

Opinnäytetyö AMK

Sosiaalian koulutusohjelma / Sosionomi

Varhaiskasvatus

2018

Eveliina Markkula ja Sari Taipale

LIIKUTAAN YHDESSÄ

– alle neljä vuotiaiden lasten arkiliikunnan
tukeminen ja vanhempien osallisuus

Eveliina Markkula ja Sari Taipale

LIIKUTAAN YHDESSÄ

- alle neljä vuotiaiden lasten arkiliikunnan tukeminen ja vanhempien osallisuus

Tässä opinnäytetyössä kerromme uusista lasten liikuntasuosituksista, jotka tulivat voimaan loppuvuonna 2017 sekä vanhempien osallistamisesta lasten liikuntaan. Opinnäytetyömme kehittämistyö pohjautuikin uusiin liikuntasuosituksiin sekä uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa esiin nostettuun vanhempien osallisuuteen. Halusimme kehittämistyössämme ottaa huomioon sekä vanhemmat että lapset, joten järjestimme Turun kaupungin Ispoisten-Petreliuksen päivähoitoyksikön Vesselit-ryhmälle toimintatuokioiden. Toimintatuokioiden tavoitteena oli saada perheet liikkumaan yhdessä.

Toimintatuokiomme pidettiin loppusyksystä 2017. Olimme suunnitelleet toiminnan alkamaan klo 18, jotta mahdollisimman moni pääsisi paikalle. Osallistujia oli lopulta 4 perhettä. Toimintamme koostui rasteista, joita lapsi yhdessä vanhempiensa kanssa kiersi, me jättäydyimme taka-alalla, mutta olimme kuitenkin läsnä tilanteissa. Rastikerroksen lopuksi lapset saivat palkinnon ja kaikille oli tarjolla virvokkeita.

Jotta liikuntateemalle saatiin jatkuvuutta, suunnittelimme liikuntapassit, jotka perheet saivat kotiin. Passiin kerättiin suorituksia kahden viikon ja sen jälkeen passi palautettiin päiväkotiin. Passin suoritusten ideana oli, että ne tehdään yhdessä perheen kanssa. Yksi suoritus oli esimerkiksi lumitöiden teko. Lapset saivat pienet muistamiset hienoista suorituksista, kun palauttivat passin päiväkotiin. Passiin oli liitetty myös lyhyt kysely, jonka avulla halusimme kartoittaa perheiden liikuntatottumuksia.

Toimintatuokioiden oli pettymys osallistujamäärältään mutta silti antoisa, myös paikalla olleet perheet antoivat siitä positiivista palautetta. Jatkopasseja jaettiin koko Vesselit-ryhmälle ja 9 passia tuli takaisin, tämä yllätti positiivisesti.

Passien analysointi osoitti, että moni perhe liikkuu ulkona ja enemmän kuin 2 tuntia viikossa. Tämä ei kuitenkaan yksinään riitä yltämään kolmeen tuntiin päivässä, koska moni lapsi ei päiväkotipäivän aikana saa tarpeeksi liikuntaa.

ASIASANAT:

Varhaiskasvatus, liikuntasuositukset, liikunta varhaiskasvatuksessa, yhteisöllisyys, vanhempien osallisuus.

Eveliia Markkula and Sari Taipale

LET'S MOVE TOGETHER

- supporting a daily exercise for children under four years old and implication of parents

In this thesis we are focusing in to the the new recommendations for childrens every day physical activity which are given in the end of the 2017 and parents involvement to exercise with the children. New early childhood education guideline highlights importance of daily exercise for children and also implication of parents, therefor in this thesis we were concentrate both of these aspects. We were organized event in the Ispoinen-Petreljus daycare unit, for children and their parents in the group called Vesselit. Event were in the evening and our goal were to give the families opportunity to exercise and have fun together.

Event were in the end of the fall 2017. Our plan was to start the event in six o'clock pm. so the time would be good as many families as possible, not too early or not too late for the young children. Eventually only four families participated the event. The event consisted of different kind activity points which families performed together, we were there for help if needed but we didn't take part in the actual activity points. In the end of the whole event every child got a price and there were also refreshments for everyone.

In the matter of continuance for the theme of physical activity we designed physical activity-passports for the families. They got the passports to home for two weeks and after that they returned them to daycare. Idea for the passports were that families performed the tasks from the passport together and marked there when certain task was finished. For example, one task was shoveling the snow. After the returning the passports to daycare children got some little rewards. In the passports were also a short questionnaire of the family physical activity habits.

Consider of the amount of families which came in to the event we were little disappointed, but overall we were pleased how event went and we got positive feedback from the families who participated the event. All the families in the daycare group Vesselit got the physical activity-passports and it was positive surprise that nine of them also returned the passports.

Analyze of the activity passes showed that many of the families are active mainly in the outdoors and over two hours during the week. However this isn't enough exercise for the children because the recommendation is three hours per day and children doesn't get that much of exercise during the time what they are in the daycare.

KEYWORDS:

Early childhood education, daily exercise, implication of parents, communality, physical activity in the early childhood education

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 VARHAISKASVATUS	8
3 LIIKUNNAN MERKITYS LASTEN KEHITYKSELLE	16
3.1 Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle	17
3.2 Ikätasoon soveltuvaa liikuntaa	20
4 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	23
4.1 Kehittämistehtävä	23
4.2 Toimintaympäristö ja kohderyhmä	24
5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS	25
5.1 Prosessikuvaus	25
5.2 Kehittämisprosessin aikataulu	31
5.3 Kehittämismenetelmät	32
5.3.1 Dialoginen keskustelu	33
5.3.2 Kysely	34
5.3.3 Havainnointi	34
5.4 Kehittämismetodien arviointi	35
6 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET	37
7 LOPUKSI	40
7.1 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu	40
7.2 Eettinen näkökulma	41
LÄHTEET	43

LIITTEET

- Liite 1. Kuvia tapahtumasta.
- Liite 2. Liikuntapassi toimintarasteille.
- Liite 3. Liikuntapassi kotiin.
- Liite 4. Toiminnallisen tuokion ohjeraamit.

KUVIOT

Kuvio 1. Motoriset taidot ja niiden alalajit (Mukaillen Numminen 1996, 25).	18
Kuvio 2. Kehittämistyön prosessin vaiheet.	26
Kuvio 3. Opinnäytetyöprosessin aikataulu 2017-2018.	32
Kuvio 4. Kyselyyn vastanneiden perheiden liikuntamäärä (h/vko).	38

KUVAT

Kuva 2. Lasten liikuntasuositukset (OKM 2017).	17
--	----

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö ja kehittämistehtävä lähtivät liikkeelle lasten uusista liikuntasuosituksista sekä uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitun osallisuuden pohjalta. Kehittämistehtävämme pääpaino oli tarjota Turun kaupungin Ispoisten-Petreliuksen Vesellit-ryhmälle liikunnallinen toimintailta. Toimintaillan aikana perheet kiersivät liikunnallisilla rasteilla keräten leimoja saamaansa passiin. Toiminnan päätteeksi lapset saivat mitalit ja kaikille oli tarjolla virvokkeita.

Jotta toiminta saisi jatkoa suunnittelimme perheille myös kotona täytettävän passin. Passiin kerättiin suorituksia, kuten iltajumppa, lumityöt tai luistelu. Suorituksia oli erilaisia ja eritasoisia, jolloin jokaisella perheellä oli mahdollisuudet valita ja suorittaa toimintoja. Suorituksia kerättiin kaksi viikkoa, jonka jälkeen passi palautettiin päiväkotiin. Lapset saivat passin palautusta vastaan pienen muistamisen hienosta suorituksesta.

Paneudumme opinnäytetyössämme myös yleisesti lasten liikunta-aktiivisuuteen ja pohdimme myös varhaiskasvatuksen liikuntaa. Lisäksi nostamme varhaiskasvatussuunnitelmasta esille vanhempien osallisuuden. Vanhempien osallisuus varhaiskasvatuksessa on paljon puhuttu mutta vähän tutkittu osa-alue. Esimerkiksi lasten osallisuudesta löytyy kirjallisuutta todella paljon, mutta vanhempien osallisuudesta ei juurikaan.

Opinnäytetyömme kirjallinen raportti alkaa varhaiskasvatus käsitteen avaamisella. Olemme avanneet tässä kappaleessa myös tarkemmin mitä liikunta varhaiskasvatuksessa tarkoittaa, mikä on kasvattajien rooli siinä ja miten vanhempien osallisuus näkyy varhaiskasvatuksessa ja liikunnassa.

Varhaiskasvatusta avaavan kappaleen jälkeen paneudumme syvemmin lasten liikuntasuosituksiin sekä ikätasoiseen liikuntaan. Lasten uudet liikuntasuositukset tulivat voimaan vuoden 2017 lopulla. Suurin muutos oli aktiivisen liikunnan tuntimäärän nousussa. Ennen suositeltu kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivässä on uusien suositusten mukaan liian vähän. Nyt suositus on, että reipasta ja hengästyttävää liikuntaa tulisi harrastaa 3 tuntia päivässä (OKM 2017)

Liikuntaa käsittelevän kappaleen jälkeen siirrymme kehittämistehtävään, jonka idea lähti uusien liikuntasuositusten pohjalta. Kappaleessa neljä kerromme siis kehittämistehtävästämme sekä sen toimintaympäristöstä ja toimijoista. Kehittämistehtävämme toimijoita

olivat lapset, heidän vanhempansa sekä me allekirjoittaneet. Meidän osuutemme toimijoina jäi kuitenkin vähäiseksi. Toimintamme käsitti kokonaisuudessaan pedagogisen toiminnan aloituksen ja lopetuksen.

Opinnäytetyömme kirjallisen osuuden viides kappale pitää sisällään kehittämistyön toteutuksen. Tässä kappaleessa avaamme tarkemmin opinnäytetyömme kehittämistyön ja metodologian. Kehittämismenetelminä käytimme dialogista keskustelua, havainnointia sekä kyselyä. Kysely oli todella pienimuotoinen ja sen tarkoitus oli vain kartoittaa pinta-puolisesti Vesselit-ryhmän perheiden liikuntatottumuksia. Otanta oli pieni, joten tulokset eivät ole luotettavia, koska eivät kerro koko ryhmän liikuntatottumuksista. Näin ollen kyselyiden tulosten analysointi jää melko ohueksi. Kehittämistyön tuloksista kerromme tarkemmin kappaleessa kuusi.

Viimeinen kappale, jonka nimesimme Lopuksi, kerää yhteen pohdintoja kehittämistyöstä ja sen työstämisestä. Pohdimme Lopuksi kappaleessa myös oman työmme reflektointia sekä varhaiskasvatuksen ja yleisesti koko sosiaali-alan eettisiä periaatteita. Arvioimme myös osittain tässä kappaleessa oman työmme antia meille.

2 VARHAISKASVATUS

Opetushallitus (2016) määrittelee varhaiskasvatuksen ja sen tarkoituksen niin, että se on lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuutta, erityisesti painottaen pedagogiikkaa. Näin ollen varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista sekä edistää hyvinvointia. (OPH 2016.) Suomalaiselle varhaiskasvatukselle on ominaista kokonaisvaltainen lähestymistapa, jota kutsutaan educare-malliksi. Tässä yhdistetään hoiva, kasvatus ja opetus yhdeksi kokonaisuudeksi, jota tarjotaan lapselle yhdessä ja samassa instituutiossa, päiväkodissa tai perhepäivähoidossa. (Kalliala 2012, 20.)

Varhaiskasvatusta voidaan järjestää jo aiemmin mainituissa päiväkodeissa tai perhepäivähoidossa, mutta myös muuna varhaiskasvatuksena kuten esimerkiksi kerho- ja leikki-toimintana. Vuonna 2015 noin 68 prosenttia 1-6-vuotiaista lapsista oli varhaiskasvatuksen piirissä, joko kunnallisessa tai yksityisessä varhaiskasvatuksessa. Osallistumisprosentti nousi suhteessa lapsen ikään siten, että 1- vuotiaista varhaiskasvatuksen piirissä oli noin 28 prosenttia, kun taas 2-vuotiaista oli jo 54 prosenttia. Esiopetusikäisistä lapsista varhaiskasvatuksessa olivat jo lähes kaikki. (THL 2016; Jaakkola ym. 2017, 487.)

Vanhemmat päättävät lapsensa osallistumisesta varhaiskasvatukseen, jokaisella alle kouluikäisellä lapsella on oikeus saada varhaiskasvatusta. Muusta varhaiskasvatuksesta poiketen esiopetukseen osallistuminen tuli velvoittavaksi 1.8.2015. Perusopetuslain (26 a §) mukaan lasten on oppivelvollisuuden alkamista edeltävänä vuonna osallistuttava vuoden kestävään esiopetukseen tai muuhun esiopetuksen tavoitteet saavuttavaan toimintaan. Kuusi vuotiaalle tarjottava esiopetus on maksutonta ja keskimäärin sen pituus päivässä on neljä tuntia. Perheillä on halutessaan mahdollisuus hakea lapselleen esiopetusta täydentävää päivähoitoa, josta puolestaan menee asiakaskohtaiset päivähoitomaksut. Päivähoitomaksuihin vaikuttavat hoidon laajuus sekä perheen tulot. (Turun kaupunki 2018.)

Opetushallitus varhaiskasvatuksen asiantuntijavirastona laatii ja päättää valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joiden pohjalta laaditaan paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Päiväkodissa ja perhepäivähoidossa jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma lapsen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon toteuttamiseksi. Varhaiskasvatuslain (36/1973) perusteella Opetushallitus on antanut

määräyksen varhaiskasvatussuunnitelman laadintaan ja toteutukseen, aiemmin valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet olivat suosituksia, mutta nykyisin velvoittavia. Tällä tähdätään yhdenvertaisiin edellytyksiin jokaiselle lapselle turvaamaan tuki kokonaisvaltaiseen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. (Vasu 2016, 4.)

Varhaiskasvatusta määrittää varhaiskasvatustalaki (36/1973). Varhaiskasvatustalaki sovelletaan kaikilla tahoilla, joissa järjestetään varhaiskasvatusta; kunnissa, kuntayhtymissä sekä muissa palveluja tuottavissa paikoissa. Laissa on säädetty myös varhaiskasvatuksen tavoitteet. Päivähoidon hallinto siirtyi sosiaali- ja terveystalministeriöstä opetus- ja kulttuuritalministeriön hallinnonalalle vuonna 2013. Lisäksi varhaiskasvatuksen henkilöstön ammatillisen kelpoisuuden ja määrän määrittelee varhaiskasvatustalaki (580/2015) niin, että yhdellä ammatillisesti kelpoisella ja kasvatuksellisesti vastuussa olevalla aikuisella saa olla vastuullaan joko neljä alle kolmevuotiasta tai kahdeksan yli kolmevuotiasta. Parhaillaan lastentarhanopettajan ammatillinen kelpoisuus on määritelty niin, että hänellä tulee olla suoritettuna vähintään kasvatustieteen kandidaatin tutkinto, johon sisältyy lastentarhanopettajan, tai sosiaali- ja terveystalalan ammattikorkeakoulututkinto. Ammattikorkeakoulututkintoon tulee sisältyä varhaiskasvatuksen ja sosiaalipedagogiikan suuntaavat opinnot.

Tällä hetkellä varhaiskasvatus elää kuitenkin merkittävää uudistuksen aikaa siellä toimivien ammatillisia kelpoisuuksia koskien. Opetus- ja kulttuuritalministeriö lähetti tiistaina 6.2.2018 esitysluonnoksen uudeksi varhaiskasvatustalaksi laajalle lausuntokierrokselle. Uuden lain on tarkoitus vahvistaa varhaiskasvatuksen laatua nostamalla henkilöstön koulutustasoa ja selkiyttämällä tehtävämikkeitä. Tulevaisuudessa päiväkodeissa työskentelee moniammatillisena tiiminä varhaiskasvatuksen opettajia, varhaiskasvatuksen sosionomeja ja lastenhoitajia. Luonnoksessa on esitetty malliksi 1+1+1 niin, että korkeakoulutettuja työntekijöitä olisi lapsiryhmässä kaksi ja ammatillisen koulutuksen saaneita yksi. Luonnoksessa lapsen etu on nostettu keskiöön, ja korostettu lapsen suojaamista väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä. Lakimuutos käsittää myös tietosuojanormien päivittämisen mahdollistamaan digitaalinen yhteydenpito kotien ja päiväkotien välillä. (OKM 2018.) Tulevat muutokset varhaiskasvatuksen henkilöstörakenteessa herättävät kiivasta keskustelua eri medioissa. Lastenhoitajien määrä tulee putoamaan merkittävästi ja keskustelua on herättänyt mm. sosionomien tuleva työnkuva yliopistoista valmistuneiden kasvatustieteen kandidaattien rinnalla. Ottamatta sen enempää kantaa näihin yksi-

tyiskohtiin toiveenamme on, ettei näissä myllerryksissä jalkoihin jäisi se tärkein asia varhaiskasvatuksessa; lapsi ja hänen oikeutensa saada parasta mahdollista hoivaa, tukea ja opetusta.

Varhaiskasvatus on osa suomalaista valtakunnallisesti ohjattua koulutusjärjestelmää ja tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen polulla. Huoltajilla on luonnollisesti ensisijainen vastuu lastensa kasvatuksesta, jolloin varhaiskasvatus tukee ja täydentää heidän kasvatustehtäväänsä ottaen osaltaan vastuun lasten hyvinvoinnista. Huoltajien kanssa tehtävällä yhteistyöllä on suuri merkitys lapsen hyvinvoinnin turvaamisen kannalta. On tärkeää pyrkiä rakentamaan luottamusta, tasa-arvoista vuorovaikutusta sekä keskinäistä kunnioitusta tukemaan kasvatusyhteistyötä. (Vasu 2016, 23.) Henkilökunnan pitää myös tehdä monialaista yhteistyötä muun sosiaali- ja terveydenhuollon sekä opetustahojen kanssa ja tarvittaessa ohjata perheitä muiden palvelu- ja tukijärjestelmien piiriin. Lisäksi palveluista informoiminen kuuluu varhaiskasvatuksen henkilöstön toimenkuvaan. (Keskinen & Virjonen 2004, 80.)

2.1 Liikuntaa ohjatusti ja lasten ehdoilla

Tavoitteet lapsen varhaisvuosien liikuntakasvatukselle perustuvat tietoon liikunnan merkityksestä ja sen positiivisista vaikutuksista lapsen kokonaisvaltaiselle kasvuille ja kehitykselleen. (Jaakkola ym. 2017, 489; OKM 2016.) Liikunnan suunnittelua ja toteutusta ohjaa valtakunnallisesti säädetty varhaiskasvatussuunnitelma eli vasu. Vasussa (2016) ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) on linjattu liikuntakasvatuksen päätavoitteiksi, että lasta autetaan muodostamaan myönteinen käsitys omasta kehostaan ja itsestään liikkujana sekä tuetaan hänen motoristen perustaitojensa ja yleisten oppimisvalmiuksiensa kehittymistä. Vasussa (2016) on lisäksi määritelty sisällölliset orientaatiot eli oppimisen alueet, joiden pohjalta kaikkea varhaiskasvatusta toteutetaan. Nämä oppimisen alueet ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. (Opetushallitus 2016, 3.)

Kasvan, liikun ja kehityn -oppimisen alue pitää sisällään liikkumiseen, ruokakasvatukseen ja terveyteen sekä turvallisuuteen liittyviä tavoitteita. Varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan ja kokemaan liikunnan riemua. Varhaiskasvatustajien tehtävänä on suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Lapsille on luotava mahdollisuus liikkua sekä sisällä että ulkona omaehtoisesti ja ohjatusti. (Hujala & Turja 2016, 144; Opetushallitus 2016, 34)

Myös paikallistason toimijoilla eli kunnilla on omat varhaiskasvatussuunnitelmansa. Kunnat määrittelevät omat varhaiskasvatussuunnitelmansa opetushallituksen antamien perusteiden pohjalta. Turun kaupungin vasussa liikkumista ohjaavat lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset ja tukimateriaalina käytetään Ilo kasvaa liikkuen- ohjelmaa. (Turun kaupunki 2017, 39.)

Liikunnallisen toiminnan varhaiskasvatuksessa tulisi seurata pedagogisen toiminnan suuntaviivoja, joita ovat mm. lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, osallisuus sekä omatoimisuus. Lapsilähtöisyys näkyy toiminnassa siten, että sen lähtökohdat löytyvät lasten omista kiinnostuksen kohteista. Avoimuutta saadaan siten, että kasvattaja jättää suunnitteluunsa mahdollisuuden joustaa ja muokata suunniteltua toimintaa niin, että lastenkin ideoita voidaan mahdollisuuksien mukaan integroida toimintaan. Monesti erityisesti pienemmät lapset saattavat tarvita aikaa tilanteiden seuraamiseen ja niihin orientoitumiseen, joten toimintaan osallistumisen pitäisi olla vapaaehtoisuuden perustuvaa, näin tuetaan lapsen itsenäistymiskehitystä. Suuntaamalla liikunnallisen toiminnan lasten elämysmaailmaan sopivaksi ja rikastuttamalla esim. leikkiä liikunnallisilla tarinoilla tuetaan lapsen mielikuvituksen kehittymistä. Osallisuutta voidaan tukea toiminnassa siten, että lapsella on mahdollisuus valita erilaisten vaihtoehtojen väliltä, lähtien jo siitä osallistuuko hän toimintaan ollenkaan tai tuomalla toiminnan sisälle erilaisia vaihtoehtoja toteuttaa toivottua toimintaa. Lapsen saadessa toimia omasta tahdostaan hänen minän kehitykselleen on hyvät edellytykset, sillä silloin hän oppii mm. aloitteen tekoa ja vastuun ottamista omista teoistaan. (Zimmer 2001, 122-124.)

Nykyisin kasvattajilla on mahdollisuus hyödyntää erilaisia opetustapoja liikuntakasvatuksessa. Opetustyyliä voidaan jaotella seitsemään eri kategoriaan; komento-, harjoitus-, vuorovaikutus-, itsearviointi-, ongelmanratkaisutyyli sekä yksilölliset tehtävät ja yksilöohjelma tai ohjattu oivaltaminen. Aiemmin yleisesti käytössä olleet tavat näyttää mallia ja komentotyylinen ohjaus eivät ole nykykäsityksen mukaan riittäviä. Sanallisen käskemisen ja mallin näyttämisen rinnalle on tullut lapsen omaa ajattelua ja oivallusta tukevia ohjaamisen tapoja, joissa lapselle ei anneta valmista toimintamallia, vaan lasta voidaan ohjata pikkuhiljaa kohti oikeaa liikesuoritusta esimerkiksi käyttämällä kysymysmuotoja ohjauskeinona. (Pulli 2001, 45-48.)

Varhaiskasvatuksessa tulisi järjestää ohjattua liikuntaa kaksi kertaa viikossa. Yhden kerran sisällä ja toisen kerran sovellettuna versiona ulkona. Näin lapset oppivat itsekin soveltamaan taitojaan erilaisissa ympäristöissä. Liikunta on myös helppo integroida muihin

vasun oppimisen alueisiin, esimerkiksi äidinkieleen, matematiikkaan tai musiikkiin. Ohjattua toimintaa voidaan toteuttaa varsinaisten toimintahetkien lisäksi myös siirtymä- ja odotustilanteissa, ns. taukoliikuntana. (Sääkslahti 2015, 174; Hujala & Turja 2016, 144; Opetushallitus 2016, 34.)

Lasten omaehtoiselle liikunnalle tulee antaa tilaa ja on havaittu, että sitä tulee eniten ulkoilun aikana. Ulkoilussa lapsille tulisikin tarjota vuodenaikaan sopivia välineitä ja kannustusta liikkumiseen. Välineiden tulee olla vapaasti saatavilla ja tarvittaessa aikuinen voi olla leikeissä mukana innostamassa. Kasvattajien onkin tärkeää muistaa, että suurin osa varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta muodostuu juuri ulko-leikeistä ja omaehtoisesta leikistä. (Sääkslahti 2015, 171; Hujala & Turja 2016, 144.)

Sisällä liikkuminen vaatii lasten ja henkilökunnan yhteisesti sopimia sääntöjä siitä mitä välineitä ja tiloja saa käyttää, miten eri tiloissa kulloinkin liikutaan ja milloin liikutaan. Henkilökunnalla voidaan tarkoittaa siis kaikkia varhaiskasvatusympäristössä työskenteleviä aikuisia, jotka ovat osana lapsen päivää, myös keittiöhenkilökuntaa, laitoshuoltajia ja talonmiestä. (Sääkslahti 2015, 170; Hujala & Turja 2016, 140.)

2.2 Varhaiskasvattajan rooli

Lapset ovat luonnostaan uteliaita ja haluavat oppia uutta ja kerrata asioita. Lapset myös oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja lähiympäristönsä kanssa. (Opetushallitus 2016, 14.) Lapsille ominaisia tapoja ovat leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen ja eri taiteenalueisiin liittyvä ilmaiseminen. Jokaisen kasvattajan tulisikin huolehtia, että nämä lapsille ominaiset tavat tulisivat toteutetuiksi. Kasvattajien on suunniteltava toiminta niin, että lapsilla on mahdollisuus kehittyä ja pitää innostus ja motivaatio oppimista kohtaan yllä. (Sääkslahti 2015, 169)

Liikuntakasvatuksen on tarkoitus olla arkeen kuuluva perusosa varhaiskasvatusta, jonka tavoitteena on mahdollistaa lapsen persoonallisuuden terve kehitys, eikä toimia esimerkiksi osana lapsen valmennusta päivähoidon ulkopuolisiin liikuntaharrastuksiin. Kasvattajien onkin muistettava toiminnassaan, ettei varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus tähtää ainoastaan motorisen kehityksen tukemiseen, vaan lapsi tulee aina nähdä emotionaalisena, sosiaalisena, henkisenä ja fyysisenä kokonaisuutena, jonka kokonaisvaltaista hyvinvointia hyvin suunniteltu ja toteutettu liikuntakasvatus tukee. (Zimmer 2001, 117.) Hyvin suunnitellun ja oikein ohjatun liikuntakasvatuksen myötä kasvattaja edistää motoristen taitojen lisäksi myös lapsen fyysisen minän kehitystä. Lapsen oppiessa tuntemaan

oman vartalonsa ja sen, mitä kaikkea sen avulla pystyy tekemään ja saavuttamaan, kasvattaja voi hienovaraisesti ohjata lasta huomaamaan näitä fyysisen kehityksen tuomia saavutuksia. Tällainen itsearviointi eli reflektio positiivisen huomion kautta auttaa lasta hyväksymään itsessään ja toiminnoissaan tapahtuvia muutoksia positiivisinä seikkoina. (Numminen 1996, 85.)

Kasvattajien tehtävä on luoda lapsille puitteet omaehtoiseen liikuntaan. Puitteiden luominen vaatii kuitenkin suunnittelua ja yhteisistä toimintaperiaatteista sopimista. Yhteiset toimintaperiaatteet tulisi sopia, jotta kaikki lapsien kasvussa mukana olevat aikuiset antaisivat saman viestin rajoituksillaan ja kannustuksillaan. Olisi tärkeää päättää yhteisesti missä, miten ja milloin lapset voivat liikkua omaehtoisesti, mitkä asiat ovat kiellettyjä, mitä voi tehdä vain aikuisten seurassa, ovatko samat periaatteet voimassa sekä sisällä että ulkona ja missä liikuntavälineitä säilytetään, jotta lapsilla olisi mahdollisuus käyttää niitä vapaasti. (Sääkslahti 2015, 170.) Kuten Zimmer (2001, 118) toteaaakin, lapset ilmaisevat itseään monipuolisesti liikkueessaan. Heillä tulisi olla koko päivän ajan mahdollisuuksia itsenäiseen ja intensiiviseen liikkumiseen, niin että he voisivat juosta ja käyttää kehoaan ympäristönsä omaksumiseen ja näin ollen suoda heille mahdollisuus mielihyvän ja elämänilon ilmentämiseen.

Ahonen (2017, 272-273) kertoo, että vaikka osa pienistä lapsista ovatkin luonnostaan temperamentiltaan liikkuvaisia ja aktiivisia niin on otettava huomioon, että joukossa on myös lapsia, joiden aktiivisuus on vähäistä. Heidän toimintansa saattaa olla pitkiäkin aikoja paikallaan olevaa ja sisältää hyvin vähän fyysistä aktiivisuutta. Tätä näkökulmaa ajateltaessa on selvää, ettei satunnaiset ohjatut liikuntatuokiot riitä täyttämään suosituksen mukaisia fyysisen aktiivisuuden määriä. Liikuntakasvatuksen varhaiskasvatuksessa tuleekin olla aiempaa tietoisempaa ja tavoitteellisesti suunniteltua.

Kasvattajat pystyvät omalta osaltaan vaikuttamaan tietyssä määrin lapsen liikuntaympäristöön. Sääkslahti (2015, 171-173) määrittelee teoksessaan kolme liikunnan kannalta oleellista ympäristöä: fyysisen, psyykkisen ja sosioemotionaalisen. Fyysisiä ympäristöjä on paljon erilaisia. Ulkona lapsia innostavat liikkumaan erilaiset maastot: metsä, rinnealueet tai tasainen pelikenttä. Myös rappuset, kiipeilytelineet, pensaat ja pusikot, liukumäet ja keinut ovat lapsille mieluisia leikkipaikkoja. Lisäksi erilaiset välineet innostavat liikkumaan. Välineiden olisi hyvä olla paikassa, josta lapset voivat itse ne hakea. (Sääkslahti 2015, 171.)

Psyykkinen ympäristö tarkoittaa liikunnan kannalta monesti kasvattajien rajoituksia. Säännöt ja toimintaperiaatteet tekevät ympäristöstä kielletyn hedelmän, haasteena onkin huolehtia samaan aikaan lasten turvallisuudesta mutta kuitenkin niin, ettei se vie lapselta kokeilemisen, yrittämisen ja tutkimisen riemua. Lasta tulisi kehua kekseliäisyydestään ja häntä tulisi kuunnella. Psyykkisen ympäristön hyvinvointiin voidaan vaikuttaa esimerkiksi purkamalla turhan tiukka kieltolapsen ehdotuksesta. (Sääkslahti 2015, 172.)

Kolmas ympäristö pitää sisällään lasten yhteistoimintaan liittyviä asioita. Kasvattajien rooli tässä ympäristössä on olla avoin lasten ehdotuksille ja antaa fyysisessä ympäristössä tilaa ja aikaa lasten liikuntaleikeille. Tämä mahdollistaa emotionaalisen tuen, joka vaikuttaa lapsen tapaan olla, toimia ja oppia uutta. Tämän kautta kasvattaja myös osoittaa lapselle arvostusta. (Sääkslahti 2015, 173.)

2.3 Vanhempien osallisuus

Varhaiskasvatuslaissa vanhempien osallisuus nousee esille lain ensimmäisessä luvussa ja seitsemännessä pykälässä. Lain mukaan vanhemmille tai muille huoltajille on annettava mahdollisuus vaikuttaa lapsensa varhaiskasvatussuunnitelman suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Lapsille ja heidän vanhemmilleen on myös järjestettävä säännöllisesti mahdollisuus osallistua varhaiskasvatuksen suunnitteluun ja arviointiin yhdessä varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa. (Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36; Opetushallitus 2016, 23.)

Toinen vanhempien osallisuutta tukeva muoto varhaiskasvatuksessa on kasvatusyhteistyö. Kasvatusyhteistyöllä tarkoitetaan yhteistyötä vanhempien ja kasvattajien välillä, jossa vanhemmat ovat ensisijaisesti vastuussa lapsensa kasvusta ja kehityksestä. Yhteistyön toteutumisen vastuu on kuitenkin aina kasvattajilla. (Kekkonen 2012, 34; Opetushallitus 2016, 32.)

Lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää tukemalla vanhempien osallisuutta (Krakow 2011, 2; Sääkslahti 2015, 219). Liikunta-aiheiset vanhempainillat ja tieto-lehtiset auttavat vanhempia tiedon saannissa, vaikka suurimmat muutokset saadaankin aikaan koko perhettä osallistavilla ohjelmilla. Lapsi saa myös pätevyyden kokemuksia päästessään esittelemään omille vanhemmilleen tutussa ympäristössä, päiväkodissa, tietojaan ja taitojaan. Lapsi osaa esimerkiksi tunnistaa valokuvan perusteella eri paikkoja päiväkodissa, joista vanhemmat eivät tiedä mitään. (Sääkslahti 2015, 219 Pönkön & Sääkslahden mukaan 2013.)

Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus 2016, 23) pitävät sisällään huoltajien kanssa tehtävän työn. Yhteistyön tavoitteena on, että sekä kasvattajat, että huoltajat sitoutuvat yhdessä edistämään lasten turvallista kasvua ja kehitystä. Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa vanhempien kanssa tehtävää työtä on korostettu. Avoin yhteistyö huoltajien kanssa, säännölliset vanhempainillat sekä päivittäiset kuulumisten vaihdot lapsen hakutilanteissa tukevat vanhempien osallisuutta. (Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 1.)

Järjestämämme liikuntatuokion kaltaiset yhteiset toimintahetket lasten ja vanhempien välillä toimivat osaltaan tukemassa vanhemmuuden mentalisaatiokykyä. Mentalisaatiokyvyllä tarkoitetaan vanhemman kykyä pohtia ja tunnistaa lapsensa kokemuksia, tarpeita, ajatuksia ja tunteita kaikissa arjen tilanteissa ja tapahtumissa sekä vanhemman taitoa peilata niitä omiin kokemuksiin ja ajatuksiin vuorovaikutussuhteessa. (Viinikka 2014, 30). Osallisuus on läsnä päiväkodin arjessa lasten ja kasvattajien välillä, tästä voidaan päätellä, että vuorovaikutus on osallisuuden ja kasvatuksen perusta (Roos 2016, 55.) Kasvattajien tehtävänä on luoda edellytykset vanhempia osallistavalle yhteistyölle. Onnistuakseen tämä vaatii kasvattajilta perheiden tuntemista ja kykyä tunnistaa millainen yhteistyömuoto sopii kullekin perheelle. Yhteistyön syntymistä voidaan edesauttaa selkiyttämällä kummankin osapuolen roolit ja luomalla keskinäinen luottamus. (Koivunen 2009, 153.)

Vanhempien osallisuutta on haluttu kehittää jo vuosikymmenen alussa. Osana VKK-Metron kehittämistyötä on toteutettu Snadit stepit-lomake, jonka tarkoituksena on auttaa toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa sekä auttaa jatkuvassa kehittämisessä. (Mäkitalo ym. 2011, 38). Espoossa sijaitseva päiväkotikoti Hösmäriinpuisto halusi toiminnallisten menetelmien kautta tukea ja lisätä sekä lapsien että vanhempien osallisuutta päiväkodin arjessa. Kehittämisen tarve nousi siitä, että vanhemmat eivät kokeneet luontaiseksi yhteistyötä päiväkodin kanssa. Kehittämistyön tuloksena kasvattajat joutuivat pohtimaan myös oman toimintansa kehittämistä ja reflektointia. Hösmäriinpuisto otti Snadit stepit-lomakkeen jatkuvaan käyttöön, koska kokivat sen auttavan toimintansa kehittämisessä. (Mäkitalo ym. 2011, 274-279).

3 LIIKUNNAN MERKITYS LASTEN KEHITYKSELLE

Uusimmat tutkimustulokset osoittavat lasten liikkuvan liian vähän, jolloin heidän suotuisa kehityksensä ja terveytensä vaarantuu. Tästä syystä lasten liikunnan määrään ja laatuun tuleekin kiinnittää aiempaa enemmän huomiota. Lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen edellytys on riittävä liikunta. (Hujala & Turja 2016, 138.)

Ensiarvoisen tärkeää lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille sekä oppimisvalmiuksien ja sosiaalisten taitojen kehittymiselle on riittävä liikkuminen. Merkityksellisin ajankohta aktiivisen liikkumisen ja liikkumattomuuden kannalta on kolmen vuoden ikä: siihen mennessä omaksutut elämäntavat todennäköisesti seuraavat meitä aikuisuuteen saakka. Nykyisin suurimman osan lapsista ollessa päivähoitossa kodin ulkopuolella, varhaiskasvattajilla on merkittävä rooli lasten liikuttamisessa. (Olympiakomitea 2017.) Lapsen kehitykselle on tärkeää saada kokemuksia erilaisista tavoista liikkua; yksin, parin kanssa ja osana suurempaa ryhmää. (Ahonen 2017, 271.)

Suositukset toimivat suuntaviivoina ja ohjeina lasten fyysisen aktiivisuuden määrän ja laadun ohella fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista. Lisäksi ne toimivat pohjana ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa osana varhaiskasvatusta. (Olympiakomitea 2017.)

Tämän hetkisten suositusten mukaan lapsen päivässä tulisi olla kolme tuntia liikuntaa, joka koostuu kolmesta eri osasta (kuva 1). Ensimmäinen osa sisältää vähintään yhden tunnin kestävästä vauhdikasta fyysisesti aktiivista toimintaa, joka voi olla esim. hippaleikkejä, trampoliinilla hyppelyä, uintia, hiihtoa ja kiipeilyä. Toisessa osiossa on kahden tunnin ajan reipasta ulkoilua esim. metsäretkeillen tai pyöräillen sekä kevyempää liikuntaa esimerkiksi kävelyä, pallon heittoa, keinumista ja tasapainoilua. Viimeisessä osassa päivästä on tilaa jätetty myös rauhallisille arjen puuhille leikkeineen, tutkimisineen ja perustoimineen. Levon merkitystä unohtamatta. (Olympiakomitea 2017.)



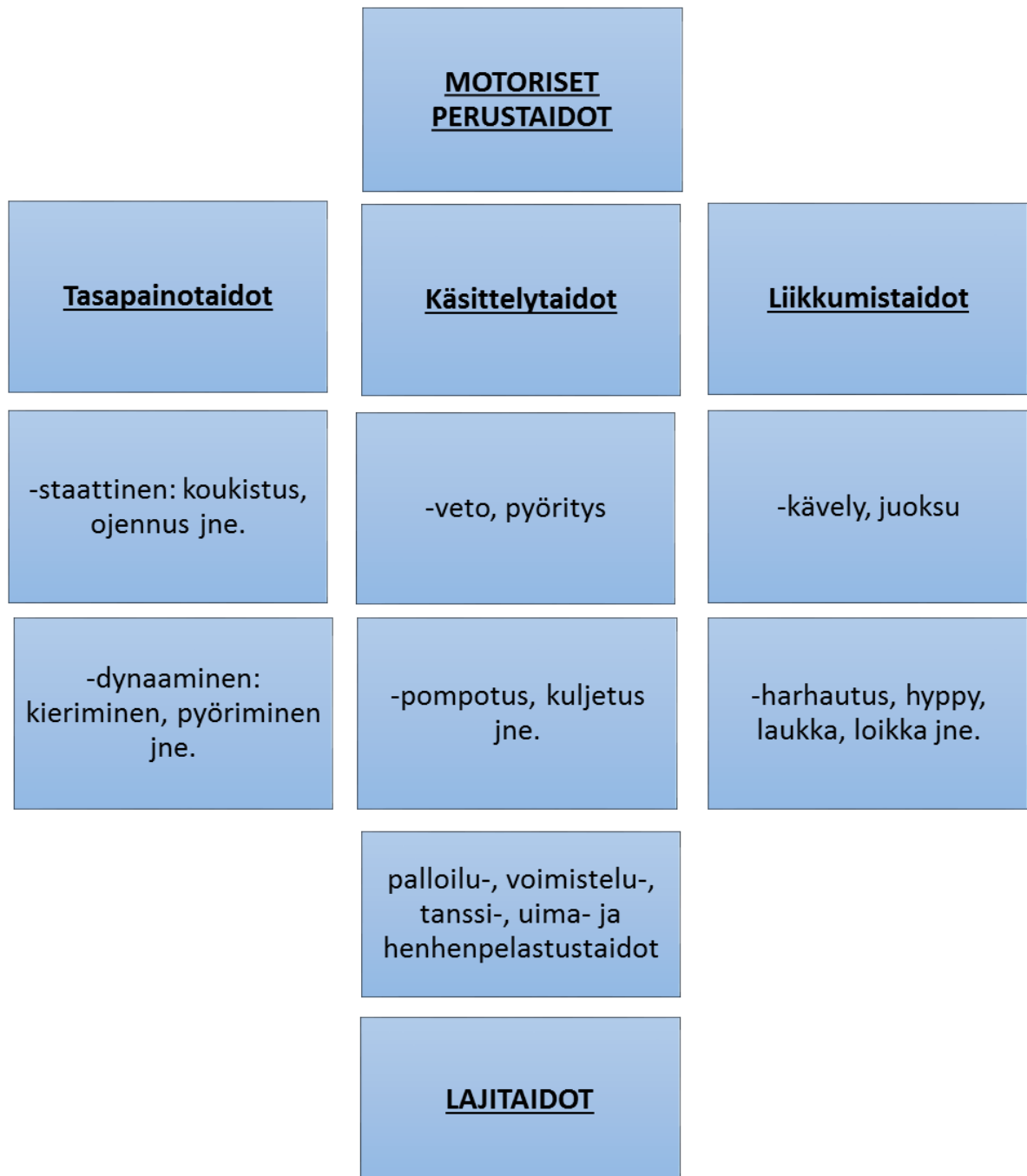
Kuva 1. Lasten liikuntasuosituksat (OKM 2017).

3.1 Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle

Liikkuminen on välttämätöntä lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta. Ympäristön merkitys kehityksen kulkuun on suuri, vaikka geenit määrittelevätkin lapsen kehityksen reunaehdot. Ympäristöllä tarkoitetaan tässä asiayhteydessä suotuisia kasvuolosuhteita, kuten riittävää ravintoa, unta ja hygieniasta huolehtimista sekä elinympäristöä joka mahdollistaa yhdessä liikkumisen. Toteutuessaan nämä olosuhteet turvaavat lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen. Nämä kaikki määrittelevät sen, mitä lapsi jaksaa kantaa, kuinka voimakkaita vääntöjä hän kykenee kestävään sekä luiden törmäyksen kestokyvyn. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto vaikuttaa siihen, miten hyvin hän selviää arkisista vaatimuksista esim. kuinka pitkiä matkoja lapsi jaksaa liikkua omin voimin. Mittarina hengitys- ja verenkiertoelimistön riittävästä kunnosta voidaan pitää sitä, kun lapsi jaksaa liikkua, leikkiä ja keskittyä pitkiäkin aikoja yhteen tehtävään. (Hujala & Turja 2016, 138-139, Malina, Bouchard & Bar-Or 2004 mukaan.)

Motoriset perustaidot (ks. kuvio 1) ovat kaiken liikkumisen perustana ja ovatkin niitä taitoja, joita ihmiset tarvitsevat koko elämänsä ajan itsenäisesti selviytymiseen. Motoriset perustaidot luovat kehittyessään pohjaa liikkumiselle ja ne voidaan jakaa kolmeen alakategoriaan joita ovat tasapaino-, käsittely ja liikkumistaidot. Tasapainotaidot pitävät si-

sällään mm. lihasten koukistus- ja ojennusmekanismin sekä taidon kieriä ja pyöriä. Käsitteilytaitoihin kuuluu kyky vetää, pyörittää, pompottaa ja kuljettaa. Liikkumistaitoihin kuuluu kävely, juoksu, hyppy, laukka, heittäminen ja kiinniottaminen sekä erilaiset potku- ja lyöntiliikkeet. Kaikki nämä taidot voivat jalostua erilaisiksi lajitaidoiksi, joita ovat mm. palloilu-, voimistelu- ja tanssitaidot.



Kuvio 1. Motoriset taidot ja niiden alalajit (Mukaillen Numminen 1996, 25).

Näiden taitojen kehittymiseen lapsi tarvitsee riittävän pitkälle kehittyneet fyysiset ja hermostolliset edellytykset, havainnointitoiminnan kehittymistä sekä mahdollisuuden harjoitella liikkumista. (Hujala & Turja 2016, 139, Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, Numminen 2005 mukaan.) Jotta lapsen hienomotoriset taidot voisivat alkaa kehittymään, on hänen saatava harjoittaa karkeamotorisia taitojaan ja niiden hallintaa. Karkeampien liikkeiden monipuolinen harjoittelu luo pohjaa myös hienomotoristen taitojen esimerkiksi kynän käsittelyyn tarvittavan voiman säätelykyvyille. (Jaakkola ym. 2017, 488, Cleland-Donnelly, Mueller & Gallahue 2017 mukaan.) Näiden edellytysten toteutuessa ne edesauttavat lapsen koordinaatiivisten ja havaintomotoristen toimintojen kehittymistä, jotka ovat keskeisiä seikkoja lasten liikunnassa. Koordinaatiokyvyn kehitys on edellytys liikkeiden kehitykselle sujuvaksi kokonaissuorituksiksi. (Karvonen 2000, 14.) Havaintomotorinen oppiminen tarkoittaa aistitoimintojen herkistämistä havaintojen vastaanottamiseen ja jäsentämiseen. Pieni lapsi oppii liikkeiden ohjaamiseen tarvittavan tiedon ja taidon havainnoimalla. (Numminen 1996, 65.)

Liikkumisen tuoma aktiivinen ja vastavuoroinen toiminta muokkaa myös kognitiivisia taitoja. Havaitsemiseen liittyvillä prosesseilla on keskeinen rooli tietojen, taitojen ja motorikankin oppimisessa. Puutteellisilla liikuntataidoilla onkin todettu olevan yhteyttä erilaisten oppimisen ongelmien kanssa, näitä ovat mm. tasapainon heikkous, puutteellinen kehohahmotus, kehon keskilinjan ylittämisen vaikeus, ongelmia yhdistää oikean ja vasemman puolen liikkeitä sekä tilan hahmottamisen vaikeuksia. Monipuolisella liikunnalla voidaan parantaa yleisiä oppimisen edellytyksiä ja aistitoimintojen yhteystyötä. (Hujala & Turja 2016, 139, Ayres 2008, Everke & Woll 2007, Pellegrini & Smith 1998 mukaan; Rintala ym. 2005 mukaan.)

On huomionarvoista tiedostaa, että lapsella on perustarve liikkumiseen ja he kokevat sen yleensä sekä luonnollisena että hauskana asiana. (Karvonen 2000, 15). Toiminnan avulla pieni lapsi alkaa rakentaa itselleen mielikuvia. Itsenäisesti liikkuessaan ja toimiesaan hän kokeilee, testaa, tutkii, vertailee, pohtii syy-seuraussuhteita sekä tekee johtopäätöksiä. Lapsen toiminnassa ovat mukana kaikki aistit, joiden ansiosta niistä jää hyvin vahvoja muistijälkiä. Tämä luo pohjan asioiden muistamiselle ja mieleen palauttamiselle myös uusissa tilanteissa ja eri asiayhteyksissä. (Numminen 2005.) Varhaisvuosien kehitykselle on tärkeää tukea ja vahvistaa monipuolisten liikuntaleikkien ja -harjoitusten avulla lapsen kehontuntemusta sekä itsetuntoa ja itseluottamusta. (Karvonen 2000, 15).

Monissa liikuntatilanteissa, kuten peleissä ja leikeissä herää vahvoja tunteita. Ryhmään tai joukkueeseen kuulumisen lisäksi yhteenkuuluvuuden tunnetta ja samalla harjaannuttaa myös tunteiden ilmaisun säätelyä, joka on tärkeä taito sosiaalisia suhteita ajatellen. (Hujala & Turja 2016, 140, Takala, Kokkonen & Liukkonen 2009 mukaan). Jotta lapselle rakentuisi terve itsetunto hän tarvitsee mahdollisuuden keholliseen ilmaisuun sekä kokemuksen omasta fyysisestä pätevyydestään. Lapselle on luontaista ilmaista itseään, omia ajatuksiaan ja tunteitaan liikkuen, leikkien ja tanssien. Kehollinen ilmaisu on vastapainoa suorittamiselle. Lapsen eettis-moraalisen kehityksen kannalta pelit ja leikit tuovat tärkeän lisän, sillä niiden sujuessa toivotusti harjaantuvat sääntöjen noudattamistaidotkin. (Hujala & Turja 2016,140, Numminen 2005, Pellegrini & Smith 1998, Pönkkö 1999, Zachopoulou 2007, Zachopoulou, Tsapakidou & Derri 2004 mukaan.)

Lapsen liikunnan merkitystä tarkasteltaessa ei voi sivuuttaa sen tuomia terveyshyötyjä. Päivittäisen hyvinvoinnin perustana onkin terveellinen ravinto, riittävä lepo sekä päivittäisen liikunnan tarpeen tyydyttäminen. Riittävä liikkuminen on tehokas ylipainon ennaltaehkäisijä. Liikkuva ja aktiivinen lapsi myös väsy luontaisesti, jolloin hänelle kehittyy unen tarve. Liikunnan ja ulkoilun tuoma hyöty näkyy lapsen päivittäisessä hyvinvoinnissa, mutta myös pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna. Säännöllinen päivärytmi edesauttaa liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan synnyssä ja se puolestaan ennaltaehkäisee ja vähentää monien sairauksien riskitekijöitä. Näitä ovat mm. ylipaino, diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, osteoporoosi ja tuki- ja liikuntaelinsairaudet. (Hujala & Turja 2016, 140, Sääkslahti 2005 mukaan.)

3.2 Ikätasoon soveltuvaa liikuntaa

Tieto liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle on luonut pohjan varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteiden luomiselle. Tavoitteiden tulee tukea lapsen suotuisaa kehitystä ja päätavoitteena on varhaisvuosien aikana auttaa lasta muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa ja itseensä luontaisena liikkujana. (Hujala & Turja 2016, 141.) Onkin tärkeää tiedostaa, että lapsen kehitys on kokonaisvaltaista, niin ettei liikunta ole erillinen osa-alue hänen kehityksessään. (Itkonen & Pietilä 1994, 11.)

Motoristen perustaitojen harjoittelu on 3-4 vuotiailla lapsilla laajempaa ja kokonaisvaltaisempaa, kuin nuoremmilla lapsilla (Hujala & Turja 2016, 141). Tässä ikävaiheessa lapsen liikkeet tulevat mm. sulavammiksi ja hän alkaa kontrolloida niitä aiempaa paremmin.

(Itkonen & Pietilä 1994, 8). Tämän ikäinen lapsi alkaa hahmottamaan, paikantamaan ja pyydettyä myös liikuttamaan päätä, käsiä, sormia, jalkoja, varpaita, vatsaa ja pepua. Nämä taidot luovat edellytyksiä oppia itsenäisesti pukeutumaan, peseytymään ja ruokailemaan nuorempia edistyneemmin. Tässä ikävaiheessa onkin tärkeää päästä tutustumaan liikkumiseen erilaisissa ympäristöissä, eri vuodenaikoina ja erilaisilla välineillä. 3-4 vuotiaiden lasten liikkumisen tavoitteiden mukaisessa keskiössä on motoristen perustaitojen lisäksi aiemminkin mainittujen havaintomotoristen taitojen harjaantuminen. Välineet, erilaiset alustat ja telineet innostavat ja houkuttelevat lasta kokeilemaan uusia liikkeitä. Innostuessaan lapsi toistaa samaa liikettä (esim. askelmille nousua) kerta toisensa jälkeen, jolloin oppimista tapahtuu luontaisesti. (Hujala & Turja 2016, 141.)

Huomioitavaa on kuitenkin lasten yksilölliset erot ja tarpeet liikuntaa suunniteltaessa, erityisesti varhaiskasvatuksessa. Kasvattajan tulee olla tietoinen lasten välisistä kehityksellisistä eroista, jotta lapsilähtöisyys toteutuu ja taataan lapsille tasavertaiset mahdollisuudet uuden oppimiseen. (Karvonen 2000, 25.) Kasvattajan tehtävä on tietoisesti havainnoida lapsen liikuntataitoja ja heidän tarpeitaan ja niiden perusteella laatia suunnitelmat liikunnalle. Aktiivisen havainnoinnin avulla pystytään luomaan liikuntasuunnitelma, joka palvelee kaikkia lapsia. Havainnoinnilla saadaan arvokasta tietoa kunkin lapsen motorisen kehityksen vaiheista, jolloin kasvattaja pystyy tarvittaessa antamaan yksilöllistä ohjausta ja näin varmistetaan lapsen mahdollisuus oppia itselleen parhaiten sopivalla tavalla. (Pulli 2001, 53.)

Motoristen perustaitojen harjoitteluun on monia helposti toteutettavia vaihtoehtoja, niin päivähoitossa, kuin kotonakin. Näistä esimerkkinä mm. käveleminen erilaisilla alustoilla, kaltevilla tai epätasaisilla, välineitä kantaen tai kuljettaen, juokseminen ohjeistetusti erilaisilla tempoilla ja alustoilla, kaikenlaiset hyppäämiset ja heittämiset eri variaatioilla ja erilaisten pallojen potkiminen ohjeistetusti. Kannattavaa onkin käyttää luovuuatta materiaalivalinnoissa; ilmapallo soveltuu hyvin lyömis- ja kuljetusharjoituksiin. Ensiarvoisen tärkeää onkin, että lasten liikunta on monipuolista ja sisällöltään rikasta, välttämättä lajikeskeisyyttä ja mahdollistaen lapselle uusien liikkumismuotojen kokeilun ja harjoittelun. (Hujala & Turja 2016, 142-143.) Lisäksi 3-4 vuotiaiden lasten kehitysvaiheeseen sopivia välineitä on hyvä hyödyntää mahdollisimman monipuolisesti, kuten käyttämällä leluja, hernepusseja, erilaisia palloja, naruja ja huiveja liikunnallisia tuokioita toteutettaessa. (Jaakkola ym. 2017, 490.)

Lapsen kiinnostusta liikuntaa kohtaa saadaan lisättyä mm. tarjoamalla monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Lapsella on hyvät mahdollisuudet kehittyä omien edellytystensä mukaisesti, jos liikuntahetkiin sisällytetään pedagogisesti ohjattua monipuolista toimintaa, mutta myös leikkimistä ja tilaa lapsen omalle keksimiselle ja kokeilulle. (Karvonen 2000, 25-26.)

4 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

Ruiskadun päiväkodissa on ollut jo usean vuoden ajan perinteenä järjestää perheille pihalla tapahtuva liikuntatapahtuma, jossa on hyödynnetty valtakunnallisesti saatavilla olevaa Olympiakomitean (ent. Valo) tuottamaa Pihaseikkailu-materiaalia. Me valitsimme kehittämistyömme metodiksi samankaltaisen toiminnallisen lähestymistavan tukemaan perheiden arkiliikuntaa. Tavoitteenamme oli tuoda vanhemmille entistä enemmän näkyväksi toimintamalleja ja -keinoja, miten voidaan helpoin keinoin lisätä perheen keskeistä liikkumisen iloa, ilman että he joutuisivat tekemään taloudellisia panostuksia tai erityisiä järjestelyjä mm. tilojen suhteen.

4.1 Kehittämistehtävä

Lähdimme kehittämistyön suunnittelussa liikkeelle tutkimalla uusia liikuntasuosituksia, joissa lasten päivittäistä liikunnan määrää oli nostettu kahdesta tunnista kolmeen tuntiin. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisun mukaan (2016, 13) alle kouluikäiset lapset harrastavat reipasta liikuntaa vain noin tunnin ajan päivässä. Lasten päivät kuluvat enimmäkseen fyysisesti kevyissä leikeissä. Liikunta vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen ja julkaisun mukaan vain noin 10-20 % lapsista suorittaa liikuntaa, joka edesauttaa heidän kasvuaan ja kehitystään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.)

Opinnäytetyömme kehittämistehtävänä oli järjestää yhdelle päiväkotiryhmälle ja heidän vanhemmilleen liikunnallinen toimintahetki. Uuden varhaiskasvatussuunnitelman myötä lasten osallisuus on tullut enemmän esille ja myös vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö ja sitä kautta vanhempien osallisuus pyritään ottamaan huomioon entistä paremmin tulevaisuudessa. Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa osallisuus onkin nivottu samaan kappaleeseen yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon kanssa. Lapsen näkökulmasta katsottuna osallisuus on mahdollisuus toimia ja vaikuttaa asioihinsa omilla mielteillään (Turun kaupunki 2017, 30).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 23) mukaan vanhempien osallisuus tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Halusimme osaltamme edesauttaa vanhempien ja lasten välistä vuorovaikutusta.

4.2 Toimintaympäristö ja kohderyhmä

Opinnäytetyömme toimeksiantajana oli Turun kaupungin varhaiskasvatus. Turun kaupungin varhaiskasvatus käsittää niin kunnallisia, kuin yksityisiä varhaiskasvatuksen paikkoja. Valitsimme opinnäytetyömme kehittämisisidean toteuttamiseksi Ispoisten-Petrelin päivähoidon yksikön. Päivähoidon yksikkö sijaitsee Ruiskadulla ja siihen kuuluu myös Rätälänkadun toimipiste. Molemmissa toimipisteissä tarjotaan varhaiskasvatusta 0-6 vuotiaalle lapsille.

Vesselien ryhmätilan lisäksi hyödynsimme viereistä pienryhmätilaa, tilojen välisen oviaukon sekä käytävän, joka tuli eteisestä Vesselien tiloihin asti. Vierekkäiset tilat ovat yhtä suuria keskenään, joten saimme ison tilan käyttöömmme. Suurin osa toimintaillassamme käytössä olleista materiaaleista oli päiväkodilta. Materiaaleista kerromme tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

Toimintamme kohderyhmän määritteli osittain toimeksianto varhaiskasvatuksessa, lisäksi rajasimme kohderyhmän koskemaan vain yhden päiväkodin yhtä lapsiryhmää. Kohderyhmän määrittely oli tärkeää, jotta pystyimme suunnittelemaan toimintamme spesifisti tietyn ikäisille lapsille. Kohderyhmän rajaaminen auttaa myös opinnäytetyön kokonaisuuden hallitsemisessa, jotta työstä ei tule liian laaja (Vilkkä & Airaksinen 2003, 40). Toimintamme kohderyhmäksi rajautui Vesselit-ryhmän 4 -vuotiaat ja sitä nuoremmat lapset ja heidän vanhempansa.

5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS

5.1 Prosessikuvaus

Kehittämispromessimme lähti liikkeelle toimeksiannosta, jonka jälkeen etenimme lineaarisesti kehittämispromessille ominaisten osa-alueiden kautta (Toikko & Rantanen 2009, 56). Lineaarilla etenemispromessilla voidaan yksinkertaisimmin esittää kehittämispromessin eteneminen ja sisällöt. Lineaarista mallia voidaan pitää liian yksinkertaisena ja suoraviivaisena, kehittämistyön yleensä ollessa jatkuvaa ja promessin eri vaiheita voidaan joutua käymään läpi moneen kertaan, hieman eri järjestyksessä. (Toikko & Rantanen 2009, 64; Salonen 2013, 15; Salonen ym. 2017, 51)

Toimeksiannon jälkeen asetimme toiminnallemme tavoitteet, jotka määräytyivät ole-massa olevan tarpeen mukaan. Tavoitteiden asettamisen jälkeen seurasi ideointivaihe, jota seurasi suunnitteluvaihe, jonka aikana suunnittelimme mm. miten toteutamme kehittämistoimintamme toiminnallisen osuuden ja jaamme vastualueet (Salonen ym. 2009, 58-59). Suunnittelun jälkeen siirryimme toteutukseen, jonka jälkeen arvioimme kehittämistoimintamme (kuvio 2). Lopuksi täydensimme omaa havainnointiamme ja tietouttamme teoritiedolla, jonka aikana syntyi kehittämistyömme teoreettinen tuotos.

Toimintamme tavoitteet pohjautuivat toimeksiantajän toiveisiin sekä uusiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (Opetushallitus 2016). Meille oli alusta asti selvää, että opinnäytetyömme tulee olemaan toiminnallinen ja liikuntapainotteinen. Myös vanhempien osallisuus olisi yksi pääteemoista. Toimeksiantajalla ei ollut erityisiä toiveita liittyen toiminnan suunnitteluun, joten saimme vapaat kädet.

Pääsimme molemmat osallistumaan ryhmän vanhempainiltaan, jossa esittäydyimme ja kerroimme taustatietoja opinnäytetyöstämme. Käytimme tässä kohtaa dialogista keskustelua, joka on yksi kehittämismenestelmistämme (Salonen ym. 2017, 55). Kerroimme vanhemmille tulevasta liikuntatapahtumasta sekä jatkopassista. Tarjosimme vanhemmille lisäksi mahdollisuuden esittää kysymyksiä tapahtumaan liittyen, joko vanhempainillan aikana tai milloin tahansa muulloinkin, mikäli kysyttävää tulisi. Halusimme tällä tavoin korostaa vanhempien mahdollisuutta vaikuttaa ja osallistua tuokion suunnitteluun. Tähän pyrkivät myös uudet varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016). Myös Toikko & Rantanen (2009, 89-90) ottavat kantaa osallisuuteen ja osallistamiseen teoksessaan.

Heidän mielestään osallistavia menetelmiä ei voida aina nimittää aidon osallistaviksi, koska menetelmät eivät aina välity käytännön työhön.

Aika	Menetelmä	Toimijat	Tuotos	
3/2017	Sähköpostiviestintä, puhelinkeskustelut, tapaminen	Eveliina ja Sari, Ruiskadun päivähoitoyksikön esimies	Toimeksiantosopimus, tavoitteiden selkiyttäminen ja aiheen rajaaminen	IDEOINTI
4/2017	Palaveri	Eveliina ja Sari	Alustava suunnitelma koskien raporttia ja pedagogista toimintaa	SUUNNITTELU
5-8/2017	Palaverit, puhelinkeskustelut, sähköpostiviestintä	Eveliina ja Sari, Ruiskadun päivähoitoyksikön esimies ja lto	Kehittämistyön suunnitelma, pedagogisen toiminnan suunnitelma	
9/2017	Palaverit, dialoginen vuoropuhelu	Eveliina, Sari, Ruiskadun phy:n Vesselit ryhmän vanhemmat ja lto	Raportin teoreettisen osuuden alustava versio, tiedottaminen vanhemmille	
10/2017	Pedagoginen toiminta	Vesselit ryhmän vanhemmat ja lapset ja ryhmän lto	Vanhempia ja lapsia osallistava toiminta, havainnointi	TOTEUTUS JA ARVIOINTI
11/2017	Palaveri, itsereflektio	Eveliina ja Sari	Pedagogisen toiminnan arviointi, reflektiivisyyden lisääntyminen	
12/2017	Palaverit	Eveliina ja Sari	Kehittämistyön tuloksien tarkastelu	
1/2018	Palaverit, sähköinen viestintä, puhelinoitot	Eveliina ja Sari	Kehittämistyön tulokset-osion kirjoitus valmiiksi	
2/2018	Palaveri, puhelinkeskustelu	Eveliina ja Sari	Opinnäytetyön raportin työstäminen	
3/2018	Palaveri	Eveliina ja Sari	Raportin työstäminen	
4/2018	Palaveri	Eveliina ja Sari	Raportin viimeistely	
5/2018	PowerPoint-esitys	Eveliina ja Sari	Opinnäytetyön esitys	LEVITYS

Kuvio 2. Kehittämistyön prosessin vaiheet.

Toimintaillassa vanhempia oli paikalla kovin vähän, joten jo etukäteen suunnittelemamme viestintä myös Wilman kautta nousi entistä tärkeämmäksi. Teimmekin tiedotteen Wilmaan ja lisäksi monistimme saman tiedotteen ja jaoimme sen lasten lokeroihin varmistaaksemme, että kaikki perheet saavat tiedon tulevasta tapahtumasta. Laitoimme viikkoa ennen tapahtuman ajankohtaa myös ns. ilmoittautumislapun ryhmän oven viereen, jotta saisimme käsityksen montako lasta ja aikuista liikuntatapahtumaan on tulossa.

Toimintatuokiomme yksityiskohtien suunnittelua helpotti se, että toinen julkaisun kirjoittajista suoritti syventävien ammattiopintojen harjoittelunsa Vesselit-ryhmässä. Hänen tutustuttuaan lapsiin ja havainnoituaan mm. heidän motorisia taitojaan suunnitelmat tarkentuivat ja muokkaantuivat ikätasoon soveltuviksi. Tapahtumaa suunniteltaessa kävimme paljon keskustelua niin toiminnan suuremmista linjauksista kuin yksityiskohdistakin. Erityisesti kiinnitimme huomiota tapahtumarastien sopivuuteen ikätasollisesti, mutta niin että ne palvelisivat myös vanhempia ja olisivat sovellettavissa myös haasteita tarjoaviksi. Sovimme työnjaosta tapahtuman aikana ja etukäteisvalmistelujen osalta. Jaoimme tehtäviä myös ennakkovalmistelujen suhteen toisen julkaisun kirjoittajan onnistuessa rekrytoimaan isänsä loihtimaan upeat mitalit osallistujille ja hän leipoi itse jo aiemmin mainittuja mokkapaloja, toinen julkaisijoista teki hankintoja tapahtumarasteille (mm. ilmapalloja ja kuljetusvälineitä) sekä tarjoilupöytään mehua, mikit ja lautasliinat.

Teimme kaksi suunnitelmaa, sisä- ja ulkotapahtumat, joista epävakaisen sään vuoksi toteutukseen pääsi sisälle suunniteltu versio. Saavuttuamme päiväkodille tyhjensimme kaksi huonetta huonekaluista ja teimme myös eteiskäytävään tilaa, jotta yksi rasteista voitaisiin toteuttaa siinä tilassa. Huonekalut saimme pinottua kätevästi kolmeen erilliseen tilaan, joissa ne eivät olleet lapsille vaaraksi tai muutenkaan tiellä. Kävimme yhdessä hakemassa päiväkodin liikunta-/laulusalista tarvittavat välineet rasteille ja siirtymätilanteisiin. Olimme jo etukäteen sopineet työnjaosta, joten järjestelyt sujuivat nopeasti toisen hoitaessa toisen huoneen rastien järjestämisen ja toisen hoitaessa toisen. Yhdessä katsoimme lisäksi siirtymien ohjeistukset sekä kokonaisuuden toimivuuden; varmistimme, että jokaisella rastilla oli siihen tarvittava tila sekä sen, että ohjeet olivat oikeissa kohdissa.

Tapahtuma alkoi yhteisellä aloituksella ja alkujumpalla. Aluksi kerroimme tapahtuman kulusta, rasteista ja aikataulusta. Ohjeistimme perheitä etenemään rasteilla omaan tahtiin ja keräämään joka pisteeltä leimat heille jaettuihin passeihin. Joka pisteellä oli ohjeet,

miten siinä liikutaan ja toimitaan sekä leimasinkynä, jolla passin saisi leimattua. Kerroimme lisäksi, että pitäisimme lopuksi yhteisen lopetuksen palkintojen jaon merkeissä ja sen jälkeen olisi luvassa pieni herkutteluhetki ennen kotiin lähtöä.

Pedagogiseen toimintaamme osallistui neljä lasta ja kuusi aikuista. Emme olleet ennen toimintahetkeä pyytäneet kuvauslupia, mutta kysyimme ennen kuvien ottoa luvan siihen. Kerroimme mitä varten kuvat ovat ja kaikille sopi kuvien ottaminen. Otimme siis valokuvia ennen toimintahetken alkua, sen aikana ja palkintojen jaon jälkeen.

Dokumentoimme kuvin myös perheiden käyttämät passit, joihin he keräsivät leimoja toiminnan aikana (Liite 1). Sekä tietenkin suunnitelmat, joita olemme tehneet projektimme aikana, on tallennettu. Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman (2017, 30) mukaan lapsen osallisuus välittyy myös pedagogisen dokumentoinnin kautta. Käytännössä tämä tarkoittaa lasten ja lapsiryhmien toiminnan kuvaamista eri tavoin. Myös me halusimme opinnäytetyömme toimintaosiota toteuttaessamme kuvata lasten ja vanhempien välistä toimintaa ja tuoda sen kautta mukaan vanhempien osallisuutta lasten liikuntaharrastuksiin.

Kuten jo aiemmin mainitsimme, saimme päiväkodilta lainaksi lähes kaikki toimintahetkemme liikuntapisteissä olevat materiaalit. Lainassa olevat materiaalit olivat

- leikkitunneli
- kankailla päällystetyt maitotölkit
- pikkuauto
- pieni patja
- erilaisia ja erikokoisia palloja
- kaksi koria
- muovisia sammakoita
- valo liikunta materiaaleja, jotka toimivat pisteissä toimintaohjeina
- iso punainen hyrrä, johon lapsi istuu keskelle

Näiden lisäksi ostimme ilmapalloja ja paperilautasia käytettäväksi kahdella rastilla.

Aluksi suunnittelimme tekevämme ja keksivämme itse myös toimintapisteiden ohjeet, mutta löysimme valmiit Olympiankomitean (ent. Valo) tuottamat materiaalit päiväkodista ja päätimme hyödyntää niitä toimintarasteilla.

Tuotimme lisäksi materiaalia myös itse. Suunnittelimme ja toteutimme toimintahetkessä käytössä olleen leimapassin, Suomineidon malliset palkinnot, virvoitushetken mokkapalat sekä jatkoaktiivisuutta ajatellen suunnittelimme passin, jota perheet yhdessä täyttävät (Liite 3). Passissa oli pieniä liikunnallisia tehtäviä, jotka oli tarkoitus suorittaa yhdessä

perheenä. Passi palautettiin päiväkotiin määräpäivään mennessä ja lapset saivat suorittamiensa rastien verran palkintoja. Palkinnot olivat tarroja, koska kokemuksemme mukaan lapset ilahtuvat niistä yleensä aina.

Jatkoaktiivisuutta tukeva passi sisälsi myös lyhyen liikkumiseen liittyvän kyselyn. Kyselyn tarkoituksena oli vain hieman kartoittaa perheiden liikkumistottumuksia ja selvittää lasten ja vanhempien yhdessä harrastaman liikunnan määrää. Lisäksi mahdollistimme samankaltaisen toiminnallisen tuokion järjestämisen uudestaan ohjeiden (Liite 4) avulla.

Toimintarastit:

1. Karhunkaato; vanhempi käy konttausasentoon ja lapsi koittaa saada hänet kaadettua. Osien vaihto.
 2. Tuplasuperpotku: vanhempi ottaa lasta kainaloiden alta kiinni ja heilauttaa hänen jalkojaan palloa kohti. Pallolla koitetaan saada keilat/tölkkit kaatumaan.
 3. Seinäkiipeily: vanhempi ottaa tukevasti lasta kainaloiden alta kiinni ja lapsi alkaa kiivetä jalkapohjat seinää vasten ylöspäin.
 4. Taikamatto; lapsi pääsee lentokoneen kyytiin! Vanhempi kantaa lasta haluamallaan tavalla käytävällä lapsen leikkiessä lentokonetta.
 5. Sammakoiden kuljetus; pehmosammakoita kuljetetaan paperilautasta apuna käyttäen radan läpi. Kumpi onkaan huoleellisempi, lapsi vai vanhempi?
 6. Ilmapalloilla pallottelu: kuinka kauan pallo pysyy ilmassa, saako kopin otettua helposti.
 7. Kaatokuningas: tölkkien kaatoa omaa kehoa apuna käyttäen. Millä muulla saat kaadettua kuin käsillä tai jaloilla?
 8. Mutkitellen rennoksi: lapsi menee patjalle makaamaan ja aikuinen huristelee hänen kehollaan pikkuautolla. Osien vaihto.
- + Bonusrasti=Betonimylly: Vesselien jumpasta tuttu muovilieriö toimii betonimyllynä- lapsi pääsee kyytiin ja vanhempi pyörittää lapsen toivomalla vauhdilla.

Ennen rasteille lähtöä lämmittelimme lihakset vetreiksi musiikin tahtiin jumpaten. Alkujumpaksi valitsimme lapsille entuudestaan tutun, lähes jokaisessa aamupiiirissä leikityn Peikkojumpan. Kerroimme, että nyt lapset pääsevät opettamaan heille tutun ja mieluisan jumpan vanhemmilleen ja lapset olivatkin innoissaan tästä. Jumpan jälkeen perheet saivat lähteä rasteille meidän toimiessa alkuun apuna ohjeiden tulkinnessa. Havainnoituamme tapahtuman kulkua voimme todeta ohjeiden olleen sinällään riittävän selkeitä, mutta esimerkkiemme avulla saimme rikastettua toimintaa joillain rasteilla. Tästä esimerkkinä voimme mainita rastin, jolla piti kaataa purkkeja eri ruumiinosia hyväksi käyttäen; sanallisesti ohjeistaen haastoimme perheet kokeilemaan muitakin kuin kaikkein ilmeisimpiä vaihtoehtoja ja pääsimmekin todistamaan erään lapsen yritystä kaataa purkit navallaan. Loistavaa oivallusta!

Havaittuamme perheiden ehtineen kiertää rastit jo useaan kertaan ja erityisesti lasten mielenkiinnon alkavan herpaantua totesimme tulleen ajan yhteiselle päätökselle. Ensin kiitimme kaikkia yhteisesti osallistumisesta ja sen jälkeen kutsuimme lapset nimeltä yksi kerrallaan luoksemme. Onnittelimme jokaista kädestä pitäen hienosta ja innokkaasta osallistumisesta ja jokaiselle pujotettiin kaulaan oma mitali. Mitali oli Suomen juhluvuo- den kunniaksi tehty Suomineidon muotoiseksi ja nauhan väriksi valitsimme sinisen noudattaen teemaa. Lasten ylpeys ja ilo omasta mitalista oli silmiinpistävä ja sitä esiteltiin vanhemmille moneen kertaan. Asiaan kuuluvan arvokkaan seremonia jälkeen olikin aika siirtyä nauttimaan tarjolla olevista mokkapaloista ja mehusta. Mokkapalan syönnissä haastetta toikin, ei ennalta arvelemamme lautasen puute, vaan toisen käden varaaminen mitalista kiinni pitämiseksi! Vanhemmat saivatkin toimia assistentteina, jotta mehuakin saatiin juotua.

Kuten aiemmin on jo mainittu, dokumentoimme tapahtumaa kuvia ottamalla ja tekemällä aktiivista havainnointia. Havainnointiin perustuen meille jäi tuntuma perheiden viihtymisestä, yhteisen liikuntahetken tuomasta ilosta sekä innosta kokeilla uusia helppoja tapoja toteuttaa yhdessä liikkumista. Nämä olivat juuri niitä asioita, joita olimme asettaneet tavoitteiksi tapahtumaa suunniteltaessamme, joten koimme niiltä osin onnistuneemme. Tavoitteeseemme emme päässeet osallistujamäärää tarkasteltaessa. Mielestämme teimme kaikkemme markkinoidaksemme tapahtumaamme, mutta siitäkin huolimatta paikalle saapui ainoastaan neljä lasta perheineen. Toisen julkaisun kirjoittajan harjoittelun ohjaaja, joka toimii ryhmässä lastentarhanopettajana, saapui myös tapahtumaan oman lapsensa kanssa ja kertoi, että moni ryhmän lapsista oli parhaillaan sairaana ja osalla

perheistä oli muita kiireitä, etteivät siksi päässeet osallistumaan. Häneltä saimme myös palautetta tapahtumasta, jota hän piti hyvin suunniteltuna ja toteutettuna.

Jatkossa, jos järjestämme työssämme vastaavanlaisia tapahtumia, aiomme kiinnittää aiempaa enemmän huomiota tiloihin, joissa tapahtuma järjestetään. Meillä oli nyt käytössä enemmän tilaa, kuin päiväkodin liikuntasalissa olisi ollut, mutta havaitsimme, että mikäli kaikki perheet olisivat tulleet paikalle olisi tapahtumassa ollut silti liian ahdasta.

Alkuperäisessä suunnitelmassamme olimme suunnitelleet varaavamme läheisen koulun liikuntasalin, mutta ryhmän lasten paljastuessa niin nuoriksi totesimme sen vaihtoehdon olevan huono heidän ikänsä huomioon ottaen. Näitä asioita refleктоitaessa voimmekin todeta ympäristön olleen oikea eli lapsille tuttu ja turvallinen. Mutta koko ryhmän mahdollisesti ollessa paikalla perheineen piha olisi ollut soveltuvampi kuin sisätilat.

Kaiken kaikkiaan meille jäi tapahtumasta erittäin positiivinen ja tyytyväinen olo. Etukäteissuunnittelulla ja käytännön asioiden sopimisella jo ennalta saimme järjestelyt hoidettua sujuvasti. Tapahtuman aikana läsnäolomme oli luontevaa ja vuorovaikutus lasten ja vanhempien kanssa välitöntä ja helppoa.

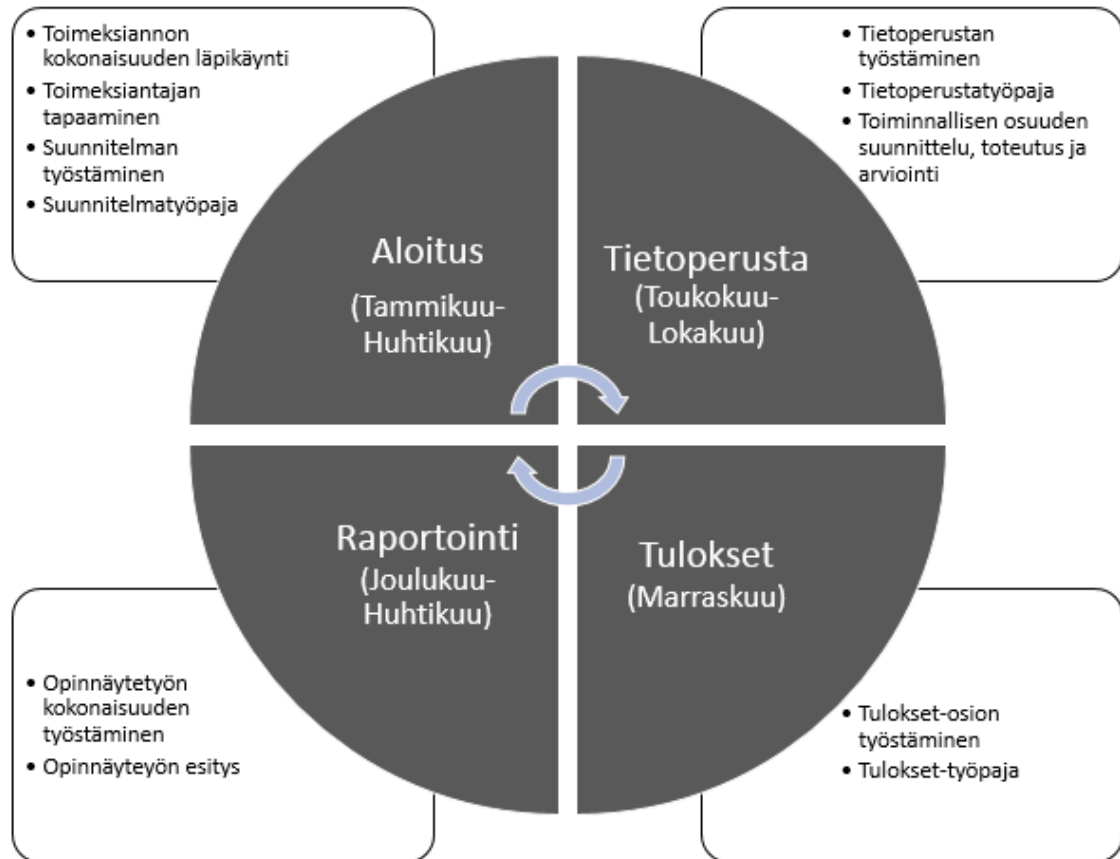
5.2 Kehittämisen prosessin aikataulu

Opinnäytetyö on Turun ammattikorkeakoulussa jaettu neljään viiden opintopisteen kokonaisuuteen, joista ensimmäinen kokonaisuus pitää sisällään opinnäytetyön aiheen ja toimeksiantajan valinnan lisäksi suunnitelman kirjoittamisen. Jokaisessa kokonaisuudessa on myös työpaja, jossa käydään läpi kunkin kokonaisuuden sisältö. Suunnittelu kokonaisuuden lisäksi on tietoperusta, tulokset ja raportointi-osuudet.

Käytännössä opinnäytetyön prosessin aikataulu oli aikavälillä tammikuu 2017-toukokuu 2018. Aikataulu (kuvio 3) on jaettu osioittain ja antaa suurpiirteisen kuvan opinnäytetyömme etenemisestä. Tapasimme säännöllisesti joka kuukausi. Tapaamisten ulkopuolella työstimme kumpikin omaan tahtiimme ennalta sovittuja osioita.

Vilka ja Airaksinen (2003, 26) ohjaavat teoksessaan myös toimintasuunnitelman tekkoon, jonka tarkoituksena on auttaa toiminnallisen opinnäytetyön tekijöitä hahmottamaan mitä, miksi ja miten tehdään. Toimintasuunnitelmassa pitäisi myös näkyä opinnäytetyöprosessin aikataulu, emme kuitenkaan kokeneet varsinaisen toimintasuunnitelman tekoa tarpeelliseksi vaan teimme lyhyen aikavälin tavoitteita. Koska tapasimme säännöllisesti,

sovimme tapaamiskerroilla seuraavan tapaamisajan sekä sen mitä siihen mennessä teemme. Sovimme myös joka kerralla erikseen mitä lähdemme työstämään, jotta se-kaannuksilta vältyttäisiin. Tämä ”toimintasuunnitelma” onnistui kohdallamme hyvin.



Kuvio 3. Opinnäytetyöprosessin aikataulu 2017-2018.

5.3 Kehittämismenetelmät

Salonen ym. (2017, 55) jaottelevat kehittämismenetelmät ja -välineet teoksessaan kolmeen osa-alueeseen: keskustelua edistävät, osallistavat ja esittävät keinot. Keskustelua edistäviä menetelmiä ovat mm. dialoginen keskustelu ja palaverit. Osallistavia menetelmiä ovat SWOT-analyysi, kokeileva toiminta ja asiakasraadit. Kolmas osa-alue sisältää esittäviä menetelmiä, joita ovat mm. kuvat, esitykset ja mindmap-miellekartat. Kehittämismenetelmät tai niiden osat tulisi valita niin, että ne tietyssä prosessin vaiheessa palvelisivat parhaiten kehittämistyön tekijöitä. Kaikille menetelmille on kuitenkin yhteistä osallistujien osallistaminen ja sitouttaminen työhön. Kehittämistoimintaa voidaankin pitää

sosiaalisena prosessina, joka edellyttää osallistujien aktiivista vuorovaikutusta. (Toikko & Rantanen 2009, 89; Salonen ym. 2017, 56)

5.3.1 Dialoginen keskustelu

Dialoginen keskustelu määritellään yhteisymmärrykseksi, jossa otetaan huomioon erilaiset näkemykset. Myös ihmisten osaaminen, luovuus ja motivaatio saadaan käyttöön aidon dialogin kautta. (Salonen ym. 2017, 61.) Käsitteenä dialogi voidaan jakaa monologiseen ja dialogiseen dialogiin. Monologinen dialogi ei sisällä varsinaista dialogista prosessia ja on käytännössä vain vuoron perään puhumista. Kun taas dialoginen dialogi antaa mahdollisuuden prosessille ja vastavuoroiselle ihmettelulle. (Toikko & Rantanen 2009, 92-93.)

Dialogi on varhaiskasvatuksen työkentällä perusedellytys ja välttämätöntä kaikessa ihmissuhdetyössä (Viinikka 2014, 75). Dialogisuuteen kykenemätön ei pysty tekemään vaatimusten mukaista kasvatustyötä. Dialogista puhuttaessa pitää ymmärtää rinnakkain asettelu, jolloin jokaisen dialogiin osallistuvan mielipiteet huomioidaan. Tämän lisäksi perusteluja vaadittaessa pitää muistaa perustella myös omat väittämänsä. (Toikko & Rantanen 2009, 92-93.) Myös reflektiivisyys liitetään dialogisuuteen. Toikko & Rantanen (2009, 93) puhuvat teoksessaan reflektiivisyyden säännöstä, jonka avulla voidaan ymmärtää paremmin omia ja toisten käsityksiä. Reflektio on dialogin ohella tärkeää kehittämistyön onnistumisen kannalta. Se mahdollistaa asioiden pohtimisen ja kyseenalaistamisen, jolloin tulokseen päästään selvemmin. (Salonen ym. 2017, 39.)

Reflektiivinen kyky ja reflektiivinen työote eivät ole sama asia. Jotta reflektiivinen kyky muuttuisi työotteeksi vaaditaan siihen paljon työkokemusta ja tietoista reflektiivistä harjoittelua (Viinikka 2014, 75). Pihlaja & Holst (2013) tekemän tutkimuksen mukaan reflektiivisyys voidaan jakaa kolmeen eri tasoon: Tekninen taso (technical level), käytännön taso (practical level) ja kriittinen taso (critical level). Tutkimuksen tutkimuskysymykset olivat: miten lastentarhan opettajat reflektoivat työtään varhaiskasvatuksessa yleensä ja millä tasolla heidän reflektionsa on. Tutkimus osoitti, että vain pieni osa vastaajista (1%) reflektoi omaa työtään kriittisellä tasolla, kun taas 90% vastaajista reflektoi käytännön tasolla.

Käytännön tasolla dialogista keskustelua toteutettiin Vesselit-ryhmän vanhempainillassa, jossa kävimme tiedottamassa tulevasta tapahtumasta (ks. kpl 5.1). Myös pedagogisen toiminnan aikana osallistuimme toimintaan dialogisen keskustelun tavoin esimerkiksi, jos vanhempi tarvitsi apua tai halusi keskustella. Lisäksi toiminnan aloitus ja lopetus sisälsivät dialogista keskustelua.

5.3.2 Kysely

Toteutimme Vesselit-ryhmän perheille lyhyen kyselyn, joka oli liitetty kotona täytettävään passiin. Kyselyn tarkempi sisältö sekä tulokset on kuvattu luvussa kuusi. Kysely sisälsi sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä. Käytimme kyselyä sen helppouden vuoksi, koska kehittämistyömme ei sisältänyt tutkimuksellista osuutta halusimme kuitenkin karottaa tietyn kohderyhmän ennalta määriteltyjä tottumuksia, jotka saisimme liitettyä kehittämistyöhömme tukevin rakenteina. Kyselylomake oli lyhyt ja selkeä ja näin ollen perheiden oli vaivatonta täyttää se. Kyselylomakkeet ovat yleisin tiedonkeruumenetelmä käyttäytymistieteissä ja ei-tieteellisiin tarkoituksiin tulevan tiedon keräämisessä (Hirsjärvi & Hurme 2004, 35-36).

Kysely-tutkimuksen etuina ovat laaja tutkimusaineisto, tutkijan ajan säästö ja kustannusten tarkka arviointi. Vaikka kyselytutkimus on kustannustehokas, sen käyttöön liittyy myös haittoja. Tutkija ei voi tietää varmuudella, kuinka vakavasti vastaajat suhtautuvat kyselyyn, ovatko vastausvaihtoehdot onnistuneita tai kuinka moni edes vastaa kyselyyn. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

5.3.3 Havainnointi

Havainnointi on yksi perusmenetelmistä, jota käytetään tutkimuksen tekemisessä. Havainnointi on tietoista tarkkailua eikä vain asioiden näkemistä. Havainnointia voidaan käyttää tutkimuksissa, joissa tutkitaan joko yksittäistä ihmistä ja hänen vuorovaikutustaan muiden kanssa sekä tekstien, esineiden, luonnon ja ympäristön tutkimisessa. Havainnointi on myös hyvä menetelmä, kun tutkitaan nopeasti muuttuvia tilanteita tai esimerkiksi lapsia ja nuoria. (Vilkkä 2006, 37-28.)

Toteutimme kehittämistyössämme sekä tarkkailevaa että osallistuvaa havainnointia. Mainitsimme jo, että toinen kehittämistyön työstäjistä toteutti harjoittelunsa toimeksiantajan päiväkodissa. Harjoittelunsa aikana hän havainnoi lapsia, jotta saimme tietoja siitä, minkälaisia motorisia taitoja Vesselit-ryhmän lapsilla on. Osallistuva havainnointi vaatii tutkijan pääsyn sisään tutkittavaan yhteisöön, joka meidän kehittämistyössämme toteutui toisen tieteellisen raportin kirjoittajan harjoittelun myötä (Vilkkä 2006, 45; Kananen 2010, 50), Havainnoinnin kautta saamamme tieto auttoi meitä pedagogisen toimintamme suunnittelussa, jolloin pystyimme paremmin vastaamaan lasten tarpeisiin, kuitenkin tarjoten samalla haastetta. Tarkkailevassa havainnoinnissa tarkkailija ei osallistu toimintaan vaan tavoitteena on oppia katsomalla (Grönfors 1985, 90)

Osallistuvaa havainnointia tapahtui pedagogisen toimintamme aikana. Määrittelimme sen osallistuvaksi havainnoinniksi, koska olimme osittain mukana toiminnassa. Emme kuitenkaan toteuttaneet havainnointia Vilkkä (2006, 44) ja Kananen (2010,50) määrittelemän käsitteen varsinaisessa muodossa vaan soveltuvien osin. Kohdistimme havainnointimme myös tiettyyn ajankohtaan, pedagogiseen toimintaan ja harjoitteluun. Näin saimme jatkopassien sisältämään kyselyyn aineistoa, jonka pohjalta teimme kysymykset. Osallistuva ja tarkkaileva havainnointi olisi aina hyvä suunnata tiettyyn kohteeseen (Vilkkä 2006, 45).

Havainnoinnin etuina voidaan pitää välitöntä ja suoraa tietoa yksilön tai ryhmien käyttäytymisestä. Havainnointi voidaan järjestää kohderyhmän luonnollisessa ympäristössä, jolloin saadut tulokset ovat luotettavampia. Tätä tiedonkeruumenetelmää on kuitenkin kritisoitu sen työläyden ja kohderyhmän mahdollisen häiriintymisen takia. Kohderyhmän häiriintymisen estämiseksi, havainnoija voi vierailta esimerkiksi päiväkotiryhmässä jo ennen havainnointia, jotta saadut tulokset olisivat mahdollisimman kattavia. (Hirsjärvi 2009, 213-214.)

5.4 Kehittämismetodien arviointi

Käyttämämme kehittämismetodit olivat meille ennestään tuttuja ja koimme helpoimmaksi lähteä toteuttamaan kehittämistyötämme juuri näitä menetelmiä käyttäen. Arvioidessamme menetelmiä huomasimme monia asioita, joita olisimme voineet tehdä toisin. Dialoginen keskustelu tuntuu menetelmänä yksinkertaiselta mutta todellisuudessa olisimme voineet panostaa tähän enemmän. Olisimme voineet esimerkiksi ottaa vanhemmat

enemmän mukaan keskusteluun jo vanhempainillassa, jossa esittelimme itsemme ja kehittämistehtävämme. Dialoginen keskustelu on yksi keskustelua edistävästä menetelmästä, joka ei meidän kohdallamme kuitenkaan edistänyt keskustelua (Salonen ym. 2017, 55). Tähän voi syynä olla se, että olimme vanhemmille vieraita, vanhemmat eivät olisi halunneet tulla vanhempain iltaan, vanhemmat kokivat tilanteen kiusalliseksi tai jännittäväksi. Jos olisimme halunneet kuulla enemmän vanhempien ideoita tai mielipiteitä työstämme tai tulevasta pedagogisesta toimintaillasta, niin kysely olisi ollut tähän tarkoitukseen parempi. Kyselyllä olisimme voineet saada selville mitä toiveita vanhemmilla on illan sisällön suhteen, kun nyt suoralla dialogilla emme saaneet vanhemmilta vastauksia.

Kyselyä pohtiessamme mielsimme sen hyväksi ja toimivaksi ja saimme jo hyvin lyhyellä kyselyllä toivomiamme vastauksia. Jos resurssimme olisivat riittäneet, olisimme voineet toteuttaa laajemman ja yksityiskohtaisemman kyselyn, jolloin olisimme saaneet vieläkin yksityiskohtaisempaa tietoa perheiden liikuntatottumuksista. Avoimet kysymykset antoivat vastaajille mahdollisuuden tuoda esille omat mielipiteensä, kun taas strukturoidut monivalinta kysymykset eivät antaneet vastaajalle mahdollisuutta kertoa todellisia mielipiteitään (Hirsjärvi ym. 2009, 201). Kananen (2010, 95) määrittelee teoksessaan riittävän vastausprosentin, jonka pohjalta tutkimus voidaan toteuttaa. Vastaajamäärä on tuskin koskaan 100% mutta otoksesta riippuen jo 30-40 %: n vastausmäärän pohjalta tutkimus voitaisiin toteuttaa. Meidän otoksemme oli todella pieni ja vastausprosentti oli 52,9%. Vaikka yli puolet vastaajista palautti kyselyn, emme kuitenkaan voineet tarkastella tuloksia haluamallamme laajuudella.

Havainnointi tuntui myös luontaiselta ja helpolta tavalta kerätä tietoa lapsiryhmän motorisista taidoista ja aktiivisuudesta. Samalla pystyttiin myös havainnoimaan lasten toimintaympäristöä, joka mahdollisti hyvän pedagogisen suunnitelman tekemistä. Havainnointiin olisimme myös voineet valmistautua paremmin. Havainnointia voidaan toteuttaa eri tavoin. Jäsennelty havainnointi olisi tuottanut meidän kehittämistyömme kannalta kattavimmat tulokset. Tämä olisi kuitenkin vaatinut lomakkeiden ja mitta-asteikkojen suunnittelua sekä kohderyhmään tutustumista (Vilka 2006, 38). Meidän kehittämistyömme aikataulu ei olisi riittänyt edellä mainitun kaltaisen havainnoinnin toteuttamiseen.

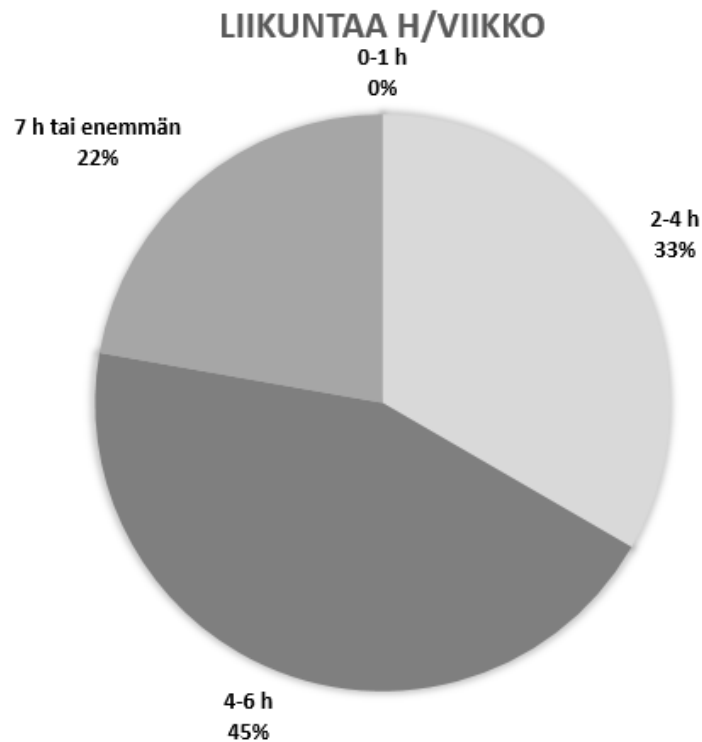
6 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET

Jatkoaktiivisuutta ajatellen ja perheiden yhdessä liikkumista vahvistaaksemme, suunnitelimme kotiin jaettavat liikuntapassit. Liikuntapassi oli A5-kokoinen paperi, joka oli taitettu vihkomaiseksi (Liite 3.) Ensimmäisellä passin sivulla kuvailemme mikä ja mihin tarkoitukseen passi on. Toimintatuokioomme osallistuneet perheet osasivat odottaa passia, koska kerroimme siitä toimintatuokion päätteeksi.

Passin toisella sivulla kerrotaan, miten passi toimii. Tarkoituksena oli siis yhdessä perheen kanssa suorittaa kolmannen sivun ruudukosta toimintoja. Toiminnan suorituksen jälkeen saivat perheet merkitä passiin kyseessä olevan rastin suoritetuksi. Rasteja kerättiin kahden viikon ajan, jonka jälkeen liikuntapassit palautettiin päiväkotiin. Lapset saivat rastien määrää vastaavan määrän palkintoja, jotka tällä kertaa olivat erilaisia tarroja.

Neljännellä ja passin viimeisellä sivulla oli lyhyt kysely perheille. Kyselyssä oli 5 kysymystä ja ne käsittelivät perheen liikuntatottumuksia. Yritimme pitää kyselyn lyhyenä mutta kuitenkin sellaisena, josta saisimme edes vähän tietoja Vesselit-ryhmän perheiden liikuntatottumuksista. Kysely sisälsi kaksi monivalinta kysymystä ja kolme avointa kysymystä. Vesselit-ryhmälle jaettiin passeja 17 kappaletta ja passeja palautettiin määräaikaan mennessä 9 kappaletta. Emme eritelleet kysymyksissä liikunnan laatua, esimerkiksi millaisella intensiteetillä perheet liikkuvat vaan kysyimme yleisesti, kuinka monta tuntia perheenne liikkuu viikossa keskimäärin.

Kaaviosta (kuvio 4) näemme, että vain 22% vastanneista perheistä liikkuu viikossa 7 tuntia tai enemmän. Kuten olemme edellä kertoneet, uudet liikuntasuositukset (OKM 2016) ohjaavat lapsia liikkumaan vähintään kolme tuntia päivässä. Jos otamme huomioon, että lapset eivät välttämättä saa suositeltua kolmen tunnin liikunta-annosta päiväkotipäivän aikana, niin vapaa-ajalla toteutettu liikunnan määrä nousee tärkeäksi liikuntaaktiivisuuden lisääjäksi. Yksinään tämä 7 tuntia tai enemmän liikuntaa viikossa ei riitä mutta jos lapsi liikkuu päiväkotipäivän aikana ja lisäksi vielä vapaa-ajalla, niin tulokset ovat hyviä.



Kuvio 4. Kyselyyn vastanneiden perheiden liikuntamäärä (h/vko).

Lisäksi halusimme kartoittaa millaista liikuntaa perheet yleensä harrastavat, vastausvaihtoehtoina olivat ulko-, sisä- ja hyötyliikunta. Kaikki vastaajat kertoivat liikunnan olevan yleensä ulkoliikuntaa. Osa vastaajista oli vastannut tähän myös sisä- ja/tai ulkoliikunnan.

Seuraavaksi kysyimme, mikä on lapsenne lempi-liikuntamuoto. Tähän suurin osa vastaajista oli vastannut kävely, juoksu tai muu ulkona toteutettava laji. Moni vastaajista oli vastannut useamman kuin yhden liikuntamuodon. Muita vastauksia olivat esimerkiksi leikit ja jumppa.

Koska opinnäytetyömme toimintaympäristönä oli päiväkotit, halusimme myös kartoittaa perheiden mielipiteitä siitä, onko heidän lapsellaan mahdollisuus liikkua päiväkotipäivän aikana riittävästi. Yhdeksästä vastaajasta kuusi olivat sitä mieltä, että heidän lapsellaan on mahdollisuus liikkua riittävästi. Kolme vastaajista olivat sitä mieltä, että liikuntaa tulee vaihtelevasti. Moni vastaajista oli myös liittänyt vastaukseen ulkoilun. Esimerkkivastauksia: "vaihtelevasti varmasti, sään huomioon ottaen", "iltapäivisin voisi ulkoilla enemmän? tai useammin", "Kyllä on. Aika vapaata liikkumista ulkona".

Vastauksista voidaan tulkita, että moni vanhempi odottaa tai olettaa ulkoilun olevan lasten liikuntahetki. Meidän varhaiskasvatuksen ammattilaisten tulisikin tuoda enemmän näkyväksi lasten päiväkotipäivän sisältöjä. Monessa päiväkodissa on otettu käyttöön erilaisia tapoja tuoda julki, miten päiväkodissa käytännössä toteutetaan Varhaiskasvatussuunnitelman oppimisenalueita, mutta monelle vanhemmalle voi jäädä tästä huolimatta epäselväksi, miten esimerkiksi liikuntaa toteutetaan varhaiskasvatuksessa sekä sisällä että ulkona. Ulkoliikunnan merkitystä käsitellään myös seuraavassa kappaleessa. Kyselyn viimeinen kysymys koski harrastusmahdollisuuksia. Kaikki vastaajat kertoivat, että harrastusmahdollisuuksia löytyy hyvin ja tietoa on helppo löytää.

Toimintatuokiomme oli yksinkertainen ja helppo toteuttaa. Suurin osa materiaaleista oli päiväkodin, joten Ruiskadun päiväkodin on helppo toteuttaa samanlainen tempaus toistekin. Laadimme myös jatkoa ajatellen yksinkertaiset ohjeet, jotka ovat yleistettävissä myös muihin päiväkoteihin, riippumatta siitä millaisia materiaaleja siellä on. Toimintatuokion ohjeraamit ovat liitteenä (Liite 4).

7 LOPUKSI

Kehittämistehtävämme eli toimintatuokion toteutuksesta kerromme tarkemmin erillisessä kappaleessa, johon olemme sisällyttäneet myös toteutuksen arvioinnin sekä oman toimintamme reflektointia. Tästä johtuen emme avaa niitä asioita tässä kappaleessa vaan keskitymme pohtimaan omaa oppimisprosessiamme, ammatillista kasvua ja kehitystä sekä reflektoimme toimintatuokion toteutuksesta heränneitä eettisiä näkökulmia.

7.1 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu

Toimintatuokion toteutuksen aikana ja erityisesti sen jälkeen keskustelimme paljon toimintaympäristöjen merkityksestä lasten luontaisen liikkumisen mahdollistajina ja toisaalta myös esteinä. Sääkslahden (2015, 171) mukaan valtaosa varhaiskasvatusikäisen lapsen tarvitsemasta fyysisestä aktiivisuudesta ja liikkumisesta toteutuu ulkoleikeissä ja -peleissä. Tähän peilaten onkin tärkeää, että varhaiskasvattajat huomioivat ulkoiluajatkin mahdollisuutena toteuttaa erilaisia liikunnallisia hetkiä ja havainnoivat päiväkotien pihalueita muutenkin, kuin vapaaseen leikkiin soveltuvana tilana.

Oma huomiomme kiinnittyi sisätilojen hyödyntämiseen arkiliikuntaa lisäävänä tekijänä. Karkeasti yleistäen saatetaan ajatella vain jumppa/laulusalin tapaisen tilan soveltuvan liikkumiseen, mutta toteuttamamme toimintatuokio osoitti selkeästi sen, että kaikki tilat ovat siihen soveltuvia, kunhan turvallisuusnäkökulma otetaan huomioon.

Ymmärrettävää on, ettei normaalin päivittäisen toiminnan aikana kasvattajilla ole mahdollisuutta raivata huoneita tyhjiksi, kuten me teimme toimintatuokiotamme varten, mutta luovuutta käyttämällä saadaan mahdollistettua sisätilojen monipuolinen käyttö. Toimintatuokiossamme hyödynsimme pitkän ja kapean käytävän rastiin joka oli nimeltään Taikamatto (liite 1, 4). Meille oivaltavaa olikin ymmärtää se, ettei laadukkaasti suunniteltu ja toteutettu liikunnallinen toiminta vaadi kalliisti tuotettuja tiloja. Avoimet tilat ja mainitsemamme pitkät käytävät houkuttelevat luontaisesti lapsia liikkeelle ja pinkaisemaan juoksuun; voisiko lasten antaa käynnistää spontaanisti pelin käytävällä? Lapsille erilaiset huonekalut tarjoavat myös mahdollisuuksia temppuiluun. Kasvattajan kannattaakin joskus antaa lasten mielikuvitukselle tilaa ja toteuttaa esimerkiksi liikuntarata heidän toiveidensa pohjalta hyödyntäen ryhmän tiloissa olevia tuoleja, penkkejä ja pöytiä. (Sääkslahti 2015, 171-172.)

Toteuttamamme toimintatuokio vahvisti aiemmin oppimaamme näkemystä lapsilähtöisyyden ja osallisuuden merkityksestä. Lähtökohtaisesti liikunnallisten opetusmenetelmien valinnassa punaisena lankana kulkee toiminnallisuus, lapsilähtöisyys sekä mahdollisuus kokeilla myös pieniä liikunnallisia haasteita. Kasvattajan tehtävänä on rohkaista lasta kokeilemaan itsenäisesti, yrittämään ja kokeilemaan vielä uudelleen. (Hujala & Turja 2016, 145.) Suunnittelemamme rastit olivat kohdennettu lasten ikätasolle sopiviksi, mutta olivat helposti muokattavissa, mikäli tarve olisi niin vaatinut. Lasten osallisuuden näkökulma oli myös vahvasti läsnä suunnitellessa sekä toteuttaessa toimintaa; toimimme toimintatuokioon lasten suosikkielementtejä mm. betonimylly-leikin ja alkujumpan muodossa sekä mahdollistimme rastien toteutuksen muuntamisen heitä innostavaan muotoon, josta esimerkkinä mainittakoon ilmapallon kuljetuksen varsinaisen alueen ulkopuolellakin.

Perheterapioista tutun vuorovaikutuksellisen tukemisen (counselling) periaate perhekeskeisen lähestymistavan merkityksestä näkyi myös toiminnassamme jo suunnitteluvaiheessa. Terapiamuodossa toimintamallin tavoitteena on vahvistaa perheen kokemusta siitä, että koko perhe voidaan huomioida ja ottaa mukaan kaikkeen toimintaan. (Vilén ym. 2008, 196-197.) Meidän tavoitteenamme oli konkreettisin keinoin osoittaa vanhemmille, miten vaivattomasti arkipäivän liikuntaa lapsen kanssa voidaan lisätä ja näin ollen tukea vanhempien osallisuutta sekä vahvistaa vanhemman ja lapsen välistä positiivista vuorovaikutusta. Kuten Näkki ja Sayed (2015, 4) kirjassaan muistuttavatkin, niin sosiaalihuoltolaki (1301/2014) korostaa mm. osallisuuden vahvistamista osana laadukkaita asiakkaalle tuotettuja palveluita.

7.2 Eettinen näkökulma

Meille oli tärkeää tuoda toiminnassamme esille koko perheen merkitystä lapsen hyvinvoinnille ja tästä syystä emme keskittyneetkään luomaan toimintatuokiota vain lapsille. Talentian ammattieettinen lautakunta (2005, 7-9; Raunio 2009, 92) on muotoillut monia sosiaalialan työn valintoja ohjaavia arvoja, joista meidän toiminnassamme nostaisimme esiin ammattilaisen roolin perheen vahvuuksien löytämisessä ja tukemisessa. (Raunio 2009, 93). Sosiaalialan ammattilaisena meidän tuleekin muistaa, että yksilöllisten tekijöiden lisäksi lapsen elämäntilanteeseen ja hyvinvointiin vaikuttaa koko häntä ympäröivä yhteisö. (Talentia 2017, 18). Toimintatuokiota ja jatkopassia suunnitellessamme pidimme tärkeänä, että toiminnat olisivat kaikille toteutettavissa olevia perheiden taustoista

ja tilanteista huolimatta. Järjestämäämme toimintatuokioon ei osallistunut yhtään lasta jolla olisi ollut erityisiä haasteita motoriikassa tai muilla kehityksen alueilla, mutta luomamme malli toimisi myös tällaisissa tapauksissa rastien muunneltavuuden ansiosta.

Pidämmekin tärkeänä, että ryhmän jokainen lapsi pystyy osallistumaan samaan toimintaan muiden kanssa, joko perusrungon mukaan tai sitten etukäteen mietittyjen ja valmisteltujen sovellusten avulla.

Kehittämistyömme työstäminen on vahvistanut ammattieettistä näkemystämme moneltakin osin, mutta erityisesti haluaisimme nostaa esiin aiemmin mainitun perheiden moninaisuuden ymmärtämisen tärkeyden sekä roolimme perheiden tukijoina heidän kasvatustyössään. Omilla toimillamme ja esimerkeillämme voimme vahvistaa perheiden kokemusta osallisuudesta ja tuoda heidän arkeensa helposti toteutettavia liikunnallisia hetkiä. On myös tärkeää muistaa päivittää omaa ammatillista osaamistaan lasten ja perheiden alati muuttuvia tarpeita vastaaviksi. Huonoa ja ajastaan jäljessä olevaa ammattitaitoa ei voi kompensoida hyvilläkään eettisillä periaatteilla eikä päinvastoin. Vaikka ammatillista toimintaa ohjataan ja määritellään mm. laeilla ja asetuksilla, ammattietiikka ei perustu ensisijaisesti pakkoon tai ulkopuoliseen kontrolliin. (Ltol 2018.) Jokainen työntekijä on vastuussa omasta ammatillisesta ja eettisestä osaamisestaan ja sen ajan mukaisuudesta.

Kun tarkastellaan eettisyyttä tutkimuksellisesta näkökulmasta pitää ottaa huomioon muutamia asioita. Vaitiolo velvollisuus ja salassapito ovat tutkimuksessa eettisyyden kulmakiviä. Tutkimusta tehdessä on kunnioitettava tutkittavien kanssa tehtyjä sopimuksia. Lisäksi on pidettävä mielessä, onko tutkija saanut tietonsa yksityishenkilönä vai tutkijana. Tällainen eettinen ongelma saattaa tulla eteen esimerkiksi havainnointia tehdessä. (Vilka 2006, 114.)

LÄHTEET

- Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ayres, J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Everke, J. & Woll, A. 2007. Cognition and motor activity in childhood- correlation and causation. ICSSPE Bulletin 51, 33-37.
- Gallahue, D. & Cleland-Donnelly, F. 2003. Developmental physical education for all children. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. 2. painos. Helsinki: WSOY
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita.15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus
- Itkonen, H. & Pietilä, M. Liikunnan virittämät vuodet. Varhaislapsuuden liikuntakasvatuskokeilu. Helsinki: TUL/LETE-nuorisoprojekti.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2017. Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kalliala, M. 2012. Lapsuus hoidossa. Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoitossa. Helsinki: Gaudeamus.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Tampere: Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Kekkonen, M. 2012. Kasvatuskumppanuus. Varhaiskasvattajat, vanhemmat ja lapset päivähoiton diskursiivisilla näyttämöillä. Tampere: Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Keskinen, S. & Virjonen, H. (toim.) 2004. Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoitossa. Helsinki: Tammi.
- Koivunen, P.-L.2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Krakow, E. 2011. Centre of Excellence for Early Childhood Development. Parenting Series. Physical Activity in Early Childhood: Setting the Stage of Lifelong Healthy Habits. Canada. Viitattu 3.4.2018 http://www.excellence-earlychildhood.ca/documents/Parenting_2011-04.p
- Lastentarhaopettajaliitto LTOL. Viitattu 4.4.2018 <http://www.lastentarha.fi/cs/ltol/Ammattietiikka>
- Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation, and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mäkitalo, A.-R; Nevanen, S.; Ojala, M.; Tast, S.; Venninen, T. & Vilpas, B. (toim.). 2011. Löytöretkiä osallisuuteen. Kehittämistä ja tutkimista päiväkodin arjessa 2. Socca ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja nro 25. Helsinki: Yliopistopaino.

- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus Oy.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.
- Näkki, P. & Sayed, T. (toim.) 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita.
- OKM 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://minedu.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Olympiakomitea 2017. Viitattu 07.08.2017 <https://www.olympiakomitea.fi/lasten-liike/varhaisvuosien-liikunta/tietoa-varhaisvuosien-liikunnasta/>
- Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Saatavilla sähköisesti osoitteessa http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Pellegrini, A. & Smith, P. 1998. Physical activity play: the nature and function of a neglected aspect of play. Child Development 69(3), 577-598.
- Pihlaja, P. & Holst, T. 2013. How Reflective are Teachers? A Study of Kindergarten Teachers' and Special Teachers' Levels of Reflection in Day Care. Turku: Turun Yliopisto.
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi
- Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 62.
- Raunio, K. 2009. Olennainen sosiaalityössä. 2. uudistettu painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Roos, P. 2016. Mitä kuuluu? Lapsen kertomukset ja osallisuus päiväkotiarjessa. 2. korjattu painos (1. p. 2016). Vaasa: Waasa Graphics Oy.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Suomen yliopistopaino.
- Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Annettu Helsingissä 30.12.2014. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 104.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Takala, K., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. Liikunta ja Tiede 46(1), 22-29.
- Talentia. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 4.4.2018. Saatavilla <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisssessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Turun kaupunki. Päivähoito Turussa. 2018. Viitattu 7.8.2017. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.turku.fi/paivahoito-ja-koulutus/varhaiskasvatus/paivahoito-turussa>

Turun kaupunki. Varhaiskasvatussuunnitelma. 2017. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files//turun_varhaiskasvatussuunnitelma_150517.pdf

Varhaiskasvatuslaki 580/2015. Annettu Helsingissä 8.5.2015. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150580>

Viinikka, A. (toim.) 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.

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

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

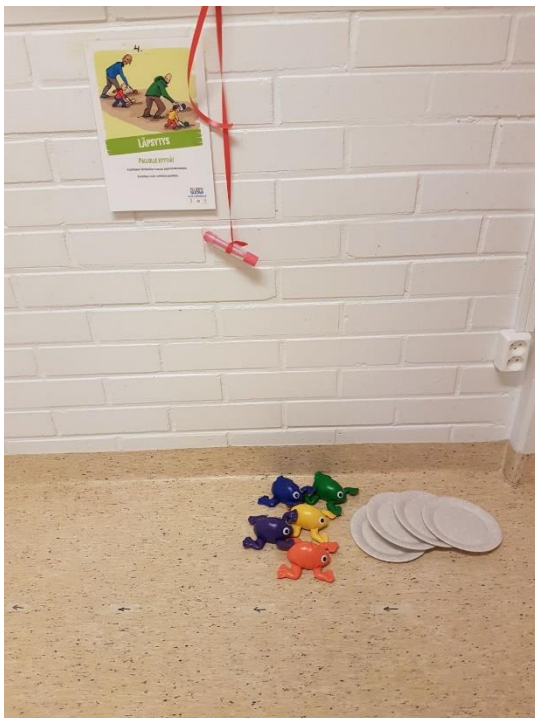
Zachopoulou, E. 2007. Early years' physical education expression of children's creative thinking through physical education activities. ICSSPE Bulletin 51, 13-20.

Zachopoulou, E., Tsapakidou, A. & Derri, V. 2004. The effects of a developmentally appropriate music and movement program on motor performance. Early Childhood Research Quarterly 19, 631-642.

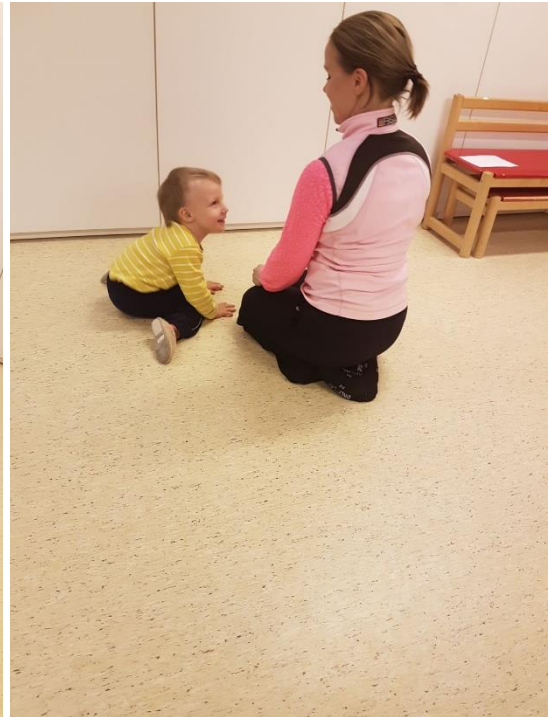
Zimmer, R. 2001. Handbuch der Bewegungserziehung- Didaktisch-methodische Grundlagen und Ideen für die Praxis. Suom. Himanen, E. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Lasten keskus.

Kuvia tapahtumasta











Liikuntapassi toimintarasteille

Vipinää Vesseleihin!

Tervetuloa viettämään vauhdikasta iltaa, jonka tarkoituksena on pitää hauskaa yhdessä lapsen kanssa.

Kiertäkää yhdessä rastit (8 kpl) ja kerätkää rasteilta leimat alla olevaan ruudukkoon. Suoritusjärjestyksellä ei ole väliä.

Kun ruudukko on täynnä, ja jos aikaa jää, voitte kiertää rasteja vapaasti. Palauttakaa tämä passi Eveliinalle tai Sarille, kun olette valmiita.

Hauskaa rastikierrosta!

1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	Bonus!

Liikuntapassi kotiin

Kysely koskien perheenne liikunta-aktiivisuutta

1. Kuinka monta tuntia perheenne liikkuu viikossa keskimäärin?

0-1 2-4 4-6 7 tai enemmän

2. Onko liikunta yleensä

ulkoliikuntaa

sisäliikuntaa

hyötyliikuntaa

3. Mikä on lapsesi/lapsenne lempi liikuntamuoto?

4. Koetteko, että lapsellanne on mahdollisuus liikkua riittävästi päiväkotia päivän aikana?

5. Jos, olette etsineet lapsellenne harrastusmahdollisuuksia, löytyykö tietoa mielestänne helposti ja tarpeeksi?

Liikuntapassi Vesseleille

Tämän passin tarkoitus on perheiden yhteisen liikunnan lisääminen. Passi sisältää erilaisia ja eritasoisia liikunnallisia tehtäviä, joita on tarkoitus tehdä koko perheen kanssa yhdessä.

Kun lapsi on kerännyt passin täyteen hän saa pienen palkinnon. Palkintoja saa sen määrän, kun rasteja on kertynyt, kuitenkin enintään kymmenen.



Käytännössä passi toimii niin, että kun olette koko perhe yhdessä suorittaneet toiminnon, rastitatte sen kohdan yli passista. Esimerkiksi suoritate iltajumpan niin jumpan jälkeen rasti siihen ruutuun.

Passi palautetaan päiväkotiin viimeistään 2.2.2018. Palkintoja saa rastien verran (esim. kolme rastia=kolme palkintoa).

Liikuntapassin lopussa on muutama rasti ruutuun- tyylinen kysymys, joihin toivomme, että vastaatte yhdessä perheen kanssa.

Liikunnan intoa ja iloa pakkaspäiviin toivottavat Eveliina ja Sari.

Kävely lähikauppaan.	Iltajumppa: 10 kyykkyä, 10 punnerrusta 10 vatsalihasliikettä	Pihatyöt/ Lumityöt	Lyhtypyl- väsuoksu: juoskaa 1 väli, kävelkää seuraava väli, juoskaa seuraava jne.
Tasapainokävely: tasapainottele esim. leikkipuistoissa hiekkalaatikon reunalla tai muussa vastaavassa.	Hiihtäminen tai luistelu yhdessä perheen kanssa.	Vanhempi kuljettaa lasta hetken aikaa, niin että lapsen jalat eivät kosketa maata. Toistakaa muutama kerta.	Lapsi haastaa vanhemman yhdellä jalalla hyppelyyn, Hyppimistä jatketaan niin kauan kuin lapsikin hyppii.
Retki lähiympäristöön. Ottakaa esim. evästä mukaan.	Kävellen kirjastoon.	Korkeushyppyhaaste: Kuinka korkealle pääsette hyppäämään, kun aloitate hyppäämisen kyykystä? Kisaalkaa leikkimielisesti.	Pituushyppy kisailu. Vanhempi yrittää hypätä yhtä pitkälle, kuin lapsi.

Toiminnallisen tuokion ohjeraamit

Liikutaan yhdessä -tuokio

Tässä ohjeraamit, joiden avulla on helppo toteuttaa vastaava toiminnallinen hetki, kuin mitä olemme käsitelleet kehittämistyössämme.

Tila: tyhjä tila, esim. liikuntasali tai piha tai ryhmätila, joka on tyhjennetty tavaroista

Materiaalit: kestävän kehityksen mukaisesti. Hyödynnetään esim. maitotölkkejä, sipsipurnukoita tai päiväkodissa jo olemassa olevia materiaaleja (hernepussit, pallot, keilat, jumppapatjat jne.)

Kohderyhmä: lapset vanhempineen

Huomioikaa yhteisen aloituksen tärkeys → orientoituminen. Alkujumppa toteutukseen osallistuville lapsille ennestään tuttu.

Työntekijän rooli: Alkujumpan vetäminen, rastien ohjeistus, tukena oleminen, jos perheillä on kysyttävää, mahdollisten erityistarpeita omaavien lasten tai vanhempien tukeminen, aikataulusta kiinnipitäminen, yhteinen lopetus

Toteutus: Esimerkkejä toimintarasteiksi:

9. Karhunkaato; vanhempi käy konttausasentoon ja lapsi koittaa saada hänet kaadettua. Osien vaihto.
10. Tuplasuperpotku: vanhempi ottaa lasta kainaloiden alta kiinni ja heilauttaa hänen jalkojaan palloa kohti. Pallolla koitetaan saada keilat/tölkit kaatumaan.
11. Seinäkiipeily: vanhempi ottaa tukevasti lasta kainaloiden alta kiinni ja lapsi alkaa kiivetä jalkapohjat seinää vasten ylöspäin.
12. Taikamatto; lapsi pääsee lentokoneen kyytiin! Vanhempi kantaa lasta haluamallaan tavalla käyttävällä lapsen leikkiessä lentokonetta.
13. Sammakoiden kuljetus; pehmosammakoita kuljetetaan paperilautasta apuna käyttäen radan läpi. Kumpi onkaan huolellisempi, lapsi vai vanhempi? (pehmosammakot voi korvata pienillä leluilla, hernepusseilla tai muilla vastaavilla ja paperilautasen sijaan voidaan yrittää kuljettaa hernepusseja pään tai olkapään tai muun ruumiinosan päällä tasapainotellen)
14. Ilmapalloilla pallottelu: kuinka kauan ilmapallo pysyy ilmassa, saako kopin otettua helposti.
15. Kaatokuningas: tölkkien kaatoa omaa kehoa apuna käyttäen. Millä muulla saat kaadettua kuin käsillä tai jaloilla?

16. Mutkitellen rennoksi: lapsi menee patjalle makaamaan ja aikuinen huristelee hänen kehollaan pikku-autolla. Osien vaihto. (pikkuauto voidaan korvata jollain muulla lelulla)

+ Bonusrasti=Betonimylly: Vesselien jumpasta tuttu muovilieriö toimii betonimyllynä- lapsi pääsee kyytiin ja vanhempi pyörittää lapsen toivomalla vauhdilla. (Bonusrasti ei välttämätön mutta jos teidän ryhmällänne on jokin mitä lapset haluavat kerta toisensa jälkeen tehdä, voitte ottaa tähän sen.)

Rastiesimerkit ovat esimerkkejä ja tarvittaessa niitä voi muokata. Olemme selkiyttäneet alleviivauksien avulla mitä materiaaleja kussakin rastissa tarvitaan. Olemme myös kuvailleet, miten korvata materiaalit, jos juuri niitä ei päiväkodistanne löydy.