

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosionomi (AMK)

Mirkka Hyppänen ja Laura Koponen

Tietoisuus lisää liikettä – menetelmä varhaiskasvattajille liikkumisen käytäntöjen kehittämiseksi

Tiivistelmä

Hyppänen Mirkka, Koponen Laura
Tietoisuus lisää liikettä – menetelmä varhaiskasvattajille liikkumisen käytäntöjen kehittämiseksi, 30 sivua, 3 liitettä
Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö 2018
Ohjaaja: Lehtori Outi Kokko-Muhonen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tässä opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin menetelmä liikkumisen käytäntöjen kehittämiseksi varhaiskasvatusryhmän arjessa. Yhdessä yhden varhaiskasvatusryhmän kasvattajien kanssa työskennellen selvitettiin liikkumisen määrää yhteistyöryhmän arjessa tällä hetkellä. Lisäksi tähän varhaiskasvatusryhmään tuotettiin yhdessä kasvattajien kanssa kehittämissuhteita liikkumisen lisäämiseksi ryhmän arjessa.

Opinnäytetyö oli työelämälähtöinen tutkimuksellinen kehittämistehtävä. Se toteutettiin yhteistyössä lappeenrantalaisen Tirikan päiväkodin kanssa. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä oli Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016). Opinnäytetyön aineisto kerättiin yhteistyöryhmän kasvattajien kirjoittamista päiväkirjoista sekä keskusteluista tapauskohtaisesti kasvattajien kanssa. Työskentelyn päätteeksi kasvattajilta kerättiin palautetta prosessista.

Osana opinnäytetyötä tuotettiin yhteistyöryhmän kasvattajien antaman palautteen sekä opinnäytetyön tekijöille työskentelystä syntyneiden omien kokemusten perusteella varhaiskasvattajille suunnattu Tietoisuus lisää liikettä - materiaali liikkumisen käytäntöjen kehittämiseksi oman ryhmän arjessa. Materiaalia voivat hyödyntää kaikki varhaiskasvatusyksiköt ja -ryhmät.

Asiasanat: varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus, liikuntakasvatus

Abstract

Hyppänen Mirkka, Koponen Laura

Awareness increases the movement - a method for early childhood educators to develop mobility practices, 30 pages, 3 appendices

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Bachelor of Social Services

Bachelor's Thesis 2018

Instructor: Ms Outi Kokko-Muhonen, Senior Lecturer in Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of this thesis was to design and implement a method for developing mobility practices during the daycare group's everyday life. Also, the purpose of the thesis was to work with the daycare group's educators to discover the amount of movement in the daycare group's everyday life. The aim of this thesis was to produce development suggestions for the daycare group to increase mobility during the group's everyday life. These development suggestions were planned together with the group's staff.

The thesis was a research development task and was carried out in co-operation with Tirikka daycare center in Lappeenranta. The theoretical reference framework of the thesis is based on the Recommendations of the Physical Activity of Early Years (2016). The thesis data was collected from the diaries written by the educators of the co-operation group and from the written feedback they had received. The meetings with the educators were also included in the data.

One part of the Bachelor's thesis was to produce the Awareness Increases the Movement - a method for early childhood educators to develop mobility practices material. The material can be utilized by all kindergarten units and groups.

Keywords: early education, physical activity, physical education

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Varhaiskasvatus.....	6
2.1	Varhaiskasvatuslaki	6
2.2	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.....	6
2.3	Liikuntakasvatus varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa	7
3	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	8
4	Liikkuminen varhaiskasvatuksessa	9
4.1	Toimintaympäristö ja kasvattajan rooli	10
4.2	Suunnitelmallinen liikuntakasvatus.....	11
5	3-5-vuotias lapsi ja liikunta	12
6	MLL Lappeenranta ja Tirikan päiväkoti	14
7	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät	14
8	Opinnäytetyön toteutus	15
8.1	Aineiston keruu	16
8.2	Aineiston analyysi	16
8.3	Menetelmän kehittäminen	17
8.4	Tapaamiset kasvattajien kanssa, menetelmätyöskentely.....	19
8.5	Palautteen keruu, analysointi ja materiaalin tuottaminen	21
9	Yhteenveto ja pohdinta	22
9.1	Teoreettinen viitekehys ja aineisto	23
9.2	Menetelmän kehittäminen ja menetelmätyöskentely	23
9.3	Luotettavuus ja eettisyys	25
9.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja ehdotukset jatkotyöskentelylle	27
	Kuvat.....	28
	Lähteet.....	29

Liitteet

- Liite 1 Ohjeistus päiväkirjan kirjoittamiseksi
- Liite 2 Palautekysely työskentelystä liikuntatietoisuuden kehittämiseksi
- Liite 3 Tietoisuus lisää liikettä – materiaali päiväkotiryhmille liikunnan kehittämisen avuksi

1 Johdanto

Suurin osa lasten päiväkotipäivästä kuluu matalan fyysisen aktiivisuuden toiminnoissa (Kyhälä & Reunamo 2016, 55). Aiemmin Tirikan päiväkodissa tehty, lasten liikkumisen havainnointiin keskittynyt projektiopintojakso antoi samansuuntaisia havaintoja (Hyppänen & Koponen 2016). Huomion kiinnittäminen lasten liikkumiseen varhaiskasvatuksessa on ajankohtaista, sillä lukuisat eri tutkimukset kertovat pienten lasten liian vähäisestä liikkumisesta. Lisäksi tuoreet Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) asettavat varhaiskasvatukselle velvoitteet ja tavoitteet liikunnan määrästä ja laadusta.

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa. - - Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Opinnäytetyön aiheena on Tietoisuus lisää liikettä – menetelmä varhaiskasvattajille liikkumisen käytäntöjen kehittämiseksi. Opinnäytetyössä tarkastellaan lasten liikkumisen käytäntöjä päiväkotipäivän aikana yhdessä Tirikan päiväkodin yhden ryhmän varhaiskasvattajien kanssa. Kasvattajien kanssa käsitellään liikkumisen nykytilaa kyseisessä ryhmässä sekä tuotetaan kehittämismahdollisuuksia liikkumisen määrän lisäämiseksi. Osana opinnäytetyötä tuotetaan työskentelyn antamien kokemusten perusteella Tietoisuus lisää liikettä -materiaali liikkumisen käytänteiden tarkastelun ja kehittämisen tueksi myös muiden varhaiskasvatusyksiköiden ja -ryhmien käyttöön. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä keskeisiä ovat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016).

Työelämälähtöinen opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Lappeenranta-laisen Tirikan päiväkodin kanssa. Päiväkoti valitsi yhteistyöryhmäksi Leppäkerut, jossa on 3-5-vuotiaita lapsia. Opinnäytetyön konteksti ja yhteistyöryhmän lasten ikärakenne määrittävät myös opinnäytetyön teorian keskittymisen 3-5-vuotiaisiin lapsiin, lasten liikkumiseen ja varhaiskasvatukseen.

2 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen tavoitteellista ja suunnitelmallista opetuksen, hoidon ja kasvatuksen kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää hyvinvointia sekä tukea lapsen kehitystä, oppimista ja kasvua. Suomessa varhaiskasvatus on opetus- ja kulttuuriministeriön alaista toimintaa, jonka järjestämisvastuu on kunnilla. Varhaiskasvatusta toteutetaan ensisijaisesti päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa, mutta myös leikki- ja kerhotoiminta on varhaiskasvatusta. (Opetushallitus 2017.) Tässä luvussa tarkastellaan opinnäytetyön toimintaympäristön, suomalaisen varhaiskasvatuksen, järjestämistä ohjaavia tekijöitä.

2.1 Varhaiskasvatustilaki

Varhaiskasvatuksesta säädetään varhaiskasvatustilaisissa. Elokuussa 2015 voimaan astunut uusi varhaiskasvatustilaki uudisti vuodesta 1973 voimassa olleen lain lasten päivähoitosta. Varhaiskasvatustilaisissa taataan jokaiselle lapselle mahdollisuus osallistua varhaiskasvatukseen ennen oppivelvollisuuskäikää. Siinä säädetään varhaiskasvatuksen tavoitteista ja määritellään sen käsitteellinen sisältö. (Varhaiskasvatustilaki 2015.) Varhaiskasvatusta toteutettaessa on huomioitava soveltuvin osin myös muu lainsäädäntö sekä kansainväliset sopimukset, joihin Suomi on sitoutunut. Tällaisia ovat esimerkiksi Hallintolaki (434/2003) ja Sosiaalihuoltolaki (1301/2014) sekä YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 1989 (Varhaiskasvatustilakkeen perusteet 2016, 15).

2.2 Varhaiskasvatustilakkeen perusteet

Varhaiskasvatustilakkeen perusteista säädetään varhaiskasvatustilaisissa. Perusteiden tarkoituksena on toteuttaa tilaisissa säädettyjä varhaiskasvatuksen tavoitteita, ohjata varhaiskasvatuksen laadun kehittämistä sekä edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteuttamista koko maassa (Varhaiskasvatustilaki 2015). Opetushallitus uudisti varhaiskasvatustilakkeen perusteet vuonna 2016 1.8.2015 voimaan tulleen varhaiskasvatustilain mukaisesti. Var-

haiskasvatussuunnitelman perusteista tuli kaikkia varhaiskasvatusta järjestäviä tahoja velvoittava normiasiakirja. Uudistuksen lähtökohtana oli lasten kasvuympäristön ja varhaiskasvatuksen toimintaympäristön muutokset (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016). 1.8.2017 tuli kaikkialla Suomessa ottaa käyttöön valtakunnallisten perusteiden mukaan laaditut paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat (Opetushallitus 2017).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on varhaiskasvatuksen sisällöllinen ja pedagoginen kehys. Siinä määritellään varhaiskasvatuksen toteuttamisen keskeiset tavoitteet ja sisällöt, varhaiskasvatuksen järjestäjän ja lasten huoltajien välinen yhteistyö, monialainen yhteistyö sekä lapsen varhaiskasvatussuunnitelman sisältö. Perusteissa määritetään varhaiskasvatuksen arvope- rusta, oppimiskäsitys ja toimintakulttuuri. Lasten osallisuus ja laaja-alainen oppiminen ovat asiakirjan keskeisiä teemoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016.)

Varhaiskasvatussuunnitelmakokonaisuus on kolmiosainen. Siihen kuuluvat valtakunnallinen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat sekä jokaisen lapsen henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. Jokaisen kunnan tulee huomioida omaa varhaiskasvatussuunnitelmaa laatiessaan paikalliset erityispiirteet, mahdolliset pedagogiset painotukset sekä lasten tarpeet. Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat voivat tarkentaa valtakunnallisia perusteita, mutta mitään valtakunnallisissa perusteissa olevaa ei voida poistaa tai sivuuttaa paikallisessa suunnitelmassa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016.)

2.3 Liikuntakasvatus varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) kiinnitetään huomiota lasten liikkumiseen Kasvan, liikun ja kehityksen oppimisen alueen yhtenä osana. Kokonaisuutena Kasvan, liikun ja kehityksen oppimisen alue tukee arjen taitoihin ja itsestä huolehtimiseen liittyvää laaja-alaista osaamista. Varhaiskasvatuksen tavoitteeksi asetetaan monipuolinen lasten liikkumaan ohjaaminen ja lasten kokemus liikkumisen ilosta. Liikuntakasvatuksen tulee olla monipuolista, säännöllistä, tavoitteellista ja lapsilähtöistä. Varhaiskasvatuk-

sen tehtäväksi määritellään motoristen perustaitojen, kuten tasapaino-, liikumis- ja välineenkäsittelytaitojen kehittäminen sekä lasten kehontuntemuksen ja kehonhallinnan edistäminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016.)

3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut tutkimustietoon perustuvat Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset vuonna 2016. Suositusten tarkoituksena on tukea ja ohjata kaikkea varhaiskasvatus- ja esiopetusikäisille lapsille toteutettua liikuntakasvatusta. Suositukset on suunnattu varhaiskasvattajille, vanhemmille, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä kaikille muille lasten terveyden, hyvinvoinnin ja liikunnan edistämiseen osallistuville yhteisöille (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016).

Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsen tulee liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia koostuen eri tavoin kuormittavasta toiminnasta. Kolmen tunnin suositus pitää sisällään vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta (yksi tunti) sekä reippaasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa (kaksi tuntia). Näiden lisäksi tulee huomioida rauhalliset arjen touhuilut sekä riittävä uni ja lepo (Kuva 1). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) on jaettu yhdeksään teemaan, joista jokaisessa esitetään varhaiskasvatushenkilöstölle toimenpiteitä tavoitteiden saavuttamiseksi.



Kuva 1. Kolme tuntia päivässä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa on huomioitu liikunnan määrän ja laadun lisäksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön roolit sekä liikuntakasvatuksen ja ohjatun liikunnan suunnittelu ja toteutus varhaiskasvatuksessa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016).

Perustana Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille (2016) on opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön yhteisen asiantuntijaryhmän kokoama Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Julkaisu koostuu yhdeksästä artikkelista. Artikkeleissa esitetään asiantuntijaryhmän yhteen kokoama tieto lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa sekä kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia selvittäneistä kansallisista sekä kansainvälisistä tutkimuksista. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016.)

4 Liikkuminen varhaiskasvatuksessa

Useat tutkimukset tukevat käsitystä siitä, että vanhempien vähäinen liikunnallinen esimerkki lapsuusaikana on yhteydessä lapsen alhaiseen liikunta-

aktiivisuuteen myöhemmällä iällä (mm. Takalo 2016). Lapsen liikunnallinen aktiivisuus ei ole kuitenkaan yksin huoltajien vastuulla. Varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on tukea perheitä ja yhdessä vanhempien kanssa luoda perusta elämäntavalle, joka edistää fyysistä aktiivisuutta sekä arvostaa terveyttä ja hyvinvointia (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) sekä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) asettavat lähtökohdat varhaiskasvatuksessa toteutettavalle lasten liikuntakasvatukselle. Tässä luvussa tarkastellaan lasten liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä varhaiskasvatuksessa.

4.1 Toimintaympäristö ja kasvattajan rooli

Varhaiskasvattajan omaa liikunnallista aktiivisuutta suurempi merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen varhaiskasvatuksessa on olosuhteilla ja kasvattajan asenteella (Piironen ja Saari 2014). Olosuhteilla Piironen ja Saari (2014) tarkoittavat työolosuhteita, kuten käytettävissä olevaa aikaa, tiloja, välineitä ja henkilökunnan riittävyyttä. Asenteella tarkoitetaan varhaiskasvattajan suhtautumista käytettävissä oleviin tiloihin ja halukkuutta liikunnan soveltamiseen haasteellisissa olosuhteissa. Kuitenkin varhaiskasvattajan sanallinen kannustus ja oma esimerkki lisäävät selvästi lapsen liikkumista (Jämsén, Mehtälä, Poskiparta, Soini, Sääkslahti & Villbeg 2013).

Varhaiskasvatuksessa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat monet tekijät. Jämsén ym. (2013) toteavat tutkimuksessaan vuodenajoilla olevan suuri merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen päiväkodissa. Tilastollisesti tarkasteltuna lapset olivat olleet merkittävästi aktiivisempia elo-syyskuussa kuin tammi-helmikuussa. Tutkimuksessa lasten kevyen fyysisen aktiivisuuden määrä oli molempina vuodenaikoina selvästi yleisempää sisätiloissa kuin ulkotiloissa. Lisäksi havaittiin selvä ero sukupuolten välillä poikien ollessa fyysisesti aktiivisempia kaikissa toimintaympäristöissä. Sisä- ja ulkotiloja sekä tyttöjä ja poikia koskevat erot ovat samansuuntaisia myös opinnäytetyön tekijöiden tekemissä havainnoissa projektiopintojaksolla Tirikan päiväkodissa (Hyppänen & Koponen 2016).

Kasvattajien tietoisuuteen lasten liikkumisesta varhaiskasvatuspäivän aikana on perustellusti syytä kiinnittää huomiota. Osana vuosina 2008-2014 toteutettua Orientaatioprojektia havainnoitiin lasten varhaiskasvatuspäivää. Näiden havaintojen perusteella tehtyjen kuvausten tarkastelu varhaiskasvatuspäivän toimintojen näkökulmasta osoittaa, että varhaiskasvattajien tietoisuutta liikkumisen arjesta on syvennettävä. Myös ajatusmaailmaa liikunnasta on syytä uudistaa. Käsitys, jossa liikkuminen nähdään vain aikuisjohtoisena toimintana, on vanhanaikainen ja kapea-alainen. Uudenlaista ajattelua tarvitaan esimerkiksi siirtymätilanteiden kohdalla. Oviaukosta kulkeminen voi olla myös motivoiva liikunnallinen haaste, joka lapsen on suoritettava päästäkseen etenemään seuraavaan toimintoon. Liikunnalla on monenlaisia myönteisiä yhteyksiä lapsen fyysiseen, emotionaaliseen, sosiaaliseen ja älylliseen hyvinvointiin. Sen vuoksi liikunnan tärkeyteen tulisikin kiinnittää huomiota jo lastentarhanopettajien koulutuksessa. (Reunamo ja Kyhälä 2016, 56.) Hyväksi käytännöksi on osoittautunut myös jo ammatissa työskentelevien varhaiskasvattajien tietoisuuden lisääminen täydennyskoulutusten kautta (Soini ja Sääkslahti 2017, 137).

4.2 Suunnitelmallinen liikuntakasvatus

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) todetaan, että liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä ja lapsilähtöistä sekä suunnitelmallista ja monipuolista. Suunnittelulla varmistetaan, että varhaiskasvatukseen kuuluva ohjattu liikunta on kehitystä tukevaa ja kokonaisvaltaista sekä oppimisympäristöt, toiminnan monipuolisuuden ja lapsilähtöisyyden huomioivaa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30). Ohjatun liikunnan lisäksi myös lasten omaehtoista liikuntaa tulee suunnitella. Varhaiskasvatushenkilöstön on huolehdittava, että lapsilla on niin ulkona kuin sisälläkin riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Liikuntasuunnitelmia voidaan tehdä niin kunta-, yksikkö- kuin ryhmätasolla. Toimintakauden alussa varhaiskasvatushenkilöstön tulisi jakaa liikunnan suunnittelu vähintään tuokio- ja vuosisuunnitelmiin (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30).

Vuosisuunnitelman etuna on toimintakauden alussa nähty kokonaisuus vuodenkierto huomioiden. Sen avulla pystytään huolehtimaan, että erilaiset liikuntaympäristöt ja -sisällöt sekä vuodenaajat ja välineet tulevat monipuolisesti huomioituiksi. Monipuoliset sisällöt ja riittävä vaihtelu huomioimalla tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (Sääkslahti 2015, 174-175). Tuokiosuunnitelman avulla kasvattaja luo puitteet suurille linjoille, mutta on kuitenkin valmis heittäytymään lasten mielenkiinnon mukaisiin asioihin. (Sääkslahti 2015, 176). Tuokiosuunnitelmassa päätetään vuosisuunnitelmasta johdetut tavoitteet, sisällöt ja taidot. Myös toimintojen mahdollinen eriyttäminen, lasten innostaminen ja toiminnan organisointi niin, että liikunnan määrä on mahdollisimman suuri, tulevat huomioituksi tuokiosuunnitelman kautta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 32).

Lasten omaehtoista liikuntaa suunnitellessa tarvitaan kaikkien päiväkodin työntekijöiden välistä keskustelua yhteisistä periaatteista ja sopimuksista. Näin varmistetaan, että henkilökunta antaa kannustuksellaan ja rajoituksiltaan lapselle samanlaisen viestin (Sääkslahti 2015, 170). Omaehtoista liikuntaa suunniteltaessa huomioitavia asioita tulisi olla ainakin välineiden saataavuus, liikkumiseen kannustava ilmapiiri, liikkumiseen innostavat monipuoliset oppimisympäristöt, sääntöjen ja rajoitusten vaikutus ja tarpeellisuus (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30).

Osana liikuntakasvatuksen suunnittelua on myös sen arviointi. Tärkeä osa arviointia on lasten motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Lähtökohtana havainnoinnille ja arvioinnille tulee olla lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen ja varsinkin niissä edistyminen. Lapsen kehitystä koskevia arviointeja ja havaintoja on hyödyllistä käyttää opetussisältöjen suunnitteluun (Sääkslahti 2015, 208-210).

5 3-5-vuotias lapsi ja liikunta

Liikunta on osa lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Se tukee lapsen motorista oppimista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016.)

Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhain lapsuudessa (Hirvensalo, Telama & Yang 2014). Kymmenen ensimmäisen elinvuoden aikana kehittyvät liikuntataidot, liikehallinta ja liikkuvuus. Päiväkoti-ikäisenä ja aivan koulun alussa on erityisen tärkeää, että lapsi liikkuu aktiivisesti ja että hänelle kertyy päivittäin eri tavoin haastavaa fyysistä aktiivisuutta. (Fogelholm 2011.)

Kolmevuotiaasta eteenpäin ensimmäisinä elinvuosina opitut liikunnan perustaidot kuten konttaus, kävely, juoksu sekä erilaisten esineiden käsittely vahvistuvat ja eri taitojen yhdistäminen kehittyy. Lapsi pystyy esimerkiksi heittämään palloa juostessaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017a.)

4-5-vuotiaana lapsen liikkeiden voima kasvaa ja lapsi useimmiten hyppii, painii, juoksee ja kiipeilee mielellään. Lapsi on yleensä varsin liikunnallinen. Uusia taitoja sekä kasvaneita voimia on mukava testata erilaisissa mitteloissa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b.)

Tutkimusten perusteella lasten fyysisellä aktiivisuudella on myönteiset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin sekä motorisiin taitoihin (Varhaisvuosien liikuntasuositukset 2016). Fyysisen aktiivisuuden ja terveyden kannalta runsas päivittäinen ulkoilu on tärkeää. Sillä on positiivinen vaikutus myös lapsen ruokahaluun ja unen laatuun. Motoristen taitojen kehittämiseksi kasvattajan tulee luoda lapselle mahdollisuuksia tutustua erilaisiin liikuntaympäristöihin, erilaisiin liikkumistapoihin ja oman kehon erilaisiin liikuttamismahdollisuuksiin. Kehonhahmotusta sekä tietoisuutta tilasta ja etäisyyksistä kehittäville peleillä ja leikeillä on myönteinen vaikutus kognitiiviseen kehitykseen. (Sääkslahti 2015, 158-159.)

Myönteisen minäkäsityksen kannalta motorisia taitoja vaativien ja liikkumista sisältävien tehtävien tulee tuottaa lapselle onnistumisen kokemuksia. Kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta lasten itsensä keksimät pelit, leikit ja temput ovat tarpeellisia. Lasten ideoita ja ajatuksia kuuntelemalla ja kannustamalla rohkaistaan lapsia tuomaan esiin omia toiveitaan ja tahtoaan sekä vahvistetaan lapsen toimijuutta. Lasten on tärkeää saada kokeilla taitojensa rajoja turvallisessa ympäristössä. (Sääkslahti 2015, 160-161.)

Sosiaalisen minäkuvan tukemiselle liikunnalliset leikit luovat erinomaisia tilaisuuksia. Lapsi voi tarvita kasvattajan apua ja tukea myönteisen vuorovaikutuksen keinojen oivaltamisessa. Liikunta on lapselle erinomaisesti soveltuva tunnetaitojen harjoittelun väline. Esimerkiksi häviämisestä syntyvän pettymyksen ilmaisupaikkaa ja -muotoa voidaan yhdessä harjoitella. Tähän sopivat hyvin myös sääntöleikit ja -pelit, joiden opettelu tulee ajankohtaiseksi lapsen muistin kehittyessä. (Sääkslahti 2015, 161-162.)

6 MLL Lappeenranta ja Tirikan päiväkoti

Tirikan päiväkoti on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lappeenrannan paikallisyhdistyksen ylläpitämä yksityinen päiväkoti Lappeenrannassa (Tirikka 2017). Mannerheimin Lastensuojeluliitto on vuonna 1920 perustettu valtakunnallinen kansalaisjärjestö. Lappeenrannan paikallisyhdistys on perustettu vuonna 1922. Paikallisyhdistys on edistänyt lasten ja nuorten hyvinvointia työmuotoinaan esimerkiksi neuvolatoiminta, kouluterveydenhuolto, äidinmaitokeskus, tukioppilastoiminta sekä turvaistuinten vuokraus. Nykyisin toiminta kattaa Tirikan päiväkodin ylläpidon, erilaiset projektit sekä kerhot ja tapahtumat. (Mannerheimin lastensuojeluliiton Lappeenrannan paikallisyhdistys 2017.)

Tirikan päiväkoti pitää liikuntaa tärkeänä toiminnassaan ja tiedostaa liikunnan merkityksen lapsen terveydelle ja kehitykselle. Päiväkodin oma sali, lähellä sijaitsevat urheilutalo ja uimahalli, metsäalueet hiihtolatuineen ja Kimpinen urheilukenttä sekä vieressä sijaitseva Juvakan kenttä luisteluratoineen tarjoavat paljon mahdollisuuksia monipuoliselle liikkumiselle. Tirikan päiväkodissa vuosittainen liikuntasuunnitelma laaditaan jokaiselle ryhmälle.

7 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyön työelämälähtöinen ajatus syntyi keskusteluissa lappeenrantalaisen Tirikan päiväkodin johtajan kanssa. Päiväkodista valikoitui yhteistyöryhmäksi Leppäkertut, jossa on 3-5-vuotiaita lapsia. Yhteistyön taustalla on

opinnäytetyön tekijöiden tekemä, lasten liikkumisen havainnointiin keskittynyt projektiojaintajakso Tirikan päiväkodissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on yhden päiväkotiryhmän kasvattajien kanssa työskennellen selvittää liikkumisen määrää päiväkotiryhmän arjessa tällä hetkellä. Lisäksi tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa menetelmä liikkumisen käytäntöjen kehittämiseksi ryhmän arjessa.

Tavoitteena tässä opinnäytetyössä on tuottaa päiväkotiryhmään yhdessä kasvattajien kanssa työskennellen kehittämissuhteita liikkumisen lisäämiseksi ryhmän arjessa. Lisäksi tavoitteena on tuottaa materiaali, jonka avulla myös muut päiväkotiryhmät voivat ideoida liikkumisen kehittämistä omassa arjessaan.

Opinnäytetyön kehittämistehtävät ovat:

1. Tarkastella liikkumisen nykytilaa Tirikan päiväkodin Leppäkertut-ryhmässä.
2. Suunnitella ja toteuttaa menetelmä liikkumisen käytäntöjen kehittämiseksi Tirikan päiväkodin Leppäkertut-ryhmän arjessa.
3. Tuottaa työskentelystä saatujen kokemusten ja palautteen pohjalta muiden varhaiskasvatusryhmien käyttöön materiaali, jonka avulla kasvattajat voivat kehittää liikkumisen käytäntöjä ryhmässään

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistehtävä. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä on tarkoituksena saada aikaan käytännön parannuksia tai uusia ratkaisuja tilaajaorganisaatiosta nousseisiin ongelmiin (Salonen 2013).

8 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön käytännön toteutus tehtiin yhteistyössä Tirikan päiväkodin Leppäkertut-ryhmän kasvattajien kanssa. Aluksi yhteistyöryhmän kasvattajille lähetettiin opinnäytetyön suunnitelma. Näin haluttiin valmistaa heitä tulevaan yhteistyöhön. Ennen yhteisiä tapaamisia kasvattajien kanssa kerättiin tietoa ryhmän lasten liikkumisen nykytilasta kasvattajien kirjoittamien päiväkirjojen avulla.

Yhteistyön aikana ryhmän kasvattajia tavattiin kolme kertaa. Jokaisella tapaamiskerralla kasvattajia johdateltiin valikoituihin liikunnan teemoihin yhteisen keskustelun avulla. Tapaamisten aikana kehitettiin ja testattiin opinnäytetyössä tuotettavaa liikunnan kehittämisen menetelmää. Toteutuksen päätteeksi kasvattajilta kerättiin palautetta prosessista. Palautteen ja opinnäytetyön tekijöiden omien kokemusten perusteella viimeisteltiin materiaali, jota myös muut varhaiskasvatusyksiköt ja -ryhmät voivat hyödyntää liikkumisen käytäntöjensä kehittämisessä.

8.1 Aineiston keruu

Leppäkertut-ryhmän liikkumisen nykytilan selvittämiseksi ryhmän jokaista kasvattajaa pyydettiin pitämään päiväkirjaa ryhmän liikkumisesta kahden viikon ajan. Päiväkirjojen avulla haluttiin selvittää myös kasvattajien omia näkemyksiä liikkumisen nykytilasta. Päiväkirjan kirjoittaminen ohjeistettiin kirjallisesti sähköpostin välityksellä (Liite 1). Kirjallisessa ohjeistuksessa tuotiin esiin päiväkirjojen tarkoitus liikkumisen nykytilan kuvaajina sekä ohjeistettiin kiinnittämään huomiota toteutuneeseen liikuntaan ja mahdollisiin liikuntaa rajoittaviin tekijöihin. Samalla kasvattajia muistutettiin lyhyesti opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteista.

Opinnäytetyön aineistoksi voidaan katsoa myös kasvattajien kanssa käydyt keskustelut. Nämä keskustelut syvensivät päiväkirjoista noussutta tietoa ja ohjasivat opinnäytetyön sekä menetelmän kehittämisen prosessia. Keskusteluja ei nauhoitettu, mutta niiden synnyttämistä ajatuksista tehtiin muistiinpanoja. Näitä opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisia muistiinpanoja on käytetty menetelmän kehittämisen tukena yhdessä opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen kanssa.

8.2 Aineiston analyysi

Kasvattajien käsin kirjoittamat päiväkirjat koottiin yhdeksi tiedostoksi, jonka jälkeen ne analysoitiin teemoittelun avulla. Teemoittelussa laadullinen aineisto pilkotaan ja ryhmitellään aihepiireittäin lukumäärien sijaan sisältöjohtoisesti (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018).

Päiväkirjoissa korostui ulkoilun merkitys lasten liikkumisessa. Toisaalta päiväkirjoista ei juurikaan selvinnyt ulkoilun sisältö tai huomiot kaikkien lasten todellisen liikkumisen määrästä. Erikseen mainittuina korostuivat luistelu ja hiihto, lisäksi ulkoilun ajankohta oli lähes poikkeuksetta mainittu. Päiväkirjoista oli tulkittavissa sisällä tapahtuvan liikkumisen ajoittuvan ohjatun toiminnan hetkiin ja sijoittuvan pääasiassa päiväkodin liikuntasaliin. Joissakin päiväkirjamerkinnöissä oli mainittu paikalla olleiden kasvatusvastuullisten aikuisten määrä resurssien rajallisuutta kuvaavana tekijänä.

Ma 5.2.2018: Ulkoilu klo 9-10; lumihommia (lumikolat/lapiot), liukumäkilas-kua, kiikkumista, juoksua pitkin pihaa, kiipeilyä kiipeilytelineessä yms. (pulkat, kelkat, liukurit käytössä). Klo 10.15 srk:n näytelmä salissa, jossa myös tehtiin liikkeitä (kädet ylös-varpaat ylös + tanssia) yhteensä n. 10 min. Klo 15-16.30 ulkoilu kts. aamu-ulkoilu (kaksi kasvatusvastuull. ryhmässä)

Tiistai 20.2.2018: Aamupvä: Osa lapsista luistelukoulussa, osa Tanssiopiston musiikkiliikunta tansseissa päiväkodin salissa. Lisäksi ulkoliikuntaa pihalla. Iltapäivällä seurakunnan vetämä muskari (30min) salissa, leikkiä ja liikuntaa musan tahdissa. Iltapäiväulkoilut 15.30 ->

Torstai 8.3.2018: Ulkoilua klo 9.15-10.40. Kolmella lapsella oli hiihtoa n. 20-30 min. Ulkoilua klo 15-16.30

Päiväkirjojen tuottamaa tietoa Leppäkertut-ryhmän liikkumisesta analysoitiin suhteessa Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen (2016). Tämän analysoinnin tuloksena päiväkirjat herättivät enemmän kysymyksiä kuin antoivat vastauksia. Päiväkirjoista esiin nousseet teemat sekä opinnäytetyön tekijöille syntyneet kysymykset ja havainnot olivat apuna menetelmän kehittämisessä opinnäytetyön myöhemmässä vaiheessa.

8.3 Menetelmän kehittäminen

Liikkumisen kehittämisen menetelmään valittiin kolme koko mallin läpi kulkevaa teemaa, jotka valikoituivat Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista (2016) suhteessa Leppäkertut-ryhmän kasvattajien päiväkirjojen tuottamiin havaintoihin. Päiväkirjojen synnyttämiä teemoja laajennettiin menetelmää varten.

Ensimmäiseksi teemaksi valikoitui lasten liikkuminen ja liikunta sekä liikunnan merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle. Teema nimettiin kysymysmuo-

toon: Mitä ja miksi? Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) tuodaan esille, kuinka lapsella on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen. Liikkuminen kehittää lapsen motorisia taitoja, terveyttä, toimintakykyä sekä hyvinvointia, ja kaikilla edellä mainituilla tekijöillä on yhteys myös lapsen kognitiivisten taitojen kehittymiseen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Kasvattajien kirjoittamista päiväkirjoista oli tulkittavissa, että liikkuminen on muodostunut tutuiksi rutiineiksi, joita toistetaan päivästä toiseen kenties juurikaan kiinnittämättä huomiota syihin ja seurauksiin.

Toiseksi teemaksi valikoitui liikkumisen aika ja paikka päiväkodin arjessa. Päiväkirjoista kävi ilmi, että liikkumisen aika ja paikka päiväkodissa ovat Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2016) verraten melko rajalliset. Kasvattajien kirjoittamissa päiväkirjoissa liikkuminen sijoittui pääasiassa ulos ja ohjattuihin hetkiin liikuntasalissa, kun taas Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa nähdään kaikki päiväkodin tilat ja koko päivä aamusta iltaan mahdollisuutena lasten liikkumiselle. Teema muotoiltiin jälleen keskustelua synnyttäväksi kysymykseksi: Missä ja milloin?

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan varhaiskasvatushenkilöstöllä on velvollisuus kannustaa ja innostaa lapsia fyysisesti aktiiviseen leikkiin sekä luoda leikki- ja oppimisympäristöjä, jotka tähän houkuttavat ja kannustavat. Ilmapiirin tulee olla yleisesti hyväksyvä ja kannustava. Lisäksi omaehtoisen leikin aikana lapsella tulee olla käytettävissään liikkumiseen innostavia monipuolisia välineitä. Henkilöstön on suunnitelmallisesti pohdittava yhteisiä pelisääntöjä, jotta lasten omaehtoinen liikkuminen voidaan mahdollistaa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30.) Päiväkirja-aineistossa oli useita mainintoja liikkumaan innostavista ulkovälineistä. Sisällä tapahtuva omaehtoinen liikunnallinen leikki ja siihen liittyvät välineet kuitenkin puuttuivat aineistosta kokonaan. Myöskään liikuntaa rajoittavia tai mahdollistavia tekijöitä ei oltu huomioitu lukuun ottamatta mainintaa rajallisista henkilöstöresursseista. Näiden huomioiden perusteella kolmanneksi teemaksi menetelmään valikoitui aikuisten aktiivisuus lasten liikkuttajina sekä mahdolliset liikkumista rajoittavat tai mahdollistavat tekijät

ryhmän arjessa, ympäristöissä ja toimintakulttuurissa. Teema muotoiltiin jälleen kysymykseksi: Miten?

Teemojen valikoitumisen jälkeen suunniteltiin kolmivaiheinen malli varhaiskasvatusryhmän liikkumisen kehittämiseksi. Mallin lähtökohtana on ajatus siitä, että asioiden tietoisiksi nostaminen luo perustan muutoksille. Samankaltaiseen, liikkumisen merkitykseen entistä enemmän huomion kiinnittämiseen viitataan lukuisissa tutkimuksissa ja artikkeleissa (mm. Reunamo ja Kyhälä, 2016). Osaksi mallia koostettiin Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista (2016) liikuntamateriaali, jossa käsitellään valikoitujen teemojen mukaisia liikkumisen osa-alueita. Menetelmätyöskentely ja sen synnyttämät kehittämissuositukset haluttiin tuoda näkyviksi ryhmälle. Tästä syystä osaksi mallia suunniteltiin liikuntapuun toteuttaminen (Kuva 2).

8.4 Tapaamiset kasvattajien kanssa, menetelmätyöskentely

Leppäkertut-ryhmän kasvattajien kanssa tavattiin kolme kertaa. Tapaamisten aikana käytiin yhdessä läpi päiväkirja-aineiston perusteella luotu malli liikkumisen käytäntöjen kehittämiseksi.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla keskusteltiin päiväkirjojen kirjoittamisen kokemuksista sekä kasvattajien näkemyksistä liikkumisen nykytilasta ryhmässä. Kasvattajien kanssa pohdittiin menetelmään valikoitujen kolmen teeman avulla sitä, kuinka ryhmä liikkuu tällä hetkellä. Samoin keskusteltiin siitä, millaisena kasvattajat näkevät liikkumisen merkityksen juuri nyt. Ajatuksia kirjattiin paperilapuille, joista työskentelyn aikana koottiin suunnitelman mukaisesti liikuntapuu ryhmän myöhempään käyttöön (Kuva 2).

Toisella tapaamiskerralla kasvattajille jaettiin Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista (2016) koottu liikuntamateriaali, jossa käsitellään valikoituja liikkumisen teemoja. Tehtäväksi ennen seuraavaa tapaamista kasvattajat saivat keskustella yhdessä materiaalin herättämistä ajatuksista ja kirjata niitä jälleen paperilapuille. Kasvattajille annettiin tehtäväksi kirjata se, mitä lisäävää heillä on edellisen tapaamisen ajatuksiin materiaalin lukemisen jälkeen. Lisäksi kasvattajat ohjeistettiin kirjoittamaan ylös ajatuksia siitä, miten

liikuntaa voisi ryhmässä lisätä, jos kaikki olisi mahdollista, eikä esimerkiksi resursseja tarvitsisi huomioida.

Kolmannella tapaamiskerralla käytiin yhdessä läpi kasvattajien kirjaamat kehittämisideat. Näistä valittiin yhdessä ne, joihin kasvattajat sitoutuivat. Kasvattajien kanssa keskusteltiin myös siitä, kuinka ja millaisin järjestelyin kehittämis ehdotuksia olisi mahdollista tuoda käytäntöön sekä mitä liikkumisen esteitä olisi mahdollista poistaa ja miten. Yhdessä keskusteltiin siitä, millaisia konkreettisia järjestelyjä kehittämisideoiden toteuttaminen henkilöstöltä vaatii.

Tapaamisten jälkeen papereille kirjatusta ajatuksista koostettiin liikuntapuu (Kuva 2), jonka kasvattajat voivat ripustaa ryhmätilan seinälle muistuttamaan valikoidusta kehittämisideoista ja liikkumisen merkityksestä.



Kuva 2. Liikuntapuu.

8.5 Palautteen keruu, analysointi ja materiaalin tuottaminen

Tapaamisten ja menetelmän läpi käymisen jälkeen ryhmän kasvattajilta pyydettiin palautetta prosessista. Palaute kerättiin avoimista kysymyksistä koostuvalla palautelomakkeella (Liite 2). Palautteet analysoitiin teemoittain kysymys kerrallaan. Palautteen sekä menetelmätyöskentelyn synnyttämien omien kokemusten perusteella menetelmästä tuotettiin kirjallinen liikkumisen kehittämisen materiaali muiden varhaiskasvatusryhmien käyttöön (Liite 3).

Palautteissa prosessin rakennetta pidettiin selkeänä, toimivana ja loogisena. Eräs kasvattaja kirjoitti palautteessaan, että tietoisuus liikkumisen teemoista saattaa olla kasvattajilla eri tasoilla, ja siten ajatuksia on hyvä herätellä: *Prosessin ajatukseen oli nimetty kantavana ajatuksena kasvattajien tietoisuus -> tämä voi olla ryhmien aikuisten kesken eri tasoista ja siinä mielessä hyvä että herätti ajatuksia meissä :).* Menetelmätyöskentely synnytti kasvattajille ajatuksia erityisesti ryhmän liikkumisen säännöllisyyden ja suunnitelmallisuuden lisäämisestä. Samankaltaiset asiat koettiin myös prosessin hyödyiksi. Erään kasvattajan mukaan prosessi oli hyödyllinen, sillä se herätti *lisää ajatuksia oman ryhmän liikunnallisuudesta ja suunnitelmista liikkumisen suhteen.*

Liikuntamateriaali koettiin palautteissa tutuksi ja yleiseksi tiedoksi, joka muistutti kasvattajien mieliin liikuntaan liittyviä asioita: *Koin että liikuntamateriaali koostui meidän ajatuksista ja ideoista ... muu materiaali taisi koostua yleisistä liikuntasuunnitelmista/suosituksista (eli jo ennestään tutuista jutuista).* Samoin kasvattajat kokivat, että materiaalin pohjalta keskustelua käytiin jo ennestään tutuista asioista.

Palautteessa koettiin kuitenkin hyvänä liikuntamateriaalin teemojen parissa työskenteleminen ja niiden tuominen ryhmän arjen ja käytännön tasolle: *Koska itse mietimme konkreettisia asioita, niin itselle heräsi ajatus että liikuntaa täytyisi vielä lisätä.* Kysymykseen siitä, puuttuiko liikuntamateriaalista jotain, ei kukaan kasvattajista vastannut.

Päiväkirjojen kirjoittamisesta palautteissa otettiin esiin ajanpuute. Tästä syystä päiväkirjoista ei kasvattajien mukaan tullut kovin yksityiskohtaisia ja

kuvailevia. Samaan aikaan eräs kasvattaja koki hyväksi saada omat havainnot paperille.

Palautteissa toivottiin paljon konkreettista toimintaa opinnäytetyön tekijöiltä: *Opinnäytetyöhön liittyvä liikuntatietoisuuden kehittäminen olisi voinut hyvin sisältää varsinaista toteutusta opiskelijoiden suunnittelemana esim. meidän kasvattajien ideoiden pohjalta!* Erään kasvattajan mukaan prosessi herätteli tuttujen asioiden äärelle, mutta lisäksi hän olisi *toivonut konkreettista toimintaa opiskelijoilta.*

Palautteiden erittelyn jälkeen Tietoisuus lisää liikettä -materiaali viimeisteltiin lopulliseen muotoon. Liikuntamateriaalia tiivistettiin ja muotoiltiin. Palautteiden johdosta nähtiin perusteltuna pitää myös jo tutuksi koettu tieto osana materiaalia, sillä se kuitenkin synnytti ajatuksia ja muutoksia.

Opinnäytetyöntekijöiden omien kokemusten perusteella koettiin tarpeelliseksi korostaa nykyhetkessä pysymisen tärkeyttä prosessin alussa sekä kaikkien tiimin kasvattajien yhteistä keskustelua läpi koko prosessin. Työskentelyn aikana havaitsimme, että liikkumisen nykytilan tarkasteleminen on haastavaa, sillä kasvattajat helposti alkavat kehittää toimintamalleja huomaamattaan. Yhteisen keskustelun puuttuminen haastaa mahdollisuuden yhteisten toimintamallien ja -ajatusten luomiselle.

9 Yhteenveto ja pohdinta

Opinnäytetyössä onnistuttiin tarkastelemaan Leppäkertut-ryhmän liikkumisen käytäntöjen nykytilaa kasvattajien kirjoittamien päiväkirjojen avulla sekä suunnittelemaan ja toteuttamaan menetelmä liikkumisen käytäntöjen kehittämiseksi yhteistyöryhmän arjessa. Lisäksi opinnäytetyössä onnistuttiin tuottamaan työskentelystä saadun palautteen ja omien kokemusten avulla liikkumisen kehittämisen materiaali myös muiden varhaiskasvatusryhmien käyttöön. Yhteistyöryhmään onnistuttiin tuottamaan kehittämis ehdotuksia liikkumisen lisäämiseksi ryhmän arjessa.

Ammatillisen kehittymisen näkökulmasta opinnäytetyö antoi tekijöilleen tietoa ja taitoa liikuntakasvatuksen kehittämistä sekä huomioimisesta osana laadukasta varhaiskasvatusta. Opinnäytetyöprosessin aikana korostui liikkumisen merkitys osana lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä.

9.1 Teoreettinen viitekehys ja aineisto

Opinnäytetyö oli tutkimuksellinen kehittämistehtävä, josta suuren osan muodosti menetelmän tuottaminen liikkumisen käytäntöjen kehittämiseksi. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys haluttiin pitää selkeästi rajattuna ja teoriaan tuoda ainoastaan niitä sisältöjä, jotka tukivat opinnäytetyön kehitystehtävien toteuttamista. Opinnäytetyön konteksti sekä toimintaympäristö ja yhteistyöryhmän ikärakenne osaltaan määrittivät opinnäytetyön teorian keskittymisen 3-5-vuotiaisiin lapsiin, lasten liikkumiseen ja suomalaiseen varhaiskasvatukseen sekä liikunnan toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön teorian sisältöjä hyödynnettiin liikkumisen kehittämisen menetelmän suunnittelun apuna.

Opinnäytetyön aineisto koostui kasvattajien kirjoittamista päiväkirjoista, tapaamisista kasvattajien kanssa, kasvattajilta kerätystä palautteesta ja opinnäytetyön tekijöiden omista muistiinpanoista. Aineisto jakautui selkeästi kahdeksi osa-alueeksi. Päiväkirjat ja tapaamiset kasvattajien kanssa tukivat tiedon muodostumista ryhmän liikkumisen nykytilasta sekä menetelmän kehittämistä. Kasvattajilta kerätty palaute ja opinnäytetyön tekijöiden omat kokemukset ohjasivat materiaalin tuottamista ja menetelmän viimeistelyä. Opinnäytetyön aineisto tuki työn tavoitteiden saavuttamista, ja siten se koettiin riittäväksi ja opinnäytetyön tarkoitusta sekä tavoitetta tukevaksi.

9.2 Menetelmän kehittäminen ja menetelmätyöskentely

Opinnäytetyöprosessin aikana vahvistui jatkuvasti ajatus siitä, että tietoisuus lisää liikettä. Tapaamisissa kasvattajien kanssa havaittiin, että tieto itsessään on kasvattajilla jo olemassa ja helposti löydettävissä, mutta muutoksen aikaansaaminen vaatii asioiden havaitsemista ja siirtämistä tietoisuuteen. Tämä puolestaan vaatii yhteistä keskustelua liikkumisen perusteista ja käytän-

nöistä. Tämä tietoisuuden teema otettiin liikkumisen kehittämisen materiaalin keskeiseksi lähtökohdaksi.

Tapaamisissa kasvattajien kanssa sekä heidän kirjoittamastaan palautteesta voitiin havaita, että yhteistyöryhmän kasvattajilla on tietoa liikuntakasvatuksesta. Arjen kiireessä asiat kuitenkin usein unohtuvat, eikä olemassa oleva tieto välttämättä näy liikkumisen käytännöissä. Tekeminen ja toiminnot kangistuvat helposti noudattelemaan tuttuja rutiineja. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) kuitenkin edellytetään, että liikuntakasvatus on monipuolista, säännöllistä, tavoitteellista ja lapsilähtöistä. Kasvattajien tulee muistaa, että perustana lasten varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteille ja suunnittelulle on tieto liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle (Pönkkö ja Sääkslahti 2017, s.139). Tästä syystä liikkumisen perusteet ja käytännöt on hyvä nostaa aika-ajoin puheenaiheeksi omassa kasvattajatiimissä. Ei haittaa, vaikka asiat olisivatkin jo ennestään tuttuja, vaan päinvastoin ne on hyvä ottaa esiin yhä uudestaan. Näin ollen myös liikkumisen kehittämisen materiaalissa käsitellään teemoja, jotka yhteistyöryhmän kasvattajat kokivat palautteissaan jo ennestään tutuiksi.

Ensimmäisessä tapaamisessa kasvattajien kanssa havaittiin, että on haasteellista pysyä ajatuksissa vain nykyhetkessä ryhtymättä kehittämään toimintaa. Keskustelu ohjautui herkästi pohtimaan sitä, mitä voitaisiin tehdä sen sijaan, että olisi keskitytty siihen, mitä tällä hetkellä tehdään. Näin ollen opinnäytetyön toinen tarkoitus, liikkumisen käytäntöjen nykytilan tarkasteleminen oli opinnäytetyössä kehitetyn menetelmän keinoin haastavaa. Kasvattajien kirjoittamat päiväkirjat kuitenkin olivat apuna liikkumisen nykytilan tarkastelemisessa. Niistä löydettiin yhteisiä teemoja, joiden perusteella liikkumisen kehittämisen menetelmä saatiin suunniteltua opinnäytetyön tarkoituksen mukaisesti.

Liikkumisen suunnitelmallisuus tuli esiin keskusteluissa kasvattajien kanssa. Yhteistyöryhmän kasvattajat totesivat useaan kertaan liikkumisen olevan aktiivisempaa ja johdonmukaisempaa silloin, kun siitä on tehty selkeät suunnitelmat ja sopimukset ryhmän kasvattajien kesken. Jos liikuntasuunnitelma on olemassa, on myös olosuhteiden muuttuessa helpompi turvautua varasuun-

nitelmaan. Ilman suunnitelmaa vaarana on liikkumisen jäävän kokonaan toteutumatta. Suunnitelmallinen liikuntakasvatus takaa myös liikkumisen monipuolisuuden, mikä on erityisen tärkeää lasten kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle.

Kasvattajien palautteissa esitettiin toiveita konkreettisen ja varsinaisen liikunnan suunnittelemisesta ja toteuttamisesta opiskelijoiden toimesta. Opinnäytetyössä ei ollut kuitenkaan tarkoituksena tuoda valmiita ratkaisumalleja liikkumisen kehittämiseksi tai tarjota valmiita ideoita liikkumiseen, vaan ni-
menomaisesti herättää ja suunnata kasvattajien huomio lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja tarvittaessa sen määrän lisäämiseen. Opinnäytetyön suunnitelma ei sisältänyt liikunnan ohjaamista lapsiryhmälle. Nämä palautteet osoittivat, että yhteistyöryhmän kasvattajille ei onnistuttu tapaamisissa kertomaan opinnäytetyöstä riittävästi. Palautteen perusteella kasvattajille ei avattu ja tarkennettu riittävästi opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitteita.

Käytännön työskentelystä saadun palautteen perusteella kasvattajien kanssa keskusteltiin menetelmätyöskentelyn aikana jo ennestään tutuista asioista ja tieto oli tuttua heille, mutta silti työskentely herätti kasvattajissa ajatuksia liikkumisen lisäämisestä ja suunnitelmallisuudesta. Ryhmä löysi ja sai työskentelyn tuloksena käyttöönsä kehittämis ehdotuksia liikkumisen lisäämiseksi ryhmän arkeen, mikä oli opinnäytetyön yksi tavoite. Näin ollen työskentely kasvattajien kanssa sai aikaan muutoksia, vaikka varsinaista uutta tietoa he eivät palautteen perusteella saaneetkaan. Työskentelyllä oli siis merkitystä, ja menetelmästä voidaan katsoa olevan hyötyä ryhmän etsiessä keinoja liikkumisen käytäntöjensä kehittämiseen. Tulkinta menetelmätyöskentelyn hyödyistä vahvistaa myös opinnäytetyön lähtökohtaista havaintoa ja käsitystä siitä, että jo ennestään tutun teeman ja asian nostaminen tietoisuuteen ja sen tarkasteleminen uudesta näkökulmasta mahdollistaa muutoksen. Vaikka tieto oli ryhmän kasvattajille tuttua, sai sen käsitteleminen aikaan muutoksia.

9.3 Luotettavuus ja eettisyys

Ohjeistus päiväkirjojen kirjoittamiseksi annettiin kirjallisesti sähköpostin välityksellä. Näin korostui väärinymmärrysten mahdollisuus. Kasvattajia ohjeis-

tettiin kirjoittamaan päiväkirjat samalla kahden viikon ajanjaksolla. Tällä haettiin vertailtavuutta opinnäytetyön aineistoon. Päiväkirjat olivat kunkin kasvattajan kohdalla kirjoitettu eri viikoilla. Tämän ansiosta käytössä oli lopulta laajempi aineisto. Aineiston perusteella oli kuitenkin haastavaa vertailla kasvattajien erilaisia näkemyksiä lasten liikkumisesta. Yhteisellä tapaamisella ennen päiväkirjojen kirjoittamista olisi pystytty syventämään ohjeistusta ja selventämään, mihin päiväkirjoilla pyritään ja kuinka ne toivotaan kirjoitettavan.

Tapaamisissa kasvattajien kanssa korostui koko tiimin yhteisen keskustelun merkitys. Osassa tapaamista kaikki ryhmän kasvattajat eivät olleet paikalla tai olivat paikalla vain osan ajasta. Tällöin yhdessä käymämme keskustelut ja niissä esiin nousseet huomiot jäivät muiden ryhmän kasvattajien välitettäväksi, eivätkä kaikkien näkökulmat tulleet välttämättä huomioiduiksi. Kasvattajien poissaolo ei tukenut opinnäytetyön toteutuksen lähtökohtaista ajatusta, eikä siten täysin toteuttanut työssä suunniteltua liikkumisen kehittämisen mallia. Menetelmän toteutusta muokattiin kasvattajien poissaolon vuoksi. Yhteinen keskustelu annettiin kasvattajille tehtäväksi ennen seuraavaa tapaamista. Siten kehittämisen malli saatiin käytyä läpi ja tuloksia syntyi, vaikka alkuperäinen suunnitelma ei toteutunutkaan.

Tietoisuus lisää liikettä -materiaalin kaltainen kehittämisen malli toimii tietoisuuden ja ajatusten herättelijänä, mutta käytäntöön asti vietäviksi muutokset vaativat kasvattajilta sitoutumista ja aitoa halua kehittää toimintaa. Meille opinnäytetyön tekijöille jäi epäselväksi, mitkä seikat vaikuttivat yhteistyöryhmän valintaan ja kuinka sitoutuneita ryhmän kasvattajat olivat prosessiin. Niin fyysinen kuin sosiaalinenkin toimintaympäristö on jokaisessa varhaiskasvatyüksikössä omanlaisensa. Henkilökunnan oma kokemus toimintaedellytyksistä ja -esteistä on ratkaisevaa onnistunutta muutosta haettaessa (Sääkslahti 2015, s. 220). Opinnäytetyöstä ja osana sitä luodusta liikkumisen kehittämisen menetelmästä olisi näin ollen voinut syntyä hyvinkin erilainen toteutettuna yhteistyössä toisen päiväkotiryhmän kanssa.

9.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja ehdotukset jatkotyöskentelylle

Tietoisuus lisää liikettä -materiaali on tuotettu yhden päiväkodin yhden ryhmän kanssa työskennellen ja työskentelystä syntyneiden kokemusten sekä siitä saadun palautteen perusteella. Materiaaliin onnistuttiin valikoimaan tämän ryhmän kanssa keskeisiksi nousseet liikkumisen aihepiirit, jotka jonkin toisen ryhmän kohdalla voivat poiketa näistä. Aiheet muotoiltiin kuitenkin liikkumisen kehittämisen materiaaliin laajoiksi teemoiksi. Liikkumisen teemojen laajentaminen mahdollistaa materiaalin hyödyntämisen myös muissa varhaiskasvatyüksiköissä ja -ryhmissä. Opinnäytetyön aikana tehdyt havainnot osoittavat suunnitelmallisen liikuntakasvatuksen merkityksen laadukkaassa varhaiskasvatustyössä. Opinnäytetyössä kehitettyä menetelmää voi hyödyntää paitsi liikkumisen käytäntöjen kehittämiseen, myös päiväkotiryhmän liikuntasuunnitelman laatimisen apuna.

Yhteistyöryhmän kasvattajat toivoivat palautteissaan opiskelijoilta konkreettista liikunnan ohjaamista ja ideoita ryhmänsä liikkumiseen. Olemassa on jo lukuisia erilaisia oppaita ja ideakirjasia liikunnan suunnittelun avuksi. Kuitenkin tuoreisiin Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2016) pohjautuva, Tietoisuus lisää liikettä -materiaalin kaltainen, samojen teemojen äärelle yhteen koottu materiaali liikuntaideoista ja liikunnan toteuttamisesta käytännössä voisi olla hyödyllinen jatko tälle liikkumisen kehittämisen prosessille. Yhteiset teemat materiaalien välillä toisivat jatkuvuutta työskentelylle.

Kuvat

Kuva 1. Kolme tuntia päivässä, s. 9

Kuva 2. Liikuntapuu, s. 20

Lähteet

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. Vasankari, T. Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki. Duodecim. 76 – 87

Hirvensalo, M., Telama, R. & Yang, X. 2014. Liikunnallisen elämäntavan eväät alkavat rakentua varhain lapsuudessa. Liikunta & Tiede 51(1). 4-9

Hyppänen, M. & Koponen, L. 2016. Työelämän toiminta-alueet 2. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Lasten liikunnan havainnointi Tirikan päiväkodissa - projektin yhteenveto. Julkaisematon.

Jämsen, A., Mehtälä, A., Poskiparta, M., Soini, A., Sääkslahti, A. & Villberg, J. 2013. 3-4 –vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Varhaiskasvatuksen tiedelehti Jecer 2(1) 2013. 63-82

Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018. Teemoittelu.
<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/Teemoittelu>. Luettu 1.11.2018

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a. Vanhemmille. Lapsen kasvu ja kehitys. 3-4 v. 3-4 -vuotiaan liikunnallinen kehitys.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>. Luettu 3.12.2017

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b. Vanhemmille. Lapsen kasvu ja kehitys. 4-5 v. 4-5 -vuotiaan liikunnallinen kehitys.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>. Luettu 3.12.2017

Mannerheimin lastensuojeluliiton Lappeenrannan paikallisyhdistys/Tirikan päiväkotit 2017. Tietoa yhdistyksestä.
https://lappeenranta.mll.fi/tietoa_yhdistyksesta/. Luettu 27.11.2017.

Opetushallitus. Koulutus ja tutkinnot. Varhaiskasvatus. 2017.
http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus. Luettu 25.12.2017.

Piironen, R. ja Saari, S. 2014. Lastentarhanopettajat liikunnan suunnittelijoina. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma.

Pönkkö, A. ja Sääkslahti, A. 2017. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. Turja, M. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva. PS-kustannus. 136-149

Reunamo, J. ja Kyhälä, A. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:22. Tieteelliset perusteet var-

haisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 54-58.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku.

Silius, K. 2008. Teemoittelu ja tyypittely. http://matriisi.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatko-opintosemma/2008/Silius_teemoittelu-tyypittely_141108.pdf. Luettu 5.12.2017

Soini, A. ja Sääkslahti A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Eerola-Pennanen, P. Koivula, M. Siippainen, A. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. Tampere. Kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22

Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä

Tirikka. <http://tirikka.fi/index.php?p=1>. Luettu 27.11.2017

Varhaiskasvatuslaki 36/1973

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.

PÄIVÄKIRJA LIIKKUMISEN NYKYTILAN SELVITTÄMISEKSI

Päiväkirjan tarkoituksena on herättää kasvattajien oma tietoisuus liikkumisen nykytilasta ryhmän arjessa sekä kerätä samalla tietoa liikkumisen määrästä ja laadusta tällä hetkellä. Jokainen ryhmän kasvattaja kirjoittaa omaa päiväkirjaansa erilaisten ja monipuolisten havaintojen synnyttämiseksi. Päiväkirjaa kirjoitetaan 05.02.2018-11.03.2018 kasvattajien valitsemien kahden viikon ajan. Viikkojen ei tarvitse olla peräkkäiset. Tärkeintä on, että viikot toistavat mahdollisimman hyvin ryhmän arkea (huomioiden siis esimerkiksi lomaviikkojen välttäminen) ja ovat samat kaikilla kasvattajilla.

Päiväkirjaa kirjoitetaan vapaamuotoisesti vapain merkinnöin. Siihen tulee kirjata päivätasolla kasvattajan havaintoja ryhmässä tapahtuneesta liikunnasta - niin ohjatusta kuin lasten omaehtoisestakin. Ohjatuissa liikuntahetkissä tärkeää on huomioida toteutunut todellisen liikkumisen osuus. Myös liikuntaa mahdollistaviin tai rajoittaviin tekijöihin tulee kiinnittää huomiota viikkojen aikana. Tällaisia voivat olla esimerkiksi tilat, välineet, aikataulut tai säännöt.

Päiväkirjat palautetaan opinnäytetyön tekijöille, ja niitä käydään yhdessä kasvattajien kanssa läpi tulevissa tapaamisissa. Opinnäytetyön tavoitteiden mukaisten liikkumisen kehittämis ehdotusten luomiseksi tapaamisissa työskennellään päiväkirjoista esiin nousseiden teemojen perusteella valikoituvilla menetelmillä.

Kiitos yhteistyöstä!

Mirkka Hyppänen ja Laura Koponen



PALAUTEKYSELY TYÖSKENTELYSTÄ LIIKUNTATietoisuuden KEHITTÄMISEKSI

Kiitos osallistumisestanne opinnäytetyöhömmme liittyneeseen liikuntatietoisuuden kehittämiseen! Opinnäytetyön tarkoituksena on yhden päiväkotiryhmän kasvattajien kanssa työskennellen selvittää liikkumisen nykytilaa ryhmän arjessa tällä hetkellä sekä kehittää ja toteuttaa menetelmä liikuntakulttuurin ja liikkumisen käytäntöjen kehittämiseksi ryhmän arjessa sen kasvattajien toimesta. Työskentelyn pohjalta tuotetaan materiaali liikkumisen kehittämiseen myös muiden päiväkotiryhmien käyttöön. Toivomme tällä lomakkeella palautetta prosessista, jota hyödynnämme luodessamme materiaalia.

Mirkka Hyppänen ja Laura Koponen

Herättikö työskentely ajatuksia? Millaisia?

Koitko prosessin hyödyllisenä? Millä tavoin/miksi et?

Oliko prosessin rakenne selkeä, toimiva ja loogisesti etenevä?

Koitko hyötyväsi saamastasi liikuntamateriaalista? Millä tavoin? Puuttuiko jotakin?

Millaisena koit päiväkirjan kirjoittamisen?

Mitä muuta haluat sanoa?

TIETOISUUS LISÄÄ LIKETTÄ

MATERIAALI

PÄIVÄKOTIRYHMÄN LIIKKUMISEN KÄYTÄNTÖJEN KEHITTÄMISEN AVUKSI

Opinnäytetyö, Saimaan ammattikorkeakoulu 2018
Mirikka Hyppänen ja Laura Koponen



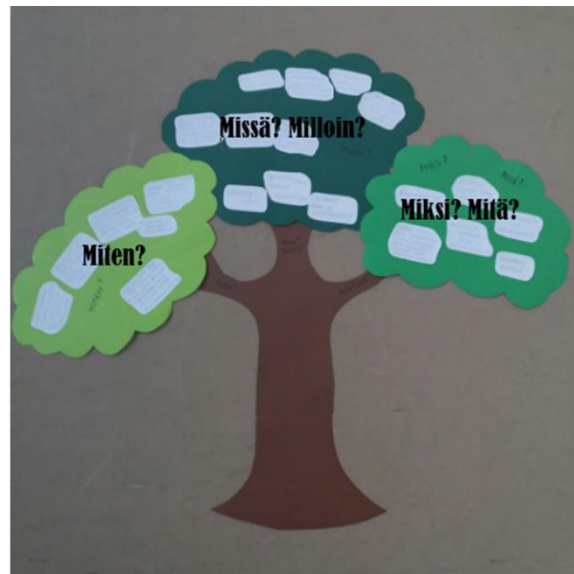
Tämä materiaali on syntynyt osana sosionomi (AMK) -opintoihin liittyvää opinnäytetyötä. Opinnäytetyöskentelyn aikana totesimme, että moni tieto sinällään on jo olemassa ja myös helposti löydettävissä. Meitä tekijöitä puhutteli kuitenkin havainto siitä, että muutoksen aikaansaamiseksi tarvitaan pysähtyminen asian äärelle ja asioiden tuominen tietoisuuteen. Materiaalin punaisena lankana onkin ryhmän kaikkien kasvattajien yhteinen keskustelu yhteisen asian äärellä. Lasten liikkuminen on teemana ajankohtainen, sillä lukuisat tutkimukset puhuvat lasten liian vähäisestä liikkumisesta.

Materiaali on kehitetty päiväkotiryhmän kasvattajien työskentelyn tueksi. Materiaalin tarkoituksena on herätellä ajatuksia ja tietoisuutta lasten liikkumisesta. Materiaalin avulla pohditte ja kehitätte ryhmänne liikkumisen käytäntöjä helposti juuri teille soveltuvalla tavalla ja laajuudella. Prosessin aikana etsitte yhdessä uusia liikkumisen mahdollisuuksia ryhmänne arkeen sekä syvennätte omaa tietoisuuttanne liikkumisesta ja sen merkityksestä.

Materiaalin läpi kantavat teemat, jotka ovat:

- Miksi ja mitä?
- Missä ja milloin?
- Miten?

Prosessin päättyessä olette luoneet ryhmällemme liikuntapuun, joka muistuttaa teitä liikkumisen merkityksestä sekä pitää helposti esillä yhdessä valitsemanne, uudet liikkumisen käytännöt. Materiaalin voitte niin halutessanne käydä läpi ja toteuttaa myös muuhun muotoon.



Materiaali sisältää kolme kehittämisen vaihetta.

Prosessia voitte viedä eteenpäin esim. kerran viikossa tiimipalaverin yhteydessä, ja viikoittaisen ajankäytön voitte sopia yhdessä. Aikaa prosessin läpi käymiselle kannattaa varata kokonaisuudessaan 4-5 viikkoa. Näin teemoilla on aikaa herättää ajatuksia. Muutoksen kannalta tärkeää on ryhmän kaikkien kasvattajien yhteinen keskustelu!

Edetkää materiaalin läpi vaihe kerrallaan perehtymättä tulevaan etukäteen.

Antoisia ja idearikkaita liikkumisen kehittämisen hetkiä!

Mirkka ja Laura

VAIHE 1: nykytila

Tämän vaiheen tarkoituksena on tarkastella 1-2 viikon ajan oman ryhmän liikkumisen käytäntöjä sekä kasvattajien omia näkemyksiä liikunnasta tällä hetkellä.

Kiinnittäkää huomiotaan ryhmänne ja sen lasten arjen liikkumistottumuksiin ja käytäntöihin niin ohjatuissa kuin vapaankin toiminnan tilanteissa. Kirjatkaa päiväkirjan omaisesti havaintojanne 1-2 viikon ajan, kukin kasvattaja omaan vapaaseen tyyliinsä.

Päiväkirjojen kirjoittamisen jälkeen keskustelkaa yhdessä näkemyksistänne ja havainnoistanne ryhmänne liikkumisesta juuri nyt. Välttäkää miettimästä sitä, mitä voisi tai mitä pitäisi tehdä. Sen sijaan keskustelkaa ryhmänne todellisista käytännöistä juuri tällä hetkellä. Kirjatkaa näitä ajatuksianne oheisten kolmen teeman alle. Jos toteutatte liikuntapuun, kirjatkaa ajatukset pienille paperilapuille, yksi ajatus jokaiselle.



Liikkumisen nykytila ryhmässä

- Miksi liikutaan ja mitä liikunta on?
- Missä ja milloin liikutaan?
- Miten lapsia liikutetaan? Kuinka liikkuminen mahdollistetaan?

VAIHE 2: jos kaikki olisi mahdollista

Tämän vaiheen tarkoituksena on herätellä ajatuksia oman ryhmän liikkumisesta suhteessa kansallisiin suosituksiin sekä liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle.

Ryhmän liikkumiskäytännöistä on nyt tehty havaintoja päiväkirjoihin. Liikkumisen nykytilasta ryhmässä on keskusteltu yhdessä materiaalin läpi kulkevien teemojen kautta, ja näitä ajatuksia on kirjattu ylös. Oheinen tietopaketti seuraavilla sivuilla on apuna toisessa vaiheessa, jossa tuttujen teemojen avulla pohditaan sitä, mitä toivoisit tai lisäisit ryhmän liikkumiseen ja miten kehittäisit liikkumista ryhmässä, jos kaikki olisi mahdollista.

Tietopaketti on koottu Opetus- ja kulttuuriministeriön Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset -julkaisun pohjalta. Myös materiaalin lainaukset sekä kuvat ovat peräisin näistä suosituksista.

Luettuanne oheisen, seuraavien sivujen tietopaketin huolella, keskustelkaa yhdessä sen jokaisesta kolmesta temasta ja kirjatkaa lisää ajatuksianne ylös jälleen teemoittain. Jos toteuttatte liikuntapuun, kirjatkaa ajatuksia pienille paperilapuille, yksi ajatus jokaiselle. Jokaisen teeman lopusta löytyy ajatuksia ja keskustelua herätteleviä kysymyksiä.



Mitä lisättävää on materiaalin lukemisen jälkeen vaiheessa 1 kirjattuihin ajatuksiin?

Miten toteuttaisitte liikuntaa ryhmässänne, jos kaikki olisi mahdollista: resursseja, aikatauluja, budjettia jne. ei tarvitse huomioida. Käyttäkää materiaalin kysymyksiä rohkeasti apunanne ideoimisessa!

- Miksi liikutaan ja mitä liikunta on?
- Milloin ja missä liikutaan?
- Miten lapsia liikutetaan? Kuinka liikkuminen mahdollistetaan?

Miksi ja mitä liikuntaa?

"Lapsella on tarve ja oikeus liikkua joka päivä." Liikkuminen ja leikkiminen ovat luontainen tapa olla ja oppia.

Fyysinen aktiivisuus:

- Edellytys normaalille kasvulle ja kehitykselle
- Vaikuttaa kognitiivisiin prosesseihin ja siten tukee oppimisen edellytyksiä
 - Vireystila
 - Tarkkaavaisuus
 - Keskittyminen
 - Havaitseminen
 - Muistaminen
- Myönteinen vaikutus sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen ja hyvinvointiin
- Mahdollistaa vuorovaikutustaitojen ja toisten kanssa toimeen tulemisen harjoittamisen
- Alhainen aktiivisuus ja siitä johtuvat heikot motoriset taidot yksi syy lasten runsaille liikuntatapaturmille

"Tutkimusten perusteella lasten varhaiskasvatuksessa viettämästä ajasta huomattava osa on fyysisesti erittäin kevyttä. Vain alle tunti päivittäisestä toiminnasta on reipasta liikkumista. Lähes 70 % lasten korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta liittyy toimintaan toisten lasten kanssa."

"Liikunnallinen lapsuus edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia sekä myönteistä elämäntapaa. Se myös ennustaa liikunnallista aikuisuutta. Riittävä fyysinen aktiivisuus sekä liikunnallinen elämäntapa ehkäisevät, vähentävät tai siirtävät erilaisten sairauksien riskitekijöiden sekä itse sairauksien ilmaantumista."

Fyysisen aktiivisuuden suositus pitää sisällään päivittäin kolme tuntia kuormittavuudeltaan monipuolista liikuntaa.

Lasten liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä ja motoristen perustaitojen harjoittamista kaikkina vuodenaikoina ja erilaisissa ympäristöissä. Tavoitteena on, että ennen koulun alkamista lapsi osaa kävellä, juosta, hyppiä, loikkia, kiivetä, kulkea rapuissa, heittää, ottaa kiinni, lyödä ja potkaista palloa.

Suosittelava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista:



- Fyysinen aktiivisuus on vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa, kun lapsi: juoksee kovaa, leikkii kiinniottoleikkejä, hyppii trampoliinilla, työntää isoa kuormuria, kiipeeä mäkeä ylös, painii/nujuua, ui, hiihtää tai kävelee portaita.
- Fyysinen aktiivisuus on reipasta, kun lapsi: kävelee ripeästi, potkulautailee, ajaa polkupyörällä, luistelee sekä tanssii nopean ja rytmikkään musiikin tahtiin, leikkii ja pelaa pallolla tai lapioiden isolla lapiolla.
- Fyysinen aktiivisuus on kevyttä, kun lapsi: kävelee hitaasti, leikkii rauhallisia liikuntaleikkejä, heittää ja ottaa palloa kiinni, keinuu ja tasapainoilee, tanssii tai liikkuu hitaan ja rauhallisen musiikin tahtiin, matkii koko keholaan kirjaimia tai erilaisia muotoja, leikkii roolileikkejä tai tekee tavallisia lasten arkeen kuuluvia asioita, kuten pukee, riisuu tai järjestelee tavaroitaan.
- Fyysinen aktiivisuus on erittäin kevyttä, lähes fyysisesti passiivista toimintaa, kun lapsi: istuu paikoillaan, piirtää, katselee kuvia ja lukee, tekee hiekkalaatikolla hiekkakakkuja, seuraa televisiota tai käyttää tietokonetta, rakentelee palikoilla, kokoaa palapeliä, leikkii pienillä esineillä tai syö.

Matalinta fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus on maassa ja toiseksi matalinta istuessa!

Liikkumisen lisäksi on muistettava myös mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Riittävä uni ja terveellinen ravinto ovat lapselle yhtä tärkeää kuin päivittäinen liikunta.

Lasten oikeudet ovat aikuisten velvollisuuksia. Jo YK:n Lapsen oikeuksien yleissopimus sisältää sellaisia sopimuskohtia, jotka korostavat fyysisen aktiivisuuden merkitystä. Suositukset perustuvat paitsi näihin sopimuskohtiin, myös tutkimustietoon siitä, että lapsen oikeuksien toteutumista voidaan edistää liikunnan avulla.

Pohdittavaa:



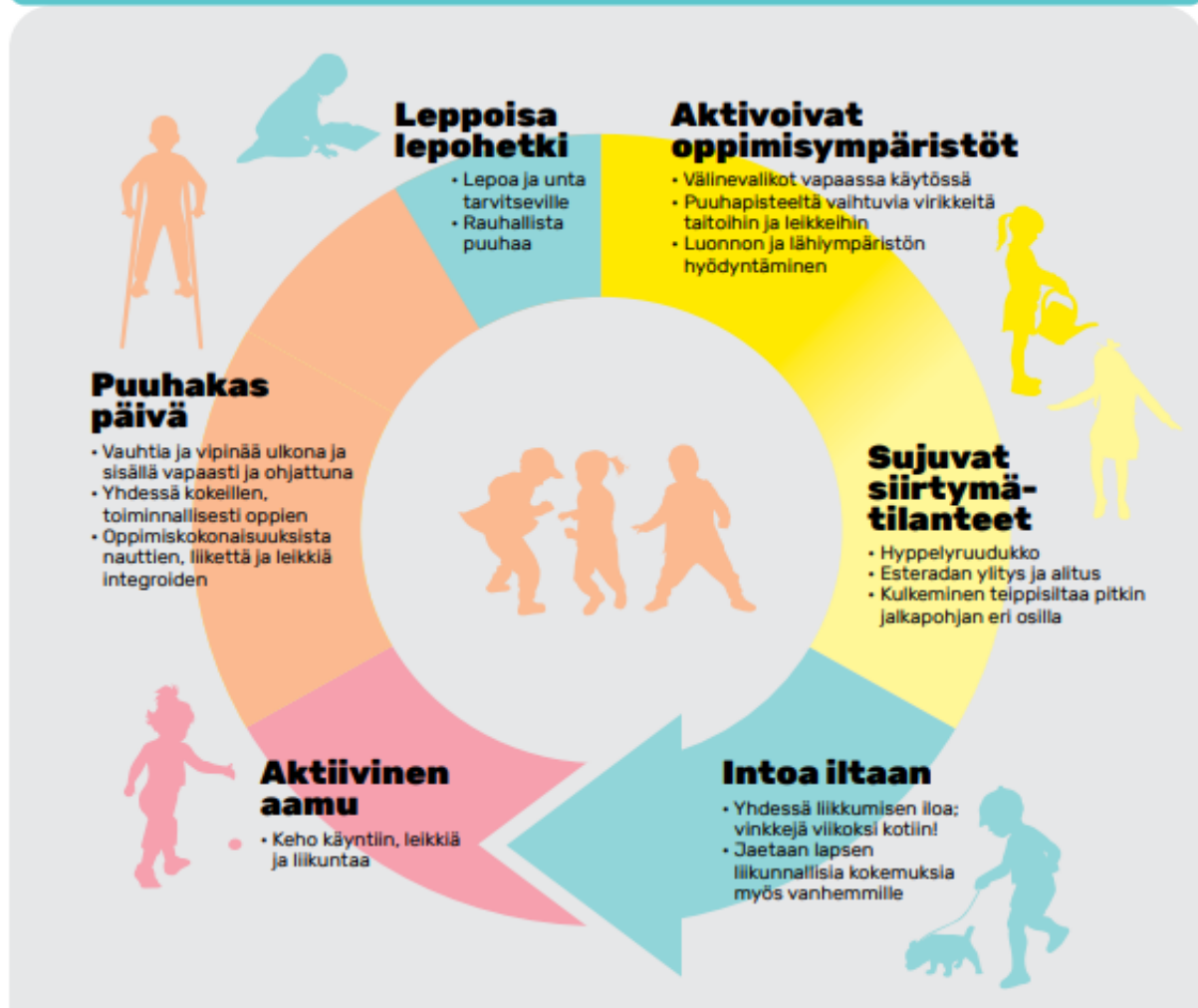
- Miksi liikunnan merkitys on niin suuri?
- Kuinka monipuolista liikkuminen on?
- Toteutuvatko eri aktiivisuuden tasot? Miten niitä voitaisiin toteuttaa?

Missä ja milloin liikuntaa?

"Lapsi näkee kaiken ympärillään olevan tilan ja ympäristön kiinnostavana paikkana liikkumiseen, niin sisällä kuin ulkona. Aikuiset ratkaisevat, saako lapsi käyttää oivaltamansa mahdollisuudet etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua, hallita kehoaan ja ilmaista itseään."

Liikunta varhaiskasvatuksessa

Jokaisen lapsen oikeus



Liikuntakasvatus on kokonaisvaltaista, luonteva osa lapsen koko päivän ajalle sijoittuvaa toimintaa, joka tukee hyvinvointia.

- Lapsen minäkuvan monipuolistaminen ja tukeminen
- Rohkaiseminen omien fyysisten rajojen kokeilemiseen
- Omien tunteiden tunnistaminen sekä tunteiden ilmaisemisen säätelyn harjoittelu
- Ryhmätilanteissa vuorovaikutustaitojen harjoittelu.

Aikuisten tehtävä ja merkitys liikkumisympäristöjen kannalta:

- Luoda liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä
- Poistaa liikkumiseen liittyviä esteitä
- Ymmärtää, että kaikki paikat voivat olla liikkumisen paikkoja
- Antaa lasten etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua
- Antaa lasten muokata ympäristöä yhdessä
- Antaa lapsille mahdollisuus oppia arvioimaan ja hallitsemaan liikkumiseen liittyviä riskejä
- Nähdä ympäristön kauneus lapsen silmin: isona mahdollisuutena

"Oppimista ei pidä estää liiallisella turvallisuushakuisuudella. Turhia kieltoja kannattaa karsia. Lapsi nauttii oppimistaan taidoista, joten taitojen harjoitteluun kannattaa varata aikaa ja tilaa."

Huomioita lasten liikuttamisesta:

- Ulkoilun toiminnallisuus
- Pitkien paikallaanolojaksojen välttäminen toiminnassa
- Ohjattujen tuokioiden todellisen liikkumisen osuus
- Fyysisesti aktiiviset leikit ja niiden ohjaaminen
- Vähän liikkuvien lasten huomioiminen ja heidän innostaminen
- Erilaiset aktiivisuustasot
- Tarvitaan sekä ohjattua että omatoimista liikuntaa

Huomioitava on myös lapset, joilla on syystä tai toisesta haasteita liikkumisesseen: siihenkin on oikeus saada apua ja tukea.

Pohdittavaa:



- Kuinka paljon lapsilla on mahdollisuus liikkua päivän aikana?
- Missä paikoissa ja tiloissa liikutaan?
- Missä liikutaan sisällä?
- Entä ulkona?
- Missä arjen tilanteissa liikutaan?
- Mihin aikaan päivästä liikutaan?
- Miten pitkiä ja aktiivisia lasten ulkoiluaajat ovat?
- Onko ulkoilun aikana aktiivista toimintaa, sääntöleikkejä tms.?
- Liikutaanko ulkona oikeasti ja liikkuvatko kaikki?
- Näkyvätkö erilaiset fyysisen aktiivisuuden tasot?
- Onko sääntöjä, jotka vähentävät tai estävät liikkumista?

Miten päästä liikkeelle, kuinka liikkuminen mahdollistetaan?

Huolellinen suunnittelu varmistaa toiminnan ja oppimisympäristöjen monipuolisuuden ja lapsilähtöisyyden. Näin toiminnasta tulee myös lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä tukevaa.

- Tarjotaan ohjattuja mahdollisuuksia harjoitella liikkumista
- Hyväksyvä ja liikkumaan innostava ilmapiiri

"Myös lapsen omaehtoinen liikkuminen vaatii työyhteisöissä yhteistä suunnittelua sekä pelisääntöjä siitä, mikä on sallittua ja mikä ei."

"Lasten liikkuminen ei ole välineistä kiinni, mutta niiden on osoitettu vaikuttavan lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Parhaimmillaan erilaiset välineet ja lelut voivat innostaa liikkumaan monipuolisesti."

- Välinevastaava?
- Välineiden koko ja paino
- Välineiden monipuolisuus
- Välineiden kierrättäminen
- Välineiden saatavilla ja käytettävissä oleminen
- Välineiden omaehtoinen käyttäminen

Toiminnan organisoiminen:

- Mahdollisimman paljon liikettä
- Mahdollisimman vähän vuoron odottelua
- Vertaisoppiminen ja yhdisteleminen (eri oppimisen alueet ja liikunta)

"Rohkaiskaa kokeilemaan, innostakaa ihmettelemään ja tukekaa tarvittaessa."

- Uusien ikä- ja kehitystasoa tukevien taitojen opettaminen
 - Leikit ja pelit
 - Sisällä ja ulkona
 - Kaikkina vuodenaikoina
- Leikkien auttaminen alkuun
- Iloitseminen lapsen kanssa onnistumisista
- Omien sanavalintojen tarkkaileminen: innostaminen liikkumaan ja oppimaan
- Tilateiden luominen, joissa mahdollistuu lapsille toistensa kannustaminen ja toisiltaan oppiminen
- Mukana oleminen ja työkavereidenkin mukaan houkutteleva

"Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa." Kuunteleminen ja lapsilähtöisyys lisäävät lapsen onnistumisen kokemuksia liikunnassa.

- Lapsella on mielipiteitä ja ehdotuksia, jotka huomioimalla lisätään osallisuutta
- Kaikkien tasavertainen kuunteleminen
- Tilan jättäminen lasten omille ajatuksille
- Ympäristön muokkaaminen yhdessä lasten kanssa

Mitä avuksi liikkumiseen?

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset -julkaisun sivuille 40-41 on koottu vinkkejä lapsille suositeltavasta liikuntakasvatuksen perusvälineistöstä.

Pohdittavaa



- Miten lapselle taataan mahdollisuus riittävään keskittymiseen, uuden oppimiseen ja rentoutumiseen?
- Toteutuuko tai miten lisätään toiminnallisuutta, lapsen omaa tekemistä ja osallisuutta?
- Miten lasta voidaan rohkaista liikkumaan entistä enemmän?
- Millainen on aikuisen esimerkki?
- Miten turhat kiellot käännetään kannustaviksi ohjeiksi?
- Voidaanko välineillä vaikuttaa lasten liikkumiseen?
- Kuinka omaehtoista liikkumista tuetaan?
- Millainen on ilmapiiri suhteessa liikkumiseen? Rohkaisenko vai rajoitanko?

Lisää materiaalia löytyy Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemista Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista sekä suositusten tieteellisistä perusteista.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset:

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Tieteelliset perusteet:

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

VAIHE 3: tuumasta toimeen

Tämän vaiheen tarkoituksena on pohtia, kuinka toisessa vaiheessa syntyneitä kehittämissuhteita voidaan konkreettisesti toteuttaa sekä valita yhdessä toimenpiteet, joihin ryhdytään ja sitoudutaan.

Käykää yhdessä läpi vaiheessa 2 kirjatut kehittämissuhteet ja keskustelkaa siitä, mitkä niistä olisi tuotavissa käytäntöön. Voiko jostakin ehdotuksesta poimia edes osan liitettäväksi arkeen? Mitä ja miten esteitä voidaan poistaa järjestelmällisyydellä ja luovuudella? Mitä se vaatii kasvattajilta?

Valitkaa kehittämissuhteistanne ne, jotka sitoudutte tuomaan käytäntöön. Asioita voi olla yksi tai useampia. Muutokset voivat olla hyvin pieniä tai kokonaisvaltaisia. Miettikää myös, kuinka toteutus konkreettisesti tehdään. Millaisia järjestelyjä tarvitaan (esim. aikataulut, tilat, valmistelu), kuinka ja koska ne tehdään ja miten muutos toteutetaan.

Kirjatkaa nämä asiat itsellenne ylös. Jos toteutate liikuntapuun, kirjatkaa ajatuksia jälleen pienille paperilapuille, yksi ajatus jokaiselle.



- Mihin toimenpiteisiin ryhdytään ja muutoksiin sitoudutaan?
- Miten mahdollisia esteitä poistetaan ja liikuntaa mahdollistetaan?
- Miten lasten toiveet ja osallisuus toteutuvat ja toteutetaan?

Myös ryhmän lasten toiveita ja ajatuksia on hyvä kuulla ja huomioida liikkumisen ratkaisuja suunniteltaessa!

Myöhemmin, kun nyt valitut kehittämissuhteet ovat osa ryhmänne arkea, voitte vielä palata vaiheen 2 ajatuksiin ja etsiä lisää toteutettavia ja käytäntöön tuotavia mahdollisuuksia!

Liikuntapuu

Nyt, kun olette löytäneet yhdessä vaihtoehtoja ryhmänne liikkumisen kehittämiseksi, tehkää ratkaisut näkyviksi ryhmässänne!

Kootkaa kirjoittamistanne paperilapuista ryhmänne seinälle liikuntapuu, jossa paperilapuille kirjaamanne ajatukset ovat teemoittain oksistoissa.

- Mitä ja miksi?
- Missä ja milloin?
- Miten?

Vaiheessa 1 syntyneet ajatukset ovat lähtökohta ja alku puun kasvulle. Sijoittakaa ne oksistoihin lähelle puun runkoa.

Kehittämissideat ja ratkaisumallit ovat tuoreita, vielä muotoutuvia ideoita ja toimintatapoja. Sijoittakaa ne kauemmas rungosta, yläöksiin uusiksi versoiksi kehittymään ja kasvamaan yhä edelleen.

Liikuntapuun runko voi olla olemassa oleva liikuntasuunnitelmanne!

