kompetenssien mukaan sosionomin osaamisessa tulisi näkyä seuraavat osa-alueet: eettisyys, asiakastyö, sosiaalialan palvelujärjestelmän tunteminen, kriittisyys, kehittämisote sekä työyhteisössä toimiminen. (Sosiaalialan kompetenssit 2016.) Kompetenssien osa-alueita voidaan verrata myös opinnäytetyön prosessiin. Reflektointia ja arviointia tulisi tehdä koko prosessin ajan, jotta prosessin kulkuun voidaan vielä vaikuttaa ja päästään tavoitteisiin (Seppänen-Järvelä 2004, 21).

Kehittämistyön suunnitteleminen ja toteuttaminen omaan työyhteisöön kehittivät ammatillista osaamista kokonaisvaltaisesti, mutta erityisesti kehittämisotetta ja oman ammatillisuuden reflektointia. Kehittämistyössä korostui myös tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen eli tarjoamalla kaikille samat lähtökohdat ilmaista itseään liikunnalla. Asiakastyön osalta varhaiskasvattajana minun on ymmärrettävä lasten kokonaisvaltainen kehitys, jossa osa-alueet ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Osallistamalla lapset mukaan toiminnan suunnitteluun, huomioin myös lapsilähtöisyyden.

Toimintaympäristö ja lapset olivat tuttuja työsuhteen kautta, joten kehittämissä pystyin panostamaan enemmän havainnointiin ja sen arviointiin. Työssä on voinut hyödyntää myös fysioterapeutin ammatillista osaamista lasten fyysisestä ja motorisesta kehityksestä. Ammatillisessa osaamisessa olen vahvistanut erityisesti havainnoimisen taitoa ja sen hyödyntämistä käytäntöön.

Lasten yleistä havainnoimista tapahtuu päiväkodissa päivittäin, mutta tämän työn avulla oli mahdollista syventyä juuri lapsen liikkumiseen ja kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Lasten havainnoimisen lisäksi on tärkeää havainnoida myös itseään kasvattajana sekä minkälaisia mahdollisuuksia ja rajoituksia lapsille asetetaan. Tämä tulee esille esimerkiksi uloslähtemisessä sadesäällä.

Kehittämistyössä oli antoisaa nähdä oma kädenjälki ja sen vaikutus lasten liikuntakäyttäytymiseen. Toteutuksen jälkeen oli mahdollista nähdä mitkä asiat toimivat ja mitä taas voisi kehittää eteenpäin, ja asettaa pidemmän ajan tavoitteet. Toiminnan kehittäminen vaatiikin usein poistumista omalta mukavuusalueelta. Itsearviointiin ja -kriittisyyteen minun olisi hyvä muistaa positiivinen näkökulma, eikä aliarvioida omaa osaamista.

Prosessin ja itsearvioinnin avulla osaan jatkossa toteuttaa monipuolisempaa ja tavoitteellisempaa liikuntakasvatusta, jolloin liikuntahetket eivät rajoitu vain pienryhmätoimintoihin vaan osaan hyödyntää niitä myös esimerkiksi aamupiirissä ja siirtymätilanteissa.

Varhaiskasvatuksen ammattikirjallisuudesta löytyi paljon uusia lähteitä, joista on hyötyä myös jatkossakin toiminnan tueksi. Mielestäni on tärkeää seurata uusinta ammattikirjallisuutta ja kerätä sieltä itselleen sopivimmat tiedot ja menetelmät. Varhaiskasvattajana ei ole koskaan valmis, vaan aina voi kehittää itseään eteenpäin!

7.3 Johtopäätökset

Lasten fyysinen aktiivisuus ja sen edistäminen on ollut ajankohtainen aihe. Liikunnan laatua ja merkitystä koko lapsen kehitykselle on tutkittu paljon, joista on saatu merkittävää tietoa. Lasten liikunnan edistämisessä on tärkeää huomioida liikunnan määrä, mutta myös liikunnan laatu. Lasten liikkuminen ja leikkiminen ovat kuormitukseltaan usein hyvin kevyttä, kun sen tulisi koostua myös kohtuullisesti kuormittavasta liikunnasta. Monipuolistamalla lasten leikkejä ja liikuntaa tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä.

Päiväkodin toimintaympäristö on tärkeässä osassa lapsen liikuttajana. Oppimisympäristön rakentamisessa vaaditaan sensitiivistä varhaiskasvattajaa, joka osaa rakentaa tarkoituksenmukaisen ympäristön ja tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Laadukas oppimisympäristö on virikkeellinen ja omaehtoiseen liikkumiseen kannustava, mikä auttaa kehittämään muun muassa lapsen itsetuntoa ja minä-käsitystä. Oppimisympäristö mahdollistaa myös tavoitteellisen vuorovaikutuksen lasten kanssa. Tässä korostuu varhaiskasvattajan sensitiivisyys eli kuinka lapselle annetaan palautetta esimerkiksi motorisista taidoista ja kehon ominaisuuksista. Vuorovaikutuksen tulisi olla molemminpuolista, jossa myös lapsella on mahdollisuus olla osallinen sekä vaikuttaa aikuisen ajatteluun ja toimintaan. (Alijoki, Suhonen, Nislin, Kontu, E. & Sajaniemi, 2013; Sääkslahti 2015, 17, 106; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31.)

Kasvattajalla on mahdollisuus muokata päiväkodin tiloja niin, että ne kannustavat lapsia liikkumaan omatoimisesti. Omalla luovuudellaan kasvattaja voi hyödyntää välineiden lisäksi päiväkodin tiloja ja pintoja. Oppimisympäristö ei kuitenkaan rajaudu vain päiväkodin sisä- ja ulkotiloihin, vaan on muistettava laa-

jentaa sitä muualle lähiympäristöön, kuten luontoon. Luonto tarjoaa monipuolisen ympäristön erityisesti liikkumiselle, mutta myös muulle tutkimiselle ja oppimiselle. Metsää voi hyödyntää tempuratanana, missä lapsen kanssa on helppo kehittää hieno- ja karkeamotoriikkaa keräämällä käpyjä ja kiipeilemällä kivien päällä. (Metsämörriohjaajan opas 2015, 4–6.)

Kehittämistyössä saavutettiin asetetut tavoitteet lasten liikunnan edistämiseksi. Monipuolistamalla lasten oppimisympäristöä, lasten liikkuminen lisääntyi erityisesti ulkona. Kehittämistyön liikuntapisteet koettiin monipuolisina, jotka kannustavat kokeilemaan ja liikkumaan. Kehittämistyö tarjoaa kasvattajille mahdollisuuden kehittää lasten liikuntatottumuksia jatkossakin, yhdessä lasten kanssa.

7.4 Jatkokehittäminen

Lasten liikunnan edistämiseksi voidaan valita erilaisia näkökulmia. Päiväkodin yhteistyö lasten vanhempien kanssa voi olla yksi mahdollisuus kehittää lasten liikuntakasvatusta eteenpäin esimerkiksi erilaisten tapahtumien ja seurojen avulla. Monet harrastukset maksavat ja vaativat panostusta välineisiin, johon kaikilla perheillä ei ole taloudellisesti varaa. Ilmainen osallistuminen ja liikkuminen vahvistaisi lasten tasapuolista oikeutta liikkumiseen.

Siirtymätilanteiden kehittämiseksi, eläinjälkiä ja kuvallisia liikuntakortteja voidaan hyödyntää myös siirtymätilanteissa kuten vessajonoissa. Yli kolme vuotiaita lapsia voidaan osallistaa myös enemmän toiminnan kehittämiseen. Tässä kehittämistyössä lapset osallistettiin suunnittelemiseen ideapajojen kautta. Lisäksi lapset voisivat osallistua esimerkiksi tasapainoiluviivojen suunnitteluun ja toteutukseen aikuisen kanssa. Oman käden jäljen näkeminen voi motivoida liikkumaan aivan uudella tavalla.

Jatkossa mahdollinen kehittämistarve voi kohdentua myös varhaiskasvattajien kouluttamiseen ja asenteiden muuttamiseen, sillä usein aikuiset vaikuttavat muun muassa siihen mitkä välineet ovat käytössä ja milloin lapset menevät ulos. Rajoittavana tekijänä voi olla kasvattajien asenteet esimerkiksi säiden suh-

teen. Huonolla säällä ulosmeno voi peruuntua, jolloin lasten fyysinen aktiivisuus voi olla alhaista sisätilojen rajoittaessa liikkumista. Kehittämistyötä voisi hyödyntää myös muissa Norlandian Päiväkodeissa ja lisätä kasvattajien tietoisuutta liikunnan vaikutuksista lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen.

Syksyllä 2017 päiväkotitoiminta on halunnut aktiivisesti edistää lasten liikkumista osallistamalla Ilo kasvaa liikkuen ohjelmaan sekä järjestämällä liikuntapäiviä, joihin myös vanhemmat osallistetaan mukaan. Jatkossa voisi tarkastella myös, miten nuorempia alle neljä vuotiaita kannustettaisiin liikkumaan. Nuorempien lasten leikit ovat usein fyysisesti vähemmän kuormittavampia, sillä he leikkivät mielellään hiekkalaatikolla tai keinuvat. Kehittämistyön sisältöä on alustavasti viety myös alle 3-vuotiaiden ryhmätiloihin. Muun muassa lattiatarroilla pyritään aktivoimaan myös nuorempia lapsia. Näin saadaan koko päiväkodin lapset liikkumaan aktiivisemmin ja liikunnalliset elämäntavat tulevat osaksi lapsien elämää jo varhaisessa vaiheessa.

LÄHTEET

- Aaltonen, R., Lehtinen, T., Leppänen, K., Peltonen, T., Tarvo, M-T., Tuunainen, P. & Vihreä-Toivonen, A. (2008). Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Lasten päivähoito. Oppaita ja työkirjoja 2008:3. Helsinki: Sosiaali – ja terveydenhuollon tietopalvelu. Saatavilla http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf
- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2006). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOY.
- Alijoki, A., Suhonen, A., Nislin, M., Kontu, E. & Sajaniemi, N. (2013). Pedagogiset toiminnat erityisryhmissä ja oppimisympäristön laatu. Varhaiskasvatuksen Tiedelehti Journal of Early Childhood Education Research Vol. 2, No. 1, 2013, 24–47. Saatavilla <http://jecer.org/fi/wp-content/uploads/2013/08/Alijoki-Suhonen-Nislin-Kontu-Sajaniemi-issue2-2.pdf>
- Asanti, R. & Sääkslahti, A. (2010). *Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa*. Teoksessa Korhonen, R., Rönkkö, M-L. & Aerila, J-A. (toim.) *Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen*. Rauma: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö.
- Bäckgren, N. (31.08.2017). Miksi osa lapsista jää ilman ystäviä jo päiväkodissa? Kekseliäät lapset ovat tutkimuksen mukaan suosituimpia, kömpelöt jäävät herkemmin ulos leikeistä. *Helsingin Sanomat*. Saatavilla 30.9.2017 <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000005346898.html>
- Copeland, K., Kendeigh, C., Saelens, B., Kalkwarf, H. & Sherman, S. (2012). Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground? *Health Educ Res.* (2012) Feb; 27(1): 81-100. Saatavilla <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.561>
- Eosmo. Innovaatiomenetelmiä arjen työhön. Saatavilla 23.4.2017 <http://www.eosmo.fi/tyokirja/innokukka/ideointi.html>

- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2001). Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Grönfors, M. (2001). Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Gubbels, J., Van Kann, D. & Jansen, M. (2012). Play Equipment, Physical Activity Opportunities, and Children's Activity Levels at Childcare. *Journal of Environmental and Public Health*. Saatavilla <http://dx.doi.org/10.1155/2012/326520>
- Hyväri, S. (2013). Palvelun käyttäjiä osallistava kehittämis- ja tutkimustoiminta. Teoksessa Nieminen, A.; Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.). *Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus*. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf>
- Jaakkola, T. (2013). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Jaakkola, T. (2014). *Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karila, K. (2002). Moniammatillisuus ja päiväkotitoiminnan suunnittelun perusteita. Teoksessa Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. (toim.) *Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita*. Helsinki: WSOY.
- Karlsson, L. (2005). Osallisuus yhdessä lasten kanssa. Teoksessa Stenius, T. & Karlsson, L. (toim.) *Yhdessä lasten kanssa – seikkailu osallisuuden*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavilla http://www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/Julkaisut/Stenius_Karlsson_Yhdessalastenkanssa.pdf
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. (2010). Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Saatavilla <https://sajl-fi->

bin.directo.fi/@Bin/e76c32698c67de13b0162dbe80c3c102/1489344883/application/pdf/292119/Haasteena_lapset.pdf

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. (2003). *Varhaisvuosien liikunta*. Lahti: VK-Kustannus.

Kurvinen, A., Neuvonen, S., Sivén, T., Vartiainen, J., Vihunen, R. & Vilén, M. (2006). *Lapsuus erityinen elämänvaihe*. Helsinki: WSOY.

Kyhälä, A-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. (2012). Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 45 (2012) 247 – 256. Saatavilla <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.561>

L 731/1999. Suomen perustuslaki. Saatavilla <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P22>

Lasten oikeuksien yleissopimus 1989. Yhdistyneet Kansakunnat (YK). Saatavilla https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

Metsämörriohjaajan opas (2015). Helsinki: Suomen latu.

Norlandian Päiväkodit Oy. Päiväkoti Kärry. Saatavilla 4.10.217 <http://karry.norlandiapaivakodit.fi/Sisalto/Sivu/82111>

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2009). *Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. Helsinki: WSOY.

Pietilä, M. (2002). *Liikunta pienten lasten maailmassa*. Teoksessa Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. (toim.) *Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita*. Helsinki: WSOY.

Reunamo, J., Saros, L. & Ruismäki, H. (2012). The amount of physical activity in Finnish Day Care. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 45 (2012) 501 – 506. Saatavilla <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.587>

Rintala P., Sääkslahti A. & Iivonen S. (2016). 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 49–55. Saatavilla 30.9.2017 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf

Ruokonen, R., Norra, J. & Karvinen, H. (2009). Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Nuori Suomi ry. Saatavilla

- http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf
- Seppänen-Järvelä, R. (2004). *Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa. Opas käytäntöihin*. FinSocarviointiraportteja 4/2004. Helsinki: Stakes. Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193978>
- SFS-Käsikirja 143 (2009). *Leikkikenttävälineet*. 3. painos. Helsinki: Suomen Standardisoimisliitto ry.
- Siren-Tiusanen, H. (2002). Alle kolmivuotiaiden kehitys ja suotuisat varhaiskasvatuskäytännöt. Teoksessa Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. (toim.) *Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita*. Helsinki: WSOY.
- Soini, A. (2015). Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 216. University of Jyväskylä. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6029-2>
- Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit (2016).
- Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Talentia (2017). Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan koulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Ammatteettinen lautakunta 2013–2016. Saatavilla: <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- Tuomi, J. (2009). *Moto-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4-12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa*. Suomen mielen-terveysseura. Saatavilla http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/moto_taituri_-_opas.pdf
- Valli, R. (2007). Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valtonen, R. (2015). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lastenneuvolakäsikirja. Ohjeet ja tukimateriaali. Leikki-ikäisen neurologinen kehitys (Lene). Saatavilla 30.9.2017

- <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/neurologis-kognitiivinen-kehitys/lene>
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Saatavilla http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. (2006). *Tutki ja havainnoi*. Helsinki: Tammi.
- Vuokila-Oikkonen, P. & Hyväri, S. (2015). Toimijoita osallistava kehittämisprosessi - esimerkkinä Oulun mielenterveyspalvelujen rajapintatyön mallintaminen. Teoksessa Gothoni, R., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P.(toim.). *Osallisuutta, oppimista ja arviointia*. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-233-2>
- Zimmer, R. (2001). *Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Helsinki: LK-KIRJAT.

LIITE 1 ALKUKARTOITUSKYSELY

Hei Päiväkoti Kärryn henkilökunta,

Kevään 2017 aikana suunnittelen ja toteutan uudet liikuntapisteet tukemaan lasten omatoimista liikkumista päiväkodin sisä- ja ulkotiloissa. Kyselyn tarkoituksena on kerätä teiltä arvokasta tietoa lasten mahdollisuuksista omatoimiseen liikkumiseen sekä miten näitä voitaisiin kehittää teidän mielestänne.

Voitte vastata nimettömästi ja vastauksia käsitellään luottamuksellisesti sekä hävitetään asianmukaisesti kehittämistyön loputtua. Palauta kysely **3.4.2017** mennessä. Kiitoksia ajastanne ja vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin,
Katja Piirainen

1. Miten lapset liikkuvat omatoimisesti *sisällä*?

2. Miten lapset liikkuvat omatoimisesti *ulkona*?

LIITE 1 ALKUKARTOITUSKYSELY

3. Mitkä asiat edistävät lasten omatoimista liikkumista *sisällä*?

4. Mitkä asiat edistävät lasten omatoimista liikkumista *ulkona*?

5. Millaisia kehittämistoiveita teillä on liikuntapisteiden toteutukseen?

LIITE 2 HAVAINNOINTISUUNNITELMA

Lasten havainnointiajat

- Vapaa leikkiminen sisällä (8.00–9.00, 14.30–15.30)
- Ulkoilu (10.00–11.00, 15.30–17.00)

Ympäristön havainnointi

- Miten välineet ovat lasten saatavilla?
- Miten ympäristö kannustaa liikuntaan?
- Miten omatoimiseen liikkumiseen on kannustettu? Löytyykö kuvakortteja tai lattiatarroja?
- Mitä kehitettävää? Mitä voisi tehdä toisin?

Lasten havainnointi

- Miten lasten omatoiminen liikunta toteutuu?
- Mitä liikuntamuotoja ja -leikkejä lapset käyttävät?
- Miten erilaisia välineitä käytetään ja hyödynnetään?
- Muuta havainnoitavaa

LIITE 3 PALAUTEKYSELY

Hei Päiväkoti Kärryn henkilökunta,

Kiitoksia yhteistyöstänne kuluvan kevään aikana. Alkukartoituskyselyn vastaukset ovat olleet arvokkaita kehittämistyön kannalta. Haluaisin kysyä teiltä seuraavien kysymysten myötä palautetta ja arviointia kehittämistyön toteutuksesta sekä lopputuloksesta. Voitte vastata nimettömästi ja kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti sekä hävitetään asianmukaisesti kehittämistyön loputtua. Palauta kysely **30.6.2017** mennessä. Kiitoksia ajastanne ja vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin,

Katja Piirainen

1. Onko lasten omatoiminen liikunta muuttunut *sisällä*? Millä tavoin?

2. Onko lasten omatoiminen liikunta muuttunut *ulkona*? Millä tavoin?

3. Mitkä asiat toimivat?

LIITE 3 PALAUTEKYSELY

4. Mitä kehittäisit?

5. Millaista apua kehittämistyöstä on ollut lasten liikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa?

6. Mitä vanhemmat ovat kertoneet kokemuksistaan uusista liikuntapisteistä?

7. Mitä muuta haluaisit tuoda vielä ilmi?
