

Satu Rautanen

LASTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMINEN
VARHAISKASVATUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖISSÄ

Sosiaalialan koulutusohjelma

Ylempi AMK

2019

LASTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMINEN
VARHAISKASVATUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖISSÄ

Rautanen, Satu
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan ylempi koulutusohjelma
Toukokuu 2019
Sivumäärä: 72
Liitteitä:1

Asiasanat: liikkumattomuus, fyysinen aktiivisuus, liikuntakasvatus, toimintaympäristö, muutosjohtaminen

Tämän kehittämishankkeen tarkoitus oli luoda konkreettisia keinoja ja ideoita päiväkotiarjen ja pienten sisätilojen liikunnallistamiseksi. Kehittämishankkeen taustalla teoreettisena viitekehysenä vaikuttivat muun muassa valtakunnallisella tasolla varhaiskasvatuslaki 2018, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden perusteet 2016 ja Ilo kasvaa liikkuen -toiminta. Paikallisella tasolla taustalla vaikuttivat Terve ja liikkuva Sastamala -toiminta, Seinäjoen lihavuus laskuun -ohjelma, jossa Sastamala toimi pilottikuntana ja vuosien 2006-2017 kouluterveyskyselyjen tulokset, joista ilmeni, että Sastamalassa lasten ja nuorten ylipaino on huolestuttavasti noussut.

Kehittämishankkeessani menetelmästrategiana käytin toimintatutkimusta ja tiedonhankinnan metodeina kyselyä, jonka toteutin yhteistyöpäiväkodeille SWOT-analyysin muodossa, haastattelua, havainnointia ja benchmarking-menetelmää käytin kun vierailin kolmessa eri liikuntapainotteisessa päiväkodissa. Aivoriihiyöskentelyä käytin tiedonhankinnan metodina, kun esitin kehittämishankkeeni Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen johtoryhmässä.

Kehittämishankkeeni edetessä ja erityisesti päiväkotivierailujen jälkeen huomasin, että pelkät liikuntavinkit päiväkoteihin eivät tuo toivottua pysyvää toimintakulttuurin muutosta. Joten lähdin tutkimaan, miten kasvattajat saadaan innostettua mukaan liikunnallisemman arjen toteuttamiseen. Tutkimuksessa ilmeni, että kasvattajien asenne oli ratkaisevassa roolissa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä.

Kehittämishankkeeni tuloksina valmistui kaksi opasta: Kohti liikunnallista päiväkotiarkea -opas, mikä pitää sisällään muutoksen portaat miten päiväkodin arki saadaan liikunnallisemmaksi ja miten kasvattajat saadaan muutokseen mukaan. Toinen kehittämishankkeeni tulos oli Liikunnallisia lisäyksiä päiväkodin arkeen -opas, mikä pitää sisällään valmiita liikunnallisia vinkkejä päiväkodin arjen tilanteisiin.

Esitin kehittämishankkeeni Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen johtoryhmässä, jonka tarkoituksena oli herättää ja innostaa varhaiskasvatuksen esimiehet liikunnallisemmasta arjesta ja viedä innostus myös omiin yksiköihin. Molemmat oppaat jaettiin sähköisesti kaikkien kasvattajien käyttöön heti. Esityksen jälkeen varhaiskasvatuksen johto on lähtenyt kehittämään rakenteita joiden avulla tietoa, taitoa ja ideoita saataisiin välitettyä kunnan sisällä ja yhteistyön tiivistämistä muiden Pirkanmaan kuntien välillä on ehditty jo pohtia.

INCREASING THE LEVEL OF CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION ENVIRONMENTS

Rautanen, Satu

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services, Master of Social Services

May 2019

Pages: 72

Appendices:1

Keywords: inactivity, physical activity level, physical education, education environment, management of change

The aim of this development project was to create actual, realisable methods and ideas for enabling increased levels of activity in day care centres and within indoor spaces. On a national level, the theoretical framework for the development project includes the Early Childhood Education Act 2018, the Core Curriculum for Early Childhood Education 2016, the foundations for physical activity in early childhood 2016 and the Ilo Kasvaa Liikkuen ("Joy Grows by Moving") initiative. On a local level, the project was influenced by the Terve ja Liikkuva Sastamala ("Healthy, Active Sastamala") initiative and the Seinäjoen Lihavuus Laskuun ("Lowering Seinäjoki's Obesity") programme, in which Sastamala was a pilot municipality, as well as the results of surveys carried out in schools between 2006 and 2017, which showed that obesity in Sastamala's children and young people is worryingly on the increase.

The method for my development project was activity analysis. Information was gathered using SWOT analysis questionnaires distributed to the day care centres I worked with for this project, interviews, observations and benchmarking methods through visits to three activity-centred day care centres. Brainstorming was also used to gather information.

As my development project progressed I noticed that simply providing suggestions to increase activity levels in day care centres does not bring about the desired lasting change in the culture of those places. I therefore began to explore how educators could be inspired to join in the effort to make daily life more active.

Two guides were born as a result of my development project. The *Kohti liikunnallista päiväkotiarkea* ("Steps towards Active Day Care Routines") guide contains steps towards change, through which day care centre routines can be made more physically active and educators can be inspired to become part of the change. The other result of my development project was the *Liikunnallisia lisäyksiä päiväkodin arkeen* ("Adding Physical Exercise to the Routines in Day Care Centres") guide.

I presented my development project to the Town of Sastamala early childhood education management group. Both guides were distributed electronically to all educators and pedagogues, for immediate use. Since my presentation the early childhood education management have started to develop a framework to facilitate the sharing of knowledge, skills and ideas within the municipality. Efforts have also begun to increase co-operation between Sastamala and other municipalities in the Pirkanmaa region.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	KEHITTÄMISHANKKEEN ESITTELY JA TAUSTA	8
2.1	Terve ja liikkuva Sastamala	9
2.1.1	Terve ja liikkuva Sastamala -toiminnan tausta.....	9
2.2	Seinäjoen kaupungin lihavuus laskuun -ohjelma.....	11
2.2.1	Terve ja liikkuva Sastamala, Lihavuus laskuun -ohjelman toimialakohtainen suunnitelma.....	12
3	VALTAKUNNALLISET TUTKIMUKSET, LINJAUKSET JA SUOSITUKSET VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN FYYSISESTÄ AKTIIVISUUDESTA	13
3.1	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016	13
3.1.1	Kasvan, liikun ja kehityn	14
3.2	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	15
3.2.1	Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus.....	16
3.3	Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016	18
3.4	Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020	19
3.5	Ilo kasvaa liikkuen – varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma.....	20
3.6	Tietoperustan yhteenveto kehittämishankkeen kannalta	23
4	LIIKUNTA-KASVATUS JA PERUSLIIKUNTATAIDOT	24
4.1	Perusliikuntataidot	24
4.2	Liikunnan ilon päiväkotit	26
5	VARHAISKASVATUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ.....	27
5.1	Ympäristön muokkaaminen liikkumiseen ja liikuntaan houkuttelevaksi	29
6	MUUTOKSEN HAASTE – MITEN SAADA HENKILÖSTÖ INNOSTUMAAN?	32
6.1	Miksi muutosta tarvitaan?.....	35
6.2	Muutoksen johtaminen.....	36
6.3	Työntekijä muutoksessa.....	37
6.3.1	Muutosvastarinta	39
6.3.2	Työasenteet.....	40
6.4	Onnistuneen muutoksen viisi tekijää	41
6.5	Esimerkkinä V8-malli	43
7	TOIMINTATUTKIMUS KEHITTÄMISHANKKEEN MENETELMÄSTRATEGIANA	44

7.1	Tiedonhankinnan menetöt	46
7.1.1	SWOT-analyysi lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä.....	46
7.1.2	Haastattelu, havainnointi ja benchmarking liikuntapäiväkodeissa.....	49
7.2	Aivoriihityöskentely	51
8	VIERAILUT JA HAVAINNOT LIIKUNTAPÄIVÄKODEISSA	54
8.1	Liikuntapäiväkoti Saukonmäki Tampereella	54
8.2	Liikuntapäiväkoti Konsti Sastamalassa	56
8.3	Liikuntapäiväkoti Voitto Tampereella.....	57
9	KEHITTÄMISHANKKEEN TULOKSET: KOHTI LIIKUNNALLISTA PÄIVÄKOTIARKEA JA LIIKUNNALLISET LISÄYKSET PÄIVÄKOTIARKEEN -OPPAAT	60
9.1	Kohti liikunnallista päiväkotiarkea -opas	60
9.2	Liikunnalliset lisäykset päiväkotiarkeen -opas	62
9.2.1	Liikunnalliset lisäykset päiväkodin arkeen -oppaan tausta	63
10	TOIMEKSIANTAJAN ARVIOINTI KEHITTÄMISHANKKEESTA	65
11	LOPPUPOHDINTA.....	67
	LÄHTEET.....	70
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyöraportissa lähdän ensin liikkeelle esittelemällä kehittämishankkeen. Mikä on kehittämisiongelma, mitä lähdän ratkaisemaan? Mitkä ovat keskeiset asiat, joita lähdän tutkimaan, kehittämään ja toteuttamaan? Kerron aluksi myös kehittämishankkeen tärkeimmät taustatekijät ja tietoperustan, mistä idea tähän hankkeeseen lähti. Tämän jälkeen lähdän esittelemään kehittämishankkeen näkökulmasta tärkeimpiä tutkimuksia, lakeja, suosituksia ja linjauksia, jotka ovat erittäin merkityksellisiä aiheeni kannalta.

Seuraavaksi siirryn tarkastelemaan liikuntakasvatuksen käsitettä ja mitä kuuluu lapsen perusliikuntataitoihin ja miten niitä voi kehittää varhaiskasvatuksessa. Tästä siirryn tutkimaan mitä tarkoitetaan toimintaympäristöllä ja toimintakulttuurilla, jota tulen kehittämishankkeessa kehittämään ja miten toimintaympäristöä voi kehittää liikunnallisemmaksi. Avaan kehittämishankkeeni menetelmästrategiaa sekä erilaisia tiedonhaun metodeja, joita olen kehittämishankkeessa käyttänyt. Kerron mitä havaintoja tein vieraillessani liikuntapäiväkodeissa ja mitä ideoita liikuntaideapakettiini olen löytänyt.

Tutkimusten ja liikuntapäiväkodeissa vierailujen myötä kehittämishankkeeni suunta lähti muuttumaan. Ymmärsin, että pelkät liikuntavinkit eivät tuo toivottua toimintakulttuurimuutosta joten lähdin miettimään, mitä tarvitaan, jotta päiväkodin henkilökunta saadaan sitoutumaan ja innostumaan muutokseen. Kehittämishankkeeni tuotoksiksi tuli lopulta kaksi eri opasta: Liikunnallisia lisäyksiä päiväkodin arkeen sekä Kohti liikunnallista päiväkotiarkea. Liikunnallisia lisäyksiä arkeen -opas sisältää konkreettisia ideoita ja vinkkejä miten päiväkodin toiminnot kuten ryhmätuokiot, siirtymätilanteet ja odottelut päiväkodissa saadaan tukemaan lasten fyysistä aktiivisuutta. Polku kohti liikunnallisempaa päiväkotiarkea pitää sisällään muutoksen portaat, miten saadaan koko toimintakulttuuri muutettua liikunnallisemmaksi. Päiväkodin henkilökunta on avainasemassa, jotta muutoksesta tulee pysyvä.

Kehittämishankkeeni aikana toimeksiantajani vaihtui ja uuden varhaiskasvatuksen päällikön myötä myös kehittämishankkeeni sai uutta suuntaa. Uusi varhaiskasvatuksen päällikkö piti kehittämishanketta niin tärkeänä aiheena, että Liikunnalliset

lisäykset päiväkodin arkeen -opas päätettiin jakaa kaikille Sastamalan kaupungin päiväkotien johtajille, eikä vain kahdelle yhteistyöpäiväkodille. Esitin kehittämishankkeeni Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen johtoryhmälle, johon kuuluu varhaiskasvatuksen päällikkö, aluepäälliköt, varhaiskasvatuksen erityisopettajat ja päiväkotien johtajat. Näin sain koko Sastamalan varhaiskasvatuksen henkilöstölle kerralla välitettyä tiedon kehittämishankkeestani perusteluineen.

Lopussa on toimeksiantajan palaute kehittämishankkeestani ja oma pohdintani kokonaisuudesta.

Tekstiin olen **lihavoanut** kehittämishankkeen avainsanat, joita ovat liikkumattomuus, fyysinen aktiivisuus, liikuntakasvatus, toimintaympäristö ja muutosjohtaminen.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN ESITTELY JA TAUSTA

Tämän kehittämishankkeen tarkoituksena oli luoda konkreettisia keinoja ja ideoita päiväkodin arjen ja pienten tilojen liikunnallistamiseksi. Kehittämishankkeen aluksi tutkin kyselyn avulla, mitkä tekijät mahdollistavat ja mitkä erityisesti estävät liikunnan toteutumisen sisätiloissa ja päiväkodin arjessa. Kehittämishankkeessa yhteistyöyksiköinä ovat kaksi tiloiltaan hyvin erilaista päiväkotia. Nämä kaksi päiväkotia toimivat pilottipäiväkoteina kehittämishankkeelle ja tarkoituksena on, että keinot ja ideat, joita kehittämishanke tuottaa, ovat siirrettävissä myös muihin Sastamalan kaupungin päiväkoteihin tiloista riippumatta.

Kehittämishanke syntyi omasta huolestani varhaiskasvatuksen opettajana lasten liikkumattomuuden suhteen. Yksi kehittämishankkeen avainsanoista onkin **liikkumattomuus**. Puhelimet ja tabletit, pelikonsolit ja pelit valtaavat lapset. Päiväkodissa lasten leikeistä jo huomaa kuinka vallitsevia tabletit ja pelit ovat. Lasten leikit matkivat pelejä, erityisesti ampumispelejä ja lasten leikeissä esimerkiksi kirja voi olla tabletti, jolla pelataan. Jos päiväkodissa lapset saavat valita, lähtevätkö jumppahetkeen vai katsovatko elokuvaa, suurin osa valitsee elokuvan. Kiinnitin huomiota päiväkodissa myös siihen, kun pidin 4-5 -vuotiaille lapsille liikuntaa, että lapset hengästyivät helposti. He sanoivat, että eivät jaksakaan esimerkiksi karhukävelyä, luovuttivat ja menivät mielummin istumaan. Muun muassa nämä asiat herättivät oman huoleni lasten vähäisestä liikkumisesta ja huoleni siitä, kuinka kauaskantoiset vaikutukset suuntaan tai toiseen päiväkotiliikunnalla voi olla.

Huoleni ei suinkaan ole turha. Kun keskustelin Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuspäällikkö Sari Vällilän kanssa aiheesta. Hän kertoi kouluterveyskyselyjen tuloksista viimeisen kymmenen vuoden ajalta, jossa tulokset Sastamalan kaupungin lasten ja nuorten ylipainosta olivat hurjassa nousussa. Tämän tutkimuksen tulos herätti päättäjät Sastamalassa tositoimiin lasten ja nuorten liikkumattomuuden suhteen. Sastamalan kaupungin eri toimijat yhdistivät voimansa ja perustivat Terve ja liikkuva Sastamala -toiminnan.

2.1 Terve ja liikkuva Sastamala

Terve ja liikkuva Sastamala -toiminta kokoaa yhteen kaupungin eri toimijoita vahvistamaan perheiden terveellisiä elintapoja. Mukana toiminnassa ovat muun muassa neuvola, joissa toimii Neuvokas perhe -toiminta, jonka tarkoituksena on tuoda iloa, innostusta ja kannustusta koko perheen terveellisiin elämäntapoihin. Ravitsemissektorilla toimii Sapere -ruokakasvatusmenetelmä päiväkodeissa. Oma valinta -hanke ohjaa Sastamalan nuoria vahvistamaan omia terveellisiä elämäntapoja. Lihavuus laskuun -ohjelmalla on tarkoitus saada lasten ja nuorten ylipaino laskuun. Sastamalan kaupunki toimii pilottikuntana Seinäjoen Lihavuus laskuun -ohjelmassa. Ruoka- ja puhtauspalvelut Servi Oy tarjoaa monipuolisesti Sydänmerkillä varustettua ruokaa muun muassa päiväkodeissa ja kouluissa. (Sastamalan kaupungin www-sivut 2017a.)

Liikuntasektorilla kouluissa toimii Liikkuva koulu -hanke ja päiväkodeissa Ilo kasvaa liikkuen -hanke. Sastamalan kaupunki järjestää liikuntaa eri ikäryhmille, huomioiden myös soveltavan liikunnan. Kaupungin liikuntapaikat ja -ryhmät, kuten kuntosalit, uimahalli, yleisöluistelut ovat edullisia tai maksuttomia. Kolmannen sektorin liikunta-seurat auttavat vähävaraisia perheitä kausimaksuissa. (Sastamalan kaupungin www-sivut 2017a.)

Terve ja liikkuva Sastamala toiminnassa ovat mukana perhepalveluverkosto (lasten, nuorten ja perheiden kanssa toimivat ammattilaiset sekä markkinointi ja tiedottaminen), liikuntapalvelut, neuvolapalvelut, nuorisopalvelut, perusopetus, Sastamalan Ruoka- ja puhtauspalvelut Servi Oy, varhaiskasvatus, yhdyskuntatekniikka + maankäyttö, suun terveydenhuolto ja lukio-opetus (Sastamalan kaupungin www-sivut 2017a).

2.1.1 Terve ja liikkuva Sastamala -toiminnan tausta

Terve ja liikkuva Sastamala -toiminnan taustalla on vuosien 2006-2017 kouluterveyskyselyjen yhteenvedon tulokset. Tuloksista huomataan kuinka kymmenessä vuodessa lasten ja nuorten ylipaino on merkittävästi noussut. Vuonna 2017 perusopetuksen 8.-

ja 9.-luokkalaisista 25 % nuorista oli ylipainoisia, lukion 1.- ja 2.-luokkalaisista 20 % oli ylipainoisia ja huolestuttavampana tuloksena ammattikoulun oppilaista melkein 30 % oli ylipainoisia. (Kouluterveyskyselyjä 2018.)

Terve ja liikkuva Sastamala -toiminnan käynnistysvaiheessa on Heljä Pirkkala tehnyt Tampereen yliopistossa kansanterveystieteen Pro gradu -tutkielman aiheesta Terve ja liikkuva Sastamala – toiminnan arviointi toiminnan alkuvaiheessa 2018. Tutkielman tarkoituksena oli kuvailla, millainen on Sastamalan lähtötilanne Terve ja liikkuva Sastamala -toiminnan alkuvaiheessa, jotta toimintaa voidaan kehittää alkuvaiheessa tarpeen mukaisesti ja jotta toiminnan vaikutuksia voidaan arvioida ja verrata toiminnan lähtötilanteeseen toiminnan edetessä ja päättyessä. Myös Pirkkalan tutkimuksista Sastamalan kouluterveyskyselyjen tuloksista käy ilmi, että pojilla ylipainoa on enemmän kuin tytöillä ja Sastamalassa ylipainoisten osuus on koko maata korkeampi lukuun ottamatta toisen asteen tyttöjä. (Pirkkala henkilökohtainen tiedonanto 28.11.2018.)

Valtuustokaudelle 2018-2021 Sastamalassa toimiva Perhepalveluverkosto on asettanut tavoitteeksi vahvistaa lasten, nuorten ja perheiden terveellisiä elintapoja. Tämä on myös talousarvion sitova tavoite. Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelmaan on kirjattu tavoite: Entistä harvemmassa lapsesta ja nuoresta kasvaa lihava aikuinen ja lihavuuteen liittyvät sairaudet saadaan ehkäistyä. (Terve ja liikkuva Sastamala 12.9.2018) Sastamalan kaupunginvaltuuston pöytäkirjaan 16.4.2018 on hyväksytty Hyvinvointisuunnitelma 2018-2021, josta löytyy tietoa lasten ja nuorten elintapojen radikaalista muutostarpeesta ja jossa nousee esiin Terve ja liikkuva Sastamala -toiminta, joka tulee olemaan tämän valtuustokauden hyvinvointityön merkittävin painopistealue. (Hyvinvointisuunnitelma 2018-2021 2018, 12.)

Sastamalan Hyvinvointisuunnitelman taustalla on muun muassa Pirkanmaan alueellinen terveystuennasuunnitelma, jossa 0-6 -vuotiaille lapsille terveystuennan edistämisen tavoitteiksi on kirjattu:

1. Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä
2. Lisätä liikkumismahdollisuuksia ja tapahtumista tiedottamista
3. Lisätä liikunnan pariin ohjausta

Toimenpiteenä ensimmäiselle kohdalle on kirjattu muun muassa, että koulutetaan päiväkodin opettajia liikkumisen ohjaamiseen, tiedotetaan vanhempia liikunnan lisäämisestä päiväkodissa ja kotona sekä laaditaan liikkumissuunnitelma päiväkotiin joka päivälle. (Liikuntaa terveydeksi, Pirkanmaan alueellinen terveyslääkintäsuunnitelma 2014, 9.)

2.2 Seinäjoen kaupungin lihavuus laskuun -ohjelma

Seinäjoen kaupungin lihavuus laskuun -ohjelma vuosille 2013-2020 perustuu kansalliseen Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ohjelmaan Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta Kansallinen lihavuusohjelma vuosille 2012-2015. Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelman taustalla on huoli lasten ja nuorten lihavuudesta. Tavoitteena on vähentää lasten ja nuorten ylipainoa. Lasten ja nuorten lihavuus ja siihen liittyvät sairaudet on nykyään Suomessa kansanterveysongelma ja lasten ylipaino on moninkertaistunut kymmenessä vuodessa. Seinäjoen lihavuus laskuun -ohjelman tavoitteena on, että entistä harvemmasta lapsesta ja nuoresta kasvaa lihava aikuinen ja aikuisuuden lihavuuteen liittyvien sairauksien vähentyminen. Perheiden elintapaohjaus, liikunta ja ravitsemus on avainasemassa hankkeen tavoitteiden toteutumisen kannalta. (Seinäjoen kaupungin www-sivut 2013.)

Seinäjoella Lihavuus laskuun -ohjelmassa on jo nyt saatu aikaan loistavia tuloksia. Ohjelmassa seurataan 1- ja 5-vuotiaiden lasten sekä 1- ja 5-luokkalaisten lasten painonkehitystä. Iso muutos nähdään vuosien 2009 ja 2015 tehtyjen painonkehitysseurannoissa, joita tehtiin neuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa Effica-tietojärjestelmään. Vuonna 2009 17 % viisivuotiaista lapsista oli ylipainoisia tai lihavia ja vuonna 2011 14 % 1. luokkalaisista ja 16,1 % 5.-luokkalaisista lapsista olivat ylipainoisia tai lihavia Seinäjoelle. Vuonna 2015 vain yksi kymmenestä viisivuotiaasta lapsesta oli enää ylipainoinen tai lihava ja 8,7 % 1.-luokkalaisista ja 8,2 % 5.-luokkalaisista lapsista oli enää ylipainoisia tai lihavia. (Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun ohjelma 2013-2020, 2013.)

2.2.1 Terve ja liikkuva Sastamala, Lihavuus laskuun -ohjelman toimialakohtainen suunnitelma

Sastamalan kaupunki toimii Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelman pilot-tikuntana. Sastamalan kaupungin toimialakohtaisessa suunnitelmassa varhaiskasvatuksen kohdalla käydään ensin läpi millaisia toimenpiteitä on jo tehty terveellisten elintapojen vahvistamiseksi. Näitä ovat esimerkiksi yhteiset liikunta- ja ulkoilutapahtumat perheiden kanssa. Tämän lisäksi Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen kaksi työntekijää opiskelee parhaillaan oppisopimuksella varhaiskasvatuksen liikunnanohjaajiksi. Seuraavana suunnitelmassa käydään läpi yhtäläisyydet Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelman ja Sastamalan kaupungin jo tehtyjen toimenpiteiden välillä. Kolmantena kohtana pohditaan mitä lisätietoja Sastamalan kaupungin varhaiskasvatus tarvitsee Seinäjoen kaupungilta. Tästä kohdasta nousee oleellinen tieto kehittämishankkeen näkökulmasta eli uudet ideat liikkuvamman arjen ja toimintaympäristön kehittämiseen. (Sastamalan kaupungin www-sivut, materiaalit 2017b.)

Varhaiskasvatuksen ohjelman mukaisena tavoitteena/uutena innovaationa tai käytäntönä on kirjattu uudet varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksat käyttöön, liikkuvampi arkipäivä varhaiskasvatuksessa, liikunnan luontevasti mahdollistava toimintaympäristö ja perheitten osallisuus ja mahdollisuus yhteiseen liikuntailoon muutaman kerran vuodessa, matala kynnys osallistua varhaiskasvatuksen liikuntaohjelmaan. (Sastamalan kaupungin www-sivut, materiaalit 2017b.)

Omat huomioni varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumattomuudesta, vuosien 2006-2017 kouluterveyskyselyjen tulokset, Terve ja liikkuva Sastamala -toiminta ja Lihavuus laskuun -ohjelma ovat taustalla kehittämishankkeessani ja syy miksi juuri tätä tutkimusongelmaa lähden ratkaisemaan. Suomessa on herätty lasten ja nuorten lihavuuden lisääntymiseen ja aihepiiri on huomioitu Opetushallituksen laatimassa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016). Tämän pohjana on uusi varhaiskasvatuslaki. Opetus- ja kulttuuriministeriön Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu Muutosta liikkeellä! sekä valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Käytännön toimiin on ryhdytty ja esimerkiksi varhaiskasvatussektorilla toimii Ilo kasvaa liikkuen -hanke,

joka on varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Aiheeseen liittyen olen tutustunut myös mielenkiintoiseen tutkimukseen, joka on tehty Helsingin yliopistossa varhaiskasvatuksen maisteriohjelmassa Pro gradu -tutkielmana. Pro gradu -tutkielman aiheena oli Päiväkodin sisätilat liikunnallisena oppimisympäristönä (2013).

3 VALTAKUNNALLISET TUTKIMUKSET, LINJAUKSET JA SUOSITUKSET VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN FYYSISESTÄ AKTIIVISUUDESTA

3.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016

”Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on varhaiskasvatuslain perusteella Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, jonka mukaan paikalliset ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmat laaditaan ja varhaiskasvatus toteutetaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden laatimista ohjaa erityisesti varhaiskasvatuslaki, jossa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen sekä varhaiskasvatuksen tavoitteista.” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8.)

Uusi varhaiskasvatuslaki astui voimaan 1.9.2018. Uuden varhaiskasvatuslain tavoitteina on muuan muassa edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä, kehitystä ja hyvinvointia sekä toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 1 luku 2 §.)

Varhaiskasvatuslaki ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaavat työtäni päiväkodissa. Sekä varhaiskasvatuslaissa, että varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan lasten liikunta lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja oppimisen tukena. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa oppimisen yhtenä osa-alueena on Kasvan

liikun ja kehityn, muut osa-alueet ovat Kielten rikas maailma, Ilmaisun monet muodot, Minä ja meidän yhteisömme ja Tutkin ja toimin ympäristössäni. Oppimisen alueet kuvaavat varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 39.)

3.1.1 Kasvan, liikun ja kehityn

Kasvan, liikun ja kehityn -oppimisen alueeseen sisältyy liikunta, ruokakasvatus, terveys ja turvallisuus. Yhdessä huoltajien kanssa varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lasten fyysistä aktiivisuutta ja luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle elämäntavalle. Liikunnan näkökulmasta varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa ja riemua. Ohjattu liikunta on osa lasten liikuntakasvatusta päiväkodin arjessa, mutta ohjatun liikunnan lisäksi kasvattajat huolehtivat, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46) **Fyysinen aktiivisuus** on toinen kehittämishankkeeni avainsanoista ja **liikuntakasvatus** kolmas.

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, esimerkiksi leikkiminen ja liikunta sisällä ja ulkona, erilaiset retket metsään ja urheilukentälle sekä ohjatut liikuntatuokiot. Lapsen terveen kasvun, kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta fyysinen aktiivisuus on tärkeää. Fyysisen aktiivisuuden tulee olla luonteva osa lapsen päivää. On tärkeää, että lapsi oppii liikkumaan yksin, kaverin kanssa ja ryhmässä. Ryhmässä liikkuminen kehittää esimerkiksi lasten sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja. Kasvattajien tulee huomioida ja suunnitella päiväkodin arki, toiminnan sisällöt ja sisä- ja ulkoympäristö niin, että lapset voivat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. Liikuntavälineistö tulee olla lasten käytössä omaehtoisessa liikunnassa ja leikin aikana turvallisuus huomioiden. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tuodaan erittäin vahvasti esille nimenomaan vapaan ja omaehtoisen liikunnan tärkeys päiväkodin arjessa ja toiminnan

suunnittelussa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painotetaan henkilökunnan eli kasvattajien vastuuta siitä, että **toimintaympäristö** ja toiminta tukee lasten omaehtoista liikuntaa. Fyysinen aktiivisuus on tämän päivän sana päiväkodeissa. Erittäin harvoissa päiväkodeissa toimintaympäristöä on muokattu liikunnallisemmaksi ja vielä harvemmissä fyysisestä aktiivisuudesta on otettu toimintatapa **toimintakulttuuriin**. Täten tämä kehittämishanke toteutuessaan hyvin on äärimmäisen ajankohtainen. Tietoa on, mutta keinot puuttuvat. Tämä kehittämishanke tuo konkreettiset, helposti toteutettavat fyysisistä aktiivisuutta lisäävät keinot päiväkodeihin. Päiväkodin toimintaympäristö ja toimintakulttuuri ovat myös kehittämishankkeen avainsanoja.

3.2 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille (2016, 5) tutkimuksessa todetaan, että : ”Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset antavat ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta. Suositusten tieteelliset perusteet on tarkoitettu erityisesti varhaiskasvatus-, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisten, kuten opettajien ja tutkijoiden käyttöön.”

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset koostuvat yhdeksästä eri osa-alueesta. Osa-alueet ovat:

1. Vauhti virkistää – vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä
2. Kohti liikkuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli
3. Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa
4. Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan
5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi
6. Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan
7. Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä
8. Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus
9. Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 8.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. Sopimuksen lähes kaikkiin sisältöihin kuuluu lasten liikunta ja fyysinen aktiivisuus. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessakin painotetaan aikuisten velvollisuutta tukea lasten kasvua ja kehitystä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat tutkimustietoon siitä, miten aikuiset voivat tukea alle 8-vuotiaiden lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä liikunnalla ja näin esimerkiksi mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumisen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.)

3.2.1 Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus

Tutkimukset osoittavat, että varhaiskasvatusikäisillä lapsilla päiväkodissa viettämässään ajasta suurin osa on fyysisesti erittäin kevyttä, vain noin tunti päivästä on reipasta liikuntaa. Päiväkodissa lasten fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan ohjattujen liikuntahetkien aikana sekä omaehtoisten ja vapaiden leikkien aikana. 3-4-vuotiailla lapsilla vapaata leikkiä on eniten ulkona ja se kattaa leikistä noin 20 % kun taas vanhemmillä lapsilla vapaata leikkiä on eniten sisätiloissa. On myös tutkittu, että opettajajohtoisissa ryhmähetkissä esimerkiksi aamupiirissä, fyysinen kuormittavuus on alhainen. Tästä voi päätellä, että aikuisten ohjaamissa toiminnoissa lapset ovat pääosin paikoillaan. Aikuisjohtoinen paikallaan olo on ristiriidassa tutkimusten kanssa, jotka osoittavat, että liikunta edistää lasten oppimista tehokkaasti. Liikunta auttaa lasta virkistymään, parantaa lasten keskittymiskykyä ja sitouttaa lapset paremmin opittavaan asiaan. Tutkimukset todentavat myös sen, että päiväkodeissa on keskimäärin alle yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 29.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteena on, että lasten oikeus leikkiin ja monipuoliseen liikuntaan toteutuu päivittäin. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan vastuulla on suunnitella lasten päivät ja toiminta niin, että fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat. Kasvattajien vastuulla on myös

luoda lapsille monipuolisia ja innostavia leikki- ja oppimisympäristöjä, jotka innostavat ja motivoivat lapset fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntavälineitä on lapsilla käytössä vapaan leikin aikana, mutta jokaisella lapsella on oikeus saada myös suunniteltua, tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30.)

Liikuntakasvatuksen tulisi olla luonteva osa lapsen päivää. Liikuntakasvatuksessa tulee huomioida, että liikunta on monipuolista, tavoitteellista, lapsilähtöistä ja säännöllistä. Säännöllisellä ja monipuolisella liikuntakasvatuksella on vaikutusta lapsen fyysiseen, sosiaaliseen, psyykkiseen ja kognitiiviseen kasvuun ja kehitykseen. Jälleen päiväkotien kasvattajat ovat avainasemassa fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa. Kasvattajien tehtävänä on luoda houkuttelevia liikunnallisia oppimisympäristöjä sekä kannustaa ja innostaa lapsia liikkumaan. ”Liikuntakasvatus on siis kokonaisvaltaista, lapsen koko päivän ajalle sijoittuvaa aikuisen toimintaa, jolla tuetaan lapsen hyvinvointia” (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 32).

Vinkkejä päiväkodin kasvattajille, miten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin voidaan päästä:

- Varmista, että lapset pääsevät joka päivä ulos touhuamaan vähintään kahdeksi tunniksi.
- Anna tilaa ja aikaa fyysisesti aktiivisiin leikkeihin.
- Muokkaa lapsen toimintaympäristöä onnistumiselle suosiolliseksi yhdessä lasten kanssa.
- Houkuttele lapsia osallistumaan ulkoilun aikana liikunnallisiin sääntöleikkeihin.
- Kannusta, innosta ja kehu. Anna positiivista palautetta myös yrittämisestä.
- Huolehdi, että jokainen lapsi pääsee osallistumaan ohjattuun liikuntahetkeen joka päivä.
- Anna lapselle päivittäin toiminnallisia tehtäviä. Varmista, että hän oppii käyttämään liikkumista ja koko kehoaan myös muun oppimisen välineenä.
- Hyödynnä mielikuvia oppimisen tukemiseksi.

Luettelo 1. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 33.)

3.3 Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016

Varhaiskasvatukseen liittyvän valtakunnallisen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman kehittälyvaiheessa syntyi aloite varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten päivittämiselle. Aiemmat suositukset olivat vuodelta 2005. Tieteelliset perusteet koonnut asiantuntijaryhmä edusti eri tieteenaloja. Osalla heistä oli kansallista tutkimusrahoitusta saaneita tutkimushankkeita alle 8-vuotiaiden lasten liikunnan ja hyvinvoinnin tutkimukseen. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 4.)

Viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana lasten elintavat ovat radikaalisti muuttuneet ja lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja kaikenlainen ruutuaika lisääntynyt. Näillä elintapamuutoksilla voidaan osittain selittää ympäri maailman havaittua lasten ylipainon huomattavaa yleistymistä. 10-20 % suomalaisista 5-8-vuotiaista lapsista on arvioitu olevan ylipainoisia tai lihavia. Lapsuudessa opituilla elintavoilla on tapana jatkua aikuisuuteen asti, joten myös aikuisiällä näkyy huomattavasti enemmän heikompaa terveyttä ja hyvinvointia. (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016, 12.)

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea toimintaa joka nostaa energiatasot lepotilaa ylemmäs. Fyysistä aktiivisuutta on kolmea erilaista; kevyttä, reipasta ja vauhdikasta/voimakasta fyysistä aktiivisuutta. Lapsilla fyysinen aktiivisuus tarkoittaa usein leikkimistä. Fyysisellä passiivisuudella taas tarkoitetaan esimerkiksi istumista tai muuta kehon liikettä, joka ei merkittävästi nosta energiatasoa lepotasosta. Eräässä suomalaisessa tutkimuksessa tutkittiin 3-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrää, josta ilmeni, että vain joka viides oli fyysisesti aktiivinen ja alle puolet liikkui reippaasti vähintään tunnin päivässä. Koko Suomea käsittelevässä Taitavat tenavat -tutkimuksessa, 3-6-vuotiaista lapsista vain 9 % ulkoili tunnin päiväkotipäivän jälkeen ja 30 % ulkoili vähintään kaksi tuntia viikonloppuisin. 10 % lapsista ei ulkoile enää ollenkaan päiväkotipäivän jälkeen. (Haapala ym. 2016, 12-13.)

Yhä pienemmät lapset viettävät suuren osan päivästä erilaisten ruutujen äärellä. Taitavat tenavat -tutkimus osoitti, että joka toinen lapsista vietti 30-120 minuuttia viihdemedian parissa, määrän ollessa luonnollisesti suurempi viikonloppuisin. Tutkimukset

osoittavat myös, että suomalaiset 5-8-vuotiaat lapset viettävät valveillaoloajastaan 6-9 tuntia fyysisesti passiivisena. (Haapala ym. 2016, 13.) Nämä tulokset, sekä lasten fyysisen aktiivisuuden vähentyvästä määrästä että ruutuajan eli fyysisen passiivisuuden hurjasta noususta ovat mielestäni erittäin huolestuttavia.

Tutkimustulosten mukaan fyysisellä aktiivisuudella on suotuisa vaikutus lapsille muun muassa kehonkoostumukseen, kardiometabolisiin riskitekijöihin (suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin ja tyypin 2 diabetekseen), luuston terveyteen, fyysiseen kuntoon ja motorisiin taitoihin. Fyysisellä aktiivisuudella on myös yhteys lasten kognitiivisiin taitoihin. Erityisesti ruutuajan vähentämisellä ja fyysisen passiivisuuden vähentämisellä oli vaikutuksia kehon koostumukseen, fyysiseen kuntoon, kognitioon ja oppimiseen. Tutkimusten perusteella lasten normaalin kasvun ja kehityksen kannalta kaikki kuormittavuudeltaan monipuolinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää. Tutkimuksissa ruutuajan on todettu olevan yhteydessä runsaampaan kehon rasvapitoisuuteen, suurentuneeseen kardiometaboliseen riskiin, heikompaan kestävyyskuntoon ja heikompaan koulumenestykseen. (Haapala ym. 2016, 17.)

3.4 Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020

Liikkumattomuus ja Suomen kansan vähäinen fyysinen aktiivisuus aiheuttaa merkittäviä haasteita yhteiskunnalle. Jo pitkään on tiedetty että liikkumattomuudella on yhteys moniin kansansairauksiin, lihavuuteen, tyypin 2 diabetekseen, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sekä masennukseen. Vaikka ihmiset liikkuvat jonkin verran vapaa-ajalla, työpäivät, koulupäivät ja päiväkotipäivät ovat suurimmaksi osaksi istumista. Jo varhaiskasvatuksessa lapset ovat paikallaan 60 % ajasta ja aikuisilla luku on jo 80 %. Fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle ja liikunnalle on suomalaisessa yhteiskunnassa suuri tarve niin aikuisilla kuin pienillä lapsillakin. (Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 2013, 4.)

Hyvinvointia ja terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseksi on valittu neljä erilaista linjausta:

LINJAUS 1. *Arjen istumisen vähentäminen elämänculussa.*

LINJAUS 2. *Liikunnan lisääminen elämänculussa.*

LINJAUS 3. *Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.*

LINJAUS 4. *Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa.*

(Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 2013, 4.)

Liikunnan lisääminen elämänculussa -linjaus nostaa jälleen esiin varhaiskasvatuksen merkityksen lasten liikunnan merkittävänä edistäjänä. Varhaiskasvatuksella on tärkeä rooli erityisesti lasten innostamisessa liikunnalliseen arkeen ja elämäntapaan. Kasvattajat ovat avainasemassa turvaamassa jokaisen lapsen päivittäisen, suositusten mukaisen liikunnan määrän ja monipuolisten liikuntamahdollisuuksien toteutumisen. Oleellista on, että lapset pääsevät liikkumaan monipuolisesti ympäri vuoden ja, että päiväkodin ulko- ja sisätilat ovat liikkumiseen innostavia, turvallisia ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia. (Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 2013, 31.)

3.5 Ilo kasvaa liikkuen – varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma

Ilo kasvaa liikkuen – varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelman tärkein sanoma on: Jokaisella lapsella tulee olla päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon. Vuonna 2015 julkaistu Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on laajan asiantuntijaverkoston ja satojen pilottipäiväkotien yhteistyössä toteuttama valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma varhaiskasvatukseen. Ohjelman tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus. Ilo kasvaa liikkuen on osa Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuutta. Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Opetushallitus vastaa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman

strategisesta johtamisesta, ohjelmaa hallinnoi LIKES-tutkimuskeskus (liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö). (Ilo kasvaa liikkuen, 2015.)

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman taustalla ovat lasten oikeudet ja osallisuus eli YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, joka on aiemmin jo esitelty. Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä, jossa huomioidaan liikkumisen välttämättömyys elimistölle, motoristen taitojen tärkeys, liikunta oppimisen apuna, itsetunnon rakentajana sekä sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen kehittäjänä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, tosin Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman kehittämisvaiheessa ovat voimassa olleet vielä vuoden 2005 suositukset. Alle kouluikäisten lasten runsas paikallan olo. Nämä tekijät ovat olleet Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman lähtökohdat, joiden pohjalta ohjelmaa on lähdetty rakentamaan. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma -asiakirja 2015, 16-27.)

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmalla on oma nettialusta, josta löytyy tukimateriaaleja ja työkaluja ohjelman toteuttamisen avuksi. Nettialustalle, jokainen ohjelmaan ilmoittautunut varhaiskasvatyüksikkö, saa omat sisäänkirjautumistunnukset. Nettialustalta löytyy materiaalisivu, josta löytyy muun muassa yleismateriaalia sekä nettisivun käyttöohjeita. Ajankohtaista-sivulta löytyy ajankohtaiset tiedotteet ja tsemppiviestit sekä eri yksiköiden kirjoittamia blogeja. Ideat-sivulta löytyy hyviä liikunnallisia vinkkejä eri varhaiskasvatyüksiköiltä ja Osallistujat-sivulta löytyy kaikki mukana olevat varhaiskasvatyüksiköt. (Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma Ilo kasvaa liikkuen www-sivut.)

Näin ohjelma etenee:



Kuvio 1. Ilo kasvaa liikkuen ohjelman eteneminen. (Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma Ilo kasvaa liikkuen [www-sivut](http://www.sivut.fi).)

Ideana on, että neljän askeleen kautta liikutaan kohti laatuluspausta. Liikkeelle lähdetään pienin askelin, pienten kehittämiskohteiden kautta. Pienten askelten toimintatapa säilyy läpi koko prosessin ja tarkoitus on, että koko yksikön henkilökunta sitoutuu laatuluspaukseen liikunnallisemman arjen puolesta. (Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma Ilo kasvaa liikkuen [www-sivut](http://www.sivut.fi).)

3.6 Tietoperustan yhteenveto kehittämishankkeen kannalta

Kehittämishankkeen tietoperustan kannalta oleelliset lähteet ovat varhaiskasvatustilaki, YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Nämä kolme toimivat kehittämishankkeen tietoperustan pohjana, jotka määrittävät monia muita kehittämishankkeen lähteitä. Kaikissa kolmessa edellä mainitussa lähteessä korostuu fyysisen aktiivisuuden lisääminen varhaiskasvatustilakäytäntöillä lapsilla. Painopiste on myös selkeästi kasvattajien vastuussa luoda liikuntaan innostavia toimintaympäristöjä, kannustaa lapsia kokemaan liikunnan iloa ja riemua sekä huomioida fyysinen aktiivisuus kaikissa päivän toiminnoissa ja toimintojen sisällöissä. Fyysinen passiivisuus lasten arjessa on lisääntynyt huolestuttavasti ja lapsuusiän fyysisellä passiivisuudella on tutkitusti vaikutuksia aikuisiän hyvinvointiin.

Kehittämishankkeen on erittäin ajankohtainen ja sille on kiistattomasti kysyntää. Valtakunnallisesti on huoli lasten ja nuorten lisääntyvästä ylipainosta, mutta vielä huolestuttavimmat tutkimustulokset on juuri oman kotikuntani ylipainoisten lasten määrässä. Varhaiskasvatuksessa tiedostetaan lasten fyysisen aktiivisuuden vähentyminen ja valtakunnalliset liikuntasuosituksot, mutta siitä huolimatta konkreettisia muutoksia arjessa ja toimintaympäristössä saati toimintakulttuurissa ei ole toteutunut. Siksi juuri tämä kehittämishanke on lasten fyysisen aktiivisuuden lisääjänä erittäin ajankohtainen, jolla hyvin toteutuessaan voi olla moninaisia vaikutuksia lasten hyvinvoinnille pitkälle aikuisuuteen. Liikunnasta tulee lapsille systemaattinen tapa toimia ja varhaiskasvatustilakäytännöllä systemaattinen toimintakulttuuri varhaiskasvatustilakäytännön arkeen.

4 LIIKUNTAKASVATUS JA PERUSLIIKUNTATAIDOT

Liikunta tarkoittaa kaikenlaista liikkumiseen, liikuntaan ja liikunnan harrastamiseen sekä muuhun fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää käyttäytymistä ja toimintaa. Lasten näkökulmasta liikunta on oman kehon käyttämistä kuten heittämistä, hyppäämistä, tasapainoilua, ryömimistä, kiipeilyä, päällään seisomista, hyörimistä ja pyörimistä. Lapsen liikunta on fyysistä leikkiä. Lasten liikuntaan liittyy oleellisesti motoriset taidot, jotka harjaantuvat kun lapsi liikkuu. Mitä enemmän ja monipuolisemmin lapsi liikkuu, sitä paremmiksi hänen liikuntaitonsa kehittyvät. Mitä paremmat taidot ovat, sitä enemmän lapsi haastaa itseään vaikeammilla tempuilla ja taidoilla. Onnistumisen kokemukset ja oivaltamisen riemu tuottavat lapselle suurta mielihyvää ja hän haluaa onnistumisen kokemuksia lisää. Näin lapselle muodostuu liikunnallinen elämäntapa. (Sääkslahti 2015, 142.)

Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa tarkoittaa toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Tavoitteena on ”kasvattaa liikuntaan liikunnan avulla”, tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla ja toisaalta pyrkiä luomaan mahdollisuuksia ja tilanteita, jossa lapsi voi omaksua liikunnallisen elämäntavan. Kasvattajan näkökulmasta avainsanana on jälleen luoda lapsille liikkumiseen mahdollistavia ja innostavia oppimisympäristöjä ja -tilanteita. (Sääkslahti 2015, 151.) Lapsen kasvaminen ja kehittyminen on kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Kun yksi asia kehittyy, vaikuttaa se moneen muuhunkin asiaan. Näin ollen liikuntakasvatusta on mahdotonta irrottaa lapsen kehityksen eri osa-alueista tai ikäryhmästä. (Sääkslahti 2015, 151.)

4.1 Perusliikuntataidot

Perusliikuntataidoilla tarkoitetaan liikunnan perustaitoja, jotka ovat juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Perusliikuntataidot kehittävät taidollisia ominaisuuksia, jotka ovat perusta erilaisten motoristen taitojen oppimiselle. Perusliikuntataidot kehittävät myös tehollisia ominaisuuksia, joita kaikki tarvitsevat moninaisissa elämään liittyvissä tehtävissä. Lapsena opitut perusliikuntataidot vaikuttavat

pitkälle aikuisuuteen ja edistävät liikunnallista elämäntapaa ja niillä on monipuolinen vaikutus lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Jaakkola 2016, 19-21.)

Motoriset taidot jaetaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin.

Tasapainotaitoihin kuuluu:

- Kääntyminen, ojentaminen, taivuttaminen, pyörähtäminen, heiluminen, kieriminen, pysähtyminen, väistyminen ja tasapainoilu

Liikkumistaitoihin kuuluu:

- Käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, loikkaaminen, hyppääminen esteen yli, laukkaaminen, harppaaminen ja kiipeäminen

Välineenkäsittelytaitoihin kuuluu:

- Heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen, kauhaiseminen, iskeminen, lyöminen ilmasta, pomputteleminen, kierittäminen ja potkaiseminen ilmasta

(Jaakkola 2016, 21.)

Motoristen taitojen kehityksen vaiheet jaetaan refleksitoimintojen vaiheeseen, joka on 0-1-vuotiaiden pikkulasten herkkyyksikausi. Refleksitoimintojen vaiheen tarkoitus on turvata vauvan selviytyminen hengissä ensimmäisten elinkuukausien aikana. Näitä refleksejä ovat esimerkiksi imemis-, tarttumis- ja sukellusrefleksit. Motorisen kehityksen toinen vaihe ikävuosille 1-2 on alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe, jossa lapsi oppii alkeet perusliikuntataidoista. Nämä kaksi ensimmäistä vaihetta luovat tärkeän pohjan myöhemmille motoristen taitojen kehityksen vaiheille. Motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe sijoittuu ikävuosille 2-7, eli juuri varhaiskasvatuksen piirissä oleville lapsille. Tämä vaihe on keskeisin vaihe motorisessa kehityksessä, sillä sen aikana lapset oppivat suurimman osan motorisista perustaidoista. Jotta taidot pääsevät kehittymään se vaatii ympäristön, joka tarjoaa riittävästi mahdollisuuksia taitojen harjoitteluun. Seuraava vaihe on erikoistuneiden liikkeiden vaihe, joka voi kestää kouluikäisestä aina aikuisuuteen asti. Tässä vaiheessa lapset usein siirtyvän jonkin laji pariin ja lajiliikkeiden oppiminen alkaa. Lajitaitojen oppiminen perustuu kuitenkin siihen, että motoriset perustaidot ovat hallussa. Viimeinen vaihe, omaksuttujen taitojen hyödyntäminen jatkuu, läpi elämän, jossa taitoja hyödynnetään moninaisissa arkielämän fyysisissä tilanteissa. (Jaakkola 2016, 26-30.)

4.2 Liikunnanilon päiväkot

Liikunnanilon päiväkot voi toimia missä vain päiväkodissa tiloista huolimatta, sillä liikunnan ilo on ajattelutapa ja asenne. Monesti ajatellaan, että liikkuva lapsi vie enemmän tilaa kuin pöydän vieressä istuva lapsi ja että liikkuvat leikit aiheuttavat yllättäviä ääniä ja vauhdikkaita tilanteita. On hyvä huomioida, että liikunnan estämiseen menee yhtä kauan aikaa kuin sen sallimiseen ja liikuntataitojen opetteluun. Liikunnanilon päiväkodissa toteutuu lasten vapaa ja vauhdikas liikkuminen, joka on toiminnallista tekemistä, ei riehumista. Liikkuessaan lapsi oivaltaa, innostuu, onnistuu, epäonnistuu, yrittää uudestaan, onnistuu jälleen ja tuntee liikunnan riemua. (Pulli 2013, 8.) Pidän ajatuksesta, että liikunta ei vaadi tiettyä paikkaa, tilaa tai välineitä, vaan se lähtee kasvattajien asenteesta ja ajattelutavasta, liikunnan tärkeydestä lapsen kasvulle ja kehitykselle sekä kasvattajien innostumisesta liikuntaan. Tämä ajatus on tärkeä myös tässä kehittämishankkeessa. Yhteistyöpäiväkodit, johon liikuntaideapakettin vien kokeiluun, ovat tavallisia päiväkoteja, missä ei ole rakenteellisesti erityisesti liikuntaa huomioitu. Vain mielikuviutus on rajana, miten näitä päiväkoteja voi liikunnallistaa.

Liikunnanilon päiväkodissa on vapaata tilaa ja liikkumaan houkuttelevia välineitä lasten saatavilla kuten palloja, vanteita, patjoja, hyppynaruja, mailoja ja maaleja. Lapsille annetaan mahdollisuus tehdä ja keksiä itse ja yhdessä erilaisia tempuratoja. Liikunnanilon päiväkodissa vapaan päivittäisen liikkumisen lisäksi lapset pääsevät useamman kerran viikossa osallistumaan ohjattuun liikuntaan. Ohjattu liikunta on tärkeää, koska näissä opetellaan leikkien ja pelien kautta vuorovaikutus- ja kaveritaitoja, kuten ottamaan toiset huomioon, jakamaan asioita, odottamaan omaa vuoroaan ja ymmärtämään erilaisuutta. Leikkien ja pelien kautta lapset oppivat erilaisia sääntöjä. (Pulli 2013, 8-9.)

Turvallisuus on tärkeää Liikunnanilon päiväkodissa. Lapsen tulee tuntee olonsa turvalliseksi sekä fyysisesti että psyykkisesti. Lapsi oppii tekemällä ja kokeilemalla. Hän oppii myös, että pienet kolhut kuuluvat elämään ja laastari auttaa moneen vaivaan. Kasvattajat rohkaisevat lapsia liikkumaan ja löytävät uusia toimintatapoja, joiden

avulla keskustelu turvallisuudesta saadaan ohjattua oikeaan suuntaan. Huomataan, että liikkumaan oppiminen luo turvallisuutta. Liikunnaniloin päiväkodissa kasvattajat ymmärtävät, että liikunnan kieltäminen ei ole itsetarkoitus, eikä kieltämällä lapset opi asioita. He keksivät lasten kanssa keinot liikunnan toteuttamiseen turvallisesti. (Pulli 2013, 9, 13.)

5 VARHAISKASVATUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

”Oppimisympäristöjä suunnitellaan ja rakennetaan yhdessä lasten kanssa. Niiden tulee tukea lasten luontaista uteliaisuutta ja oppimisen halua sekä ohjata leikkiin, fyysiseen aktiivisuuteen, tutkimiseen sekä taiteelliseen ilmaisuun ja kokemiseen. Lapsilla tulee olla mahdollisuus tutkia maailmaa kaikilla aisteillaan ja koko kehollaan. Oppimisympäristöt tarjoavat lapsille vaihtoehtoja mieluisaan tekemiseen, monipuoliseen ja vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkeihin ja peleihin sekä rauhalliseen oleiluun ja lepoon. Lasten ideat, leikit ja heidän tekemänsä työt näkyvät oppimisympäristöissä.” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31.)

Varhaiskasvatuksen **toimintaympäristö** käsittää fyysisen, toiminnallisen, sosiaalisen, psyykkisen, pedagogisen ja kulttuurisen toimintaympäristön. Fyysinen toimintaympäristö tarkoittaa niitä konkreettisia ja rakenteellisia tiloja ja tekijöitä ympäristössä, jossa lapsi on hoidossa, eli päivähoitorakennus ja piha-alue. Fyysiseen toimintaympäristöön kasvattajat pystyvät melko vähän vaikuttamaan. Esimerkiksi seiniä ei pysty siirtämään, jotta saataisiin enemmän tilaa liikkumista varten, eikä äänieristykseen juuri pysty vaikuttamaan. (Koivunen 2009, 179.)

Toiminnallinen ympäristö antaa lapsen toiminnalle ja kehitykselle puitteet. Toiminnalliseen ympäristöön kasvattajat pystyvät paljonkin vaikuttamaan. Joskus heikko fyysinen ympäristö saadaan toimivaksi toiminnallista ympäristöä muuttamalla. Kasvattajat pystyvät yhdessä lasten kanssa muokkaamaan toiminnallista ympäristöä

liikunnallisemmaksi. Lattialta ylimääräiset lelut voidaan nostaa hyllyyn tai kaappiin ja ottaa esille niitä leluja, joilla lapset sillä hetkellä haluavat leikkiä. Ärsykyttä ei tulisi olla lapsille liikaa. Pienryhmätoiminta on myös toiminnallisen ympäristön muokkaamista. (Koivunen 2009, 180.)

Sosiaalisella ympäristöllä tarkoitetaan päiväkodin ryhmien sisäistä toimintaa, eli ryhmädynamiikkaa. Lasten keskinäisiä, aikuisten keskinäisiä sekä aikuisten ja lasten välisiä suhteita ja vuorovaikutusta. Lasten kaverisuhteet ja kiusaaminen on sosiaalista ympäristöä. Lasten tuonti- ja hakutilanteissa myös lasten vanhemmat kuuluvat sosiaaliseen ympäristöön. Päivähoidon sosiaaliseen ympäristöön kuuluu kaikki mitä kasvattajat ja lapset tekevät päiväkotipäivän aikana. (Koivunen 2009, 183.)

Psyykinen ympäristö taas liittyy enemmän tilanteissa olevaan ilmapiiriin ja tunneilmastoon. Psyykinen ympäristö ei ole selkeästi näkyvää eikä kuuluvaa, mutta ulkopuolinen pystyy nopeastikin aistimaan hoitopaikan ilmapiirin. Onko ilmapiiri kiireen ja iloinen vai viestiikö hoitopaikka kiireellisyyttä ja levottomuutta. Psyykinen ympäristö pitää sisällään lapsen oikeuden olla turvassa ja, että lapsella on turvallinen olo olla päivähoitossa. Psyykkisen ympäristön luomisessa kasvattajat ovat avainasemassa. Kasvattajan tulee huomioida, että oma asenne, käytös, puheet, äänensävy ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä psyykkisen ympäristön luomisessa. (Koivunen 2009, 182-183.) Juuri tähän kohtaan kasvattajat pystyvät vaikuttamaan myös fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Kun kasvattajat puheellaan, ilmeillään, eleillään ja toiminnallaan kannustavat ja innostavat lapsia liikkumaan, niin se innostus tarttuu myös lapsiin.

Pedagoginen toimintaympäristö tarkoittaa lapsen oppimisympäristöä ja kasvattajan tapaa lähestyä lasta, sekä sitä millainen käsitys kasvattajalla on lasten oppimisesta, kasvusta ja kehityksestä. Kasvattaja vastaa lapsen oppimisympäristöstä ja muokkaa oppimisympäristöä lapsen yksilöllisen tuen näkökulmasta. Pedagogiseen ympäristöön kuuluu kasvattajien läsnäolon laatu ja määrä lapsiryhmässä. (Koivunen 2009, 183-185.) Päiväkodin kiireinen arki, lisääntyvät kokoukset ja palaverit sekä ”paperityöt” eli SAK-aika (suunnittelu, arviointi ja kehittäminen) vievät erityisesti lastentarhanopettajaa koko ajan kauemmaksi ja kauemmaksi lapsiryhmästä ja pedagogisesta

toimintaympäristöstä, vaikka lastentarhanopettaja vastaa viime kädessä ryhmän pedagogisesta toiminnasta.

Kulttuurinen toimintaympäristö ottaa huomioon muista maista tulevien lasten kulttuurisen taustan ja huomioi tämä toiminnassa. Kulttuurinen ympäristö tulee olla sellainen, että lapsella on tilaa olla oma itsensä kaikkine tuen tarpeineen. Kulttuurisella toimintaympäristöllä varhaiskasvatuksessa tarkoitetaan myös jokaisen perheen omaa kulttuuria, johon sisältyy muun muassa perherakenne, kasvatuskäytännöt, perheen käsitkset ja asenteet ja kielen sekä kommunikoinnin käytännöt. (Koivunen 2009, 186.)

Varhaiskasvatuksen toimintaympäristö on moninainen. Erityisesti toiminnalliseen ympäristöön ja psyykkiseen ympäristöön kasvattajat pystyvät vaikuttamaan, kun on kyseessä fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Kasvattajien on hyvä huomata psyykkisen ympäristön merkittävä vaikutus kehittämisessä, sillä siihen pystyy vain jokainen kasvattaja itse vaikuttamaan omalla kohdallaan. Aika helposti pystytään toiminnallista ympäristöä muokkaamaan liikunnallisemmaksi, mutta kasvattajien asenteisiin pystyy vain kasvattaja itse vaikuttamaan. Kasvattajien asenne on merkittävässä roolissa, jotta muutosta toimintatavassa tapahtuu. ”Olosuhteet eivät tee meistä heikkoja tai vahvoja, mutta ne näyttävät mihin meistä on” (Kokljuschkin 2001, 65).

5.1 Ympäristön muokkaaminen liikkumiseen ja liikuntaan houkuttelevaksi

Kun suunnitellaan lasten omaehtoista liikuntaa, tarvitaan suunnitteluun kaikki ne aikuiset, joiden vaikutuspiirissä lapsi on. Lähtökohtana on, että aikuiset eli kasvattajat toimivat samojen toimintaperiaatteiden mukaisesti ja toiminta on johdonmukaista. Tärkeää on, että kasvattajat rajoittavat ja sallivat samoja liikunnallisia toimintoja niin sisällä, kuin ulkona, jolloin lapsi pystyy oppimaan säännöt, eikä lasten tarvitse koko ajan neuvotella kasvattajien kanssa yhä uudelleen siitä, miten toimitaan. Varhaiskasvatuksessa kasvattajien on oleellista miettiä:

- Millaisissa tiloissa, millä tavalla ja milloin lapsilla on mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan.

- Minkälaisia asioita on lasten turvallisuuden vuoksi välttämätöntä kieltää, mitkä asiat on ovat mahdollisia aikuisen seurassa ja mitkä asiat sallitaan lasten vapaassa leikissä.

- Missä säilytetään liikuntavälineitä, jotta ne olisivat lasten vapaassa käytössä.

Näiden keskustelujen kautta kasvattajat käyvät läpi liikuntakasvatuksen arvoja ja samalla pyritään varmistamaan, että yhteiset arvot näkyvät konkreettisina toimina päiväkodin arjessa eikä jää vain puheen tasolle. (Sääkslahti 2015, 170.)

Fyysinen ympäristö, johon kasvattajat eivät juurikaan pysty päiväkodin rakentamisen jälkeen vaikuttamaan, on lähes joka päiväkodissa erilainen, siksi jokaisen päiväkodin sisätilaa ja käytettävissä olevaa ulkotilaa täytyy tarkastella yksilöllisesti fyysisen aktiivisuuden lisäämisen näkökulmasta. (Sääkslahti 2015, 134.) On hyvä huomata, että fyysiset tilat tarjoavat vain kehykset, joihin kasvattajat yhdessä lasten kanssa suunnittelevat ja kehittävät toiminnan. Tärkeää on pohtia, mitkä tekijät toimintaympäristössä mahdollistavat liikunnan ja toisaalta rajoittavat tai estävät. (Kokljuschkin 2001, 65.) Ulkona voidaan hyödyntää erilaisia maastoja: epätasainen metsämaasto edistää esimerkiksi tasapainoa ja vaatii enemmän lihasten voimakäyttöä kuin tasainen maa. Esimerkiksi kiipeily kivien ja kantojen päällä ja niiden päältä alas hyppäminen, tasapainoilu kaatuneiden puiden päällä ja maahan tippuneiden käpyjen heittäminen ovat kaikki liikunnallisia toimintoja, jotka vaativat suurten lihasten yhteistyötä. Suuria lihaksia käyttämällä fyysisen aktiivisuuden intensiteetti kasvaa ja energiaa kuluu. (Sääkslahti 2015, 134.)

Tasaisilla alueilla kuten viheralueilla, pelikentillä ja asfaltilla lapset pääsevät leikkimään ja pelaamaan eri liikuntapelejä. Erilaiset kiinniottoleikit, palloleikit ja -pelit ovat tyypillisiä leikkejä, jotka nostavat lasten fyysistä aktiivisuutta. Asfaltilla tyypillisiä leikkejä ovat juoksu- ja hyppelyleikit, esimerkiksi asfalttiliuduilla hyppelyruudun piirtäminen antaa monia vaihtelevia mahdollisuuksia. (Sääkslahti 2015, 134.) Usein aikuiset eivät näe erilaisten ulkoliikuntapaikkojen mahdollisuuksia, siksi on tärkeää antaa lapsille vapaat kädet ideoida ja keksiä leikkejä.

Muita ulkona houkuttelevia fyysisen aktiivisuuden lisääjiä ovat muun muassa rappuset, kiipeilyyn ja roikkumiseen houkuttelevat puut ja kiipeilytelineet, pensaat, keinut, liukumäet ja heittoseinä. Kasvattajien on hyvä huomata, että vaikka ulkotila itsessään houkuttelee lapsia liikkumaan, myös välineet houkuttelevat, kun ne on vapaasti

saatavilla. Esimerkiksi kolmipyörät, mailat, narut, pallot, vanteet, laudat ja trampoliinit tulisi olla lasten saatavilla. (Sääkslahti 2015, 171.)

Sisätiloissa ratkaisevassa roolissa on sisustaminen. Pienet ahtaat tilat saattavat olla täynnä leluja, tavaraa, askarteluja ynnä muuta materiaalia, jotka helposti rajoittavat lasten liikkumista. Tärkeää on miettiä, mitkä tavarat tiloissa ovat oleellisia ja tärkeitä toiminnan kannalta. Kasvattajien on hyvä huomata, että kaikki päiväkodin lelut eivät tarvitse olla yhtä aikaa esillä, sillä lapset eivät pysty leikkimään kaikilla mahdollisilla leluilla yhtä aikaa. Usein iso määrä erilaisia leluja aiheuttaa turhaa levottomuutta ja leikistä toiseen säntäilyä. Suuret tilat ja pitkät käytävät houkuttelevat lapset liikkumaan, leikkimään ja pelaamaan. (Sääkslahti 2015, 171.) Voisiko käytävän käyttöä miettiä liikunnallisena tilana? Useiden kasvattajien mielestä käytävillä lapset vain juoksevat ja riehuvat ja näin vaaratilanteet lisääntyvät. Mielestäni käytävälle voisi kehittää erilaisia hyppelyruudukoita, tunneleita ja hyppypaikkoja, jotta toiminta pysyy hallittuna ilman kaaosta ja vaaratilanteita.

Päiväkodin huonekalut ovat lasten näkökulmasta myös oivia mahdollisuuksia liikkumiseen ja temppuiluun. Harvoin sohvalla lapset istuvat hiljaa ja katsovat kirjaa keskenään. Sohva on paras paikka hyppimiseen ja huomioitavaa on, että kaikki kalusteet päiväkodissa ovat lapsia varten. Ilman varsinaisia liikuntavälineitäkin, lapset keksivät esimerkiksi tuolille monta liikunnallista tapaa toimia. Tuoleista, penkeistä ja pöydistä saa helposti rakennettua liikuntaradan. Kasvattajien on hyvä huomata, että lasten näkökulmasta liikuntaan houkuttelevien esineiden ei tarvitse olla alun perin tarkoitettu liikuntaan. Esimerkiksi pienet käsipyyhkeet houkuttelevat laittamaan ne jalkojen alle ja luistelemaan, pahvilaatikoista saa tehtyä jännittäviä tunneleita ja kankaanpalat toimivat huiveina. (Sääkslahti 2015, 171-172.) Joskus kun kasvattajista tuntuu, että he eivät keksi mitään toimintaa eikä mielikuvitus riitä, niin silloin on hyvä antaa lapsille jälleen vapaat kädet, heidän mielikuvitus ja luovuus on loputon.

Lapset ovat kekseliäitä ja he hyödyntäisivät sisätiloissa ympäristön sallimat liikkumisen mahdollisuudet, mutta usein käy niin, että kasvattajien säännöt ja toimintaperiaatteet tekevät liikkumisesta kielletyn hedelmän. Valitettavasti päiväkodeissa on vielä vallalla lasten vapaan ja omaehtoisen liikunnan kieltäminen. Usein monet lasten liikunta-aloitteet kielletään turvallisuuteen nojaten. Jotta näin ei tapahtuisi, kasvattajien

sitoutuminen fyysisesti aktiivisten leikkien kannustamiseen on tärkeää. Lasten osallisuutta, mielipiteitä ja itsetuntoa vahvistaa, kun kasvattaja kehuu lasta kekseliäisyydestä ja lapsen aloitteita kuunnellaan. Kasvattajan vastuulla on huolehtia turvallisuudesta niin, ettei se vie lapsen iloa tutkimiselta, kokeilemiselta ja yrittämiseltä. Kasvattaja voi yhdessä lapsen kanssa kehittää lapsen liikunta-aloitetta niin, että turvallisuus säilyy, sen sijaan, että suoraan tyrmää aloitteen. Kasvattajien on hyvä pohtia mistä turhista kielloista he voisivat luopua ja miten tällä hetkellä kiellettyjä asioita voisi muuttaa turvallisemmaksi tai pienempi äänisemmäksi. (Sääkslahti 2015, 172.) Tämä liittyy vahvasti psyykkiseen ympäristöön, johon erityisesti kasvattajat voivat vaikuttaa.

Kasvattajien olisi hyvä oppia näkemään ja muokkaamaan päiväkodin tilat sellaisiksi, että ne sallisivat pienille ryhmille leikkipaikkoja, joissa leikin sisältö samalla tukee motoristen taitojen harjoittelua ja lisää lasten fyysistä aktiivisuutta. Tämä taito puuttuu monelta kasvattajalta. Se, että kasvattaja antaa tilaa, aikaa ja mahdollisuuksia lasten vapaalle leikille ja liikkumiselle, edistää monin tavoin lapsen hyvinvointia ja opettaa monia tärkeitä asioita. Mikäli aikuinen heittäytyy mukaan lasten aloittamaan fyysisesti aktiiviseen leikkiin, lisää se entisestään oppimista, kokonaisvaltaista hyvinvointia, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sosioemotionaalaisia taitoja. (Sääkslahti 2015, 17.)

6 MUUTOKSEN HAASTE – MITEN SAADA HENKILÖSTÖ INNOSTUMAAN?

”Suurimpana esteenä päivittäisen liikunnan lisäämiselle näkisin henkilökunnan asenteet. Penkittäminen pitäisi saada katkolle ja henkilökunnan asenteisiin muutos, ettei liikkuvaa ja äänekkästä lasta pidettäisi häiritsevänä. Usein on havaittavissa, että lasten aiheuttamaa meteliä pidetään aikuisia häiritsevänä, kun taas pöydän ääressä hiljaisesti työskentelevä lapsi on ns. hyvä lapsi.” (Kokljuschkin 2001, 67). Kokljuschkin tuo esiin selkeästi kasvattajien asenteen suhteessa liikuntaan, mikä on edelleen vuonna 2018 vallitseva.

Muutos aiheuttaa usein työntekijöissä pelkoa, levottomuutta, ahdistusta ja erityisesti epävarmuutta omista kyvyistä ja taidoista. Olenko enää hyvä ja riittävä, jos asiat muuttuvat? Kuitenkin päiväkotimaailmassa muutos, jos joku on pysyvää ja henkilökunnalta vaaditaan sopeutumiskykyä. (Kokljuschkin 2001, 30.) Uuden varhaiskasvatustalain (2018) ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016) myötä on viimeistään aika päiväkotien toimintakulttuurien muuttua. Se vaatii myös kasvattajilta uudenlaista tapaa toimia eli muutosta.

Kokljuschkin (2001, 30) toteaa, että päiväkodin toimintakulttuurin muutoksen edellytys on luovuus. Luovuuden ja muutoskykyisyyden perustana ovat hyvät ihmissuhteet, joissa korostuu luottamus, rehellisyys, avoimuus ja erilaisuuden hyväksyminen. Muutoksen edellytyksenä on myös vahva me-henkisyys, yhteen hiileen puhaltaminen ja sen korostaminen, että kukaan ei ole vastuussa muutoksesta yksin, vaan muutos on koko päiväkodin yhteinen asia.

Avainasemassa on päiväkodin johtaja. Johtajan yksi tärkeimmistä piirteistä on ihmisrakkaus, mikä tarkoittaa, että johtajan tulee olla aidosti kiinnostunut työntekijöistään. Heidän hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan. Johtajat, jotka tarkastelevat vain erilaisia tuloslukuja, ei voi saavuttaa työntekijöiden luottamusta. Johtajan haasteena on sovittaa erilaiset työntekijät kokonaisuudeksi, joka työskentelee yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Johtajan on hyvä huomata, että kokonaisuutena päiväkotitoimi voi hyvin vastata siten kun sen työntekijät voivat yksilöinä hyvin ja heillä on mahdollisuus tuoda yksilölliset taidot käyttöön. Tämä edellyttää turvallisuudentunnetta, luottamusta, vapautta ja arvostusta. Työntekijöillä pitää olla kehittymisen mahdollisuuksia, jotta he pysyvät työssään. (Kokljuschkin 2001, 34.)

Varhaiskasvatuksessa työntekijöitä ei motivoi ja kannusta ulkoiset palkkiot, koska sellaiseen päiväkodin johtajilla pääsääntöisesti ei ole mahdollisuutta. Myöskään ulkoisten palkkioiden voima ei kanna pitkälle. Oleellista on tehdä työstä itsessään palkitsevaa. Tässä johtaja on jälleen avainasemassa: kannustaminen, sanalliset kiitokset ja kehu hyvin tehdystä työstä lisäävät motivaatiota. Kiitos on pieni ele, jolla on kuitenkin valtava merkitys työntekijälle. Kasvattajat tiedostavat kuinka tärkeä osa lapsen itsetunnon kasvua ja minäkuvan kehitystä on kehuminen onnistuneesta suorituksesta. Miksei sama pätsisi työntekijöihin? (Kokljuschkin 2001, 34.)

Pidän Kokljuschkinin ajatuksesta, että päiväkodin kehittäminen on kuin aarteen etsimistä. Jokaisen ihmisen sisällä on aarre, mikä tarkoittaa, että jokainen on hyvä jossain. Myös jäävuori -teoria sopii päiväkodin työntekijöihin: jokaisessa työntekijässä on paljon enemmän taitoja, ajatuksia ja ideoita enemmän piilossa kuin näkyvissä. Hyvän johtajan tulee etsiä aarteet ja valjastaa ne päiväkodin käyttöön. Päiväkodin työntekijöiden kaikista taidoista saa melkoisen suuren ja monipuolisen aarrearkun. (Kokljuschkin 2001, 31.)

Työntekijöiden näkökulmasta huomioitavaa, kun päiväkodin toimintaa muutetaan ja kehitetään:

- Päiväkodin henkilökunnalla tulee olla tarpeeksi tietoa muuttuvasta/kehittävästä asiasta. Tiedonkulku on usein ongelma päiväkodeissa. Yksittäinen työntekijä, joka kuulee uudesta asiasta sivulauseessa muilta esimerkiksi kahvihuoneessa, saattaa tuntea olonsa epäarvostetuksi ja motivaatio uuden asian kehittämiseen todennäköisesti laskee. Epätietoisuus tuo epävarmuutta.
- Työskentelyssä tarvitaan aina tunnetta. Pelkkä ammatillinen osaaminen ei yksin riitä, kun eletään muutosvaihetta. Muutosta tapahtuu, kun muutos on kaikille yhteinen ja työntekijöillä on vahva me-henki. Oikeanlainen suhtautuminen työhön vaikuttaa enemmän kuin ammatillinen mekaaninen osaaminen.
- Kukaan ei ole päiväkodissa yksin. Ammatillisuuden ja oikean suhtautumisen ja asenteen lisäksi päiväkodissa tehdään töitä aina tiimissä. Työntekijä tarvitsee sosiaalisia taitoja, jotta tulee toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Työyhteisön tuella vaikeistakin asioista ja tilanteista on helpompi selvitä.
- Työssä jaksamisella on suuri vaikutus motivaation kannalta. Johtajan ja koko työyhteisön on hyvä havainnoida toisiaan ja huomata, milloin joku työntekijä on jaksamisensa rajoilla. Mitä muutoksia voi tehdä, jotta työssä jaksaa paremmin? Onko väsyminen työstä johtuvaa vai henkilökohtaisesta elämästä johtuvaa?

- Hyvää työyhteisöä tavoitellessa on uskottava siihen mitä tekee. Päiväkodin toimintaperiaatteet ja arvot ohjaavat kaikkea toimintaa ja työtekijöiden tulee olla sitoutuneita näihin.

(Kokljuschkin 2001, 40-43.)

6.1 Miksi muutosta tarvitaan?

Monet päiväkodit toimivat hyvin pitkälti niin kuin jo 50 vuotta sitten. Usein kuulee kasvattajan sanovan, että: näin meillä on aina tehty. Yhteiskunta muuttuu, perheet muuttuvat, lapset muuttuvat, joten myös päiväkotien pitää muuttua ympäröivän yhteiskunnan mukana. Kokljuschkin korostaa, että kehittämisen tarve ei johdu siitä, etteikö kasvattajat päiväkodeissa olisi tehneet hyvää työtä, vaan tämän päivän uudet haasteet ja vaatimukset pakottavat kasvattajat miettimään toimintatapoja uudestaan. 10 vuotta sitten hyvin toiminut päiväkotiei tänä päivänä ole välttämättä lainkaan toimintakykyinen. On huomioitava, että hyvä toiminta tarkoittaa eri aikoina eri asioita. Päiväkodit ovat jatkuvassa muutoksen tilassa, tämä vaatii toimivia työyhteisöjä, jotta muutoksista selviää. (Kokljuschkin 2001, 24.)

Tässä muutamia esimerkkejä kuinka merkittävästi päivähoito eli varhaiskasvatus on muuttunut:

ENNEN	NYT
Tavoitteet asetettiin koko lapsiryhmälle	Tavoitteet asetetaan yksilöllisesti
Suunnittelu painottui toimintatuokioihin	Suunnittelussa korostuu oppimisympäristö eli toimintaympäristö
Suunnittelun teki päiväkodin henkilökunta	Suunnittelussa ovat mukana henkilökunta, lapset ja vanhemmat
Toiminta toteutettiin koko lapsiryhmälle. Päiväkodeissa oli tiukka päiväjärjestys.	Vaihtoehtoisia toimintoja, lasten yksilölliset päivärytmit otetaan huomioon.

Arviointi oli intuitiivista, ei kovin keskeisellä sijalla.	Arviointi on olennainen osa päiväkodin työtä.
Kasvattaja toimi opettajana.	Kasvattajan rooli on muuttunut enemmän oppimisen ja kasvun tukijaksi.
Päiväkodissa hierarkia eri ammattiryhmien välillä.	Koko henkilökunnan rooli päiväkodissa nähdään tärkeänä.

Taulukko 1. Varhaiskasvatuksen muuttuminen (Kokljuschkin 2001, 25.)

Nämä muutamat esimerkit havainnollistavat hyvin varhaiskasvatuksen muutoksen vuosien aikana. Esimerkiksi hyvin oleellinen muutos on suunnittelun kohteessa. Ennen lastentarhanopettajat suunnittelivat valmiita aikuisjohtoisia tuokioita, joihin lapset tulivat toteuttamaan tuokion. Tänä päivänä oleellista on havainnoida lapsia, muokata toimintaympäristöjä lasten kiinnostusten mukaisiksi ja ottaa lapset mukaan toiminnan suunnitteluun. Lapset nähdään aktiivisina osallistujina suunnittelussa.

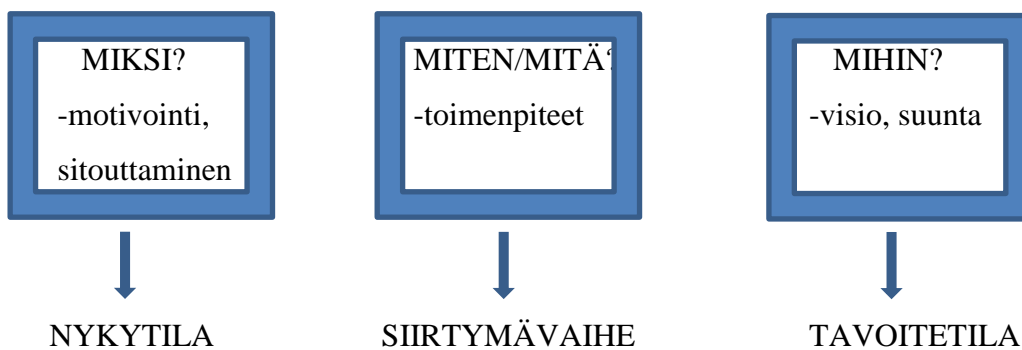
6.2 Muutoksen johtaminen

Organisaation muutoksissa tavoitteena on työntekijöiden asenteiden, käyttäytymisen ja toimintatapojen muuttamista. Näin merkittävä muutos vaatii johdonmukaista ja pitkäjänteistä johtamista. (Pirinen 2014, 14.) Organisaation esimiehen rooli **muutoksen johtamisessa** on äärimmäisen tärkeä. Kyky johtaa muutosta on avainasemassa 2000-luvun työelämässä. Muutostyö kuten kaikki kehittämistoiminta voidaan nähdä prosessina, jossa on eri vaiheita. Muutoksen johtaminen jaetaan yleensä neljään vaiheeseen, jotka ovat:

1. valmistelu
2. suunnittelu
3. toteutus
4. vakiinnuttaminen. (Aarnikoivu 2008, 163-164.)

Valmisteluvaiheessa määritellään muutos ja luodaan kokonaiskuva muutoksesta ja sen vaikutuksista. Valmisteluvaiheessa vastataan muutoksen kolmeen peruskysymykseen: miksi, miten/mitä ja mihin? Valmisteluvaihe on yksi tärkeimmistä vaiheista,

työntekijöiden täytyy ymmärtää miksi muutosta tarvitaan. Ilman tätä vaihetta muutostyöllä ei juurikaan ole pohjaa.



Kuvio 2. Muutosprosessi (Aarnikoivu 2008, 165)

Suunnitteluvaiheessa suunnitellaan muutoksen keinot ja läpimeno. Oleellista on että suunnitteluvaiheeseen osallistuu koko henkilökunta, jolloin sitoutuminen muutokseen kasvaa. (Aarnikoivu 2008, 165.) Muutoksen toteuttamisen vaiheessa oleellista on työntekijöiden sitouttaminen muutokseen, muutokseen valmentaminen, muutosvastarinnan käsittely sekä muutosprosessin hallinta. Muutoksen toteuttamisen vaiheeseen kuuluu jatkuva arviointi ja kehittäminen. (Honkanen 2006, 367-368.) Muutoksen vaikiinnuttamisvaiheessa ollaan silloin, kun muutoshankkeen hyödyt koetaan konkreettisine (Aarnikoivu 2008, 165).

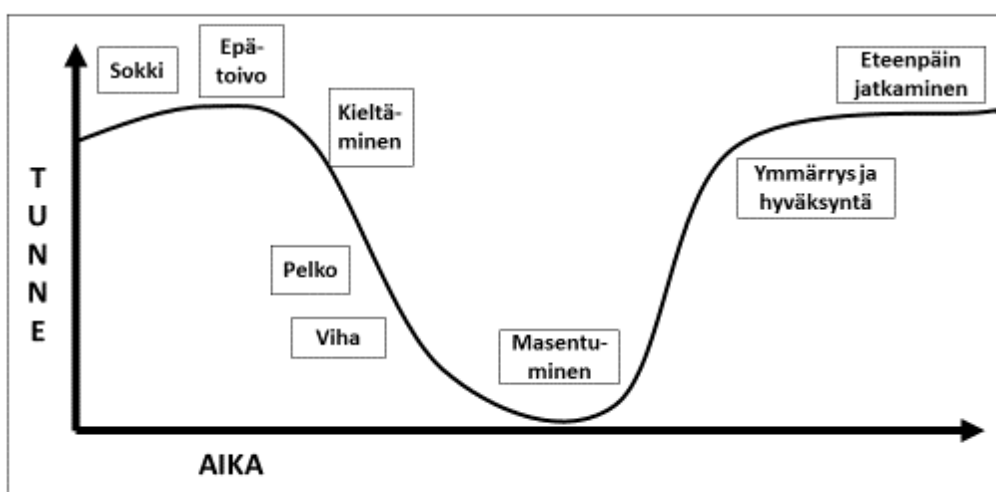
6.3 Työntekijä muutoksessa

Pääsääntöisesti työntekijät haluavat olla mukana heitä koskevissa muutosten suunniteluissa ja toteutuksessa. Kun työntekijä ymmärtää miksi muutos tapahtuu, mitä se vaatii työntekijältä, mitä hyötyä muutoksesta on hänelle, on työntekijän helpompi hyväksyä muutos ja olla muutoksessa mukana. Mitä enemmän ja aiemmin tietoa muutoksesta työntekijöille tulee, sitä helpommin työntekijät muutokseen mukautuvat. Kun esimies ottaa työntekijät mukaan muutoksen suunnitteluun ja toteutukseen, työntekijä kokee että hän on pystynyt vaikuttamaan muutokseen ja siten muutos tuntuu helpommalta. Muutos vaatii työntekijöiltä uuden oppimista jolloin vanhoista tutuista ja turvallisisista työtavoista täytyy päästää irti. Työntekijät reagoivat muutokseen eri tavalla

riippuen aiemmista kokemuksista muutoksen saralla. Olennaista on esimiehen reagoiminen työntekijöiden eri tuntemuksiin. Työntekijä haluaa, että häntä kohdellaan ja kohdata ihmisenä, ei vain työnsuorittajana. Työssä on aina tunteet mukana. (Pirinen 2014, 179-180.)

Muutosprosessia voidaan kuvata muutuskäyrän avulla, joka auttaa esimiestä ja myös työntekijää ymmärtämään mitä tunteita ja ajatuksia muutos työntekijöissä herättää ja mitä he käyvät läpi. Muutuskäyrä kuvaa muutoksen elinkaarta ja ihmisen tyypillistä käyttäytymistä ja tunteita muutoksen edetessä. Muutuskäyrä on hyvä käydä läpi työntekijöiden kanssa, jotta he ymmärtävät, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja niitä käsitellään yhdessä. Esimiehen on hyvä keskustella muutoksen eri vaiheissa mitä vaiheissa tapahtuu, mikä on tärkeintä, mitä työntekijöiltä odotetaan ja mitä työntekijä odottaa esimieheltä. Näin työntekijä ymmärtää paremmin omaa ja myös muiden työntekijöiden käyttäytymistä ja avoimuus ja esimiehen tuki säilyy läpi koko muutoksen. Muutuskäyrä jaetaan viiteen eri vaiheeseen: 1) sokki, epätoivo ja kieltäminen, 2) pelko ja viha, 3) masentuminen, 4) ymmärrys ja hyväksyntä ja 5) eteenpäin jatkaminen. On hyvä huomata, että kaikki työntekijät eivät käy kaikkia tunteita läpi ja myös reagoinnit eri ihmisillä eri muutoksen vaiheissa vaihtelevat. (Pirinen 2014, 38-39.)

Muutuskäyrä

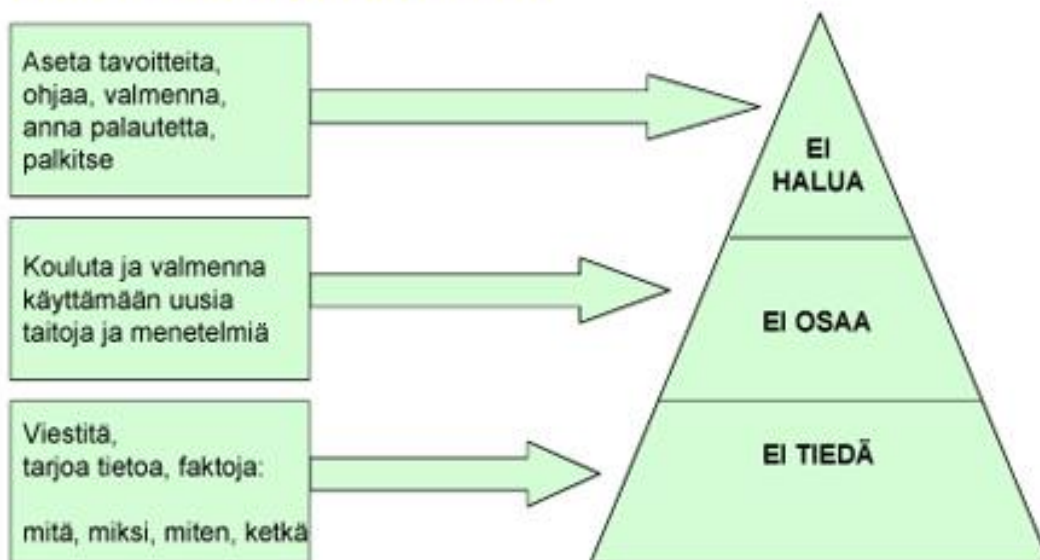


Kuvio 3. Muutuskäyrä (Kubler-Ross 1969, kirjassa Pirinen 2014, 39).

6.3.1 Muutosvastarinta

Kun puhutaan muutoksesta organisaatiossa nousee esiin väistämättä muutosvastarinta tai muutosvaste. Muutosvastarintaa voi olla monenlaista: äänekkästä, hiljaista ja passiivista. Äänekkäät vastustajat tuovat muutoksen negatiivisia puolia esille ja kritisoivat muutosta, he levittävät usein perättömiä huhuja ja yrittävät saada muut puolelleen. Hiljaiset vastustajat toimivat hiljaa maanalaisena vastarintana ja yrittävät sieltä käsin vaikuttaa muutokseen. Passiiviset vastustajat ovat usein haasteellisimpia saada sitoutumaan muutokseen, koska heillä on välinpitämätön asenne ja he ajattelevat usein, että muutos ei koske heitä. (Pirinen 2014, 98.) Muutosvastarinta ei aina ole pelkästään negatiivinen asia, äänekkäät aktiiviset muutoksen vastustajat esittävät kritiikkiä ja kysymyksiä jotka saavat muutoksen tekijät miettimään muutosta monesta eri näkökulmasta. Muutosvastarinta kertoo myös työntekijöiden kiinnostuksesta omaa työtään kohtaan. Jos työntekijöillä ei ole motivaatiota, heitä ei myöskään kiinnosta vastustaa. (Honkanen 2006, 370)

Muutosvastarinnan tasot



Kuvio 4. Muutosvastarinnan tasot Galpinin 1996 mukaan (Honkanen 2006, 371).

Suurin tai todennäköisin syy muutoksen vastustamiseen on, että työntekijä kokee että ei tiedä mitä tapahtuu. Kun työntekijä ei tiedä tulevasta, hän pelkää tulevaa, pelko siitä,

että osaako, oppiiko ja pärjääkö hän. Kun työntekijä ei tiedä miksi muutos tapahtuu, jarruttaa hän sitä vastaan. (Pirinen 2014, 100.) Kun muutoksessa tukemisen tavoitteena on tiedon ja informaation tarjoaminen, kehittämisen menetelmiä ovat kommunikointi, tiedon välittäminen ja koulutus. Oleellista on, että tieto tuodaan työntekijöille ymmärrettävässä muodossa. (Honkanen 2006, 371.)

Seuraavaksi todennäköisin syy muutosvastarinnalle on työntekijöiden kokemus siitä, että heillä ei ole muutokseen tarvittavaa osaamista. Esimiehen tulee silloin panostaa työntekijöiden kouluttamiseen, valmentamiseen ja ohjaamiseen. Kolmantena muutoksen vastustamisen syynä on työntekijän haluttomuus muutokseen eli asenne ja motivaatio. Esimiehen on oleellista kerrata miksi muutos on tärkeää ja lisätä tätä kautta työntekijän motivaatio. Esimiehen täytyy myös muistaa ohjata, kannustaa ja palkita työntekijöitään. (Aarnikoivu 2008, 172.)

6.3.2 Työasenteet

Asennetutkimuksissa asenne käsitteenä tarkoittaa yksilön melko pysyvää ja johdonmukaista tapaa suhtautua tiettyyn asiaan. Asenteet ovat valmiuksia reagoida myönteisesti tai kielteisesti johonkin kohteeseen kuten henkilö tai tilanne, ovat melko pysyviä, aiheuttavat pysyvyyttä käyttäytymiseen ja ohjaavat käyttäytymistä, asenteet muuttuvat hitaammin kuin motivaatio mutta nopeammin kuin arvot. Asenteet muodostuvat affektiivisestä eli tunnetason komponentista, kognitiivisesta eli tiedollisesta komponentista sekä toimintavalmiudesta. (Juuti 2006, 23-24.)

Tunnetason komponentti koostuu niistä tunteista, joita henkilö tuntee jotakin tiettyä kohdetta kohtaan. Tunteet vaihtelevat rakkaudesta inhoon. Tiedollinen komponentti taas koostuu niistä aikaisemmista tiedoista, joita henkilöllä on kohteesta. Tiedot voivat olla aiempia kokemuksia, huhuja, ennakkoluuloja, koulusta saatuja oppeja. Tiedollista komponenttia kutsutaan myös mielipiteeksi jostain asiasta tai henkilöstä. Toimintavalmius tarkoittaa sitä, miten henkilö aikoo käyttäytyä tietyissä tilanteissa, toimintavalmiuteen vaikuttavat tiedollinen ja tunnetason komponentit. Esimerkiksi jos jollain henkilöllä on negatiivinen tunnelataus tietystä kohteesta, hän kerää tiedostamattaan

kielteistä informaatiota kohteesta ja melko varmasti käyttäytyy negatiivisesti kohdetta kohtaan. (Juuti 2006, 24.)

Asenneteorian mukaan asenteita voi muuttaa, mutta muutos on hidasta, sillä kun henkilö on omaksunut jonkun asenteen, siitä tulee osa hänen persoonallisuuttaan. Kun lähdetään muuttamaan asenteita oleellista on se, miten asenteen omaava henkilö luottaa siihen henkilöön, joka tuo uuden tiedon. Esimerkiksi työyhteisössä esimies yrittää muuttaa asenteita, jotta uusi työmenetelmä saadaan käyttöön. Jos esimies on aiemalla toiminnallaan ansainnut alaistensa luottamuksen ja arvostuksen ja hänestä pidetään on todennäköisempää, että viesti kuullaan ja viesti vaikuttaa työntekijöiden asenteisiin myönteisesti. Myös tapa, jolla viesti kerrotaan vaikuttaa asenteisiin. Kun viestintä ja vuorovaikutus esimiehen ja alaisten välillä on avointa ja luottamuksellista, on sillä pidemmällä aikavälillä mahdollisuuksia torjua kielteisiä asenteita. Äärimmäisen tärkeää on myös ottaa työntekijät mukaan muutoksen suunnitteluun ja toteutukseen.

6.4 Onnistuneen muutoksen viisi tekijää

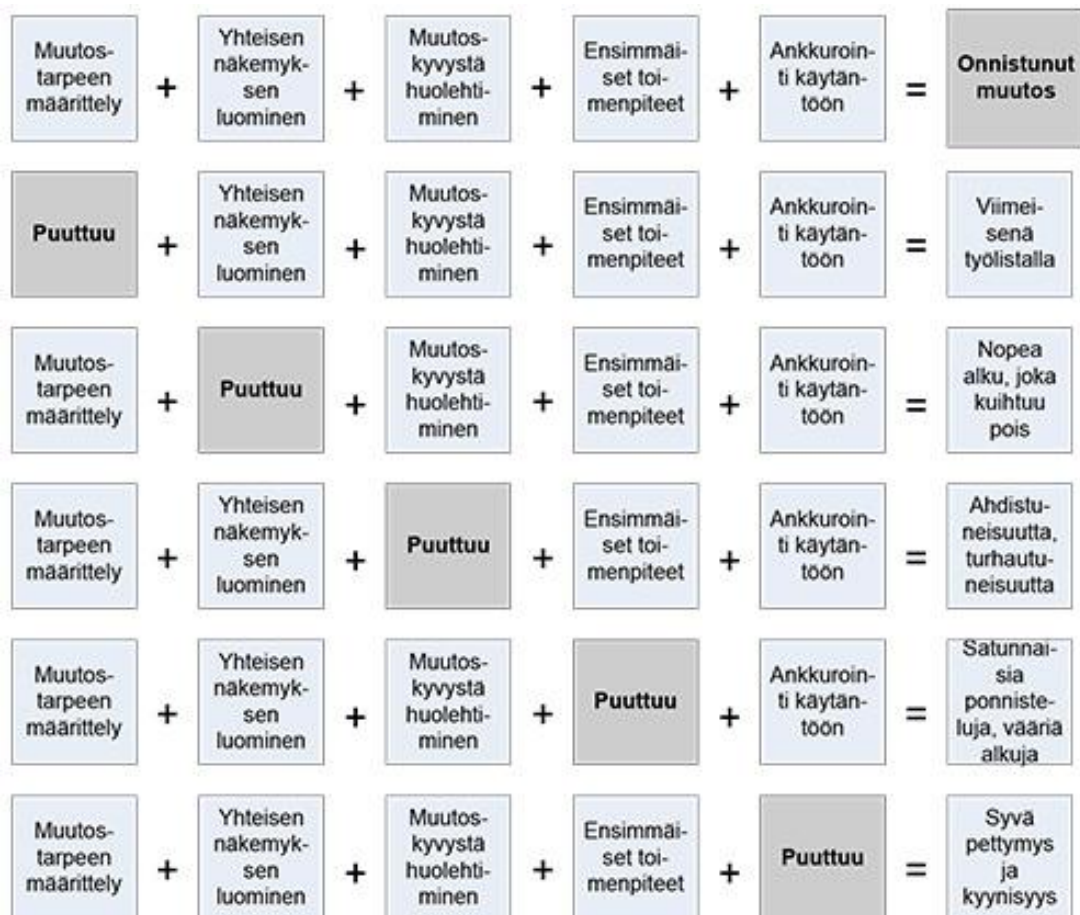
Muutos on aina prosessi, joka tarvitsee viisi tekijää, jotta muutoksella päästään toivottuihin tavoitteisiin. Muutoksen viisi tekijä ovat: Muutostarpeen määrittely, yhteisen näkemyksen luominen, muutoskyvystä huolehtiminen, ensimmäiset toimenpiteet ja ankkurointi käytäntöön. Muutostarpeen määrittely ja sen hyväksyminen on pohja koko prosessille. Työntekijät tarvitsevat selkeät syyt miksi muutos on tarpeellinen ja mihin muutoksella pyritään, mitä muutos vaatii työntekijältä ja mikä on visio kun muutos on läpikäyty. Muutostarpeen määrittelyssä on hyvä käydä läpi työntekijöiden kanssa kysymys: Onko muutostarve tunnistettu ja hyväksytty, mitä tietoa tarvitaan vielä lisää, jotta työntekijät paremmin hyväksyvät ja sitoutuvat muutokseen? Yhteisen näkemyksen luominen liittyy muutoksen visioon; mihin muutoksella tähdätään ja miten muutokseen päästään. (Valpola 2004, 29-30.)

Muutosvoimaa tarvitaan, jotta muutos toteutuu. Tarvitaan yhdessä tekemisen tunnetta työyhteisöön. Esimies ei yksin pysty muutosta viemään läpi, vaan tarvitsee siihen kaikki työntekijät mukaan. Siksi muutostarpeen määrittely on äärimmäisen tärkeää, jotta työntekijät ymmärtävät miksi muutos on välttämätön ja näin paremmin sitoutuvat

muutokseen ja vievät muutosprosessia eteenpäin. Esimiehen on hyvä käydä läpi, mitä työntekijät tarvitsevat, jotta saadaan muutosvoimaa: lisäkoulutusta, lisää tietoa, aikaa, keskustelua? (Valpola 2004, 31.)

Ensimmäiset toimenpiteet muutoksen tekemiselle ovat äärimmäisen tärkeitä. Ensimmäiset toimenpiteet kannattaa olla pieniä ja toimivia, jotta työntekijät näkevät että ensinnäkin muutosta on alettu toteuttamaan ja muutoksella on vaikutuksia ja kaikki pysyvät pienet muutokset toteuttamaan. Kun pienin askelin lähdetään muutosprosessia viemään läpi, kaikki työntekijät pysyvät mukana, pystyvät muutoksia toteuttamaan ja näkevät nopeasti muutoksen vaikutukset. Näin työntekijöiden sitoutuminen muutokseen vahvistuu entisestään. (Valpola 2004, 32-33.)

Ankkurointivaihe kestää muutoksesta riippuen kuukausia, vuoden tai jopa vuosia. Ankkurointivaihe on usein pitkä ja monivaiheinen. Ankkurointivaihe sisältää jatkuvaa arviointia, suunnittelua ja kehittämistä. Harvoin muutos sellaisenaan menee läpi. Prosessin aikana tulee usein tilanteita, joita ei alun visioinnissa olla huomioitu. Usein tarvitaan yksi kokonainen toimintavuosi, jotta nähdään onko muutoksella ollut toivottua muutosta ja onko tavoitteisiin päästy. Esimiehen tärkeä miettiä, että miten pystyy tukemaan jokaista työntekijää yksilönä, eri yksiköitä ja koko työyhteisöä koko muutosprosessin ajan, jotta tuloksia syntyy. (Valpola 2004, 33.)



Kuvio 5. Onnistuneen muutoksen viisi tekijää (Valpola 2004, 29).

Yllä olevasta taulukosta näkyy selkeästi, miksi muutoksen kaikkien viiden tekijän läpikäyminen muutosprosessissa on tärkeää. Esimiehen sekä työntekijöiden on äärimmäisen tärkeää ymmärtää, että muutos on aina prosessi, joka ei tapahdu yhdessä yössä, eikä yhden työntekijän toimesta. Muutokseen vaaditaan aina aikaa ja joustavuutta, yhteistyötä koko työyhteisöltä ja tilaa erilaisille tunteille ja ajatuksille.

6.5 Esimiestyön V8-malli

Esimiehen tärkeys muutoksessa on nostettu tutkimuksessani esiin moneen kertaan. Esimieheltä vaaditaan monenlaisia ominaisuuksia toteuttaakseen työnsä mahdollisimman hyvin. Esimiestyön V8 -malli kiteyttää hyvin, mitä hyvältä ja esimerkilliseltä esimieheltä vaaditaan:

- Valmenna = luo edellytyksiä onnistua, kehitä

- Välitä = osoita huomiota, anna palautetta, huomioi epävirallisen viestinnän merkitys
 - Vaadi = haasta kehittymään, aseta tavoitteita, seuraa
 - Viritä = motivoi, kannusta ja energisoi
 - Vastuuta = osoita tekemisen ja tekemättä jättämisen merkitys ja vaikutus
 - Viesti = kerro, tiedota, informoi työn tekemiseen liittyvistä asioista
 - Vuorovaikuta = keskustele, sitouta, osallistu
 - Voimaannuta = auta työntekijää näkemään itsessään olevat voimavarat ja osoita kyky vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja tuloksiin, luota.
- Luettelo 2. Esimiestyön V8-malli (Aarnikoivu 2008, 178.)

7 TOIMINTATUTKIMUS KEHITTÄMISHANKKEEN

MENETELMÄSTRATEGIANA

Kehittämishankkeeni Lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä tarkoituksena on kehittää konkreettisia keinoja miten lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotiarjessa. Kehittämishankkeen tarkoituksena on myös antaa konkreettisia vinkkejä ja keinoja päiväkotien esimiehille, miten saada kasvattajat mukaan toteuttamaan liikunnallista arkea. Lasten fyysinen aktiivisuus ei lisäännä yksin, kasvattajat tarvitaan aktiivisesti mukaan innostamaan ja ohjaamaan lapsia liikunnallisempaan arkeen.

Kehittämishankkeeni menetelmästrategiana käytin toimintatutkimusta. Toimintatutkimus sopi kehittämishankkeeseen, koska toimintatutkimukselle ominaista on ratkaista käytännön ongelma ja saada aikaan muutos. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 58.) Käytännön ongelma kehittämishankkeen taustalla oli lasten liikkumisen väheneminen varhaiskasvatuksessa. Kehittämishankkeeni pyrki muuttamaan lasten fyysisen passiivisuuden fyysiseksi aktiivisuudeksi varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä.

Toimintatutkimus on osallistavaa tutkimusta, jonka tavoitteena on ratkaista organisaatiossa ilmenevä käytännön ongelma ja samanaikaisesti luoda uutta tietoa ongelmasta (Ojasalo ym. 2014, 48). Tässä kehittämishankkeessa uuden tiedon luominen tarkoittaa uusien konkreettisten ja helposti toteutettavien keinojen ja ideoiden tuomista päiväkotiin liikunnan lisäämiseksi. Uutta tietoa ovat keinot, miten lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä päiväkodissa ja erilaiset tutkimustulokset siitä, mitä vaikutuksia lasten liikkumattomuudella on sekä karut tutkimustulokset lasten koko ajan merkittävästi nousevasta ylipainosta.

Toimintatutkimus on käytännönläheistä ja ongelmakeskeistä, jossa tutkijan ja tutkittavien rooli on aktiivinen. Toimintatutkimus vaatii siis työyhteisön osallistuvaa yhteistyötä. (Ojasalo ym. 2014, 58.) Tässä kehittämishankkeessa päiväkodin kasvattajien yhteistyö tutkijan eli minun kanssani oli välttämätöntä. Kehittämishankkeen aluksi kasvattajat yhteistyöpäiväkodeissa vastasivat aloituskyselyyn SWOT-analyysin muodossa aiheesta: Lasten fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä. Yhteistyöpäivät kokeilivat myös liikuntaideapakettia käytännössä päiväkodin arjessa minun tuellani. Lopuksi keräsin palautetta liikuntaideapaketin toimivuudesta.

Toimintatutkimuksessa haasteellista on se, että tutkimuskohde on aina tilanteeseen sidottu, jolloin muita aikaisempia tutkimuksia ei suoraan voi hyödyntää (Ojasalo ym. 2014, 59). Vastaavanlaisia tutkimuksia on tehty päiväkoteihin, mutta jokainen päiväkotikoti on fyysiseltä ympäristöltä (rakennus ja piha-alue) aina erilainen. Suuri merkitys on sillä, onko päiväkotialue alun perin rakennettu päiväkodiksi, vai onko päiväkotialue perustettu johonkin muuhun tarkoitukseen tehtyyn rakennukseen. Liikuntaideapaketin toimivuus vaihtelee päiväkotiyksiköittäin. Kehittämishankkeen haasteena olikin kehittää liikuntaideapaketti, joka olisi siirrettävissä kaikkiin, tiloiltaan hyvin erilaisiin päiväkotiyksiköihin.

Toimintatutkimuksessa tutkimus- ja kehittämisprosessi on syklinen eli eri vaiheet toistuvat uudestaan. Tutkimusprosessissa vuorottelevat suunnittelu, toiminta ja toiminnan arviointi. Toimintatutkimus on yleensä laadullista eli käytetään kvalitatiivista menetelmää. Toimintatutkimuksessa tutkimusaineistoa voidaan kerätä monella tavalla kuten haastatteluilla, kyselyillä, havainnoimalla, ryhmäkeskusteluilla ja aivoriihityskentelyllä. (Ojasalo ym. 2014, 61.)

7.1 Tiedonhankinnan menetöt

Kehittämishankkeessa tiedonhankinnan yhtenä metodina käytin kyselyä. Lähetin yhteistyöpäiväkoteihin kyselyn SWOT-analyysin muodossa, jossa kasvattajat pohtivat lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä. Kyselyn ohjeissa pyysin kasvattajien miettimään erityisesti kasvattajien roolia fyysisen aktiivisuuden edistäjänä/estäjänä. Tämän kyselyn tarkoituksena oli selvittää kahden yhteistyöpäiväkodin ajatuksia erityisesti siitä, mitkä tekijät heidän mielestään estävät ja toisaalta mahdollistavat lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Kyselyn tuloksia käytin liikuntaideapaketin suunnitteluvaiheessa, mietittäessä miten voin hyödyntää juuri kyseisen päiväkodin liikuntamahdollisuuksia ja miten voin kiertää/kuomota esteet.

7.1.1 SWOT-analyysi lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä

Lähetin Muistolän päiväkodin ja Koiramäen päiväkodin eli yhteistyöpäiväkotien kasvattajille SWOT-analyysin (LIITE 1), jossa tarkoituksena oli pohtia mitkä sisäiset ja ulkoiset tekijät estävät ja mahdollistavat liikunnan toteutumisen varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä. Painotin ohjeistuksessa huomioimaan erityisesti kasvattajan roolia liikunnan mahdollistajana/estäjänä.

Koiramäen päiväkotia on vuonna 1992 perustettu päiväkotia. Päiväkodissa toimii kolme ryhmää 3-4 -vuotiaiden lasten ryhmä Mansikka-aho, 4-5-vuotiaiden lasten ryhmä Kaislaranta ja esiopetusryhmä Pääskysaari. Päiväkodissa on erillinen liikuntasali ja paljon pitkiä käytäviä. Koiramäen päiväkodista löytyy oma uima-allas. (Koiramäen päiväkodin www-sivut. 2018.) Koiramäen päiväkodin SWOT-analyysin vastauksista selvisi, että sisäisinä vahvuuksina he pitivät monipuolista välineistöä, fyysiseen aktiivisuuteen houkuttelevaa ulkoilualuetta ja toiminnallisuuden sallimista. Ulkoisina mahdollisuuksina he kokivat toimintaympäristön muokkaamista ja vasun antamia mahdollisuuksia kuten lasten osallistuminen. Sisäisinä heikkouksina Koiramäen päiväkodin

kasvattajat kokivat turvallisuusriskit ja kiireen/aikataulutuksen. Ulkoisina uhkina he olivat maininneet toiminnan kaavamaisuuden.

Vastauksista huomaan, että Koiramäessä tiedostetaan tilojen ja välineistön monipuolisuus mutta niitä ei ehkä vielä osata hyödyntää tarpeeksi hyvin. Esimerkiksi liikuntavälineitä ei ole jaettu ryhmiin käyttöön, vaan ne on liikuntasalissa vaihtelevasti lukkojen takana. Vastausten perusteella Koiramäessä on huomattu, että toiminta on kaavamaista ja turvallisuuteen ja kiireeseen vedotaan, miksi liikuntaa ei ole lisätty arkeen. Vastauksissa ei huomioida juuri lainkaan kasvattajan roolia liikunnan edistäjänä/estäjänä. Mainitaan kyllä toiminnallisuuden salliminen mutta miten se näkyy arjessa? Koiramäessä on vielä merkittävin ajatus huomaamatta, että kasvattajat pystyvät vaikuttamaan kiireeseen ja aikataulutukseen ja kasvattajat pystyvät tuomaan liikunnan arkeen jos niin haluavat ja tiimeissä näin sovitaan.

Muistolan päiväkotito on Sastamalan kaupungin vanhin päiväkotito. Päiväkotito on perustettu 1963 vanhaan kansakoulurakennukseen, johon on myöhemmin tehty laajennuksia. Päiväkodissa toimii kaksi ryhmää, alle kolmevuotiaiden ryhmä Mustikat ja 3-5 -vuotiaiden ryhmä Puolukat. Päiväkodin tilat ovat pienet ja sokkeloiset mutta kodikkaat. (Muistolan päiväkodin www-sivut 2018.) Muistolan päiväkodin SWOT-analyysin vastauksissa sisäisinä vahvuuksina he mainitsivat ison ja monipuolisen pihan ja pihamaaston, siirtymät (Muistolan päiväkodissa siirrytään usean kerran päivässä talon toisesta päästä toiseen päähän mutkittlevien käytävien ja rappusten kautta, joka lisää luonnollista liikuntaa), korkeat kalusteet, aktiivinen henkilöstö, Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma, iltapäivän ulkoilu yhdessä isompien lasten kanssa aktivoi pieniä liikkumaan. Ulkoisina mahdollisuuksina kasvattajat kokivat monipuolisen lähiympäristön ja retkeilyn ja kävelyt yhdistettävissä pedagogisiin toimintoihin.

Sisäisinä heikkouksina he mainitsivat siirtymätilanteet, jossa lapset joutuvat odottamaan, ahtaat tilat, tiloja ei ole päivitetty joten esimerkiksi liikuntavälineiden varastointi on hankalaa, portaat, lasten motoriset taidot ovat tosi vaihtelevia, kasvattajien suojeleva asenne ja iso ikäjakauma. Ulkoisina uhkina lähellä kulkeva autoliikenne, sisäilmaongelmat, sosiaalisen median koukuttavuus, perheiden liikkumattomuus, arki liikunnan väheneminen.

Muistolan päiväkodin johtaja Kati Matikainen kertoi (henkilökohtainen tiedonanto , että Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on heillä käytössä, mutta alkuinnostuksen jälkeen ohjelman toteuttaminen unohtui kaiken kiireen keskellä. Joitakin käytännön muutoksia ohjelman myötä tehtiin. Oli ilo huomata, että haasteelliset ja sokkeloiset tilat nähtiin myös liikunnan lisäämisen mahdollisuutena vaikka haastetta tuokin. Usein haasteelliset tilat koetaan liikunnan estäjänä usein turvallisuuden vedoten, mutta Muistolan päiväkodissa tilat nähdään myös mahdollisuutena. Aktiivinen henkilöstö mainittiin myös vastauksissa, joten uskon, että Muistolan päiväkodin kasvattajat ottavat mielenkiinnolla liikuntaideapakettini käyttöön ja kokeiluun.

Molemmista vastauksista huokuu, että toimintakulttuurista puuttuvat konkreettiset keinot miten liikuntaa lisätä ja vastauksista ilmenee myös, että liikunnan lisääminen nähdään turvallisuusriskinä. Vastausten perusteella itselleni tuli tunne, että kasvattajat toisaalta ymmärtävät miksi lasten fyysistä aktiivisuutta tulee lisätä, mutta vielä on paljon tekijöitä, jotka kasvattajien mielestä estävät fyysisen aktiivisuuden lisäämistä ja koen, että tietotaito puuttuu, miten fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä. SWOT-analyyseistä ja keskusteluista yhteistyöpäiväkodeissa aistin, että kasvattajien asenne liikuntaa kohtaan ja toiminnan kaavamaisuus ovat isoimmat syyt, miksi liikuntaa on vaikeata lisätä arkeen. Itselleni myös vahvistui ajatus, että oma liikuntaideapakettini ei yksinään tuo pidempiaikaista ratkaisua koko päiväkodin toimintakulttuurin kehittämiseen liikunnallisemmaksi. Se vaatii pidempiaikaista ja johdonmukaista työtä, jotta päästään vaikuttamaan kasvattajien asenteisiin, koska sieltä se muutos lähtee. Siksi totesinkin itselleni, että tämä kehittämishanke tuo polun ja keinot, miten muutokseen päästään, mutta tämä kehittämishanke ei itsessään ole se muutos. Aion silti tuoda päiväkoteihin pieniä liikunnallisia lisäyksiä jo totuttuihin käytäntöihin ja toimintoihin. Esimerkiksi yhteisille hetkille tuon liikunnallisen lisän, esimerkiksi miten voidaan käydä viikonpäivät läpi liikunnallisesti. Siirtymätilanteisiin kehitän myös liikunnallisia pieniä juttuja.

7.1.2 Haastattelu, havainnointi ja benchmarking liikuntapäiväkodeissa

Toisena tiedonhankinnan metodina käytin haastattelua ja erityisesti kontekstuaalista haastattelua eli tein haastattelun aidossa työympäristössä päiväkodissa. Haastatteluni oli puolistrukturoitu eli mietin kysymyksiä päiväkodin kasvattajille etukäteen, mutta kysymysten järjestys saattoi muuttua tilanteen mukaan ja jotkin kysymykset saattoivat jäädä kysymättä ja haastattelutilanteessa saattoi tulla uusia lisäkysymyksiä mieleen. (Ojasalo ym. 2014, 108) Olin sopinut kolme vierailua liikuntapainotteisiin päiväkoteihin kaksi Tampereella ja yksi Sastamalassa. Haastattelin kasvattajia, että miten liikunta on saatu sisällytettyä päiväkodin kaikkeen toimintaan ja erityisesti siitä, miten kasvattajat on saatu innostumaan ja toteuttamaan liikuntakasvatusta monipuolisesti. Tarkoituksena oli myös hankkia ideoita ja konkreettisia keinoja omaan kehittämishankkeeni liikuntaideapakettiin. Haastattelulla hain vastauksia kehittämishankkeeni kysymyksiin miten? Esimerkiksi, miten muokata toimintaympäristöä liikkumiseen houkuttelevammaksi.

Kolmantena tiedonkeruumenetelmänä käytin havainnointia. Havainnointimenetelmää käytin myös luonnollisessa ympäristössä eli päiväkodissa. Edellä mainituissa liikuntapäiväkodeissa haastattelun lisäksi havainnoin lapsia ja kasvattajia. Havainnoin kasvattajia liikuntaan innostamisessa ja lapsia havainnoin heidän toiminnoissaan. Tämän lisäksi tein havaintoja siitä, miten toimintaympäristö on muokattu liikkumaan innostavaksi ja mitkä lasten mielestä olivat kivoja asioita. Paikan päällä päiväkodeissa havainnoin asioita, jotka voisivat toimia kehittämishankkeeni yhteistyöpäiväkodeissa. Sain havainnoimalla ideoita omaa liikuntaideapakettiani varten.

Havainnoinnissa tärkeää on kertoa mikä on havainnoijan rooli, onko kyseessä ulkopuolinen, passiivinen tarkkailija vai aktiivinen osallistuja (Ojasalo ym. 2014, 116). Itse olin melko passiivinen ja seurasin ja havainnoin lapsia mutta lasten pyynnöstä pääsin kokeilemaan itse eri liikuntavälineitä ja tempuratoja. Otin myös muutamia kuvia päiväkodeista ja tähän pyysin luvan henkilökunnalta. Havainnoinnin tavoitteena oli nähdä lapsia mahdollisimman luonnollisissa tilanteissa liikuntapäiväkodin toimintaympäristöissä.

Havainnointi oli erittäin tärkeä osa kehittämishanketta liikuntaideapaketin suunnittelun näkökulmasta. Tunnen yhteistyöpäiväkotien tilat kuin omat taskut, joten pystyin niiden tilojen näkökulmasta hakemaan ja etsimään ideoita, jotka sopisivat yhteistyöpäiväkoteihin. Sain muutamia uusia ideoita, joita pystyn muokkaamaan yhteistyöpäiväkoteihin sopivaksi.

Käytin tiedonkeruussa vielä benchmarking -menetelmää eli vertailuoppimista. Benchmarking menetelmä perustuu siihen, että on kiinnostus, miten toiset toimivat ja menestyvät. Usein benchmarkingissa tutkitaan menestyneitä organisaatioita, pyritään oppimaan niiden menestyksen syitä ja ottamaan käyttöön hyväksi havaittuja tapoja. (Ojasalo ym. 2014, 186) Koin, että liikuntapäiväkodit olivat loistava benchmarking organisaatio kehittämishankkeen näkökulmasta, sillä liikuntapäiväkodit on jo rakennusvaiheessa perustettu tukemaan lasten fyysistä aktiivisuutta. Tilat ja välineet on huomioitu tästä näkökulmasta ja pyrkimyksenä on saada liikuntapäiväkoteihin liikunnasta kiinnostuneita ja motivoituneita kasvattajia. Heillä on kaikki tarvittava tieto, taito ja välineet, mitä tarvitaan kun huomioidaan lasten fyysinen aktiivisuus päivittäin.

Kun sain kerättyä kaiken tarvittavan tiedon haastattelemalla, kyselyllä, havainnoimalla ja vertailuoppimisella, oli aika koota ideat yhteen ja lähteä suunnittelemaan omaa liikuntaideapakettia. Liikuntapäiväkoti vierailujen lisäksi minulta löytyy monen monta kirjaa täynnä liikuntatuokioita ja vinkkejä tuokioiden suunnitteluun ja vinkkejä motoristen taitojen harjoitteluun.

Tutustuin Ojasalon ym. (2014, 163-165) eri ideointimenetelmiin ja innostuin 8x8 menetelmästä. Käytin menetelmää aamupiirin liikunnallistamisen suunnittelussa näin:

- Keskelle valitsin aiheen miten liikunnallistaa aamupiiriä
- Aiheen ympärille kirjasin kahdeksan ideaa, mitä yleensä aamupiirillä tehdään. Esimerkiksi lorut, riittelyt, satujen lukeminen, laululeikit ja jumppatuokiot.
- Jokainen yksi kahdeksasta ideasta siirrettiin uudeksi keskipisteeksi, jonka ympärille suunnittelun ja ideoin taas kahdeksan liikunnallista ideaa. Tässä kohdassa hyödynsin tiedonkeruumenetelmillä saatuja ideoita ja esimerkiksi mietin, miten lorut saadaan liikunnallisemmaksi. Esimerkiksi keräämällä liikunnallisia loruja, liittämällä jokaiseen loruun jonkun oman liikkeen, lapset

saavat keksiä loruille liikkeen, loruissa voidaan matkia esimerkiksi miten karhu kulkee.

Tätä menetelmää käyttämällä sain todella monta uutta liikunnallista ideaa päiväkodin arkisiin toimintoihin. Tosin melko aikaa vievä menetelmä on, mutta kuitenkin varteenotettava tässä tilanteessa.

7.2 Aivoriihityöskentely

Aivoriihityöskentely on luovan ongelmanratkaisun menetelmä, jossa tarkoituksena on kehittää uusia ideoita niin, että kaikki osallistujat pääsevät vaikuttamaan. Ideana on tuottaa mahdollisimman paljon uusia ideoita, joista löytyy varmasti toteuttamiskelpoisia ideoita ja toisen keksimä idea voi synnyttää lisää uusia ideoita ja ideat kasvavat. Aivoriihityöskentelyn vahvuutena on ideoiden runsaus ja kaikkien osallistujien vaikuttamismahdollisuus. (Innokylän www-sivut, 2019.)

Käytin aivoriihityöskentelyä oman kehittämishankkeeni esittelyssä Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen johtoryhmälle, johon kuuluu varhaiskasvatuksen päällikkö, aluepäälliköt, varhaiskasvatuksen erityisopettajat ja päiväkotien johtajat. Tarkoituksena oli esitellä kehittämishankkeeni ja herätellä erityisesti päiväkotien johtajia kehittämishankkeeni eli lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen tärkeydestä.

Aivoriihityöskentely aloitetaan menetelmään tutustumisella ja aiheen tai ongelman esittelyllä (Innokylän www-sivut, 2019). Aloitin esittelyni kertomalla kehittämishankkeeni taustaa, miksi lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen varhaiskasvatuksessa on ajankohtainen ja tärkeä aihe ja painotin esityksessä kasvattajan roolin tärkeyttä liikunnallisen arjen mahdollistajana. Esittelyni jälkeen johtoryhmäläiset jaettiin kolmeen ryhmään ja jokainen ryhmä sai oman aiheen, mitä pohtia omassa pienryhmässä. Aiheet olivat:

1. Mitkä ovat kolme tärkeintä asiaa kasvattajan toiminnalle, jotta lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyy?
2. Miten saadaan ylläpidettyä liikunnallista toimintatapaa, ettei alkuinnostuksen jälkeen lopahda?

3. Miten voidaan muokata toimintaympäristöä tukemaan lasten fyysistä aktiivisuutta?

Pienryhmissä seurasi aivoriihityöskentelyn ideointivaihe, jossa jokainen ideoi omia ajatuksiaan ja kirjaa niitä ylös, sekä arviointi- ja valintavaihe, jossa ryhmä valitsee keskustelun jälkeen parhaat ideat. (Innokylän www-sivut, 2019). Jaoin jokaisella pienryhmällä kyniä ja post-it lappuja, joihin jokainen sai ensin itsekseen pohtia annettua aihetta ja kirjata ajatuksia ja ideoita ylös. Tämän jälkeen pienryhmä kävi keskustelua post-it lappujen pohjalta ja nosti ryhmän mielestä tärkeimpiä ideoita ja ajatuksia ylös. Pienryhmien puheenjohtajina toimi aluepäälliköt.

Ideointi- ja valintavaiheen jälkeen ryhmät kokoontuivat taas yhteiseen tilaan ja aiheet käytiin läpi. Aloitettiin ensimmäisestä aiheesta, mikä oli: Mitkä ovat kolme tärkeintä asiaa kasvattajan toiminnalle, jotta lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyy? Tästä aiheesta ensimmäisenä asiana nousi kasvattajien asenne. Kasvattajien asennetta pidettiin kaikista tärkeimpänä asiana lasten fyysisen aktiivisuuden edistäjänä. Todettiin, että kasvattajan omat liikunnalliset taidot eivät ratkaise, vaan asenne. Toisena tärkeänä asiana pidettiin kasvattajan aktiivista ja tietoista läsnäoloa lasten leikeissä. Näin kasvattajat voivat ohjata lasten leikkiä liikunnallisemmaksi ja huolehtia turvallisuudesta ja samalla opettaa motorisia taitoja. Kolmantena asiana ryhmä nosti erilaisten sääntöjen uudestaan pohtimista. Sääntöjen, erityisesti ulkoliikunta sääntöjen, kyseenalaistamista, yhteistä pohdintaa että, mihin säännöt perustuvat. Yksi päiväkodin johtaja kertoi esimerkin kun heidän päiväkodissa käytiin ulkosääntöjä läpi, he purkivat melkein kaikki säännöt ja muuttivat säännöt positiiviseen suuntaan nimellä: Näin ulkoilemme. Säännöt eivät olleet enää kieltoja vaan ohjeita ulkoiluun. Myös pienryhmätoimintaa pidettiin tärkeänä, sekä sallivaa asennetta eli kasvattaja antaa lasten kokeilla ja yrittää, jotta voi oppia.

Toisen aiheen teemana oli: Miten saadaan ylläpidettyä liikunnallista toimintatapaa, ettei alkuinnostuksen jälkeen lopahda? Toisen aiheen ensimmäisenä tärkeänä asiana pidettiin koko päiväkodin ja tiimien yhteistä päätöstä liikunnallisemmasta arjesta, johon kaikki kasvattajat sitoutuvat. Korostettiin, että liikunnasta pitäisi saada sisäänrakennettu toimintatapa, jolloin liikunta pysyy arjessa mukana. Erityisen tärkeänä pidettiin esimiehen roolia innostamassa kasvattajia liikuntaan. Konkreettisina esimerkkeinä

esitettiin, että jokaisessa päiväkodissa olisi liikuntavastaava tai liikuntavastaavia ja jokaiseen päiväkotiin otettaisiin liikuntavuosikello käyttöön, mikä pitää huolta, että liikunta toteutuu ympäri vuoden. Myös tässä aiheessa nousi esiin kasvattajien salliva asenne.

Kolmantena aiheena oli: Miten voidaan muokata toimintaympäristöä tukemaan lasten fyysistä aktiivisuutta? Tärkeimpänä ideana ryhmä nosti liikuntavälineiden saatavuuden. Liikuntavälineet lasten käyttöön samalla tavalla kuin lelut. Toisena ideana oli tilojen tyhjentäminen, jotta lattiatilaa vapautuu liikkumiseen. Kolmantena ideana liikuntaleikki-ideoita lasten näkyville. Monissa päiväkodeissa on käytössä leikkitalu, missä on yleisimpien leikkien kuvia, tähän tauluun voisi lisätä liikunnallisia leikkejä esimerkiksi valokuvina.

Keskustelu oli vilkasta kaikkien aiheiden kohdalla ja äärimmäisen tärkeitä asioita jokaisessa ryhmässä oli nostettu esiin. Keskustelun kautta päiväkotien johtajat saivat monia konkreettisia keinoja vietäväksi omaan päiväkotiin liikunnan lisäämiseksi. Aivoriihityöskentelyn lopussa esittelin muutamia kirjoja, joissa on paljon hyviä liikunnallisia vinkkejä 1-6 -vuotiaille lapsille. Viimeisenä esittelin lyhyesti Liikunnallisia lisäyksiä päiväkodin arkeen -oppaan, jossa kävin läpi puhekuplat, joiden kautta johtoryhmäläiset huomasivat, että liikunnalliset lisäykset ovat pieniä, yksinkertaisia ja helposti toteuttavia arkisia asioita. Johtoryhmäläiset saivat Kohti liikunnallista päiväkotiarkea -oppaan ja Liikunnallisia lisäyksiä päiväkodin arkeen -oppaan. Näistä oppaista kerron tarkemmin kehittämishankkeen tulokset -osiossa.

8 VIERAILUT JA HAVAINNOT LIIKUNTAPÄIVÄKODEISSA

8.1 Liikuntapäiväkoti Saukonmäki Tampereella

Liikuntapäiväkoti Saukonmäki on tammikuussa 2018 avattu uusi liikuntapainotteinen päiväkotitampereella. Saukonmäki kuuluu Touhula -liikuntapäiväkotiketjuun. Pääsin tutustumaan päiväkodin tiloihin ja pääsin seuraamaan Ahmanonkaloiden aamupiiriä. Ahmanonkaloissa olivat päiväkodin vanhimmat 4-5 vuotiaat lapset. Aamupiiriä seurattessani kiinnitin heti huomiota, että perinteisiä penkkejä ei aamupiirillä ollut. Lapset istuivat lattialla ja jokainen lapsi sai valita itse paikkansa lattialta. Kysyin perusteluja miksi heillä ei ollut penkkejä ja ryhmän lastentarhanopettaja kertoi, että heillä on kyllä penkkejä, mutta ne ovat usein lasten leikeissä esimerkiksi liukumäkinä tai majojen rakennusvälineinä. Penkit vievät paljon tilaa mikä pienentää lattian liikkumatilaa, penkeillä tulee usein riitoja kuka istuu missäkin ja lattialla istuminen mahdollistaa lapsille ominaisen pienen liikkumisen. Heillä oli käytössä liikunnallinen joulukalenteri, josta löytyi joka päivä uusi liike mitä lasten kanssa harjoiteltiin. Sinä aamuna kun olin paikalla päivän liikkeenä oli rapukävely. Kasvattaja näytti ensin mallia miten rapukävelyä kävellään, sitten lapset saivat vapaasti lähteä kulkemaan rapukävelyä ympäri osastoa ja kasvattajat ohjeistivat ja neuvoivat oikeaan tekniikkaan liikkeessä. Kasvattajat olivat aktiivisesti lasten mukana.

Olen moneen kertaan miettinyt penkkien poistamista ja nyt näin konkreettisesti mitä hyötyä siitä on. Penkillä lapselta vaaditaan usein ”hiljaa, kiltisti, paikallaan, oikein päin” istumista. Mikä on todella vaikeata mitä pienemmästä lapsesta on kyse ja kasvattajat väsyvät kun lapset eivät pysy penkillä hiljaa ja kuuntele ja seuraa kasvattajan meneillään olevaa tuokiota esimerkiksi kirjan lukua. Omaan liikuntaideapakettiin ehdottomasti ehdotan penkkien poistamista tai ainakin reunoille siirtämistä. Lapset istuvat lattialla, jolloin pieni liikkuminen on mahdollista. Kirjanlukua voi kehittää esimerkiksi niin, että ne jotka haluavat kuunnella kasvattajan valitsemaa kirjaa (tai miksei lasten ehdottamaa kirjaa) voivat tulla lähelle kasvattajaa istumaan ja kuuntelemaan ja muut voivat valita oman kirjan ja mennä lattialle omaan tilaansa omaa kirjaa katselemaan.

Minua tutustutti päiväkotiin päiväkodille palkattu liikunnanohjaaja, joka kertoi omia näkemyksiään lasten liikunnan tärkeydestä ja mikä hänen roolinsa päiväkodissa on. Hänen kanssaan kierrettiin koko kuusi ryhmäinen päiväkotitiloja. Tiloja katsellessani kiinnitin huomiota, että niin sanottua ylimääräistä tavaraa ei ollut, mikä olisi vienyt tilaa lattialta. Lapsilla oli käytössään leluja, mitkä olivat helposti lasten saatavilla lattialla. Lattialle oli valittu lasten kiinnostusten kohteiden mukaisia leluja, jotka vaihtelivat. Muutamissa osastoissa oli kaikilla lapsilla käytössään esimerkiksi palloja. Päiväkodin tavoitteena on, että jokaisessa ryhmässä on omat liikuntavälineet, mitkä ovat vapaasti lasten käytössä.

Käytävillä oli juoksuratoja, mitkä selkeästi ohjeistivat missä oli sallittua juosta ja mihin suuntaan. Päiväkodissa oli oma liikuntasali mutta sinne ryhmät pääsivät vain kerran viikossa, toisinaan ei edes kerran viikossa koska kuusi ryhmää on jakamassa yhden salin. Liikuntasalin varustus oli mielestäni vielä melko heikko. Kasvattajat kertoivat, että he eivät ole vielä saaneet kaikkia välineitä mutta toisaalta vain mielikuvitus on rajana mitä kaikkea niistäkin välineistä saa irti. Liikuntasalissa seurasin 2-3 vuotiaiden lasten liikuntatuokiota, jossa oli palloja, patjoja ja tunneli lasten käytössä. Kasvattajat olivat aktiivisesti lasten mukana ja opettivat patjoilla muun muassa kuperkeikkaa ja pallon heittämistä ja potkaisemista. Varsinaista ohjattua toimintaa ei ollut, vaan kasvattajat hyödynsivät hienosti otolliset tilanteet esimerkiksi kuperkeikan harjoitteluun.

Haastattelin kasvattajia, jotka olivat olleet myös ei liikuntapainotteisessa päiväkodissa töissä, että mikä on heidän mielestään suurin ero liikuntapainotteisen ja ”tavallisen” päiväkodin välillä. Vastauksissa korostui lähinnä tilat ja välineet. Tarkensin kysymystä, että miten eron huomaa toiminnassa. Toiminnan näkökulmasta liikuntapainotteisuutta ei vielä oltu kovin paljoa uudessa päiväkodissa pohdittu. Monet työntekijät olivat aloittaneet vasta viime syksynä.

Tästä käynnistä tärkeimmät ideat olivat tilojen puitteissa penkkien poistaminen aamupiiriltä ja muilta tuokioilta, tilojen raivaus ja niin sanotun ylimääräisen tavaran poistaminen tiloista, jotta liikunnalle jää enemmän lattiatilaa. Hauska ja yksinkertainen idea pienten puolella oli lasten puhallettava uima-allas, jossa oli pallomeri palloja. Helppo ja yksinkertainen toteuttaa ja missä pienten lasten turvallisuus oli huomioitu. Uima-allas houkutteli ihan kaikenikäiset lapset peuhaamaan pallojen kanssa. Toiminnan

näkökulmasta en juurikaan saanut valmiita ideoita. Omat ajatukseni lähtivät kyllä laukkaamaan juuri aamupiirin liikunnallistamisen näkökulmasta. Penkkien poistaminen mahdollistaa esimerkiksi perinteisen aamupiirin läpikäymisen liikkuen. Esimerkiksi viikonpäivät voidaan käydä läpi liikunnallisella viikonpäivälorulla ja päivämäärä voidaan tehdä vaihtelevasti liikkuen ja kuukausille voidaan keksiä oma liike. Esimerkiksi hypitään tasajalkaa niin monta kertaa kuin päivämäärä näyttää esimerkiksi 13 kertaa ja joulukuu voidaan tehdä niin, että leikitään joulukuusta jalat auki ja kädet ylhäällä yhdessä. Lopuksi kasvattaja voi olla iso joulukuusi ja lapset saavat kontata/ryömiä aikuisen jalkojen välistä.

8.2 Liikuntapäiväkoti Konsti Sastamalassa

Liikuntapäiväkoti Konsti on Sastamalassa ensimmäinen liikuntapainotteinen päiväkotikoti, joka avattiin elokuussa 2018. Konsti kuuluu Norlandia -liikuntapäiväkotiketjuun. Konstissa toimii tällä hetkellä kaksi ryhmää ja kolmas avataan alkuvuodesta. Olin yhteyksissä Konstin päiväkodinjohtajaan mahdollisesta tutustumisesta ja päiväkodinjohtaja toivotti minut tervetulleeksi tutustumaan mutta lähinnä tiloihin, koska heidän toimintansa on vielä käynnistysvaiheessa ja liikunnallisuutta ei ole vielä ehditty miettiä.

Tilat ja välineet olivat mielestäni jo pitkälle mietitty ja monipuoliset. Olin positiivisesti yllättynyt kuinka kivat ja liikunnalliset tilat olivat. Päiväkodista löytyi kiipeilykolmio, jossa pienetkin lapset pääsevät harjoittelemaan kiipeilyä. Kiipeilykolmio on kolmion muotoinen, jossa yhdellä sivulla on kiipeilyverkko, toisella puolella puolapuita ja kummassakin päässä suuret aukot mistä lapset voivat kiivetä sisään. Kolmion sisällä olivat pehmusteet ja muutenkin kolmion ympäristö oli suojattu patjoilla. Isompien puolella oli nukkumahuoneessa maahan tehty pelikenttä, seinillä oli puolapuita ja katosta roikkui kiipeilyköysi, ilmajoogakangas/pussi ja lautaskein. Päiväkodista löytyi monipuolisesti liikuntavälineitä kuten trampoliini.

Liikuntapäiväkoti Konstissa on kyllä erittäin hyvät tilat ja välineet monipuolisen liikunnan toteuttamiseen päivittäin. Omaa liikuntaideapakettiani varten en juurikaan

saanut uusia ideoita, koska pakettini suunnittelen niillä välineillä ja tiloilla mitä päiväkodeissa jo on. Samoja ideoita huomasin kuin liikuntapäiväkoti Saukonmäessä. Kaipasin ideoita erityisesti toiminnan suunnitteluun liikunnan näkökulmasta. Konstin päiväkodinjohtaja suositteli ottamaan yhteyttä liikuntapäiväkoti Voittoon, joka kuuluu Norlandia -ketjuun. Laitoin Voittoon sähköpostia ja painotin, että toivoisin saavani ideoita toiminnan suunnittelun näkökulmasta. Sain nopeasti vastauksen liikuntapäiväkoti Voiton päiväkodinjohtajalta ja pääsin sinne tutustumaan.

8.3 Liikuntapäiväkoti Voitto Tampereella

Pääsin haastattelemaan Liikuntapäiväkoti Voiton päiväkodin johtajaa Virpi Sipilää, taustoitin aluksi omaa kehittämishankettani ja painotin, että kaipasin vinkkejä toiminnan suunnittelun näkökulmasta. Miten lasten fyysistä aktiivisuutta saadaan lisättyä päiväkodin arjessa. Haastattelussa vastaukset kimpoili ja palasimme uudestaan jo aiemmin puhuttuihin asioihin. Haastattelun perusteella olen koonnut polun kohti liikunnallista päiväkotikulttuuria.

Haastattelun alkuvaiheessa jo törmäsin samaan haasteeseen kuin aiemminkin tässä kehittämishankkeessa. Lasten fyysisen aktiivisuuden lähtökohtana on päiväkodin kasvattajien asenne. Tein nopeasti lisäkysymyksen, että miten kasvattajien asennetta saadaan muutettua. Päiväkodinjohtaja V. Sipilä painotti (henkilökohtainen tiedonanto 20.12.2018), että päiväkodin tiimeissä on hyvä lähteä pohtimaan aluksi fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä lapsen kasvulle ja kehitykselle ja huomata, että varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa sekä varhaiskasvatus laissa edellytetään, että kasvattajat mahdollistavat lasten omaehtoisen liikunnan ja toiminnan suunnittelussa huomioivat lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Nämä asiat ovat perusta ja pohja mitä kasvattajien tulee huomioida ja sisäistää kun lähdetään miettimään lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä.

Päiväkodinjohtajan V. Sipilän mukaan (henkilökohtainen tiedonanto 20.12.2018) seuraavaksi on hyvä painottaa kasvattajan läsnäolon merkitystä lasten fyysiseen aktiivisuuteen niin positiivisessa kuin negatiivisessa mielessä. Käydä läpi esimerkkejä ja

aitoja tilanteita, miten kasvattaja läsnäolollaan voi vaikuttaa lapsiin positiivisesti ja negatiivisesti. Kasvattaja on kuitenkin viime kädessä se, joka tekee päätöksen, antaako lapsille tilaa ja mahdollistaa lapsille luontaisen liikkumisen vai estääkö sen. Kasvattajien on hyvä huomata, ettei kaikkien tarvitse olla itse liikunnallisia toteuttaessaan lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Kasvattajien malli, heittäytyminen, sallivuus ja mukana olo ovat tärkeitä. Liikunnalliset ideat löytyvät varmasti lapsilta ja kasvattajan rooli on mahdollistaa ideat turvallisuus huomioiden.

Päiväkodinjohtaja Sipilä painotti myös, että vaikka fyysinen aktiivisuus huomioidaan ja liikunnallisuutta lisätään, silti päivässä on tietyt hetket, jolloin liikuntaa sallitaan enemmän ja on tilanteita ja hetkiä kun fyysinen aktiivisuus on vähäisempää. Kasvattajan vastuulla on huomata tilanteet, hetket ja lapsen yksilölliset herkkyysskaudet, jolloin annetaan tilaa lapsen luontaiselle liikkumiselle, mutta kasvattaja myös lopettaa tai rauhoittaa leikit, jos menee riehuminen puolelle. Fyysinen aktiivisuus ajatellaan usein riehumisena, mutta kasvattajan vastuulla on lasten kanssa sopia liikuntaleikin säännöt, joita noudatetaan ja niin kuin aina myös liikunnalliset leikit lopetetaan tai muutetaan, jos sääntöjä ei noudateta. Yhtälailla liikuntapainotteisessa päiväkodissa on säännöt ja rajat ja turvallisuus huomioidaan aina.

Kun kasvattajat ovat ymmärtäneet lasten fyysisen aktiivisuuden tärkeyden ja ovat päässeet liikunnallisuuden ”paineesta” irti, on hyvä miettiä mitä päiväkodin sääntöjä niin sisällä kuin ulkona voidaan purkaa ja muuttaa. Ensin on hyvä miettiä muutamia sääntöjä ja tehdä muutoksia pikku hiljaa. On hyvä käydä läpi olemassa olevia sääntöjä, jotka usein ovat kieltoja, että miksi kiellot ovat olemassa. Säännöt voidaan muuttaa positiiviseen muotoon, mitä kaikkea saa tehdä. Päiväkodeissa on hyvä tehdä tiimiso-pimus, jossa kaikki kasvattajat sitoutuvat sovittuihin liikunnallisiin sopimuksiin.

Seuraavaksi on tärkeää lähteä miettimään toimintaympäristön muokkaamista. Jokaiseen osastoon omat liikuntavälineet kuten palloja, ilmapalloja, hernepusseja, patjoja ja muotopalikoita. Näistä saa jo helposti tehtyä pienen temppuradan kun vielä hyödyntää päiväkodin penkkejä, tuoleja ja pöytiä. Jälleen kasvattajien tärkeä huomioida, että välineet ja kalusteet päiväkodissa ovat lapsia varten ja niiden tulee olla lapsille saatavilla.

Lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä on hyvä jakaa päiväkodin tietotaitoja. Kasvattajat, jotka ovat liikunnallisia liikuttaa muiden ryhmien lapsia. Jokainen kasvattaja on hyvä jossain ja näitä taitoja olisi hyvä jakaa, jotta kaikkien taidot tulevat käyttöön ja kaikki lapset pääsevät hyötymään niistä. On selvää, ettei kukaan kasvattaja hallitse vasun kaikkia osa-alueita. Toiset nauttivat käsitöiden tekemisestä lasten kanssa, toiset ovat taitavia soittajia ja laulajia ja jotkut liikunnallisia. Myös kasvattajat nauttivat kun pääsevät käyttämään vahvuuksiaan kaikkien lasten kanssa ja sitä arvostetaan.

Päiväkodinjohtaja V. Sipilä suositteli (henkilökohtainen tiedonanto 20.12.2018) kasvattajille lisäkoulutusta nimenomaan aiheesta liikuntaa pienissä sisätiloissa. Sain myös Elina Savilahden yhteystiedot, joka toimii Hämeen Liikunnan ja Urheilun varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijana ja kouluttajana. Jotta fyysinen aktiivisuus säilyy päiväkodissa, eikä alkuinnostuksen jälkeen unohdu, päiväkodinjohtaja V. Sipilä suositteli, että eri päiväkotien liikuntavastaavat kokoontuvat esimerkiksi kerran kuukaudessa yhteen keskustelemaan, vaihtamaan liikunnallisia kuulumisia ja jakamaan ideoita ja vinkkejä. Tapaamisien eri kerroilla voisi olla aina jokin aihe tai teema mitä pohditaan ja jaetaan vinkkejä, esimerkiksi piha-alueen säännöt, mistä on luovuttu, mitä on muutettu, liikunnallisia vinkkejä siirtymätilanteisiin ja ryhmätuokioihin. Kun nämä ideat kootaan aina joka tapaamisen jälkeen yhteen ja jaetaan toisilleen, saa päiväkotia kerran kuukaudessa monta uutta ideaa ja vinkkiä liikunnallisuuden lisäämiseen. Kun koko vuoden ajan ideat eri paikkojen, arjenteiden ja toiminnan suunnittelussa on kirjattu ylös on kasassa melko laaja materiaalipaketti valmiina käyttöön.

Yksi erityisen tärkeä lause jäi haastattelusta mieleen. Virpi Sipilä painotti, että tila ja välineet eivät riitä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen, jos kuitenkin kasvattajat kieltävät melkein kaiken, perustellen sillä kun melutaso nousee, turvallisuus vaarantuu ja leikki näyttää riehumiselta. Tilat ja välineet eivät tee mistään paikasta liikuntapäiväkotia vaan sen päiväkodin henkilökunta. Liikunnallisesti motivoitunut henkilökunta voi luoda liikuntapainotteisen päiväkodin mihin tilaan vain.

9 KEHITTÄMISHANKKEEN TULOKSET: KOHTI LIKUNNALLISTA PÄIVÄKOTIARKEA JA LIKUNNALLISET LISÄYKSET PÄIVÄKOTIARKEEN -OPPAAT

9.1 Kohti liikunnallista päiväkotiarkea -opas

Kohti liikunnallista päiväkotiarkea -opas on toinen tämän kehittämishankkeen tuotoksista. Kohti liikunnallista päiväkotiarkea -opas on tarkoitettu päiväkotien esimiehille ja varhaiskasvatuksen hallinnolle. Opas sisältää muutoksen portaat, miten saadaan päiväkotien henkilökunta innostumaan lasten fyysistä aktiivisuutta lisäävästä päiväkotiarjesta. Tutkimukset ja päiväkotivierailut vahvistavat että päiväkotien kasvattajien asenne on avainasemassa, jotta liikunta saadaan osaksi toimintakulttuuria. Siksi tämä esimiehille suunnattu esite on erittäin tärkeä, jotta liikunnalliset lisäykset (kehittämishankkeen toinen tuotos) saadaan juurtumaan päiväkotien arkeen. Kaikissa muutoksissa esimies on avainasemassa muutosprosessissa. Nämä muutoksen portaat ovat tärkeät, jotta muutos saadaan kasvattajien asenteissa ja toimintakulttuurissa. Muutoin Liikunnalliset lisäykset päiväkotiarkeen -oppaan ideat toimivat hetken, mutta eivät ankkuroidu käytäntöön ja tuo toivottua uutta liikunnallista toimintakulttuuria.

Kohti liikunnallista päiväkotiarkea -opas lähtee liikkeelle nykytilan toteamisesta toimenpiteiden kautta kohti uutta toimintakulttuuria, visiota. Seuraavaksi opas esittelee muutoksen viisi tekijää, jotka täytyy käydä läpi muutosprosessissa, jotta muutos onnistuu. Oppaassa on avattuna jokainen muutoksen tekijä, mitä se tarkoittaa kasvattajilta päiväkodin arjessa liikunnan lisäämisen näkökulmasta esimerkkien avulla. Muutoksen viisi tekijää lähtee liikkeelle nykytilasta, muutostarpeen määrittelystä ja syistä miksi muutosta tarvitaan. Opas käy lyhyesti mutta tehokkaasti läpi lasten nykytilan liikkumattomuuden suhteen ja sen vaikutukset, esittelee varhaiskasvatuksen kannalta tärkeimmät suositukset, tutkimukset ja linjaukset, jotka tuovat selkeät perustelut miksi muutos liikunnallisempaan päiväkotiarkeen on välttämätön. Esiteessä on muutamia huomioympyröitä, joissa on lisävinkkejä ja huomioita, jotka on hyvä huomioida muutosprosessissa.

Oppaan alussa on korostettu nykytilaa ja syitä miksi muutosta tarvitaan. Seuraava osio käsittää vaiheet ja toimenpiteet mitä tarvitaan muutoksen onnistumiseen. Toimenpiteiden alussa korostetaan kasvattajan avarakatseisuutta, innostusta ja asennetta liikuntaan eikä niinkään kasvattajien omia liikunnallisia taitoja. Oppaassa korostetaan myös työyhteisön ja erityisesti tiimien yhteisen näkemyksen luomista uusien sääntöjen ja toimintaperiaatteiden luomisessa. Painotetaan yhteistä liikunnallista linjaa, jotta toiminta on johdonmukaista niin lapsille kuin kasvattajille.

Seuraavaksi toimenpiteissä korostetaan muutuskyvystä ja muutosvoimasta huolehtimista. Äärimmäisen tärkeää on kasvattajien saada lisäkoulutusta liikunnan alueelta, jotta jokaisen tietotaito lisääntyy, mikä lisää taas innostusta liikunnan toteuttamiseen. Toisena ajatuksena on päiväkodeissa jo olevan liikunnallisen tietotaidon jakaminen yli ryhmärajojen. Kaikkien kasvattajien liikunnalliset ideat ja ajatukset jakoon ja käyttöön. Liikunta varhaiskasvatuksessa on jokaisen lapsen oikeus.

Seuraavana oppaassa on muutamia konkreettisia toimenpiteitä, mitä tehdä arjen liikunnallistamiseksi, kuten toimintaympäristön muokkaaminen. Liikuntavälineiden jakaminen jokaiseen osastoon lasten käyttöön, lelujen tapaan. Muiden kun varsinaisesti liikuntavälineiden hyödyntäminen arjessa kuten penkkien yli ja ali kulkeminen, sanomalehdet ja ilmapallot lyöntiharjoitteluun, narun päällä tasapainoileminen. Viimeisenä osana toimenpiteissä on muutoksen ankkuroiminen käytäntöön. Vinkkejä miten saada alkuinnostuksen jälkeen muutos eli liikunnalliset vinkit ja toimintatavat juurrutettua arkeen ja pysymään siellä. Tietyin väliajoin kokoontuvat liikuntatiimit auttaa jatkamaan muutoksen kehittymistä ja kehittämistä edelleen.

Viimeinen osio sisältää vision eli tavoitetilan mihin muutoksella päädytään. Osiossa on muutamia esimerkkejä miten arki on muuttunut tukemaan lasten fyysistä aktiivisuutta. Osio kannustaa myös esimiehiä miettimään jokaisen päiväkodin omia visioita, toiveita ja tavoitteita liikunnan suhteen. Oleellista muutoksen toteutumiselle onkin, että visio ja tavoitteet on jokaisen päiväkodin omia ja että kaikki kasvattajat pääsevät mukaan visioimaan ja miettimään toimenpiteitä miten visioon päästään. Kun visioimiseen ja toimenpiteisiin kaikki kasvattajat pääsevät vaikuttamaan, sitoutuvat kasvattajat tavoitteisiin paremmin kuin ulkoapäin tulleisiin tavoitteisiin. Lopussa on vielä lähteitä, joita on käytetty Kohti liikunnallista päiväkotiarkea -esitteen tekemisessä.

9.2 Liikunnalliset lisäykset päiväkotiarkeen -opas

Liikunnalliset lisäykset päiväkotiarkeen -opas on toinen kehittämishankkeen tuotoksista ja pitää sisällään valmiita liikunnallisia ideoita ja vinkkejä miten päiväkotiarkea saadaan liikunnallisemmaksi. Konkreettiset ideat on mietitty toimimaan jo valmiissa toiminnoissa liikunnallisena lisänä. Opas on tarkoitettu erityisesti varhaiskasvatuksen kasvattajille. Kaikki vinkit on suunniteltu niin, että ne pystyy toteuttamaan pienessä tilassa ja joko ilman liikuntavälineitä tai hyödyntäen yleisimpiä liikuntavälineitä kuten hernepusseja ja palloja. Liikunnalliset lisäykset päiväkotiarkeen -oppaan alussa on ikään kuin kertauksena ja muistutuksena perusliikuntataidot ja motoriset perustaidot. Perusliikuntataidot toimivat perustana erilaisten motoristen taitojen oppimiselle. Sekä liiketekijät, joita ovat aika, tila, suunta, voima, taso ja suhde.

Oppaasta löytyy myös korostettuja lisävinkkejä puhekuplien sisältä. Pelkillä puhekuplien sisällöillä saa aikaan liikunnallisen pienen lisäyksen arkeen. Esimerkki puhekuplasta: ”Toinen vinkki, yllätyskyykky toimii tilanteessa kuin tilanteessa saamaan lasten huomion, aikuinen huutaa ”yllätyskyykky” ja kaikkia lapset menevät niin nopeasti kyykkyyyn kuin mahdollista. Yllätyskyykky on hauska pieni kilpailu jonka voi tehdä tilanteessa kuin tilanteessa.”

Liikunnalliset lisäykset päiväkotiarkeen -oppaasta löytyy liikunnallisia lisäyksiä perinteisen aamupiirin sisällön liikunnallistamiseksi. Miten esimerkiksi viikonpäivät, kuukaudet ja päivämäärät voidaan lasten kanssa käydä läpi liikkuen. Oppaasta löytyy tuokioille sopivia liikuntaleikkejä kuten Tahmeat popcornit, hiirenhäntä ja harakka-hyppi. Oppaasta löytyy lista erilaisista liikunnallisista laululeikeistä, joita voi soittaa cd:ltä tai laulaa lasten kanssa kuten Leipuri Hiiva, Fröbelin palikoiden Sutsi Satsi ja suutari räätäli. Oppaassa on myös liikunnallisia loruja ja muita liikuntatouhua, joita voi tehdä vapaan leikin aikana kuten temppurata välineistä, joita löytyy jokaisesta osastosta kuten penkit, pöydät, tuolit ja lakanat. Vinkkejä löytyy myös yleisimpien liikuntavälineiden kuten huivin, pallon ja hernepussin käyttöön ryhmissä.

Liikunnalliset lisäykset päiväkotiarkeen -oppaasta löytyy myös muutamia vinkkejä erilaisiin rentoutuksiin kuten höyhenrentoutus tai harsorentoutus. Siirtymätilanteisiin ja odotustilanteisiin löytyy myös vinkkejä esitteestä. Oppaassa korostetaan, että monia liikuntaleikkejä ja liikunnallisia laululeikkejä voi leikkiä odotellessa. Ei ole olemassa erikseen juuri odottamiseen tarkoitettuja leikkejä. Oppaan lopussa on lähteet ja materiaalit mistä ideoita esitteeseen on otettu sekä laaja lista erilaisista liikkumistavoista joita voi hyödyntää esitteiden monissa liikuntavinkeissä.

Kohti liikunnallista päiväkotiarkea -oppaan ja Liikunnalliset lisäykset päiväkotiarkeen -oppaan tueksi liitän vielä Arja Sääkslahden kirjasta Liikuntaa varhaiskasvatuksessa (2015) yhteenvedon, joka pitää sisällään esimerkkejä varhaiskasvatusikäisten lasten kehitykseen perustuvista liikuntatehtävistä, jotka tukevat varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteiden toteutumista. Näissä esimerkeissä on käyty alle 1-vuotiaasta pienestä lapsesta aina esikouluikäiseen asti tiivistetysti miten päiväkodin arjessa voidaan hyödyntää tilanteita liikunnan näkökulmasta. Esimerkkejä löytyy päivittäisistä perushoitotilanteista kuten lapsen pukeminen, liikkuminen, mitkä liikuntataidot ovat ikätason opettelun kohteen, tietysti yksilöllisyys huomioiden. Mitä liikuntavälineitä on hyvä käyttää ja miten huomioida ulkona liikunta tietyn ikäisillä. Vinkkejä on myös liikkumista ja motoriikkaa tukeville harrastuksille.

9.2.1 Liikunnalliset lisäykset päiväkodin arkeen -oppaan tausta

Liikunnalliset lisäykset päiväkodin arkeen -oppaassa on paljon erilaisia tuttuja loruja, leikkejä ja lauluja, joihin olen lisännyt liikunnallisen mausteen. Lorujen ym. liikkeissä olen hyödyntänyt omaa taustaani ja kokemustani lasten liikunnan ohjaamisesta. Olen ohjannut lasten liikuntaa Vammalan naisvoimistelijoilla jo 13-vuotiaasta lähtien ja tätä kautta olen käynyt monia lasten liikuntaa kehittäviä koulutuksia. Työni kautta varhaiskasvatuksen opettajana olen myös lisäkouluttanut itseäni ja hankkinut paljon materiaalia lasten liikunnasta. Monissa liikkeissä olen miettinyt, että miten se sopii loruun, mitä motorista taitoa se kehittää ja on kaikkien kasvattajien helppo toteuttaa.

Liikunnalliset lisäykset päiväkodin arkeen -oppaan alussa olen esitellyt perusliikunta-aidot, motoriset perustaidot ja motoristen taitojen eri liiketekijät. Liikunnalliset lisäykset päiväkodin arkeen -oppaan alussa on aamutuokiolle tyypillisiä toimintoja kuten viikonpäiväloru, kuukausiloru ja kuukausilaulu. (pedagogiikkaa netissä [www-sivut](#), 2019.) Näihin loruihin ja lauluihin halusin lisätä liikettä, koska useimmiten ne tehdään penkeillä istuen. Liikunnalliset lisäykset päiväkodin arkeen -oppaan ensimmäisessä puhekuplassa onkin ensimmäinen vinkki, joka kehottaa kasvattajia siirtämään penkit pois aamupiiritilasta tai ainakin siirtämään sivuun, jotta aamutuokioon on helppo lisätä liikettä. Suunnittelin liikkeet kuitenkin niin, että kaikki liikkeet mahtuu tekemään pienessä tilassa. Pedagogisesti perusteltuna myös lasten, jotka oppivat kinesteettisesti eli kokeilemalla ja tekemällä, keskittyminen parantuu kun lapset pääsevät liikkumaan ja esimerkiksi viikonpäivät saattavat jäädä muistiin paremmin liikkeen kautta.

Liikunnalliset lisäykset päiväkodin arkeen -oppaan liikuntaleikkejä osion leikit olen valinnut niin, että niitä pystyy leikkimään pienessä sisätilassa ja käyttäen yleisimpiä liikuntavälineitä tai päiväkotiosastosta löytyviä välineitä. Leikit kehittävät motorisia perustaitoja kuten hyppäämistä. Esimerkiksi leikit Tahmeat popcornit, Hiirenhäntä, Seläkkään pystyyn, Sylipallo ja Aurinko ja peikko -leikki on ideoitu Leikkipäivä [www-sivulta](#) Leikkipankki -palvelusta.

Liikunnallisia laululeikkejä kuten Ukko Nooan aamujumppa ja Leipuri Hiiva on ideoitu Pedagogiikkaa netissä (2019), [Lauluja -sivulta](#). Muita liikuntatouhujia -osiossa olen hyödyntänyt omalta työuraltani lasten lempi liikuntaleikkejä, kuten Lattia on laavaa -leikki. Muita liikuntatouhujia -osiossa olen kehittänyt leikkejä myös palloa, huiivia ja hernepusseja hyödyntäen, jotta myös välineenkäsittelytaidot kehittyvät. Pallot, huiivit ja hernepusstit kuuluvat päiväkotien yleisimpiin liikuntavälineisiin.

Liikunnallisia lisäyksiä päiväkodin arkeen -oppaassa on myös Erilaisia rentoutuksia -osio. Liikunnan lisäksi myös taito rentoutua ja levätä on tärkeää, siksi olen halunnut ottaa myös rentoutumiseen muutamia esimerkkejä. Ideat rentoutuksiin olen saanut käymistäni koulutuksista. Lastenlauluja [www-sivulta](#) on hyödyntänyt tutuimpia lauluja kuten Autolla ajetaan varo-varovasti, Viisi pientä ankkaa ja Pyörät ne pyörivät ympäri, joissa lauluissa on jo valmiit liikkeet.

Liikunnallisia lisäyksiä päiväkodin arkeen -oppaassa on puhekuplia, joissa on liikunnallisia vinkkejä. Puhekuplien vinkeillä on helppo lähteä liikkeelle lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta, niissä on huomioitu myös lasten osallisuus. Puhekuplien sisällöissä olen hyödyntänyt Liikkuvakoulu -nettisivuja kuten vinkit Liikuttavat laatikot ja Liikuntamaskotti (Liikkuvakoulu www-sivut, 2019.)

10 TOIMEKSIANTAJAN ARVIOINTI KEHITTÄMISHANKKEESTA

Aloitin kehittämishankkeeni suunnittelut silloisen Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen päällikön Sari Välilän kanssa, Sari Välilän ajatuksena oli, että kehittämishankkeessani on kaksi fyysisiltä tiloiltaan hyvin erilaista päiväkotia, joille aluksi tekin kyselyn. Kyselyn tarkoituksena oli tutkia, mitkä tekijät mahdollistavat ja toisaalta estävät liikunnan monipuolisen lisäämisen varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä. Kyselyn vastaukset huomioiden, tutkimusten ja liikuntapainotteisten päiväkotivierailun jälkeen kokoisin liikuntaideapaketin, jota kokeiltaisiin ensin kahdessa yhteistyöpäiväkodissa. Liikuntaideapaketit olisivat olleet yhteistyöpäiväkodeissa muutaman viikon, jonka jälkeen olisin kerännyt liikuntaideapaketista palautteet ja näin vielä muokannut lopullista liikuntaideapaketia. Tämä oli alkuperäinen suunnitelma, miten kehittämishanke etenisi.

Ehdin tehdä kyselyn yhteistyöpäiväkodeille SWOT-analyysin muodossa ja vieraila kolmessa liikuntapainotteisessa päiväkodissa Tampereella kun sain tiedon, että toimeksiantajani vaihtuisi. Vaihto tapahtui hyvin nopealla aikataululla ja tiedonsiirtoa kehittämishankkeestani varhaiskasvatuksen päällikön sijaiselle ei ehtinyt tapahtua. Otin yhteyttä Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen päällikkö vt. Jarmo Korhoseen ja sovin hänen kanssaan palaverin kehittämishankkeestani, jotta hän pääsi ajan tasalle. Myös kaikki kehittämishankkeeni materiaalit lähetin hänelle, jotta hän pääsi ennen palaveria aiheeseeni kiinni.

Palaveri sujui hyvässä ja kehittävässä hengessä ja ilokseni vt. varhaiskasvatuksen päällikön Jarmo Korhonen innostui kehittämishankkeestani kovasti ja yhteistyö lähti upeasti käyntiin. Korhosen ajatuksena oli esittää kehittämishankkeeni Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen johtoryhmälle, johon kuuluu hänen lisäksään aluepäälliköt, varhaiskasvatuksen erityisopettajat ja päiväkotien johtajat. Esitykseni idea oli toimia tärkeän aiheen herättäjänä ja saadaan aikaan keskustelua ja innostusta aiheeseen. Myös molemmat oppaani Kohti liikunnallista päiväkotiarkea ja Liikunnalliset lisäykset päiväkodin arkeen jaettiin kaikkien osallistujien käyttöön sähköisesti heti.

Kehittämishankkeen esityksen jälkeen johtoryhmässä pyysin vt. varhaiskasvatuksen päällikön Jarmo Korhosen arviota kehittämishankkeestani. Arviossa pyysin palautetta kehittämishankkeen käyttökelpoisuudesta, hyödyllisyydestä ja käyttöönotettavuudesta. Kehittämishankkeen käyttökelpoisuudesta Korhonen arvioi, että kehittämishankkeeni antoi hyvät pohjatiedot ja teoreettisen taustan kehitettävästä aiheesta ja vaikka lasten liikkumattomuus on ollut huolen aiheena jo pitkään, kehittämishankkeeni toi uusimmat tutkimukset ja tiedot aiheesta. Korhonen arvioi, että liikuntai-deapakettini on oikein käyttökelpoinen ja toimii hyvänä ponnahduslautana Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen liikunnan lisääjänä.

Kehittämishankkeeni hyödyllisyydestä vt. varhaiskasvatuksen päällikkö Korhonen arvioi, että kehittämishanke antoi varhaiskasvatuksen esimiehille hyvät lähtökohdat asian eteenpäin viemiselle. Konkreettisten esimerkkien ja kysymysten kautta kehittämishanke on henkilöstölle hyödyllinen. Korhonen arvioi, että lopulliset hyödyn saajat ovat varhaiskasvatuksen piirissä olevat lapset.

Käyttöönotettavuudesta vt. varhaiskasvatuksen päällikkö Korhonen arvioi, että esitykseni johtoryhmälle oli kattava, jonka seurauksena saatiin selkeää innostusta asiaan. Korhonen kertoi arviossa myös, että esittelyn jälkeen on jo lähdetty kehittämään rakenteita, joiden avulla tietoa, taitoa ja ideoita saataisiin välitettyä kunnan sisällä ja yhteistyön tiivistämistä muiden Pirkanmaan kuntien välillä on ehditty jo pohtia. Lopuksi Korhonen arvioi, että kehittämishankkeeni on helposti lähestyttävä niin esimiehille kuin työntekijöille.

11 LOPPUPOHDINTA

Kehittämishankkeeni Lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä tarkoituksena oli luoda konkreettisia keinoja ja ideoita päiväkodin arjen ja pienten sisätilojen liikunnallistamiseksi. Tähän vastauksena kehitin oppaan Liikunnalliset lisäykset päiväkodin arkeen, joka sisältää vinkkejä ja konkreettisia keinoja ja ideoita liikunnan lisäämiseen. Liikunnalliset vinkit ja ideat on helppo toteuttaa pienissä sisätiloissa ilman erityisiä liikuntavälineitä tai hyödyntäen perusliikuntavälineitä. Oppaassa on liikunnallisia lisäyksiä päiväkotiarjen eri toimintoihin kuten aamu- ja ilta-aktiivisuuteen, siirtymätilanteisiin ja odotustilanteisiin. Koen, että Liikunnalliset lisäykset päiväkodin arkeen -opas on selkeä, helppolukuinen ja ideoiden toteutus onnistuu kaikilta kasvattajilta. Ideoita on kaikenikäisille ja ideoita on helppo muokata omalle ryhmälle sopivaksi. Äärimmäisen iloinen olen, että kentältä on tullut paljon hyvää palautetta oppaasta. Omassa päiväkodissani, missä työskentelen, Liikunnalliset lisäykset päiväkodin arkeen -oppaasta otettiin heti ideoita käyttöön, kuten Viikon liike, Yllätyskyykky ja Liikuttavat laatikot.

Kohti liikunnallista päiväkotiarkea -opas, on tarkoitettu varhaiskasvatuksen esimiehille, on myös selkeä ja tuo lyhyesti mutta ytimekkäästi viimeisimmän teoreettisen tiedon lasten liikunnasta ja erityisesti liikkumattomuudesta. Opas antaa myös esimiehille selkeät muutoksen portaat, miten päiväkotien kasvattajat saadaan muutokseen mukaan ja lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta. Omassa päiväkodissani Kohti liikunnallista päiväkotiarkea -oppaasta on otettu vinkkejä esimerkiksi toimintaympäristön muokkaamiseen ja pihasääntöjen uudelleen miettimiseen. Omaan päiväkotini on luotu myös liikuntatiimi, joka kehittää päiväkotimme liikuntaa ja lasten fyysistä aktiivisuutta kuukausittain palaverissa. Jokaisesta päiväkotimme ryhmästä on yksi kasvattaja liikuntatiimissä tuomassa liikunnallisia terveisiä ja palautetta ryhmistä, kehittämässä uusia liikuntaideoita ja viemässä uusia vinkkejä ryhmiin. Myös kevätjuhlamme on tänä kevään toiminnallinen koko perheen liikuntailta.

Kehittämishankkeeni tarkoituksena oli kehittää lopulta koko Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen piirissä olevien lasten fyysistä aktiivisuutta ja olen erittäin onnellinen, että molemmat oppaani saatiin jakoon heti niin, että ovat kaikkien kasvattajien

käytössä. Myös esitykseni varhaiskasvatuksen johtoryhmässä oli onnistunut, aiheesta innostuttiin selkeästi ja se aiheutti monipuolista keskustelua. Toivon, että päiväkotien johtajat ovat vieneet liikunnallisia terveisiä päiväkoteihin ja jatkaneet kasvattajien innostamista yksiköissä.

Päällimmäisenä ajatuksena kehittämishankkeestani on huojentunut kiitollisuus. Pitkä ja onnistunut matka on tehty ja loppu hämmöttää. Sosionomi YAMK opinnot venyivät ja kehittämishankkeen aloittaminen oli hankalaa kun kosketusta kouluun ei enää ollut. Syksyllä 2018 elämäntilaanteeni oli sellainen, että pystyin olemaan kaksi kuukautta opintovapaalla ja siitä projekti käynnistyi vauhdilla. Matkalla oli mutkia kun heti aluksi opinnäytetyön ohjaava opettaja vaihtui ja kehittämishankkeen toimeksiantaja vaihtui. Myös kehittämishankkeen suunta hieman muuttui mitä pidemmälle tutkimuksessa pääsin ja kun toimeksiantaja vaihtui. Kokonaisuutta ajatellen muutokset olivat erittäin hyviä.

Kun Sosionomi YAMK opinnot aloitin, en olisi uskonut, että pääsen vaikuttamaan näin isosti oman kotikuntani varhaiskasvatuksen liikuntakulttuuriin. Siitä iso kiitos kuuluu vt. varhaiskasvatuksen päällikkö Jarmo Korhoselle, joka otti kehittämishankkeen lämpimästi vastaan ja tiedosti aiheeni tärkeyden. Korhosella oli myös halu, innostus ja tietotaito kehittää lasten fyysistä aktiivisuutta. Äärimmäisen iloinen olen, että kehittämishankkeen esityksen jälkeen erilaisia rakenteita on lähdetty jo miettimään, miten tietoa ja taitoa saataisiin levitettyä kunnan sisällä sekä yhteistyön tiivistämistä Pirkanmaan eri kuntien välillä on myös pohdittu.

Kehittämishankkeen oli alkusysäys lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä ja tarkoituksena oli herättää varhaiskasvatuksen esimiehet ja sitä kautta kasvattajat asian tärkeydelle. Koen, että tässä asiassa kehittämishankkeen on onnistunut. Jatkokehittelynä miettin, että miten hyvin alkanut innostunut lasten liikunnan lisäämisestä päiväkodin arjessa saadaan pysyväksi toimintatavaksi. Muutamia vinkkejä oppaani Kohti liikunnallista päiväkotiarkea antaa tähän ongelmaan, mutta esimiesten harteilla on pitää huolta, että liikunta pysyy arjessa mukana kaiken kiireen keskellä. Siksi jatkokehittely aiheesta mielestäni täytyisi kohdistua esimiesten kouluttamiseen sekä kasvattajien lisäkoulutukseen lasten liikunnan osalta.

Oleellista on myös, että kuukausittain kokoontuvassa varhaiskasvatuksen johtoryhmässä liikunta pidetään esillä edes lyhyesti.

Myös liikuntatiimien tapaamiset pitäisivät yllä liikunnallista arkea ja antaisi uusia ideoita arkeen. Oleellista on, että päiväkotien sisällä toimii liikuntatiimi mutta myös kuntatasolla jokaisesta päiväkodista liikuntavastaavat kokoontuisivat tietyn väliajoin keskustelemaan aiemmin sovitusta aiheesta ja jakamaan ideoita, käytäntöjä ja kokemuksia. Liikuntatiimien tapaamisten jälkeen jokaisella liikuntavastaavalla olisi tuoda omaan yksikköönsä uusia ideoita kokeiltavaksi ja kasvattajat saisivat taas uutta motivaatiota jatkamaan liikunnallista arkea. Nyt Sastamalan kaupungin varhaiskasvatus on saatu heräteltyä lasten fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä ja liikkumattomuuden haitoista ja kasvattajat ovat saaneet selkeitä keinoja miten liikuntaa lisätä päiväkotiarjessa. Liikunnallisen toimintakulttuurin ankkurointi olisi loistava seuraava kehittämisen kohde.

LÄHTEET

Aarnikoivu, H. 2008. Esimiehenä arjessa. Helsinki: WSOY.

Haapala, E-A., Pulakka, A., Haapala, H-L. & Lakka, T-A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisua 2016:22.

Honkanen, H. 2006. Muutoksen agentit. Muutoksen ohjaaminen ja johtaminen. Helsinki: Edita.

Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. 2015. Viitattu 30.10.2018 <https://ilokasvaaliikkuen.fi>

Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma-asiakirja. 2015. Valon julkaisusarja nro 1/2015. <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/ilokasvaaliikkuen-ohjelma-asiakirja.pdf>

Innokylän www-sivut. Viitattu 16.3.2019. <https://www.innokyla.fi/web/malli109565>

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Juuti, P. 2006. Organisaatiokäyttäytyminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koiramäen päiväkodin www-sivut. 2018. Viitattu 3.1.2019. https://web.satuoy.fi/koiramaen_pk/

Kokljuschkin, M. 2001. Unelmien päiväkotit. Kohti parempaa oppimisympäristöä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kouluterveyskyselyjen tuloksia. 2018. Viitattu 30.11.2018. <https://www.hyvinvoitintikertomus.fi/backend/api/document/attachment/6621851086.pdf>

Lastenlauluja www-sivut. 2019. Viitattu 16.3.2019. <http://lastenlauluja.fi>

Leikkipäivä www-sivut. 2019. Leikkipankki. Viitattu 16.3.2019. <https://leikki-pankki.leikkipäivä.fi/haku>

Liikkuva koulu www-sivut. 2019. Viitattu 16.3.2019. <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/100-pienta-askelta-ideapas.pdf>

Liikuntaa terveydeksi. Pirkanmaan alueen terveysliikuntasuunnitelma. 2014. Viitattu 30.11.2018 <https://www.tays.fi/download/noname/%7B371DA388-D968-4192-9754-7927EDC9E83E%7D/39687>

Muistolan päiväkodin www-sivut. 2018. Viitattu 3.1.2019. https://web.satuoy.fi/muistolan_pk/

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 2013:10. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Pedagogiikkaa netissä. 2019. Lauluja. <https://peda.net/raseborg/dp/kila-kiila/hattivatit/lauluja-yms/lauluja>

Pedagogiikkaa netissä www-sivut. 2019. Viikontähtäily. Viitattu 16.3.2019. <https://peda.net/kotka/varhaiskasvatus/up/vihreät-luonnos/loruja/vl>

Pedagogiikkaa netissä www-sivut. 2019. Kuukausiloru. Viitattu 16.3.2019. <https://peda.net/lahti/koulut/liipola/luokat/2017ab/ks/vs2l>

Pedagogiikkaa netissä www-sivut. 2019. Kuukausilaulu. Viitattu 16.3.2019. <https://peda.net/lappeenranta/varhaiskasvatus/paivakodit/lappeen-paivakoti/ryhmat/taikalampi/arkistot/2017-2018/kevät-2018/vk-6-luonnos>

Pirinen, H. 2014. Esimies muutoksen johtajana. Helsinki: Talentum.

Pirkkala, H. 2018. Terve ja liikkuva Sastamala – toiminnan arviointi toiminnan alkuvaiheessa. Tampereen yliopisto. Henkilökohtainen tiedonanto 28.11.2018.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus.

Sastamalan hyvinvointikertomus suunnitelma 2018-2021- 2018. Viitattu 30.11.2018 https://www.sastamala.fi/sastamala/liitetiedostot/editori_materiaali//30724.pdf

Sastamalan kaupunginvaltuuston pöytäkirja 16.4.2018. Viitattu 20.11.2018. <http://sastamala.tjhos-ting.com/cgi/DREQUEST.PHP?page=meetingitem&id=20185836-4>

Sastamalan kaupungin www-sivut. 2017a. Viitattu 27.11.2018. https://www.sastamala.fi/aloitussivu/index.tpl?sivu_id=10308

Sastamalan kaupungin www-sivut, materiaalit. 2017b. Viitattu 27.11.2018. https://www.sastamala.fi/aloitussivu/index.tpl?sivu_id=10471

Seinäjoen kaupungin www-sivut. 2013. Viitattu 27.11.2018 https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/elinvoimajakilpailukyky/hyvinvoinninjaterveydenedistaminen_0/seinajoenkaupunginlihavuuslaskuun-ohjelma2013-2020.html

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

Seinäjoen kaupungin www-sivut. 2013. Viitattu 27.11.2018. http://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/sosiaalijaterveys/terveyspalvelut/asiakas-ja-potilasasiakirjat/DDTEXk0wn/2016_SEINAJOEN_KAUPUNGIN_LIHAVUUS_LASKUUN_OHJELMA_2013-2020.pdf

Sipilä, V. 2018. Päiväkodin johtaja, Liikuntapäiväkoti Voitto, Norlandia päiväkodit Oy. Tampere. Henkilökohtainen tiedonanto 20.12.2018.

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. Viitattu 29.11.2018 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valpola, A. 2004. Organisaatiot yhteen. Muutosjohtamisen käytännön keinot. 1. p. Helsinki: WSOY.

Varhaiskasvatuslaki 1.9.2018/540 muutoksineen. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidp446151136>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016:17. Opetushallitus. Viitattu 28.11.2018 https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Viitattu 28.11.2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. 1989. Viitattu 28.11.2018. https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

	POSITIIVISET	NEGATIIVISET
SISÄINEN YMPÄRISTÖ	VAHVUUDET	HEIKKOUEDET
ULKOINEN YMPÄRISTÖ	MAHDOLLISUUDET	UHAT

OHJEITA KAAVION TÄYTTÄMISEEN:

Kaavion vasempaan puoliskoon kuvataan myönteiset ja oikeaan puoliskoon negatiiviset asiat. Kaavion yläosa kuvaa nykytilaa ja sisäisiä asioita, alapuoli ilmaisee tulevaisuuden ja ulkoisia asioita. Sisäisiä tekijöitä, joihin itse kykenee vaikuttamaan, ovat vahvuudet ja heikkoudet. Vahvuudet ovat positiivisia sisäisiä tekijöitä, jotka auttavat menestymään ja toteuttamaan tavoitteensa ja päämääränsä. Heikkoudet vaikuttavat päinvastoin: ne estävät menestymistä. Ulkoisia, vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolelle olevia tekijöitä ovat mahdollisuudet ja uhat.

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea toimintaa joka nostaa energiatasot lepotilaa ylemmäs. Fyysistä aktiivisuutta nähdään kolmea erilaista, kevyttä, reipasta ja vauhdikasta/voimakasta fyysistä aktiivisuutta. Lapsilla fyysinen aktiivisuus tarkoittaa usein leikkimistä.

Varhaiskasvatuksen **toimintaympäristö** käsittää fyysisen, toiminnallisen, sosiaalisen, psyykkisen, pedagogisen ja kulttuurisen toimintaympäristön.

SWOT analyysin tarkoituksena on tutkia, mitkä tekijät estävät ja toisaalta mahdollistavat lasten monipuolisen liikkumisen päiväkodin toimintaympäristöissä, huomioitahan kasvattajien roolin fyysisen aktiivisuuden edistäjänä/estäjänä.

KIITOS YHTEISTYÖSTÄ

Satu Rautanen