



Lasten osallistaminen päiväkotiliikunnan suunnittelussa - liikuntaleikkilaatikko päiväkoti Taikapolkuun

Mirva Laitinen



Laurea-ammattikorkeakoulu

Lasten osallistaminen päiväkotiliikunnan suunnittelussa - liikuntaleikkilaatikko päiväkotit Taikapolkuun

Mirva Laitinen
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2020

Mirva Laitinen

Lasten osallistaminen päiväkotiliikunnan suunnittelussa - liikuntaleikkilaatikko päiväkotitaikapolkuun

Vuosi

2020

Sivumäärä

62

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena oli lasten osallistaminen oman toiminnan suunnitteluun ja lasten päiväkotiliikunnan kehittäminen ja lisääminen. Kohderyhmänä oli Helsingin Vuosaaressa sijaitsevan päiväkoti Taikapolun 3-5-vuotiaiden ryhmä. Ryhmän kanssa suunniteltiin päiväko-
tiin kierrätysmateriaaleista uusi ulkoliikuntaleikkilaatikko, jonka teossa ja arvioinnissa lapset olivat vahvasti osallisina.

Opinnäytetyön viitekehykseen kuuluu lasten osallisuus, lasten fyysinen kehitys, liikunnan tärkeys varhaiskasvatuksessa ja varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa. Työssä käydään läpi lasten valtakunnallisia liikuntasuosituksia ja selvitetään liikunnan huomiointia valtakunnallisissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) ja Helsingin varhaiskasvatussuunnitelmassa (2019). Lisäksi yhtenä teemana opinnäytetyössä on ympäristökasvatus.

Liikuntaleikkilaatikon suunnitteluvaiheessa käytettiin menetelmänä lasten yksilöhaastattelua. Ryhmäkeskustelua ja ryhmähaastattelua käytettiin, kun lapsilta saatiin laatikosta palautetta. Myös havainnointia käytettiin työssä menetelmänä siinä vaiheessa, kun lapsilta kerättiin palautetta liikuntaleikkilaatikosta. Varhaiskasvattajilta sähköpostitse kerätty palaute analysoitiin käyttäen menetelmänä sisällönanalyysia.

Kohderyhmän lapset toivoivat päiväkotiin lisää ohjattua liikuntaa, ja liikuntaleikkilaatikko mahdollistaa sen. Työn tulosten perusteella lapset olivat tyytyväisiä liikuntaleikkilaatikkoon, ja se innosti heitä monipuoliseen liikuntaan. Varhaiskasvattajien palautteen mukaan liikuntaleikkilaatikko lisäsi lasten osallisuutta ja uusiin leikkeihin on helppo ryhtyä laatikon avulla. Varhaiskasvattajien palautteiden perusteella lasten liikunnan on mahdollista lisääntyä liikuntaleikkilaatikka käyttäen. Työtä olisi ollut mahdollista kehittää esimerkiksi osallistamalla vanhemmat mukaan toimintaan. Leikkilaatikkaa on myös helppo viedä muihinkin päiväkoteihin.

Asiasanat: Varhaiskasvatus, lasten osallisuus, ulkoliikunta, liikuntapedagogiikka

Mirva Laitinen

Children's involvement in planning physical activities in a kindergarten - outdoor exercise box for Taikapolku kindergarten

Year 2020

Pages

62

The aim of this functional thesis was to involve children in the planning of their own activities and to develop and increase exercise for kindergartens. The target group of this project were the older children's group in Taikapolku kindergarten in Vuosaari, Helsinki. With the group, an outdoor exercise box was created of recycled materials. The children were involved in the implementation and assessment of the project.

The theoretical framework of the thesis includes involvement of children, physical development of children, importance of exercise in ECEC and ECEC pedagogy. The thesis studies the national recommendations for exercise for children and examines how they are acknowledged in the National Core Curriculum for ECEC (2018) and Helsinki's Curriculum for ECEC (2019). Also, one of the themes of the thesis is environmental education, and therefore the children studied recycling in different ways during the project.

The planning of the outdoor activity box was carried out as individual interviews with the children and as conversations with the early childhood education and care (ECEC) educators. The children assessed the box in group discussions and group interviews. Observation was also used as one of the methods in collecting feedback from the children. The ECEC educators gave feedback by e-mail.

The children wished for more structured activities and the box offers them. According to the results, the children were very happy with the outdoor exercise box and it inspired them to try different kinds of activities. According to the feedback from the ECEC educators, it is possible that the box will increase children's activity outdoors. It would have been possible to include the parents in this project. Also, it would be easy to copy the box and take it to other kindergartens.

Keywords: early childhood education and care, ECEC, children's involvement, outdoor activities, sport pedagogy

Sisällys

1	Johdanto.....	8
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	9
2.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	9
2.2	Kehittämistoiminta	10
2.3	Tavoitteet ja kehittämistehtävät	10
3	Päiväkotikäisten lasten fyysinen kehitys	11
3.1	Vauvasta toiseen ikävuoteen	12
3.2	Kaksivuotiaasta neljävuotiaaseen.....	12
3.3	Viisivuotiaan ja esikouluikäisen lapsen kehitys	13
4	Liikunnan tärkeys varhaiskasvatuksessa.....	14
4.1	Liikunta huomioituna varhaiskasvatussuunnitelmassa	15
4.2	Valtakunnalliset suositukset päiväkotiliikuntaan	17
4.3	Ohjattu liikunta	18
4.4	Erityislaster huomioiminen ja soveltava liikunta päiväkodeissa	20
4.5	Liikunta varhaiskasvatuksessa aiheena aiemmissa opinnäytetöissä	20
5	Varhaiskasvatuksen pedagogiikka	21
5.1	Liikuntapedagogiikka	22
5.2	Leikkipedagogiikka.....	24
5.3	Leikki varhaiskasvatuksessa.....	25
5.4	Ympäristökasvatus	26
6	Lasten osallisuus ja vaikuttaminen	27
6.1	Mitä tarkoittaa lapsen osallisuus.....	28
6.2	Lapsen oikeus osallisuuteen	29
6.3	Osallisuus aiheena aiemmissa opinnäytetöissä.....	31
7	Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät.....	31
8	Opinnäytetyön toteutus	33
8.1	Yhteistyötaho Pilke-päiväkotä Taikapolku	34
8.2	Prosessin kuvaus.....	34
8.3	Liikuntaleikkiläatikon sisältämät leikit ja niiden yhteys haastattelutuloksiin	38
9	Toiminnallisen osuuden arviointi.....	40
9.1	Palaute kohderyhmän lapsilta	40
9.2	Palaute kohderyhmän varhaiskasvattajilta	43
9.3	Oma arviointi	45
10	Pohdinta	46
10.1	Opinnäytetyön pohdinta.....	46
10.2	Eettisyys ja luotettavuus	49

10.3	Kehittämiskohteet	50
10.4	Lopuksi.....	50
	Lähteet.....	52
	Kuviot	56
	Taulukot	56
	Liitteet	57

1 Johdanto

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön päätavoitteena on kolme-, neljä- ja viisivuotiaiden päiväkotilasten osallistaminen toiminnassa, ja varsinkin oman toiminnan suunnittelussa. Osallisuus on tärkeä osa Helsingin varhaiskasvatussuunnitelmaa (2019), ja se on myös yksi Pilke-päiväkotien arvoista. Työ tehdään yhteistyössä Pilke-päiväkoti Oy:n, päiväkotit Taikapolun henkilökunnan ja päiväkodin lasten kanssa, ja työelämäedustajana toimii päiväkodin johtaja Annika Haavisto.

Toisena tavoitteena on lasten innostaminen liikkumiseen ja teorian kautta lasten liikunnan ja fyysisen kehityksen tutkiskelu. Lasten kanssa suunnitellaan heille oma liikuntaleikkikilaa- tiko, jonka leikit ovat lasten toiveiden mukaisia, ja niissä tehdään erilaisia fyysisiä suorituksia. Laatikon tavoitteena on tukea lasten monipuolista kehitystä ja fyysisten ominaisuuksien parantamista. Lasten liikkuminen on ensiarvoisen tärkeää, ja työssä panostetaan juuri ulkoliikunnan kehittämiseen. Helsingin varhaiskasvatussuunnitelmassa (2019) on painotettu lasten osallisuutta ja liikunnan ja leikin tärkeyttä, joten nämä alueet huomioidaan myös tässä työssä vahvasti.

Kolmantena tavoitteena on kierrättämisen tärkeyden huomiointi työn eri vaiheissa. Kohderyhmän lasten kanssa keskustellaan kierrättämisestä ja sen tärkeydestä. Lisäksi liikuntaleikkilaatikon välineet kerätään kierrätetyistä materiaaleista. Kierrättäminen on osa ympäristökasvatusta, joka on tärkeä osa myös Helsingin varhaiskasvatussuunnitelmaa (2019).

Projektissa keskitytään erityisesti päiväkotipäivän aikaiseen ulkoliikuntaan ja ohjattuun leikkiin. Opinnäytetyöstä on tarkoitus olla hyötyä päiväkodin lapsille, varhaiskasvattajille ja mahdollisesti jatkossa myös muille Pilkeen päiväkodeille. Päiväkoti saa ulkoliikuntaan uuden välineen, joka on lasten itsensä suunnittelema ja jonka teossa lapset olivat osallisina.

Opinnäytetyön viitekehyksessä kuvataan lasten fyysistä kehitystä ja liikunnan tärkeyttä varhaiskasvatuksessa. Leikin tärkeyttä, varhaiskasvatuspedagogiikan muotoja, kuten liikuntapedagogiikkaa ja leikkipedagogiikkaa selvitetään käsitteinä. Työssä käytetään apuna muiden lähteiden lisäksi sekä Helsingin varhaiskasvatussuunnitelmaa (2019) että valtakunnallista varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (2018). Lasten osallisuus kuuluu työn viitekehykseen, ja työssä pohditaan lasten oikeutta osallisuuteen ja vaikuttamiseen. Työssä perehdytään varhaiskasvatuksen ulkoliikunnan suosituksiin. Teoriaosuudessa kuvataan myös ympäristökasvatusta, sillä se on yksi työn teemoista.

Työssä kuvataan toiminnallisen opinnäytetyön eri vaiheet alusta loppuun. Työn alussa käydään läpi työn lähtökohdat, ja sen jälkeen siirrytään teoriaosuuteen. Työ sisältää arvioinnin ja sen

johtopäätökset sekä loppupohdinnan, joka koostuu työn pohdinnasta, eettisestä pohdinnasta ja kehittämis ehdotuksista. Liitteinä on lupalomake lasten osallistumista varten (liite 1), lasten haastattelukysymykset ja varhaiskasvattajien palautekysymykset (liite 2) ja esimerkkejä tehdyistä liikuntaleikkilaatikon leikkiohjekorteista (liite 3).

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Tässä luvussa perehdytään toiminallisen opinnäytetyön vaatimuksiin ja pääpiirteisiin sekä kehittämistoiminnan määritelmään. Alaluvussa 2.3 keskitytään tämän opinnäytetyön tavoitteisiin ja asioihin, joita tällä työllä pyritään parantamaan. Tavoitteita työssä ovat esimerkiksi lasten osallisuuden painottaminen ja kehittäminen päiväkodin toiminnan suunnittelussa, sekä lasten innostaminen ulkoliikuntaan uuden liikuntaleikkilaatikon avulla.

2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämän opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on kehittää päiväkodin ulkoliikuntaa, ja antaa lapsille heidän toivomiaan välineitä ja keinoja monipuoliseen leikkiin. Pyrin toiminnan kautta ohjaamaan päiväkodin toimintatapoja aktiivisempaan suuntaan ja osallistamaan lapsia mukaan jo varhaisessa vaiheessa toiminnan suunnitteluun.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ohjeistaa käytännön toimintaa (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9). Kehittämishanketta tehdessä syntyy tuotos, jonka tavoitteena on olla jokin sellainen innovaatio, joka on kokonaan uusi tai ainakin parempi kuin aiemmat tuotokset tai toimintatavat (Salonen 2013, 25). Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään kirjallisen työn lisäksi myös toinen teos, joka raportin tavoin on usein kirjallinen, kuten opaslehtinen tai nettissä oleva ohjepaketti tietyn asian käyttöön. Kirjallisen tuotoksen sijaan toiminnallisen työn tuotos voi olla esimerkiksi ohjevideo jonkin sivuston käyttöön. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 65.)

Tavoitteena toiminnallisella opinnäytetyöllä on ohjeistaa ja opastaa käytännön toimintaa ja järjestää tai järjeistää toimintaa (Airaksinen 2009, 6). Kehittämistyössäni teen päiväkodille ulkoliikuntaan sellaisia leikkiohjeita, jotka ovat lasten mielestä kiinnostavia ja heille suunnattuja. Toteutustapana käytän leikkilaatikkoa välineineen ja kirjallisine leikkiohjeineen. Muita toteutustapoja toiminnalliselle kehittämistyölle ovat esimerkiksi verkkosivusto tai -julkaisu, järjestetty tapahtuma tai tilaisuus ja markkinointisuunnitelma (Airaksinen 2009, 8). Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää kaksi osaa, toiminnallisen osuuden ja opinnäytetyöraportin. Opinnäytetyön raportissa tulee kuvata prosessi alusta loppuun lukijalle ymmärrettävässä muodossa ja siinä kerrotaan lukijalle työn johtopäätökset ja tulokset (Airaksinen & Vilkkä 2003, 65).

2.2 Kehittämistoiminta

Kehittämistoiminnan tavoitteena on muutos, jonka avulla saadaan aikaiseksi jotain tehokkaampaa tai muuten aiempaa parempaa toimintaa. Kehittämistyön keskiössä on sen tavoitteellisuus. Kehittämistyön kautta tapahtuvaa muutosta voidaan mitata määrällisesti, rakenteellisesti tai laadullisesti. Kehittämisen kohde ja motiivi ovat jokaisessa kehittämistoiminnassa omanlaisensa. Kehittäminen voi kohdistua joko konkreettiseen tuotteeseen, yksittäiseen työntekijään tai toimijaan, ryhmään, työyhteisöön, toimintaprosessiin tai organisaatioon. (Toikko & Rantanen 2009, 16-17.) Kehittämistyössä on tärkeää valita työtä varten oikeat menetelmät, jotka tukevat työn sujuvaa kulkua. Menetelmien valinnassa tärkeää on se, että valittu menetelmä auttaa löytämään tarvittavan tiedon. Menetelmä valitaankin usein sen perusteella, mitä halutaan tuottaa tai löytää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 172-173.)

Kehittämistyössä saatetaan pyrkiä jonkin käytössä olleen toimintatavan muuttamiseen tai uudistamiseen. Tämä toimintatapa voi olla jokin pienikin asia, kuten yhden henkilön toiminnan muuttaminen tai ammatilliseen osaamiseen puuttuminen, tai sitten suurempi alue, jota pyritään kehittämistyön avulla uudistamaan. Kehittämistoiminta voi myös olla joko rakenteisiin liittyvää kehittämistä tai toimintatapojen uudistamista. (Toikko & Rantanen 2009, 14, 16.) Tässä opinnäytetyössä kehittämisen kohteena on sekä lasten osallistaminen että lasten ulkoliikunnan monipuolistaminen. Kehittämistoiminnassa tavoite voi olla ulkoapäin määrätty tai se voidaan muodostaa pienemmässä työpiirissä tai -porukassa yhdessä lasten kanssa. Usein kehittämistoiminnassa on kuitenkin ylhäältä päin määrätty tavoitteet työlle. Jos tavoite määritellään yhdessä toimijoiden kanssa, ei sitä voida tietää ennen toiminnan alkua, sillä se määritellään vasta yhdessä ensimmäisillä tapaamiskerroilla. Edellä mainittujen erojen lisäksi kehittämistoiminnat voivat erota toisistaan siinä, onko ne yksittäisiä hankkeita vai jatkuvaksi tarkoitettuja prosesseja. (Toikko & Rantanen 2009, 14-15.)

Varhaiskasvatuksessa uutta luodessa voidaan esimerkiksi ensin arvioida jo olemassa olevaa toimintaa ja prosessoida sitä miettien mitä kehitystä kaivataan. Varhaiskasvatusta voidaan kehittää myös itsearvioinnin ja toiminnan arvioinnin avulla. Kehittämistoimintaan liittyy aina myös arviointi, ja sitä hyödyntäen voidaan arvioida esimerkiksi jotain käytettyä toimintaa. Kehitettyä uutta toimintaa arvioidaan sitten, kun se on otettu varhaiskasvatuksessa käyttöön. Myös toimintatavat voivat olla arvioinnin ja kehittämistoiminnan kohteena. Kaiken kaikkiaan varhaiskasvatus sisältää paljon erilaista kehittämistoimintaa ja kehittämistoiminnan kohteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 61-62.)

2.3 Tavoitteet ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyön päätavoitteena on osallistaa lapset suunnittelemaan omaa toimintaansa ja selvittää mitä uutta he kaipaavat toimintaan yleisellä tasolla sekä erityisesti liikuntaan ja leikkiin. Tavoitteena on tuoda päiväkodin varhaiskasvattajille ja varsinkin lapsille helppoja ja

uusia ideoita ohjattuun ulkoliikuntaan ja leikkiin. Päämääränä on tuottaa lapsille ohjeita leikkeihin ja liikuntamuotoihin, ja käydä ne lasten ja varhaiskasvattajien kanssa läpi. Käytännössä tällä tarkoitetaan uuden liikuntaleikkilaatikon tuomista tutuksi päiväkodin lapsille ja varhaiskasvattajille liikuntatuokioiden avulla. Liikuntaleikkilaatikko tehdään yhteistyössä kohderyhmän eli päiväkotiryhmän kanssa. Laatikko, jonka päiväkoti saa, sisältää liikuntaleikkeihin tarvittavat välineet ja ohjeet. Liikuntaleikkilaatikkoon valitaan lasten toivomia leikkejä, jotka tukevat lasten monipuolista kasvua, kehitystä ja oppimista. Tavoitteena on kehittää päiväkodille jotain uutta, mihin varhaiskasvattajilla ei välttämättä olisi arjen kiireessä aikaa.

Yhtenä tavoitteena tässä työssä on ympäristökasvatuksen tuonti lasten tietoisuuteen kierrättämisen muodossa. Lasten kanssa keskustellaan kierrättämisen hyödyistä ja mahdollisuuksista, esimerkiksi mahdollisuudesta omien lelujen kierrättämiseen. Liikuntaleikkilaatikko kootaan kierrätetyistä välineistä.

Päiväkodin liikuntatuokioita pyritään kehittämään niin, että liikuntaleikkilaatikon avulla lasten ulkoliikunta lisääntyy ja monipuolistuu. Tavoitteena on, että liikuntaleikkilaatikon leikit ovat monipuolisia myös fyysisten ominaisuuksien käytön osalta niin, että leikkiminen kehittäisi monia eri taitoja. Lasten innostusta ulkoliikuntaan pyritään lisäämään. Yhtenä tavoitteena liikuntaleikkilaatikon on se, että lapset voivat käyttää sitä sekä keskenään että varhaiskasvattajan avustuksella. Lapset suunnittelevat omia unelmaleikkejään, ja niitä toteutetaan liikuntaleikkilaatikon muodossa. Lasten osallisuutta tuetaan toiminnan jokaisessa vaiheessa suunnittelusta työn arviointiin.

Työn tulostavoitteena on se, että lapset kokevat liikuntaleikkilaatikon mieleisekseen ja ottavat sen arkikäyttöön osana päiväkodin ulkoliikuntatuokioita. Tavoitteena on, että liikuntaleikkilaatikon leikkiohjeet ovat selkeät, lapset ovat tyytyväisiä laatikkoon ja innostuvat leikeistä ja välineistä heti. Lapsilta ja varhaiskasvattajilta kerätään työstä ja toiminnasta palautetta aina yhteisten tuokioiden jälkeen.

3 Päiväkoti-ikäisten lasten fyysinen kehitys

Lapsen kehitys ja fyysinen kasvu ohjautuu osittain geneettisesti. Ympäristötekijöillä on suuri vaikutus lapsen kehitykseen, sillä kasvu kehittyy vastavuoroisesti ympäristössä tapahtuvien asioiden ja muutosten kanssa. (Korhonen, Rönkkö & Aerila 2010, 85.) Perinnöllisten tekijöiden lisäksi lapsen kasvuun vaikuttavat lapsen hormonaalinen kehittyminen ja ravitsemus (Numminen & Sääkslahti 2012, 3). Lapselle tulee turvata turvallinen kasvuympäristö, joka sisältää mahdollisuuden turvalliseen liikkumisympäristöön, riittävään ja terveelliseen ravintoon, sekä tarvittavaan lepoon, uneen ja terveydenhuoltoon. (Korhonen ym. 2010, 85). Kaikki lapset siis kehittyvät eri vauhtia, mutta keskiarvoisesti normaali kasvuvauhti on laskettavissa.

3.1 Vauvasta toiseen ikävuoteen

Kun vauva syntyy, sillä on vielä todella heikot lihakset ja pehmeät luut. Ensimmäiset 18 kuukautta ovat tärkeää aikaa lapsen kehityksen kannalta, sillä silloin hermojärjestelmä, luut ja lihakset vahvistuvat ja aivoissa kypsyy se osio, joka hallitsee liikettä. Kasvu ja sen vauhti ovat tietysti myös yksilöllisiä, mutta ne eivät vaihtelee kovin suuresti lasten välillä. Kasvu lapsen pituudessa mitaten on erittäin nopeaa kahtena ensimmäisenä vuotena. Paino nousee eniten ensimmäisen ikävuoden aikana, ja sen jälkeen sen nousu tasaantuu. (Einon 1999, 14; Numminen & Sääkslahti 2012, 3.) Oman kehon tunteminen on ihmiselle tärkeää missä iässä tahansa, ja siksi sitä tulee tukea jo aivan pienestä lapsesta lähtien. Lapsen oman kehon tuntemista voi tukea kannustamalla lasta tekemään erilaisia suorituksia ja muistamalla positiivisen palautteen voiman. Jos vauvaa tai pientä lasta kehutaan hymyillen ja innoissaan jo lapsen ensimmäisistä suorituksista lähtien, yrittää lapsi todennäköisesti tehdä asian uudelleen, ja näin hän kehittyy ja oppii uutta kuin huomaamatta. (Kataja 2012, 14-15.)

Vauvalla kehittyy tasapaino sen myötä, kun lihaksissa alkaa olla enemmän voimaa. Myös monipuolinen liikkuminen kehittää tasapainoa (Numminen & Sääkslahti 2012, 5). Jo syntyessä on olemassa kävelyheijaste, joka tarkoittaa sitä, että lapsi ottaa automaattisesti askelia silloin, kun jalat koskettavat maata tai muuta pintaa. Vauvan kanssa kannattaa leikkiä tätä kävely-leikkiä joko maaten tai seisomaan nostaen, sillä se kehittää vauvan jalkalihaksia ja tämä voi nopeuttaa kävelemään oppimista. Lapsi alkaa jo pienenä hakea jaloilla tuetusti työntäen seisoma-asentoa, ja vartalon hallinta kehittyy. Pientenkin lihasten hienosäätely kehittyy puolen vuoden iän jälkeen samalla kun aivot kehittyvät. Vauva alkaa pikkuhiljaa yrittää pystyyn nousua esimerkiksi huonekalujen avulla. (Einon 1999, 14-15.)

Puolivuotiaana lapsi osaa nousta istumaan, ja pysyy asennossa tuettuna. Lapsi osaa myös jo kannatella päätään ja lähes koko kehoaan, ja tämä taito kehittyy nopeasti vuoden ikää lähestyttäessä. Vuoden ikäinen lapsi osaa jo seistä tuetusti yhdellä jalalla, ja kävellä auttavasti. Kontaten lapsi onnistuu kiipeämään portaita ylös ja alas. Tavaroiden kantaminen liikkussa tuottaa vielä reilun vuoden ikäiselle ongelmia. Kahden vuoden ikää lähellä lapsi oppii nousemaan tuolille itsenäisesti ja juoksukin alkaa jo sujua paremmin. (Einon 1999, 28-29.) Lapsella on kehossaan erilaisia kehittyviä aisteja, jotka antavat mahdollisuuden aiemmin mainittujen taitojen oppimiselle. Näitä aisteja ovat liikeaisti, painovoima-aisti ja lihas-jänneaisti. (Numminen & Sääkslahti 2012, 5.)

3.2 Kaksivuotiaasta neljävuotiaaseen

Varttuessaan kaksivuotiaasta neljävuotiaaksi lapsi kasvaa keskimäärin kahdeksan senttiä, ja painokin nousee tässä ajassa kolmisen kiloa. Lapsen mittasuhteet tasoittuvat, kun ikää ja sitä kautta pituutta ja painoa tulee lisää. Näiden fyysisten muutosten ohella lapsi myös usein notkistuu ja hoikistuu. Kasvaessa myös aivoissa tapahtuu muutoksia, kun keskushermosto ja aivot

kypsyvät ja lapsen liikkeet saavat hallintaa ja sulavuutta. Normaalien muutosten myötä lapsella myös kasvaa kunto, eli lapsi jaksaa leikkiä ja peuhata kauemmin väsymättä. (Southgate 2006, 238.)

Kaksivuotiaasta neljävuotiaaksi kasvaessaan lapsi oppii paljon uusia taitoja. Kaksivuotiaan perustaitoja ovat kävely ja puhuminen, lyhyin askelin juoksu ja varpailla seisominen (Einon 2003, 28). Näiden lisäksi tärkeitä fyysisiä taitoja ovat tasajalkahyppy, portaiden kulkeminen omatoimisesti kumpaankin suuntaan ja kahden asian tekeminen samaan aikaan, kuten esteiden väistely kantaessa leluja. Pikkuhiljaa kahden ikävuoden jälkeen lapsi alkaa oppia lisää tasapainoilua ja vikkellä juoksua. (Southgate 2006, 238.) Juoksutaito kehittyy nopeasti kahden, kolmen ja neljän vuoden ikäisellä lapsella. Kolmevuotias lapsi osaa juostessaan pysähtyä ja kääntyä ja hyppiä hyvin kahdella jalalla ja myös yhdellä jalalla kerrallaan. Kolmevuotias lapsi osaa kävellä puomia pitkin jopa ilman tukea, ja koko huoneen poikki vain varpaillaan kävelen. (Einon 2003, 32.)

Neljävuotias lapsi osaa jo hyppiä hienosti yhdellä jalalla, kokeilee reippaasti kaikkia uusia leikkikaluja ja kiipeilytelineitä, pomppii trampoliinilla ja on jo todella taitava portaissa vuo-rojalkaa kulkien ylös- ja alaspäin (Southgate 2006, 238). Juoksussa pysähtyminen ja käännökset ovat neljävuotiaalla taas reilusti hallitumpia kuin aiempina ikävuosina. Väistöliikkeet ovat vielä haastavia. Neljävuotias lapsi osaa kävellä puomia eteenpäin ja myös taaksepäin. Neljävuotias lapsi vaikuttaa jo reilusti kypsemältä kuin aiempina vuosina. (Einon 2003, 36.)

Neljästä kuusivuotiaaksi lapsi elää aikaa, jolloin hän oppii erittäin paljon yleistaitoja. Lapsi oppii yleisiä liikkumistaitoja ja luo myös pohjaa perustaidoille urheilijana. Lapsi oppii yhdistelemään taitoja yhteen, kuten pallon heitto hypätessä. Estottomuus ja vilkas mielikuvitus auttavat yleistaitojen oppimisessa ja lapsen koordinaatiotaidot kehittyvät ja luovat liikuntaharjoittelusta mielekkäämpää. (Miettinen 1999, 117.)

3.3 Viisivuotiaan ja esikouluikäisen lapsen kehitys

Kuuden vuoden iän lähestyessä, lapsen ujous alkaa hävitä ja hän alkaa kokeilla enemmän uusia asioita kuin aiemmin. Lapsen juoksuaskeleet alkavat pidentyä viisi- ja kuusivuotiaana, ja hän alkaa jo tehdä aiempaa sujuvampia väistöliikkeitä liikkuessaan. Lapsi osaa jo täysin säädellä omaa liikettään juostessa ja pysähtyä silloin kun haluaa. Viisi- ja kuusivuotias lähtee jo kiipeilemään taitavasti kiipeilytelineissä ja kokeilee myös puissa kiipeilyä. Liikunnallisten ja fyysisten taitojen lisäksi kuusivuotiaalla lapsella myös sosiaaliset taidot ovat tärkeässä roolissa kehityksessä, ja sosiaalisten taitojen kehittyessä saadaan uusia virikkeitä kehittämään lapsen fysiikkaa, kuten erilaiset harrastukset ja liikuntatuokiot, joissa käydään ystävien kanssa. (Einon 2003, 40.) Lapsi oppii jo eron totuuden ja kuvitelman välillä, ja lapsen yhteistyötaidot kehittyvät entisestään (Kataja 2012, 6).

Viisi- ja kuusivuotiaat lapset alkavat tehdä asioita ja leikkiä ja liikkua jo isommissa ryhmissä, ja sääntöjä vaativat leikit ja pelit alkavat jo sujua paremmin. Lapsi jaksaa myös jo odottaa paremmin vuoroaan. Lapsi saattaa esimerkiksi haluta kokeilla sitä, miltä tuntuu roikkua pää alaspäin, sillä on nähnyt isompien tekevän näin kiipeilytelineissä, tai lentäjien lentävän lentokoneella ylösalaisin. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 37-38.) Tämä kertoo siitä, että lasta kiehtoo uudet asiat, ja hän haluaa kokeilla erilaisia uusia fyysisiä suorituksia, esimerkiksi vanhemmilta lapsilta tai aikuisilta matkien, ja näin lapsi oppiikin paljon uutta, matkimalla, kokeilemalla ja toistamalla. (Kataja 2012, 7-8.)

Suomalaisia lapsia tutkittaessa sukupuolieroja kehityksessä ei ole löytynyt. Vaikka sukupuoli-eroja ei ole löydetty, saattaa yksilöiden välillä olla kehityksessä eroja, joskus suuriakin. Pienten lasten kehityksen vähäisen eron sijaan varhaiskasvattajat saattavat joutua ottamaan huomioon eri lasten mielenkiinnon kohteiden eroavaisuudet toimintaa suunniteltaessa, niin että kaikki saisivat mielekästä ja myös fyysisiä valmiuksia kehittävää toimintaa varhaiskasvatuksessa. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 38-39.)

Kun lapsi kiinnostuu uudesta lajista, on tärkeää, että hänellä on perustaidot hallussa, ennen kuin alkaa harjoittelemaan lajitaitoja. Tosin kuusivuotiaalle ei ole vielä tärkeää osata lajitekniikoita ja liian täsmällisiä liikkeitä, kun opetellaan vielä perusliikkeitä. Lapsen on hyvä tehdä monipuolisesti erilaisia liikkeitä eri suuntiin. Esimerkiksi jos lapsi aloittaa kuusivuotiaana jalkapallon pelaamisen, on tärkeää, että lapsi potkii palloa eri tyyleillä, molemmilla jaloilla ja kaikkiin eri suuntiin, eikä vain harjoittele jotain tiettyä rangaistuslaukauspotkua. Kun lapsi tekee erilaisia toistoja, saa hän siitä edellytyksiä oppia uutta. Urheiluun ja liikuntaan liittyy aina muutakin kuin vain liikuntaan keskittyvä harjoittelu. Esimerkiksi pallopeleissä on hyvä hahmottaa kenttää ja tunnistaa oman joukkueen pelaajat ja myös huomata, milloin on oma vuoro mennä kentälle. Kun lapsella on perusta kunnossa, oppii hän lajitaidotkin vahvemmin kuin ilman perustaitojen osaamista. (Pulli 2001, 40-42.)

Kun lapsi alkaa lähestyä alakouluikää, ja harjoittelun määrä saattaa nousta hyvinkin korkeaksi, on vielä aiempaa tärkeämpää, että lapsi saa myös riittävän levon ja ravinnon tukemaan normaalia kehitystä, kasvua ja jaksamista. Liikuntasuorituksen lisäksi oikeanlainen ravinto vaikuttaa myös muuhun terveyteen, jaksamiseen ja lapsen olemukseen. On tärkeää varmistaa, että lapsen saama ravinto on terveellistä ja ravitsevaa, mutta myös herkut ja juhlahetkien herkuttelut täytyy muistaa. (Miettinen 1999, 27.)

4 Liikunnan tärkeys varhaiskasvatuksessa

Liikunnan avulla kasvattaessa toiminnan tavoitteina ovat ajattelun, yhteistyötaitojen ja tunne-elämän tietoinen kehittäminen. Liikuntakasvatuksen avulla lapsen tulisi kasvaa ja

kehittyä vastuuntuntoiseksi, itsenäiseksi, tasapainoiseksi, muut huomioivaksi ja yhteistyökykyiseksi persoonaksi. Liikunnan kautta lapsi saa mahdollisuuden kokeilla omia rajojaan, oppia sääntöjä ja niiden noudattamista ja sietää psyykkistä ja fyysistä rasitusta. Liikuntakasvatuksessa tuetaan ja opitaan terveiden elämäntapojen ja pitkäjänteisen toiminnan tapoja. Liikunnan kautta lapsi myös oppii sen, että häviäminenkin on osa leikkiä ja myös elämää, ja lapsi oppii hyväksymään ja käsittelemään tappiotilanteet. Häviön lisäksi lapsi kokee liikunnan kautta myös onnistumisen ja pätevyyden tunteita. Ihmisten välinen vuorovaikutus vallitsee liikuntakasvatuksessa ja liikuntahetkissä, sillä liikunta ei itsessään kasvata lapsia. (Miettinen 1999, 113-114.) Liikunta aktivoi lasten ajattelua, sillä eri liikuntasuorituksiin ja liiketehtäviin tarvitaan ongelmanratkaisutaitoa ja onnistuessaan koetaan positiivisia elämyksiä. Tätä kautta myös lapsen minäkäsitys vahvistuu myönteiseen suuntaan. (Miettinen 1999, 115.)

Lasten liikunnassa ja sen suunnittelussa on tärkeää pitää mielessä lasten liikunnan tavoitteet. Tavoitteet liittyvät pääosin siihen, että lapsi saa vapaasti kokeilla uusia asioita ja että lasta kannustetaan, ja näin lapsi oppii koko ajan uutta. Lapselle tarjotaan uusia kokemuksia ja elämyksiä ja näin myös lapsen kuva maailmasta kehittyy liikunnan kautta. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 96-97.) Valmentajan, varhaiskasvattajan tai lapsen huoltajan pitää muistaa, että lasten liikunnassa yhtenä tavoitteena on liikunnan monipuolisuus. Monipuoliset perustaidot ovat perusta lasten urheilulle, ja kaikki erilaiset liikkeet voivat kehittää eri lihaksia. Näin monipuolinen harjoittelu vaikuttaa positiivisesti lapsen kokonaiskehitykseen. Lapsen perusliikkeitä ovat muun muassa ryökiminen, kävely ja juoksu, heittäminen ja kiinniottaminen, työntäminen, eri tavoin hyppely ja kieriminen. (Miettinen 1999, 55-56.)

Liikunta on varhaisvuosina tärkeää, sillä se tukee lapsen motorista kehitystä ja elimistön kehitystä ja normaalia toimintaa. Liikunnan kautta lapsi oppii vuorovaikutustaitoja ja liikunta voi myös yhdistää perheitä. Perheet voivat liikkua yhdessä leikkien, ulkoillen ja muuta liikuntaa harrastaen. Varhaiskasvatusikäisinä lapsille on tarjolla paljon erilaisia liikuntamahdollisuuksia, joita tehdään yhdessä vanhemman kanssa. Näitä ovat esimerkiksi ohjatut satujumpat ja liikuntamuskarit. Myös kunnat, kirkot ja urheiluseurat järjestävät varhaiskasvatusikäisille lapsille mahdollisuuksia liikkua yhdessä muiden kanssa, ja usein näihin voi osallistua yhdessä vanhemman kanssa. Lapsen ja vanhemman yhteisen liikunnan merkitys on suuri, sillä lapselle ei riitä päiväkotipäivän aikana tehty liikuntamäärä. Yhteinen liikunta vanhemman kanssa opettaa lapselle terveellistä ja liikunnallista elämäntapaa, ja mahdollisesti lapsen ja aikuisen yhteinen aika lisääntyy, kun liikutaan yhdessä. (Karvonen ym. 2003, 294-295.)

4.1 Liikunta huomioituna varhaiskasvatussuunnitelmassa

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa (2018) käsitellään liikuntaa ja sen tavoitteita turvallisuuden, terveyden ja ruokakasvatuksen tavoitteiden kautta. Ruokakasvatuksessa tärkeää on se, että lapselle kasvaa terve suhtautuminen ruokaan ja lapsi oppii sen, mitä on

hyvä syödä ja mitä pitää välttää. Monipuolista ruokailua tuetaan. Tavoitteena varhaiskasvatuksessa on, että lapsi oppii pitämään huolta terveydestään. Turvallisuudesta ja hyvinvoinnista keskustellaan lapsen kanssa avoimesti. Lasta kannustetaan monipuoliseen liikuntaan, ja varhaiskasvattaja omalla toiminnallaan tukee lapsen liikunnallista kehitystä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47-48.)

Helsingin varhaiskasvatussuunnitelmassa 2019 on huomioitu liikunta Kasvan, liikun ja kehityksen osiossa, jossa kerrotaan muun muassa lasten liikkumiseen liittyvistä tavoitteista. Helsingin varhaiskasvatussuunnitelmassa on paljon yhtäläisyyksiä valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan (2018). Varhaiskasvatuksessa tarkoituksena on edistää lasten hyvinvointia, terveyttä ja fyysistä aktiivisuutta niin, että yhdessä lapsen huoltajien kanssa luodaan terve pohja lapsen elämälle. Varhaiskasvattajien tulee tukea ja kasvattaa lasta huolehtimaan itsestään ja oppimaan laaja-alaisesti erilaisia tärkeitä arjen taitoja. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 37.)

Kun liikuntaa harrastetaan monipuolisesti, oppii lapsi jo pienenä sen, että liikuntaa voi harrastaa itsenäisesti tai ohjatusti, sisällä tai ulkona erilaisissa ympäristöissä sekä kaikkina eri vuodenaikoina. Myös liikunnan kuormitustasoa voi vaihdella, eli liikunnan ei tarvitse aina olla hikiliikuntaa, vaan välillä voi liikkua myös rauhallisemmin. Lasten itsetunto ja vuorovaikutustaidot kehittyvät, kun harrastetaan ryhmäliikuntaa pienellä tai isommalla porukalla. Liikunnan avulla myös lapsen kehonhallinta kehittyy. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 37.)

Varhaiskasvatusympäristössä varhaiskasvattajan tulee suunnitella lapselle sellaista virikkeellistä ja monipuolista toimintaa, josta lapsi nauttii. Liikuntaa tulee olla sekä ulkona että sisällä ja liikuntavälineiden pitää olla lasten helposti käytettävissä omaehtoisessa leikissä ja liikkumisessa, eikä esimerkiksi vaikeasti saavutettavissa lukkojen takana. On tärkeää, että varhaiskasvattajat pitävät huolen siitä, että lapsi saa onnistumisen ja ilon elämyksiä liikkumisen kautta. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 37.)

Lasten kanssa tulee opetella turvallisen liikkumisen muotoja myös muualla kuin päiväkotiympäristössä. Esimerkiksi liikenteessä liikkumisen taidot ovat tärkeitä ja aikuisen kanssa on turvallista kohdata ja opetella tieliikenteen sisältämät riskit ja mahdolliset vaaratekijät. Helsingin varhaiskasvatussuunnitelmassa on huomioitu liikunnan lisäksi myös ruokakasvatuksen näkökulma, ja liikunnan ja terveellisen ja monipuolisen ruokailun yhteys ja tärkeys. Lapsia kannustetaan omatoimiseen, kiireettömään ja terveelliseen ruokailuun. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 37.)

4.2 Valtakunnalliset suositukset päiväkotiliikuntaan

Liikunta on lapselle tärkeää ja lapsi tarvitsee sitä, sillä liikunta on edellytys lasten normaalille kehitykselle ja kasvulle. Lapsen lihakset kasvavat ja voima lisääntyy, kun lapsi liikkuu ja käyttää lihaksia. Liikunta vahvistaa sidekudoksia, luukudosta ja jänteitä ja kuormittaa kehoa monipuolisesti. Lapsen verenkierto- ja hengityselimistön normaali kehitys vaatii päivittäin useita liikuntakertoja niin, että lapsi hengästyy liikkueessaan. Lapsen elimistö saa monipuolista, luonnollista ja kehityksen kannalta olennaista räsitusta liikkueessaan. Lapsen motorinen kehitys vaatii liikuntaa ja liikunnan lisäksi lapsen tulee saada sopivasti lepoa ja tarpeeksi terveellistä ravintoa, jotta lapsi voi hyvin. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 9-10.)

Aikasuositus lapsen päivittäiselle, reippaalle liikunnalle oli vuonna 2005 vähintään kaksi tuntia (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 3). Vuonna 2016 suositus monipuoliselle liikunnalle on vähintään kolme tuntia päivässä, eli suositus on siis reilussa kymmenessä vuodessa noussut yhdellä tunnilla päivää kohden. Liikkumisen tulee koostua nopeatempoisesta fyysisestä aktiivisuudesta, reippaasta ulkoilusta ja kevyemmästä liikkumisesta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9). Aikasuosituksen lisäksi tietysti myös määrittelyt ovat hieman muuttuneet, sillä vuonna 2005 kahden tunnin tuli sisältää reipasta liikuntaa, ja vuonna 2016 reippaan fyysisen urheilun lisäksi myös kevyempi liikunta lasketaan tähän suositeltuun kolmeen tuntiin.

Nykyään päiväkotikäiset lapset liikkuvat noin tunnin tai kaksi tuntia päivässä. Tämä jää reilusti suosituksen, eli kolmen tunnin alle. Lapsista vain murto-osa saavuttaa tuon suositusrajan, joka edistäisi lapsen normaalia kehitystä, kasvua, hyvinvointia ja terveyttä. Vielä muita lapsia vähemmän liikkuvat erityislapset, sillä heillä ei ole liikuntaan osallistumiseen samanlaisia mahdollisuuksia, kuin muilla ikäisillään lapsilla. Vain vähän yli puolet päiväkotikäisistä lapsista ulkoilee vielä päiväkotipäivän jälkeenkin. Kun lapset kasvavat, alkavat he liikkua yhä vähemmän vapaa-ajallaan, eli iltaisin ja viikonloppuisin. Tällöin suuri osa ajasta käytetään nykypäivänä digitaalisten asioiden, kuten tietokoneiden ja televisioiden äärellä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.)

Liikunnan tulisi olla laadultaan motorisia perustaitoja kehittävää ja eri ympäristöissä suoritettua aktiivista toimintaa. Varhaiskasvattajan tulee suunnitella lapsille liikuntaa, joka on tavoitteellista ja monipuolista, lapsen hyvinvointia kehittävää tekemistä. Varhaiskasvattajan vastuulla on luoda lasten liikuntatilanteista sellaisia, ettei lasten liikkumistilaa rajaa turhat esteet ja että liikuntaa harrastetaan sekä sisällä että ulkona eri ympäristöissä. Liikuntaa toteutuksessa tulee olla tarpeeksi erilaisia virikkeitä ja välineitä niin, että lapset voivat näitä käyttää myös omaehtoisesti ilman kokoaikaista aikuisen apua. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 3.) Päiväkotiliikunnan suosituksia pyritään päiväkodeissa noudattamaan, mutta välillä niiden toteutumisessa voi myös ilmetä erilaisia haasteita, kuten lasten liikuntamäärissä näkyy.

Jos päiväkodilla on esimerkiksi vajausta varhaiskasvattajista, se ei välttämättä voi mahdollistaa lapselle tarpeeksi liikuntaa päivän aikana. Vastuu lasten liikunnasta ei ole vain päiväko-deilla, vaan myös perheiden tulee ottaa vastuuta lasten liikuntamäärästä. Haasteena liikun-nan määrän toteutumisessa voi olla myös mieluisien välineiden puuttuminen tai muuten hei-kot liikuntaolosuhteet ja säännöt. (Lamponen 2005, 5-6.) Liikkua voi pienessäkin tilassa, mutta näin itsensä ilmaisu ja mielikuvituksen käyttö voi olla haastavampaa.

Oppiakseen tahdonalaisia toimintoja, tulee lapsen hermoston kehittyä ja kypsyä. Sekä perin-nöllisyys että hermostollisten prosessien harjoittelu vaikuttavat hermoston kypsymiseen. Lapsi voi liikuttaa kehoaan tahdonalaisesti, kun hän toimii ympäristön kanssa vuorovaikutukselli-sesti. Vastavuoroinen toiminta tarkoittaa sitä, että lapsi vastaa liikkumalla ympäristön anta-miin ärsykeisiin, kuten potkaisee vastaan vierivää jalkapalloa päiväkodin pihalla, ja ympä-ristö vastaa vastavuoroisesti lapselle takaisin, kun esimerkiksi toinen lapsi päättää potkaista pallon takaisin. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 12-13.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) on ehdotettu, että varhaiskasvatta-jien tulisi suunnitella ja toteuttaa lapsille suunnattuja liikuntatuokioita viikoittain sisällä. Ul-kona lasten tulisi saada ohjausta päivittäin. Varhaiskasvattajien tulee muokata varhaiskasva-tusympäristö sellaiseksi, että siellä lasten on helppoa ja houkuttelevaa liikkua ja toteuttaa liikunnallisia toiveitaan omaehtoisesti. Kun varhaiskasvattaja kannustaa lapsia liikkumaan enemmän ja luo mielekkäitä virikkeitä liikuntaan, kasvaa lasten mielenkiinto myös omaehtoi-selle liikkumiselle. (Sääkslahti 2018, 147-148.)

4.3 Ohjattu liikunta

Lapsia kannustetaan liikkumaan päiväkodissa paljon omaehtoisesti, mutta myös ohjattu lii-kunta on tärkeää. Jo varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) on määritelty se, että lapsille pitää päiväkodeissa tarjota tietty määrä ohjattua liikuntaa viikoittain. On tärkeää, että varhaiskasvattajat suunnittelevat ohjattua liikuntaa sekä sisälle että ulos, jotta lapsen kokemus liikunnasta monipuolistuu. (Sääkslahti 2018, 176-177.) Ulkona leikityt leikit myös monipuolistavat lapsen ja ympäristön suhteen kehittymistä. Ulkona säät vaikuttavat tekemi-seen, ja liikuntaa ohjaava varhaiskasvattaja joutuu ottamaan sääolosuhteet huomioon. (Pa-rikka-Nihti & Suomela 2014, 71.) Lisäksi liikunnan suunnittelussa varhaiskasvattajan tulee ot-taa huomioon se, että liikuntatuokiot vaihtelevat paljon keskenään, ja että sisällöt ovat moni-puolisia. Liikuntatuokioiden monipuolisuus tarkoittaa sitä, että varhaiskasvattajan suunnitte-lemisissä liikuntatuokioissa vaihtelee ympäristö, eri motoristen taitojen käytöt kuten liikkumis- ja tasapainotaitojen käyttö, opetustyyli ja -menetelmät, ryhmittelyt ja telineiden ja apuväli-neiden käyttö. Kun liikuntatuokiot ovat monipuolisia, ne kehittävät lapsen kasvua ja ovat mie-lekkäitä sekä varhaiskasvattajille että lapsille. (Sääkslahti 2018, 176-177.)

Ohjattu ulkoliikunta kehittää olennaisesti oppimista ja se tarjoaa mahdollisuuksia edistää lapsen fyysisiä taitoja ja tyydyttää lapsen seikkailunhalua. Ulkoliikunta antaa lapselle mahdollisuuden ilmaista jännitystä, haasteita ja innostusta. Erilaisten ulkoliikuntavälineiden kuten kiipeilytelineiden, askelkivien ja hyppelyruudukkojen käyttö voi auttaa lapsen kehitystä monipuolisesti, kuten lapsen rohkaisemisessa päätöksen tekoon leikeissä. Ohjatun ulkoliikunnan kautta lapset oppivat luottamaan omiin kehoihinsa, arvioimaan riskejä, tekemään yhteistyötä muiden kanssa ja käyttämään fyysisiä taitoja monipuolisesti. (Doherty & Bailey 2003, 12-13.)

Ohjatuissa liikuntahetkissä lapsella ja varhaiskasvattajalla on omat roolinsa, mutta rooleja voi vaihtaa suunnitellusti esimerkiksi niin, että lapset pääsevät ohjaamaan leikkejä, ja silloin varhaiskasvattajat osallistuvat leikkiin mukaan. Ohjatussa liikunnassa lapsi voi oppia uutta, ottaa vastuuta toiminnasta ja soveltaa niitä taitoja, jotka hän osaa jo valmiiksi. Varhaiskasvattajalla on vastuullaan lapsiryhmä, joten hänen täytyy toimia vastuullisesti. Varhaiskasvattajan täytyy toimia myös hyvin suunnitellusti, varsinkin ensimmäisellä yhteisellä tapaamiskerralla lapsiryhmän kanssa, sillä tämä ensimmäinen kerta voi määritellä myös seuraavien tapaamiskertojen kulkua. (Kataja 2012, 30-32.)

Varhaiskasvatuksen liikuntatuokioiden suunnittelussa on hyvä käyttää apuna valtakunnallista tai oman kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaa, josta voi lukea liikuntakasvatuksen linjaukset. Myös varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) kannattaa huomioida, sillä niistä varhaiskasvattaja saa konkreettista apua tuokion suunnitteluvaiheeseen. Suunnitteluvaiheessa varhaiskasvattaja saa aiemmin mainittujen julkaisujen lisäksi apua myös oman päiväkodin tai ryhmän vuosisuunnitelmasta. Liikuntatuokiota suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon mitä tilaa käytetään, kuinka paljon osallistujia on, minkä ikäisiä osallistujat ovat, tarvitseeko joku lapsi erityistukea toiminnassa, mitkä ovat toiminnan tavoitteet ja miten niihin pyritään, tarvitaanko toteutuksessa joitain välineitä ja kuinka kauan liikuntatuokio kestää. (Sääkslahti 2018, 177-179.)

Lasten liikuntatuokioita ohjattaessa on hyvä miettiä omia toimintatapojaan. Ohjeita leikkeihin voi antaa lapsille monilla eri tavoin, kuten sanallisin ohjein, piirretyin ohjein tai ohjein, jotka lapset näkevät videolta. Ohjatun liikunnan aikana varhaiskasvattajan on tärkeää muistaa antaa lapsille positiivista palautetta. Palautetta voi antaa lapsille joko ryhmänä tai yksilöllisesti. Myös kehitysehdotuksia saa antaa, kunhan ohjaaja muistaa antaa enemmän positiivista kuin negatiivista palautetta. (Numminen & Sääkslahti 2012, 18.) Jos lapsi rikkoo sääntöjä, kuten kiusaamalla muita tai häiritsemällä muiden suorituksia, tulee tällaiseen toimintaan aina puuttua.

Tuokioita toteuttaessa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, pidetäänkö aina liikuntatuokion alussa samantyyppinen alkuleikki tai lämmittely. Tämä voisi tuoda lapsille turvallisuuden tunnetta, vaikka tuokio järjestettäisiinkin aivan uudessa paikassa. Virittäytymisen ja alkuleikin

jälkeen fyysinen toiminta alkaa nopeasti. Tuokio voi sisältää erilaisia pelejä, leikkejä, luovaa toimintaa tai uuden opettelua, mutta säännöt pitää tehdä lapsille selväksi. Varhaiskasvattajan pitää valmistautua siihen, että liikuntatuokion aikana voi tulla häiriötekijöitä ulkopuolelta tai ryhmän sisältä, ja niihin saattaa joutua reagoimaan. Lapsen motivaatio ja kiinnostus pysyvät mukana liikuntatuokiossa, kunhan tarjolla on lapselle sopivia tehtäviä. Myös liikuntatuokion päätös on hyvä olla jokin rauhallinen, mahdollisesti lapsille tuttu loppurutiinileikki. Loppurentoutumisessa lapsi saa hetken rauhoittua ja palautua fyysisestä rasituksesta ja hengästymisestä. Jos liikuntatuokion aikana on saanut liikkua tarpeeksi, jaksaa lapsi rauhoittua loppurentoutukseenkin. Tuokion jälkeen kootaan yhdessä kaikki käytetyt tavarat paikoilleen ja siivotaan tila. On tärkeää, että lapset oppivat käyttämään välineitä arvostavasti, eikä niitä esimerkiksi hakata maahan tai seiniin tai tarkoituksella hajoteta. (Sääkslahti 2018, 180-181.)

4.4 Erityislasten huomioiminen ja soveltava liikunta päiväkodeissa

Soveltava liikunta on tarkoitettu sellaisille lapsille, jotka kohtaavat yleisiin liikuntaryhmiin osallistuttaessa vaikeuksia. Lapsella, joka osallistuu soveltavaan liikuntaan, saattaa olla jokin pitkäaikaissairaus, vamma ja apuväline käytössään. Mikään näistä ei kuitenkaan ole este liikunnassa, silloin vaaditaan vain soveltamista ja mielikuvituksen käyttöä suunnittelussa. Varhaiskasvattajan positiivisella asenteella ja kannustamisella on suuri vaikutus lapseen, ja se voi mahdollistaa lapsen liikunnan harrastamisen. Liikuntahetkeä suunniteltaessa myös lapsen voi ottaa suunniteluun mukaan, ja näin lapsikin pääsee osallistumaan ja saa äänensä ja mielipiteensä kuuluviin. (Koululiikuntaliitto 2019.)

Yksi erityislasten liikunnan tavoitteista voi olla lapsen paranemisprosessin edistäminen ja sairauden aiheuttamien vaurioiden korjaaminen. Liikunta ei välttämättä pysty parantamaan esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairauksia tai kehitysvammaa, mutta siitä voidaan saada helpotusta. Sairaudet voivat vaikuttaa lapsen yleiseen toimintakykyyn ja suorituskykyyn vaurioitumiseen. Soveltavassa liikunnassa voidaan korostaa jonkin osa-alueen puutteita kehittämällä toista osa-aluetta yhä paremmaksi. Esimerkiksi jos kehitetään lihasvoimat erityisen hyväksi, kompensoi tämä vajeita nivelten liikkuvuudessa. (Mälkiä 1993, 23-24.)

4.5 Liikunta varhaiskasvatuksessa aiheena aiemmissä opinnäytetöissä

Aiemmin tehdyissä opinnäytetöissä on tutkittu liikuntaa ja liikunnan tärkeyttä varhaiskasvatuksessa. Viivi Toropaisen vuonna 2018 tekemässä ”Lisää liikuntaa päiväkotipäiviin, liikuntaopas varhaiskasvattajille” opinnäytetyössä pyrittiin parantamaan päiväkotien arjen liikuntakasvatusta ja lisäämään liikuntaa liikuntaoppaan avulla. Liikuntaopas tehtiin yhteistyössä kahden mikkeliäisen päiväkodin kanssa, ja sitä tehtiin varhaiskasvattajien ideoihin pohjautuen. Opinnäytetyössä tehdyn oppaan avulla varhaiskasvattaja voi kehittää konkreettisesti päiväkotiliikuntaa ja saa lisää tietoa lasten liikkumisen tärkeydestä. Oppaan ei koettu ainakaan

nopeasti lisänneen liikuntaa päiväkodeissa, mutta sen arvioitiin lisäävän sitä tulevaisuudessa. (Toropainen 2018.)

Bertta Koiviston ja Hanna Parkkalin vuonna 2017 tekemässä opinnäytetyössä tavoitteena oli ottaa vanhempien näkökulmista selvää haastattelujen avulla ja lopulta tuottaa varhaiskasvatukseen tietoa päiväkotiliikunnan käytännön toteutuksesta päiväkodissa, joka painottaa liikuntakasvatusta. Työssä haluttiin selvittää, miten liikuntakasvatus lasten vanhempien mielestä päiväkodissa toteutuu. Kohderyhmänä oli juuri esiopetusikäiset lapset. Tästä opinnäytetyöstä saatujen tutkimustuloksien mukaan vanhemmat eivät saaneet osallistua lastensa liikuntakasvatuksen suunnitteluun. Vanhemmat olivat kuitenkin tyytyväisiä siihen, että päiväkodin kasvatuksessa painotettiin liikuntaa. Vanhemmat kokivat, että liikuntakasvatuksesta oli hyötyä liikuntatottumuksien, uuden oppimisen ja ryhmätyöskentelytaitojen oppimisessa. (Koivisto & Parkkali 2017.)

5 Varhaiskasvatuksen pedagogiikka

Käsitykset siitä, mikä lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttaa voivat muuttua jatkuvasti. Tällä hetkellä tärkeänä painopisteenä lasten kasvatuksessa nähdään lasten osallisuus ja vaikuttaminen, eli se, että lapsi saa äänensä kuuluviin ja että lasta kannustetaan vaikuttamaan. Suomessa varhaiskasvatus on muuttunut lähiaikoina esimerkiksi siihen tuotujen uusien käytäntöjen ja toimintatapojen, kuten avoimen päiväkotitoiminnan, ryhmättömän päiväkodin, pienryhmätoiminnan ja vuorohoidon takia. Käynnissä on paljon kokeiluja, joiden avulla pyritään vähentämään kustannuksia ja kehittämään erilaisia tietotekniikan sovelluksia, jotka muuttavat varhaiskasvatusta. Nykyään lapsi saattaa liikkua monessa ympäristössä, jotka kilpailevat keskenään, kuten päivähoito, kerhot, media, harrastukset ja perhe. Koska varhaiskasvatuksessa on paljon muutoksia meneillään, täytyy pedagogisia käytäntöjä parantaa. Varhaiskasvatuksen piirissä lapset tutkivat maailmaa, oppivat ja kysyvät, ja aikuisten tulee löytää lapsille vastauksia. (Karila & Lipponen 2013, 176-177.)

Varhaiskasvatuksessa on käytetty erilaisia tutkimuksellisia käännteitä, joita ovat ontologinen käänne, kielellinen käänne ja spatiaalinen käänne. Ontologinen käänne tarkoittaa sitä, että lasten elämästä ollaan kiinnostuneita kokonaisuutena. Lapsen tuntemuksista, olemisesta ja kokemuksista ollaan kiinnostuneita. Kielellinen käänne taas tarkoittaa sitä, että varhaiskasvatuksessa huomio kiinnitetään siihen, miten arjen sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa luodaan ilmiöitä kielen avulla. Kolmannessa, eli spatiaalisessa käännteessä huomio kiinnittyy siihen, miten aika, paikka ja tila ovat merkityksellisiä lapsen elämässä, kehityksessä ja kasvussa. (Karila & Lipponen 2013, 178-179.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan on varhaiskasvatuksessa mahdollista tuottaa vaihtoehtoista pedagogiikkaa, jonka on kuitenkin aina pohjauduttava lakiin ja varhaiskasvatuksen sopimuksiin. Jos lapsen päätetään osallistuvan vaihtoehtoista pedagogiikkaa harjoittamaan päiväkotiin, tulee ottaa selvää päiväkodin ja pedagogiikan toiminnasta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 60.) Vaihtoehtopedagogiikat, kuten steiner- ja montessori-pedagogiikat nousivat aikuislähtöisen pedagogiikan rinnalle 1990-luvulla. Aikuislähtöiseen pedagogiikkaan kuului se, että ryhmällä oli keskenään samanlaista toimintaa, eikä yksilöiden mielenkiinnon kohteita otettu välttämättä huomioon. Aikuislähtöisessä pedagogiikassa ääni oli enimmäkseen varhaiskasvattajalla, mutta tähän alettiin kiinnittää huomiota ja hakea muutosta niin, että lapsen ääni saataisiin kuuluviin. Erilaisten vaihtoehtopedagogiikkojen myötä pohdittiin tarkemmin lapsen ja aikuisen välistä suhdetta ja myös yhteiskunnan ja pedagogiikan välistä suhdetta. 1990-luvun jälkeen lapsilähtöinen pedagogiikka alkoi syrjäyttää aikuislähtöistä pedagogiikkaa, joka painotti ryhmähallintaa. Lasten omia mielenkiinnonkohteita alettiin selvittää tarkemmin, ja kun mielenkiinnonkohteet olivat selvillä, voitiin niiden pohjalta suunnitella toimintaa lapsille. 2000-luvulla alettiin päivähoidossa painottaa kasvatuksellisuutta ja opetuksellisuutta. Tällöin myös linjaukset varhaiskasvatuksen kehittämisestä liittyivät vahvasti kansainvälisiin linjauksiin ja esiopetusta kehitettiin. (Karila & Lipponen 2013, 18-24.)

5.1 Liikuntapedagogiikka

Liikuntapedagogiikka kasvatustieteiden osana on oma tieteenalansa, jossa liikuntakasvatusta ja liikunnan opetusta tutkitaan. Tärkeitä sanoja liikuntapedagogiikassa ovat kasvatus, liikunta ja tutkiminen. Liikuntaa ja urheilua opetetaan monissa paikoissa päiväkodin lisäksi, kuten koudeissa, kouluissa, harrastajaryhmissä ja urheilujärjestöissä. Liikuntaa opetetaan usein myös epävirallisesti tai tiedostamatta, ja tämäkin on osa liikuntapedagogiikan alaa. Liikuntapedagogiikan alaisuuteen voi liittää kaikki sellaiset tapahtumat, joissa tutkitaan niitä ilmiöitä, jotka liittyvät liikuntaan kasvatuksen näkökulmasta. Liikunnan opettamisen ja liikuntaan kasvattamisen lisäksi liikuntapedagogiikassa tarkastellaan siis kaikkia niitä kasvatukseen liittyviä ilmiöitä, joihin liikunta jollain tapaa liittyy. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 16-17.)

Sana liikunta yhdistetään lähes aina johonkin fyysiseen toimintaan. Laajemmin tarkastellen tarkoittaa sana liikunta siis tarkoituksellista fyysistä suoritusta, eli lihastoimintoa, jossa saadaan aikaan kasvavaa energiankulutusta. Kun tarkastellaan vielä laajemmin ja lisätään liikuntaan sana harrastus, liittyy siihen myös aina vapaaehtoisuutta ja liikunnan tuottamia elämyksiä. Tarkoituksellisen liikunnan lisäksi on olemassa myös hyötyliikuntaa, kuten työmatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä ja marjojen kerääminen. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 17.) Vaikka liikunta mielletäänkin usein juuri fyysiseksi toiminnaksi, on liikuntapedagogiikassa tärkeitä arvoja sen lisäksi terveys, ilo ja virkistys. Liikkumisen tulee olla mieluisaa, ja on hyvä, jos lapsi nauttii siitä. Lapsi voi löytää liikkumisesta omanlaisensa tavat, jotta

nautinto lopulta löytyy. Lapsilla mieluisat liikuntatavat voivat vaihdella paljon. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2000, 50-51.)

Liikuntapedagogiikassa liikuntakasvatuksen ja liikunnan lisäksi tärkeä määritelmä on tutkiminen. Liikuntapedagogiikan tutkimisen määritelmässä sen tehtävät ovat selvittää teoreettista perustaa liikuntakasvatukselle, liikunnan opetuksen, liikuntakasvatuksen ja oppimisen olemuksen, seuraamusten ja edellytysten kuvaaminen ja kehittää liikuntakasvatusta alan koulutukseksi. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 17.)

Liikuntapedagogiikan perusta koostuu tieteistä, jotka muodostuvat sekä oppimisesta että kasvatuksesta. Liikuntapedagogiikka eroaa muista tieteenaloista suuresti tavoitteenasettelun kannalta, sillä liikuntakasvatuksessa tavoitteenasettelu on paljon monipuolisempaa kuin muilla aloilla. Tämän lisäksi erot muihin aloihin voivat näkyä myös oppimis- ja opetusympäristöissä. Liikuntapedagogiikassa opetuksen kehittäminen vaatii sen, että hallitsee sosiaalisen ja motorisen oppimisen perusteita sekä erilaisia kognitiivisia oppimisteorioita. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 18.)

Liikuntapedagogiikan mukaan liikuntatunteja voidaan pitää monin eri tyylein. Näitä tyylejä ovat ongelmanratkaisu, itseopetus, uusien ratkaisujen tuottaminen, yksilöllinen ohjelma, yksilöllinen opetusohjelma, pariohjaus, itsearviointi, kommentotyyli, tehtäväopetus, eriytyvä opetus ja ohjattu oivaltaminen. Päiväkodeissa käytetään usein kommentotyyliä, jossa varhaiskasvattaja on suunnitellut pidettävän tunnin valmiiksi ja ohjaa sen ryhmälle itsenäisesti. Kommentotyyliä käytetään usein silloin, kun toimintaa ohjataan isolle porukalle ihmisiä. Arjessa paljon käytössä on myös tehtäväopetustyyli, jossa varhaiskasvattaja ohjaa tunnin itsenäisesti kuin kommentotyyliäkin, mutta tässä lapset voivat tehdä ohjatun asian omassa tahdissaan. Tässä tyylissä varhaiskasvattajan on helpompi antaa lapsille vinkkejä yksilöinä, kun taas kommentotyyliä palautetta annetaan usein isolle porukalle yhteisesti. (Jaakkola ym. 2000, 316-317.)

Fyysis-motorisuuden ja monipuolisten tavoitteiden takia liikuntapedagogiikka nojautuu erilaisiin perustieteisiin ja on monitieteistä. On tärkeää tuntea ihmisen anatomiaa, biologiaa ja fysiologiaa, jotta tuntee myös liikuntailmiön. Tutkittaessa fyysismotorista toimintaa, täytyy osata tietoja myös motoriikasta ja biomekaniikasta. Kun liikuntaan lisätään yhteiskunta- ja käyttäytymistieteitä, se saa varsinaisesti sisältöä. Yhteiskunta- ja käyttäytymistieteenaloista tärkeimpiä liikuntakasvatuksessa ovat sosiologia, psykologia ja sosiaalipsykologia. Kun pohditaan liikuntakasvatuksen tavoitteita, on tieteenaloista myös historialla ja filosofialla tärkeä rooli. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 17-18.)

5.2 Leikkipedagogiikka

Helsingin varhaiskasvatussuunnitelman (2019) mukaan leikkipedagogiikka on tärkeää varhaiskasvatuksessa, sillä leikillä on vahvasti vaikutus lapsen oppimiseen ja terveydelliseen hyvinvointiin. Suunnitelman mukaan lapset voivat leikkiä sekä yksin että varhaiskasvattajien kanssa, ja leikkiä voidaan soveltaa erilaisissa ympäristöissä. Leikin avulla lapsen vuorovaikutustaidot kehittyvät. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 25.) Leikkipedagogiikkaan liittyy leikin oppimista, leikin kautta oppimista ja leikkimistä. Varhaiskasvattajat voivat havainnoida lasten leikkimistä, ja sitä kautta oppia lapsista ja lapsilta uutta. Varhaiskasvattajat usein tietävät, mitä lasten leikit sisältävät. Leikkipedagogiikasta puhuttaessa tulee muistaa se, että leikki on myös oppimisen kannalta merkityksellistä. (Pakanen 2020; Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 25.)

Yhdysvalloissa alakouluikäisten lasten keskuudessa lasten itsesääätely on huomattavasti heikentynyt, ja tämän takia leikkipedagogiikan käyttäminen ja leikin opettaminen on erittäin tärkeää. Leikkipedagogiikan avulla voitaisiin itsesäätelyn ongelmasta päästä kokonaan eroon. Yhdysvaltojen lisäksi myös Suomessa on tutkittu, että leikin avulla voitaisiin kehittää lasten oppimis- ja kouluvalmiuksia. Varhaiskasvatuksessa tärkeintä eivät ole aikuisilta tuodut tiedot, vaan lasten luova leikki, joka on kehittämisen menetelmä lasten luovuudelle, tunteille ja mielikuvitukselle. On tärkeää, että lapset leikkivät myös omaa, omaehtoista leikkiä, mutta tämän lisäksi myös vanhempien ja varhaiskasvattajien tulee varata aikaa ja leikkiä lasten kanssa. Aikuisten ja lasten yhteisen leikin lisäksi yhteisleikin ohjaaminen lapsille on tärkeää vastapainoa lapsille suunnattujen kaupallisten vaikutuksien tarjonnalle. (Hakkarainen & Bredikyte 2013, 4-5, 7-9.)

Leikki on määritelty olemaan yksi inhimillisen toiminnan tyyppi. Tämän menettelyn perusteella leikki on yhteydessä kaikkeen sitä ympäröivään kulttuuriympäristöön ja todellisuuteen, eikä leikki ole lapsille vain hauskanpitoa tai todellisuudesta pakenemista. Leikin kytkeytyminen todellisuuteen tulisi hahmottaa, jotta leikin olemuksen voi ymmärtää. Leikki tuottaa lapselle varhaista minäkäsitystä ja mielikuvitusta olemalla lapsen ensimmäinen itsenäinen toiminta. (Hakkarainen & Bredikyte 2013, 17.) Leikin kiteytymistä tosielämää kuvaa se, mitä kaikkea leikki voi opettaa. Leikin avulla voidaan ehkäistä syrjäytymistä ja oppia monipuolisesti sosiaalisia taitoja. Lapsella on oikeus leikkiä, ja vapaassa leikissä ilmaista itseään kaikin mahdollisin keinoin. Leikkipedagogiikan mukaan varhaiskasvattajan tehtävänä on turvata lapsen oikeus leikkiin, ja mahdollisuuksien ja tilanteiden mukaan osallistua itsekin leikkiin mukaan. Leikin asiantuntijoita ovat leikkijät eli lapset, mutta myös varhaiskasvattajat. (Pakanen 2020.)

Lasten leikki voidaan jakaa kulttuurihistoriallisen teorian mukaan kolmeen erilaiseen vaiheeseen. Näitä vaihteita ovat valmistava vaihe, vaihe, jossa leikki on johtavana toimintana ja

viimeinen vaihe, jossa leikki on toiminnan muotona. Ensimmäinen, eli valmistava vaihe kestää vauvasta kaksivuotiaaseen asti. Tässä iässä lapsi tutustuu varovasti leikkiin. Toisessa vaiheessa kaksivuotiaasta seitsemänvuotiaaksi lapsi alkaa leikkiä jo paljon ja osaa uusia keinoja rakentaa erilaisia leikkejä. Tässä iässä lapsi usein esiintyy jonain toisena, eli leikkii paljon roolileikkejä. Kolmas leikin vaihe on yli viisivuotiaiden lasten leikkiä, jossa leikkiin alkaa tulla mukaan paljon sääntöjä, ja ne usein ovat leikin perusta. Leikki voi olla erilaista eri kulttuureissa. Tunnettuja leikin muotoja ovat roolileikit, sääntöleikit, liikuntaleikit, pöytäleikit ja -pelit ja sanaleikit. Näiden lisäksi eri leikkimuotoja ovat myös toimintaleikit ja rakentelu- ja kuvitteluleikit. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 73; Hakkarainen & Bredikyte 2013, 18-20.) Pie-nimmät lapset leikkivät vapaata leikkiä ja seuraavat isompien lasten leikkiä ja saattavat matkia näitä. Usein lapset oppivat leikin muotoja muilta lapsilta ja aikuisilta. (Hakkarainen & Bredikyte 2013, 18-20.)

5.3 Leikki varhaiskasvatuksessa

Leikin pitäisi olla jokaisella lapsella osana jokapäiväistä toimintaa. Leikki eroaa perustoimista ja tietoisesta opettamisesta. Leikki on lapselle tilanne, jonka lapsi saa suunnitella ja toteuttaa itse, ja asettaa leikille joko tiedostettuja ja tiedostamattomia omia tavoitteitaan. Lapsi päättää itse leikkiin liittyviä asioita, kuten milloin leikki alkaa tai päättyy, mihin se liittyy ja kenen kanssa se tapahtuu. Leikkiä lapsi oppii häntä jo taitavammalta leikkijältä, kuten isosisarukselta tai samalla pihalla leikkiviltä vanhemmilta tai muuten kokeneemmilta lapsilta. Leikin lomassa lapsi muodostaa omia suhteitaan ja kehittää vuorovaikutustaitojaan. Lasten omaehtoiselle leikille asettuu rajoja iän, ohjauksen tason ja esimerkiksi päiväkodin yhteisten sääntöjen puitteissa. Leikkiä tapahtuu lapsen yksin leikkiessä, kavereiden kanssa leikkiessä tai aikuisen kanssa yhdessä leikkiessä tai aikuisen ohjatessa leikkiä lapselle. Kaverin kanssa leikkiessä molemmilla lapsilla on kaksi roolia, mielikuvituksen kehittämä leikkirooli ja oma rooli, jossa lapsi luo suhdetta toisen leikkijän kanssa. (Hujala & Turja 2011, 69-70.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan lapsia kannustetaan leikkiin ja ymmärretään leikin vaikutukset lapsen oppimisen ja hyvinvoinnin kehittäjänä. Leikin rajoitukset ymmärretään, ja otetaan huomioon leikin toteutuksessa. Päiväkodeissa kannustetaan lapsia ja varhaiskasvattajia yhteiseen leikkiin, mutta lapsi saa myös toteuttaa leikkiä ilman aikuisen läsnäoloa. Leikin ei ole tarkoitus olla hiljaista, mutta tietysti myös muut saman tilan leikkijät tulee ottaa huomioon. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 30.) Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden lisäksi myös Helsingin varhaiskasvatussuunnitelmassa on huomioitu leikin tärkeys varhaiskasvatuksessa, ja leikki on merkittävä osa suunnitelmaa ja varhaiskasvatuksen teemaa myös Helsingissä. Varhaiskasvattajan ja lapsen välisen ja lapsen oman leikin lisäksi on tärkeää kannustaa lapsia myös leikkimään toistensa kanssa niin, että leikkiparit voivat vaihdella eikä aina tarvitse leikkiä kahdestaan, vaan leikkiin voi liittyä

useampikin lapsi. Näin myös lasten sosiaaliset vuorovaikutustaidot kehittyvät, kun lapsi leikkii monen eri ihmisen kanssa. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 25.)

Leikin ensimmäisessä vaiheessa leikki on kokonaan vuorovaikutusta vanhemman kanssa. Pienenä lapsi ymmärtää, että leikkiminen on kivaa, mutta lapsi ei välttämättä ajattele, että hän leikkii. Aikuisen täytyy muovata omaa rooliaan leikkiin, sillä leikissä aikuinen ei ole määräävässä asemassa. (Karvonen ym. 2003, 18). Ensimmäisten vuosien leikki on aikuisen ja lapsen keskinäistä touhuamista, kuten kiinniottoleikkiä, tyynyn alta kurkkimista, liukumäkilieikkiä tai keinumista. Leikkiin kuuluu aina puhetta, ja aluksi se tulee vain vanhemmalta, kun lapsi ei vielä osaa puhua. Kun lapsi ei vielä puhu, hän ilmaisee ilonsa leikissä hymyn ja naurun kautta. Lorut ja muut sylileikit, joissa lausutaan tuttuja riimejä kehittävät lapsen puheen oppimista. Sylileikit ovat vahvana osana lapsen kasvua vauvasta taaperoksi. Vanhemman leikkialoite saa lapsessa aikaan juuri hymyä ja naurua, mutta myös jännityksensensikaista odotusta. Parhaassa tapauksessa leikki tuo sekä vanhemmalle että lapselle hyväksytyksi tulemisen tunteen. (Hujala & Turja 2011, 70-71.)

Kontaktileikeissä tärkeää on toisto, ja toiston kautta leikkiin on aina mielekästä lähteä, kun leikin tuntee valmiiksi ja tietää sen olevan hauska. Leikeissä usein tulee jokin loppuyllätys, kuten sylileikissä loruun voidaan lisätä loppuun se, että lapsi kevyesti putoaa vanhemman käsien varassa vanhemman polvien välistä kuoppaan. Kontaktileikissä lapsi on leikin toinen osallistuja ja toimintaan kehitetään yhteinen määränpää. Lapsen nimi usein toistuu kontaktileikeissä ja näin lapsi saa kokemuksia identiteetistään. Suomessa on käytetty syli- ja loruleikkeinä vanhoja kansanrunoja, jotka sisältävät kehtolauluja ja lastenloruja. Leikit siirtyvät varhaiskasvattajilta ja ikäpolvilta toiselle, ja voivat olla lapsen ja vanhemman välillä tärkeä osa tunnesuhteen kehittämistä. (Hujala & Turja 2011, 71-71.) Leikkityyliä, kuten kontaktileikin ja sylileikin lisäksi voidaan leikkiä jaotella myös leikissä käytettyjen välineiden ja materiaalien mukaan. Leikeissä voidaan käyttää välineinä luonnonmateriaaleja kuten kiviä, hiekkaa, keppejä tai lunta, tai niissä voidaan käyttää päiväkodin välineitä kuten keinoja, palloja tai hiekkalaatikkeleluja. Monissa leikeissä yhdistyvät sekä luonnon- että päiväkodin välineet, kuten lapio-ämpärileikeissä, joissa käytetään hyväksi hiekkaa, kiviä ja kuravettä. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 72-73.)

5.4 Ympäristökasvatus

Ympäristökasvatus sisältyy varhaiskasvatukseen. Niin Helsingin (2019) kuin valtakunnallisessa (2018) varhaiskasvatussuunnitelmassa on huomioitu ympäristökasvatus ja kestävä elämäntapa. Varhaiskasvatuksessa pyritään huomioimaan ekologisuus toiminnassa ja sen suunnittelussa. Helsingin varhaiskasvatussuunnitelman mukaan lapsia opetetaan ekososiaalisesti taitaviksi. Lapsen ja ympäristön suhdetta pyritään tukemaan ja kehittämään. Lasta kannustetaan tutustumaan ympäristöönsä, ja tutkimaan sitä ja siellä olevia asioita, kuten

luonnonmateriaaleja ja ihmisten rakentamia ja tekemiä materiaaleja. Helsingin suunnitelmassa (2019) kannustetaan tekemään retkiä päiväkodin ulkopuolelle. Varhaiskasvatuksessa panostetaan jätteen lajitteluun ja jätteen määrän pienentämiseen, ja tutustutaan oman toiminnan ympäristövaikutuksiin. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 12, 36; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 31.)

Ympäristökasvatuksen avulla opetellaan pitämään ympäristöstä huolta, ja pyritään ymmärtämään luonnon muutoksia ja oman toiminnan vaikutusta niihin. Ympäristökasvatuksen tavoitteena on luoda ympäristömyönteisyyttä ja lisätä tietoisuutta siitä, kuinka riippuvaisia ympäristöstä olemme. Kasvatuksen avulla arvoja pyritään kehittämään niin, että ymmärretään kestävän kehityksen asema yhteiskunnassa. Jo varhaiskasvatuksessa aloitettuna ympäristökasvatuksesta hyödytään eniten. Lapsille voidaan kertoa tietoa siitä, miten he itse voivat vaikuttaa ja olla osallisina ympäristön suojelussa ja kehittämisessä. Lapsilla on luontaisesti kiinnostusta erilaisiin luonnonilmiöihin, kuten vesipisaroihin ja pieniin eläimiin, ja varhaiskasvatuksessa varhaiskasvattajilla on mahdollisuus tukea näitä mielenkiinnonkohteita viemällä lapset tutkimaan luontoa muuallekin kuin tutulle päiväkodin pihalle. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 19-21, 26.)

Ympäristökasvatus on kehittynyt paljon, ja päiväkodeissa panostetaan ympäristökasvatukseen enemmän kuin ennen. Lapset aloittavat jo pieninä oman luontosuhteen kehittämisen, ja varhaiskasvatuksessa tätä suhdetta voidaan tukea ympäristökasvatuksen avulla. Päiväkodeissa voidaan tehdä paljon retkiä lähimetsiin ja antaa lasten kiipeillä luonnossa ja tutustua ympäristöönsä. (Heikkonen 2018.) Lapset oppivat luonnosta asioita omien kokemusten ja varhaiskasvattajan opastuksen ja keskustelun avulla, ja näin myös kehittyvät lapsen arvot. Omien kokemusten avulla lapsi oppii ja ymmärtää niitä asioita, joista ympäristökasvatuksessa puhutaan. Ympäristökasvatukseen kuuluu vahvasti myös jätteen huolellinen lajittelu ja kierrätys. Lapset voivat osallistua kierrättämiseen varhaiskasvatuksen arjessa ja kotona esimerkiksi niin, että omat ruoantähteet laitetaan biojätteeseen eikä sekajätteeseen. Lapsi voi opetella kierrättämistä myös lelujen kanssa, sillä käyttämättömät lelut voidaan lahjoittaa niitä tarvitsevalle tai viedä esimerkiksi kierrätyskeskukseen. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 28, 44.)

6 Lasten osallisuus ja vaikuttaminen

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman (2018, 30) mukaan lapsella on oikeus vaikuttaa kaikkeen, mikä liittyy lapsen elämään. Oman vaikuttamisen lisäksi lapsella on myös oikeus tietää häneen liittyviä asioita (Talentia 2017, 16). On päiväkodin varhaiskasvattajien velvollisuus pitää huoli siitä, että lapsella on oikeus osallisuuteen ja vaikuttamiseen. Lapsen ymmärrys häntä koskevista asioista kehittyy, kun hän saa olla osallisena omiin asioihinsa. Osallisuutta edistää myös se, että lapsi saa suunnitella omaa toimintaansa ja kehittää sitä.

(Opetushallitus 2018, 26, 30-31.) Yhdenvertaisuuslain mukaan päiväkodissa varhaiskasvattajan täytyy edistää yhdenvertaisuutta ryhmässään, ja tämä tarkoittaa sitä, että jokaisella lapsella on samanarvoinen oikeus osallisuuteen ja vaikuttamiseen (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014 7 §). Kaikille lapsille ei laistakaan huolimatta välttämättä tarjota samanlaisia mahdollisuuksia osallisuuteen ja vaikuttamiseen, sillä usein saattaa käydä niin, että vain äänekkäimmät lapset tulevat kuulluksi (Ikonen & Virtanen 2000, 172).

6.1 Mitä tarkoittaa lapsen osallisuus

Lapsen osallisuus on sitä, että lapsi vaikuttaa omiin asioihinsa. Siihen kuuluvat lapsen sosiaalisen kanssakäymisen suhteet ja käyttäytyminen omassa ryhmässä (Irtamo 2013, 4). Osallisuus koostuu viidestä eri osa-alueesta, joissa lapset ovat toimijoina, konsultteina, aloitteentekijöinä, mukana toteutuksessa ja suunnittelussa ja itse suunnittelijoina. Osallisuus tarkoittaa sitä, että lapsella on aina oikeus saada itseensä liittyvää tietoa suunnitelmista, ratkaisusta, päätöksistä, toimenpiteistä ja mahdollisuuksista osallistua. Vaikuttamisessa vastavuoroisuus aikuisen ja lapsen välillä on tärkeää. Lapsen pitää saada olla mukana häntä koskevien asioiden käsittelyssä, jotta lapsi voi vaikuttaa niihin (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019.), ja näin myös lapsen itseluottamus kehittyy (Opetushallitus 2018, 27). Lapsen osallisuus konkreettisesti osallistumalla toimintaan. Ensiarvoista on lapsen kokemus osallisuudesta, ja siitä että lapsi voi vaikuttaa. Kun lapsella on kokemus osallisuuden mahdollisuudesta, voi hän itse valita haluaako osallistua vai ei. Vaikka lapsella on mahdollisuus osallistua, voi lapsi siis päättää aina itse osallistuuko vai ei. Vaikuttamisen ja osallistumisen lisäksi lapsella on yhtä lailla oikeus olla osallistumatta, ja sekin on yksi osallisuuden muodoista. Lasta tulee tukea ilmaisemaan omia mielipiteitään, ja luoda lapselle mahdollisuus tehdä itsenäisiä päätöksiä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Lasten osallistumisesta toimintansa suunnitteluun tulee kannustaa päiväkotitoiminnassa. Lapsen näkemys asiasta otetaan huomioon jo suunnittelun alkuvaiheessa. Varhaiskasvattajien käsitys lapsista voi muuttua, kun lapset osallistuvat ja ovat aktiivisia toimijoita. Lapsen osallistumisen myötä saattaa myös muuttua lapsen oma käsitys itsestään, ja lapsi voi harjoitella jo pienenä kansalaisuuden taitoja asioihin vaikuttamisen kautta. Varhaiskasvattaja saa aiheen osoittaa kunnioitusta lapsen mielipiteille, kun lapsi tuo niitä esiin vaikuttamalla asioihin. Lapsi voi tuntea osallisuutta, vaikka ei näkyvästi osallistuisi mihinkään, kunhan ympäristö on luotu kannustamaan osallisuuteen. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Osallistuminen ja ympäristön asioihin vaikuttaminen saattaa luoda lapselle voimaantumisen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Kupiainen & Sintonen 2009, 163-164).

Lasta voi kannustaa osallisuuteen omalla toiminnallaan huomioimalla lasta aktiivisesti. Lapselta voi kysyä arkisiakin, pieniä asioita, ja kehittää samalla aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta. Lasta tulee kunnioittaa, arvostaa ja kohdella samanarvoisesti. Lapselle on

tärkeää, että hän voi kokea tunnetta siitä, että aikuinen arvostaa lasta ja on kiinnostunut hänen asioistaan. Lapsi saa näyttää tunteensa ja ilmaista niitä avoimesti. Lapsi voi itse valita tavan, jolla haluaa osallisuuttaan ilmaista. Lapsi luo aikuiseen luottamussuhdetta, ja siksi on tärkeää, että lapsen ja aikuisen välistä luottamussuhdetta ei rikota. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.)

Jokaisella lapsella on oma tapansa ilmaista osallisuuttaan, ja kun aikuinen tuntee lapsen hyvin, osaa hän myös tulkita lapsen ilmeitä ja eleitä jo silloin, kun lapsi ei vielä osaa tuoda tarpeitaan ilmi sanoin. Lapsen osallisuuden ja vaikuttamisen kykyyn vaikuttavat lapsen elämänkokemus ja oman ilmaisun välineet. Myös itseluottamus vaikuttaa itsensä ilmaisuun, ja osallisuus taas voi kehittää itseluottamusta. (Ikonen & Virtanen 2000, 173-175.)

6.2 Lapsen oikeus osallisuuteen

Varhaiskasvatuslain mukaan pitää varmistaa se, että jokaisella lapsella on mahdollisuus osallistua häntä koskeviin asioihin, ja myös vaikuttaa niihin (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 3 §). Myös silloin kun lapsen varhaiskasvatusta toteutetaan, arvioidaan tai varhaisessa vaiheessa suunnitellaan, tulee lapsen oma mielipide ja toiveet selvittää ja ottaa mahdollisuuksien mukaan huomioon. Myös lapsen vanhempien osallistaminen kaikissa varhaiskasvatuksen vaiheissa on erittäin tärkeää. Lapselle ja vanhemmalle tulee päiväkodin puolesta järjestää mahdollisuus varhaiskasvatuksen suunnitteluun ja arviointiin osallistumiseen. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 20 §.) Näitä tilaisuuksia, joissa vanhemmat pääsevät osallistumaan lapsensa varhaiskasvatuksen suunnitteluun ja arviointiin, ovat esimerkiksi varhaiskasvatussuunnitelmapalaverit, joita päiväkodeissa pidetään ja jotka ovat vanhempien ja varhaiskasvattajien välisiä tilaisuuksia. Riippuen päiväkodista, myös lapsi saattaa osallistua näihin palavereihin.

Lapsen konkreettiset vaikutusmahdollisuudet päiväkodin arjessa liittyvät paljon lapsen omaan tekemiseen. Lapsi voi vaikuttaa kaikkeen omaan leikkiin liittyvään, kuten leikkimuotoihin ja leikkivälineisiin. Lapset voivat päiväkodissa toivoa erilaisia teemapäiviä, ja ne voidaan myös sovitusti toteuttaa, kunhan varhaiskasvattajat tukevat tässä lasten vaikuttamista. Lapset saattaisivat toivoa päiväkotiin paljon lelupäiviä, lempiruokapäiviä tai muutoksia päiväkodin ulkoiluun. (Irtamo 2013, 52-54.) Päiväkodeissa usein viedään päivät läpi saman kaavan mukaan, mikä on varmasti rutiinien kannalta hyvä asia, mutta myös lapsilla pitäisi olla vaikuttamismahdollisuus päivän kulkuun.

Lapsen pitäisi pystyä vaikuttamaan omien asioidensa lisäksi myös päiväkodin asioihin. Varhaiskasvattaja saattaa usein suunnitella ryhmän toiminnan yksin tai muiden varhaiskasvattajien kanssa, mutta myös lapset voisivat osallistua siihen ainakin osittain tai jonain tiettyinä päivinä. Viikon kalenteriin on helppo lisätä myös lasten toiveita, jos toiveet ovat sellaisia, että ne on mahdollista päiväkodissa toteuttaa. Esimerkkejä siitä, miten lapset voivat olla mukana

vaikuttamassa päiväkodin yhteisiin asioihin, ovat lelutilauksessa mukana oleminen tai päiväkodissa huonejärjestyksen toimominen. (Irtamo 2013, 54-56.)

Varhaiskasvatuslain lisäksi lasten osallisuus ja mielipiteiden ilmaisu lasta koskevista asioissa on huomioitu myös YK:n yleissopimuksessa lasten oikeuksista. Sopimuksen mukaan sellainen lapsi, jolla on omat näkemykset häntä itseään koskevista asioista, saa ilmaista näkemyksiään ja nämä tulee myös ottaa huomioon lapsen kehitystason ja iän mukaisesti. Myös oikeudellisissa ja hallinnollisissa lasta koskevista asioista tulee lapsen oma näkemys ottaa aina huomioon. (YK:n yleissopimus lasten oikeuksista 1989, Artikla 12-13.) Kun lapsen näkemykset otetaan päiväkodin toiminnassa paremmin huomioon, voivat varhaiskasvattajan ja lapsen välit olla tasavertaisemmat (Virkki 2015, 10).

Lapsella on oikeus ja vapaus etsiä ja levittää tietoa ja ajatuksia missä tahansa muodossa. Tässä ei ole muita kuin laillisia rajoituksia, kuten muiden ihmisten maineeseen ja kunniaan ja kansalliseen turvallisuuteen ja järjestykseen liittyvät asiat. Näiden aiemmin mainittujen vapauksien ja osallisuuden keinojen lisäksi jokaisella lapsella on myös vapaus tunnustaa omaa uskontoaan, ja tämä vapaus tulee muistaa myös päiväkodeissa. (YK:n yleissopimus lasten oikeuksista 1989, Artikla 13-14.)

Osallisuuden huomioimisen motiiviksi ei riitä vain se, että laki velvoittaa lasten osallistamisen. Arkipäiväisessä toiminnassa lait ja säädökset jäävät todennäköisesti sellaisinaan aika kaukaisiksi käytännön toiminnasta, eli niitä pitää soveltaa paljon. Jos osallisuutta ja vaikuttamista käytetään varhaiskasvatuksessa vain lain takia, päättyy se todennäköisesti huonoon lopputulokseen ja välttämättä varhaiskasvattajien työskentelyasennekaan ei ole paras mahdollinen. Osallisuuden ja vaikuttamisen käytännön toteutumisen menetelmät tulevat olla syvemmän perustein mietittyjä, eikä vain sen takia, että laki velvoittaa niihin. (Tervonen 2009, 8.)

Osallisuuden ja vaikuttamisen tuomista käytäntöön voi pohtia erilaisten motiivien kautta. Näitä motiiveja on esimerkiksi eettisiä, henkilökohtaisia ja ympäristöllisiä. Eettisenä periaatteena voi olla uskonnoistakin löytyvä ohje, jota kutsutaan kultaiseksi käskyksi. Tämä tarkoittaa sitä, että jokaista pitäisi kohdella päämääränä eikä välineenä. Lapsia ei siis pitäisi nähdä toimenpiteiden kohteina, vaan aktiivisina toimijoina, jotka vaikuttavat itse. Varhaiskasvattajien perusteena lasten osallistamiselle voi olla myös henkilökohtaiset syyt. Jos lapset oppivat osallistumaan ja vaikuttamaan sekä omiin että mahdollisesti muiden asioihin, he todennäköisesti tekevät sitä kasvaessaankin. Samat lapset, jotka nyt ovat päiväkotihoidossa, saattavat palvella heidän nykyistä varhaiskasvattajaansa jossain työssä 30 vuoden kuluttua. (Tervonen 2009, 9.)

Esiopetuksessa varhaiskasvattajan tulee kannustaa lasta vuorovaikutukselliseen toimintaan, jossa lapsi kokee yhteistyön sujuvan ja tuntee vastuunottoa ja osallisuutta. Jokaisen lapsen yksilöllisyys tulee ottaa varhaiskasvatuksessa huomioon, ja pedagogisten kokonaisuuksien

tulee lähteä lasten omista kiinnostuksenkohteista. Haasteena osallisuuden tukemisessa voi olla esimerkiksi se, että kun lapset leikkivät paljon itseohjautuvasti ja toteuttavat itseään, aikuinen jää usein näistä leikeistä ulos, vaikka lapsi saattaisi juuri kaivata aikuista mukaan lapsen itse keksimään leikkiin. (Hujala & Turja 2011, 42-45.)

6.3 Osallisuus aiheena aiemmissa opinnäytetöissä

Osallisuus on ollut aiheena viime vuosina tehdyissä opinnäytetöissä ammattikorkeakouluissa, ylemmissä korkeakouluissa ja yliopistoissa tehdyissä tutkimuksissa.

Vuonna 2013 Emmi Hela, Laura Lahti ja Kirsi Pölvi ovat tutkineet osallisuutta lasten näkökulmasta opinnäytetyössä ”Lapsen osallisuus toiminnassa ja sen suunnittelussa lasten ja kasvatustajien kokemana”. Työn tavoitteena oli lapsen tietoisuuden kehittäminen lapsen omasta osallisuudesta. Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita lapsen omista osallisuuden tuntemuksista. Tässä tutkimuksessa tuloksena oli, että Hattulan kunnan päiväkodissa lapset kokivat osallisuuden tunnetta. Kyseisessä päiväkodissa todettiin osallisuuden kehittyneen pienryhmäpedagogiikan avulla. (Hela, Lahti & Pölvi 2013.)

Marja-Leena Saloniemen vuonna 2017 tekemässä ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä osallisuutta pohdittiin päiväkodin varhaiskasvattajien näkökulmasta. Työssä tutkittiin sitä, näkyykö päiväkotiryhmissä osallisuutta, ja miten se toteutuu. Työssä otettiin huomioon toiminnan vaiheet sen suunnittelusta arviointiin. Tutkimustuloksena tässä opinnäytetyössä on se, että lapset vaikuttavat paljon käytännön toimintaan, mutta varhaiskasvattajat pääosin hoitavat suunnitteluosuuden. Tutkimuksen mukaan lasten osallisuus vaatii paljon lasten omaa aktiivisuutta. (Saloniemi 2017.)

Milla Tuikka on vuonna 2016 tutkinut pro gradu -tutkielmassaan lasten osallisuuden toteutumista päiväkodeissa. Tämän tutkielman tavoitteena oli tutkia 3-6-vuotiaiden lasten osallisuuden toteutumista päiväkotien toiminnan suunnittelussa. Tutkimuksessa haastateltiin lastentarhanopettajia ja kerättiin näin heidän kokemuksiaan asiasta. Tässä, kuten Saloniemenkin työssä, tuloksena oli se, että lasten toiminnan suunnittelu on edelleen pääosin varhaiskasvattajien tehtävä. Tutkimuksen mukaan myös lasten ideoita otetaan huomioon, mutta toiminnan suunnittelu on aikuislähtöistä. Osallisuus on paljon esillä, ja siihen kyllä panostetaan, mutta sitä on vielä vaikeaa toteuttaa käytännössä. (Tuikka 2016.)

7 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät

Tässä opinnäytetyössä menetelminä käytän lasten yksilohaastattelua, ryhmähaastattelua, lasten osallistamista oman toimintansa suunnitteluun, ryhmäkeskustelua ja havainnointia. Päiväkodin varhaiskasvattajilta työstä saatavaa loppupalautetta arvioin sisällönanalyysiä käyttäen.

Yksilöhaastattelu on haastattelun muodoista tavallisin, ja haastattelutilanteen on mahdollista olla luonteva, vaikka vain yhtä lasta haastatellaan kerrallaan. (Hirsjärvi 2005, 199). Lapsen haastattelussa tärkeää on lapsen ja haastattelijan vuorovaikutus. Haastatteluja voidaan pitää kolmella eri tavalla, sillä niitä voidaan järjestää joko yksilö-, ryhmä- tai parihaastatteluina (Hirsjärvi ym. 2005, 199). Vuorovaikutukseen vaikuttavat haastattelijan aloitteet, haastattelutapa ja lapsen vastaustapa. Lapset vastaavat mielellään kysymykseen joko ”ei” tai ”kyllä” vastauksilla, eivätkä halua myöntää, jos eivät tiedä kysymykseen vastausta. Avoimet kysymykset ovat hyviä, sillä silloin lapsi voi vapaasti kertoa mitä mieleen tulee. Kun lapset saavat vapaasti ilmaista itseään, tuottavat he luotettavaa ja tarkkaa tietoa. Jos haastattelija kysyy suljettua kysymyksiä, saa hän usein hyvin ehdottomia vastauksia lapsilta. Haastattelijan ei tule johdatella lasta tiettyihin vastauksiin, vaan antaa lapsen kertoa vapaasti. Haastattelija ei saa näyttää lapselle ilmeillään tai eleillään mahdollista epätoivoaan tai lapsen vastauksen tuomitsemista. (Aalto & Pönni 2008, 28-32.)

Yksilöhaastattelun lisäksi tässä työssä käytetään menetelmänä ryhmähaastattelua. Ongelmana ryhmähaastattelussa voi olla se, että muita ujommat lapset eivät uskalla puhua silloin, kun muut ovat kuuntelemassa, sillä joku lapsista voi olla hallitseva ja muita selvästi aktiivisempi vastaaja (Hirsjärvi ym. 2005, 200). On hyvä käyttää ryhmähaastattelun lisäksi myös yksilöhaastattelua, sillä se voi tuntua jostain lapsesta helpommalta tavalta kertoa omia mielipiteitään. Ryhmähaastattelutilanteissa haastattelijalta vaaditaan läsnäoloa ja lasten rohkaisua (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Ryhmähaastattelussa ryhmä voi olla tärkeä osa lapsen toimintaa, sillä ryhmä on lapselle tuttu ja ryhmällä on valmiiksi tietyt yhteiset säännöt ja normit. Toisaalta lapsi saattaa kokea myös yksilöhaastattelun, varsinkin hieman tuntemattoman aikuisen kanssa, epämieluisaksi tapahtumaksi. Ryhmähaastattelun positiivinen puoli on se, että lapset voivat auttaa toisiaan tilanteissa, jossa joku lapsista saattaisi ilman tutun henkilön apua tulla väärinymmärretyksi (Hirsjärvi ym. 2005, 200).

Haastattelu on harvalle lapselle tuttu tilanne, ja se voi tuntua oudolta ja jopa pelottavalta asialta. (Helavirta 2007, 631.) Haastattelun käytössä positiivisia asioita voivat olla esimerkiksi se, että haastattelussa haastattelija päättää järjestyksen aiheiden läpikäynnissä ja se, että kesken haastattelun voidaan esittää jatkokysymyksiä tai pyytää vastauksiin perusteluja ja tarkennusta. Haastattelun käytössä negatiivinen puoli voi olla esimerkiksi se, että haastateltava voi haluta olla mieliksi haastateltavalle, eli vastata niitä vastauksia, joita olettaa haastateltavan haluavan kuulla. (Hirsjärvi ym. 2005, 194-195.) Ryhmähaastattelussa lapsilta saatiin palautetta liikuntaleikkikilaatikosta, ja lasten toiveiden toteuttamisen onnistumisesta.

Ryhmäkeskustelun kohteena olivat tässä työssä lasten lempileikit ja mielipiteet siitä, miltä yhdessä tehty toiminta lasten mielestä kuulosti ja miten lasten toiveet toteutuivat käytännössä. Ryhmäkeskustelun etuna on se, että lapset voivat saada toisiltaan ideoita ja kaikkien tiedot ja taidot täydentävät keskustelua omalla tavallaan. Ryhmässä lapset voivat keksiä

enemmän ideoita kuin lapset yksinään keksisivät. Ryhmässä keskustelu ja työskentely on hauskaa, jos ryhmän ilmapiiri on hyvä. Ryhmäkeskustelussa ongelmana saattaa olla se, että asioita on vaikea päättää, jos on useampia erilaisia mielipiteitä. Myös mahdolliset lapsien keskeiset huonot ystävyssuhteet voivat vaikeuttaa ryhmätyöskentelyä, tai jos esimerkiksi yksi lapsi on erittäin vahvaluonteinen ja toinen ujompi. (Jyväskylän yliopisto Kielikeskus 2019.) Näitä mainittuja ryhmätyöskentelyn haittoja ei tullut vastaan tätä opinnäytetyötä tehdessä.

Havainnointi tarkoittaa kohdehenkilön tai henkilöiden seuranta ja tarkkailua. Havainnointia voi suorittaa joko sellainen henkilö, joka on mukana samassa toiminnassa havainnoitavan kanssa, tai ulkopuolinen henkilö. Havainnointia on käytetty paljon tutkimusmenetelmänä kasvatustieteiden parissa. Havainnoinnin hyötynä on se, että havainnoitavasta saadaan välitöntä informaatiota. Havainnoinnissa haittana voi olla havainnoitsijan mahdollinen vaikuttaminen tilanteeseen. (Hirsjärvi ym. 2005, 201-203.) Tässä opinnäytetyössä lasten havainnointia käytetään niissä tilanteissa, joissa yhteiseen toimintaan osallistui lapsia, jotka eivät puhuneet ol- lenkaan suomea, englantia tai ruotsia. Lapsia havainnoitiin heidän eleidensä, ilmeidensä, toi- mintansa ja äänenpainonsa perusteella.

Sisällönanalyysi tarkoittaa sitä, että jo valmista tekstiä tai puhetta analysoidaan ja kirjataan ylös hieman erilaiseen, pelkistettyyn muotoon. Tekstiä luokitellaan eri teemojen alle, ja näin voidaan kiteyttää isojaakin tekstejä. Aineistoja on helpompi ymmärtää, kun niistä on tehty si- sällönanalyysi eli kerätty tärkeimmät asiat ja luokiteltu ne otsikoiden alle. Sisällönanalyysin avulla luokitellaan tietoa tarkempiin sarakkeisiin, jolloin se on myös helpompi jäsenellä lä- hestyttävämpään muotoon. Kun aineisto on luokiteltu valmiiksi esimerkiksi otsikoiden alle, on lukijan helpompi ymmärtää se, verrattuna siihen että hän lukisi pitkän pätkän suoraan ylös kirjatusta haastattelusta. Lyhyesti sanottuna sisällönanalyysi tarkoittaa sitä, että isompi pätkä tekstiä luokitellaan tiivistäen otsikoiden alle. (Salo 2015, 169-171.)

Lasten osallisuudesta, osallistumisesta ja vaikuttamisesta kerrotaan luvussa 6. Tässä opinnä- tetyössä lasten osallisuus näkyy menetelmänä niin, että lapset olivat osallisina oman toimin- tansa suunnittelussa, tuottamisessa ja arvioinnissa koko prosessin ajan. Lapsia haastateltiin heti ensimmäisellä tapaamiskerralla, ja heiltä kysyttiin mielipiteitä myös muilla tapaamisker- roilla. Työn lopuksi lapset arvioivat tuotosta.

8 Opinnäytetyön toteutus

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyöprosessin kulkua alusta loppuun. Luvussa käsitellään käy- tännön työtä kohdepäiväkodissa ja sen ulkopuolella, sekä lasten osallisuutta jokaisessa työn etenemisen vaiheessa. Lisäksi luvussa tutustutaan tarkemmin yhteistyöpäiväkotia Taikapol- kuun.

8.1 Yhteistyötaho Pilke-päiväkoti Taikapolku

Pilke-päiväkotien päiväkoti Taikapolku sijaitsee Vuosaarella, Itä-Helsingissä. Päiväkodissa on suunnilleen 30 lasta, jotka on jaettu kahteen eri ryhmään. Päiväkodilla on erittäin hyvät kulkuyhteydet Vuosaareen ja muualle Helsinkiin. Taikapolun lähellä on monta puistoa, eli myös ulkoilumahdollisuudet päiväkodin ympäristössä ovat hyvät. Sovimme päiväkodinjohtaja Annika Haaviston kanssa, että tässä työssä kohderyhmänäni on isompien ryhmä, eli 3-, 4- ja 5-vuotiaat lapset.

Pilke-päiväkoteja on yhteensä 145 ympäri Suomea. Yritys työllistää jopa 1900 alan ammattilaista, ja päiväkodeissa on yhteensä 10000 lasta. Päiväkotien tärkein tavoite on tarjota lapsille jokaisena päivänä mahdollisuus oppia uutta. Pilke-päiväkodit tarjoavat lapsille turvallisen ja kannustavan ilmapiirin, joka antaa mainiot lähtökohdat oppimiselle, yllätyksille ja ystävyydelle. (Pilke-päiväkodit 2019.)

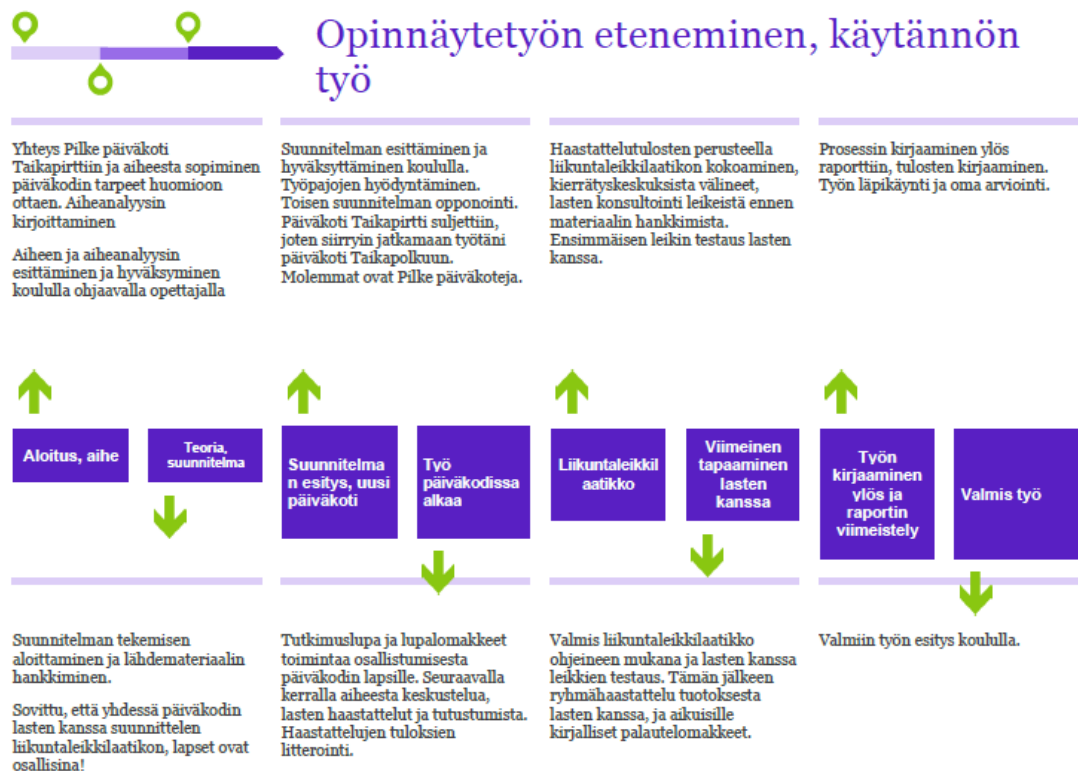
Pilke-päiväkotien omien arvojen lisäksi myös vuoden 2019 Helsingin varhaiskasvatussuunnitelmassa tärkeänä asiana painotetaan lasten osallisuutta. Helsingissä lasten osallisuutta lisäävät Helsingin kulttuuritarjonta ja palveluiden monipuolisuus. Lasten aloitteet, mielipiteet ja näkemykset kuullaan varhaiskasvatuksessa. Osallisuutta kehittäviä toimintatapoja kehoitetaan parantamaan, jotta päiväkotikäisten lasten ymmärrys omista oikeuksistaan, yhteisöstä, valintojen seurauksista ja vastuusta kehittyisi juuri osallisuuden kautta. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 27.)

Pilke-päiväkotien arvot ovat turvallisuus, myönteisyys, suvaitsevaisuus, innovatiivisuus ja osallisuus. Päiväkodin turvallisuus koostuu niin turvallisesta psyykkisestä, fyysisestä kuin sosiaalisestakin oppimis-, kasvu- ja työympäristöstä. Jokaisen varhaiskasvattajan tavoitteisiin kuuluu jokaisen lapsen huomioiminen ja kohtaaminen ilolla. Varhaiskasvattajan tulee toimia siis myönteisesti. Suvaitsevaisuus taas tarkoittaa sitä, että jokainen lapsi, lapsen vanhemmat ja työkaverit hyväksytään ja huomioidaan juuri sellaisina kuin he ovat. Innovatiivisuutta syntyy rohkeudesta ja innostuksesta kokeilla uusia asioita. Osallisuus tarkoittaa sitä, että lapsi nähdään aktiivisena oppijana ja toimijana. Lapsen pitää saada kokemus osallisuudesta ja vaikuttamisesta päiväkotiympäristössä. (Pilke-päiväkodit 2019.)

8.2 Prosessin kuvaus

Tässä luvussa kuvaan opinnäytetyön toiminnallisen osuuden etenemistä. Toiminnan kulun havainnollistamisen apuna käytän prosessikaaviota, jossa on kuvattu tämän toiminnallisen opinnäytetyöprosessin työvaiheet työn aloituksesta loppuun saakka. Prosessikaaviossa (Kuvio 1)

toiminta kulkee aikajanamaisesti sinisten laatikoiden sisällä vasemmalta oikealle.



Kuvio 1: Prosessikaavio käytännön työstä

Työn alussa otin yhteyttä mahdolliseen yhteistyöpäiväkotiin, eli Pilke-päiväkotia Taikapirttiin. Siellä päiväkodinjohtaja Mirka Czechin kanssa sovimme yhteistyöstä ja alustavasta aiheesta, joka oli mieleinen sekä päiväkodille että minulle. Työn alkuvaiheessa ajatuksemme aiheesta kohtasivat heti, ja Czeh kertoi, että aihe on heille tärkeä ja siitä oli ollut jo aiemmin puhetta päiväkodin varhaiskasvattajien kanssa. Aloitin aiheanalyysin työstämisen, ja lopulta esittelin sen koululla. Aluksi aiheena oli ohjeet ulkoleikkeihin, ja myöhemmin lisäsin ohjeisiin myös leikkivälineet sisältävän laatikon.

Aihe hyväksyttiin koululla, joten siirryin tekemään työlleni suunnitelmaa. Keräsin teoriapohjaa, johon sain vinkkejä myös päiväkodinjohtaja Mirka Czehiltä. Päiväkotia Taikapirtti kuitenkin suljettiin jo työni alkuvaiheessa, sillä päiväkodissa aloitettiin remontti, ja siksi vaihdoin yhteistyöpäiväkotia ja sovin työn jatkumisesta Pilke-päiväkotia Taikapolun kanssa. Taikapolussa yhteistyöhenkilöni oli päiväkodinjohtaja Annika Haavisto, joka innostui työstäni heti. Keskustelin tulevasta ja sovin työn toteutuksesta hänen kanssaan. Myös Annikalle oli tärkeää liikuntakasvatus ja liikuntahetkien kehittäminen, ja siksi työtä oli helppo jatkaa juuri Taikapolun päiväkodissa.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla kävimme päiväkodinjohtaja Annikan kanssa koululla hyväksytyn opinnäytetyön suunnitelman läpi, ja sen jälkeen teimme tutkimuslupasopimuksen ja tulostimme lupakaavakkeet päiväkodin lapsille kotiin vietäviksi, jotta saan tietää ketkä lapsista saavat osallistua mukaan haastatteluihin ja muuhun toimintaan. Annika esitteli minulle päiväkodin, ja sovimme tulevat tapaamiskerrat tuleville viikoille. Tapaamiset sovittiin niin, että ne olivat aina keskiviikkoisin, eli tapaamisten välillä oli aina viikko aikaa suunnitella seuraavaa tapaamista.

Toisella tapaamiskerralla kävimme yhdessä ryhmän varhaiskasvattajan kanssa läpi sen, kuinka moni lapsista oli palauttanut lupalomakkeen, jotta tiesin ketkä kaikki saivat osallistua jatkossa toimintaan. Tämän jälkeen keräännymme ryhmän kanssa yhteen, ja kerroin lapsille itsestäni ja opinnäytetyöstäni. Kerroin lapsille leikkilaatikosta ja kyselin heidän mielipiteitään. Lapset vaikuttivat kiinnostuneilta, ja sain heiltä hyvää palautetta. Lisäksi juttelin lasten kanssa ulkoliikunnasta ja siitä, mistä lapset tykkäävät. Tämän jälkeen pelasimme lasten kanssa kim-leikkiä, jotta tutustuisimme paremmin leikin ja yhteisen toiminnan kautta. Jokainen lapsi sai etsiä huoneesta mieleisensä esineen, ja leikki alkoi. Tutustumisen ja leikin jälkeen oli vuorossa haastattelut. Päätimme ryhmän kanssa tehdä ne vielä saman päivän aikana.

Haastattelut pidettiin käytännössä niin, että lapsiryhmä jäi leikkimään omaan ryhmätilaansa, ja lapset tulivat yksi kerrallaan kanssani ruokasaliin, jossa pidimme haastattelut. Lapsi sai itse ensin laittaa äänityksen päälle puhelimestani, jotta hän oli heti osallisena haastattelussa. Joistain lapsista oli myös hauskaa katsella, kun pöydällä olevan puhelimen ruudulla tolpat nousivat aina äänen voimakkuuden mukaan, kun puhuimme. Haastattelukysymykset (liite 1) olivat lapsille helposti ymmärrettäviä. Viimeisessä kysymyksessä, jossa kysyttiin miten toisen lapsen voi ottaa huomioon ulkoleikeissä, jouduin yhdelle lapselle selittämään, mitä kysymys tarkoitti. Yksi lapsista vaihtoi puhekielen heti aluksi englantiin, joten kysyin myös kysymykset haastattelun aikana englanniksi.

Haastattelukysymykset liittyivät leluihin, leikkiin ja ulkoliikuntaan. Haastattelupäivänä päiväkodilla paikalla olevista lapsista kaikki olivat palauttaneet lupalomakkeet haastattelua ja toimintaan osallistumista varten, joten kaikki saivat osallistua myös haastatteluun. Haastattelussa lapset kertoivat lempileikeistään, toivomistaan liikuntavälineistä sekä siitä, haluaisivatko he päiväkotiliikuntaan lisää ohjattua liikuntaa, jossa päiväkodin varhaiskasvattajat olisivat mukana. Haastatteluun osallistui yhdeksän lasta, joista kahdeksan toivoi enemmän ohjaajien ohjaamaa ulkoliikuntaa. Yksi lapsista vastasi ensin, että ei haluaisi, mutta jäi miettimään ja kertoi sitten, että tykkää ohjatuista leikeistä. Lapset mainitsivat lempileikseen esimerkiksi palloleikit, hyppimis- ja trampoliinileikit sekä hippa ja poliisi ja rosvo -leikit. Haastattelutilanteessa en puhunut liikuntaleikkilaatikosta, mutta silti kolme lasta toivoi ulkoleikeihin sopivaa liikuntaleikkilaatikkaa, jota aloimme suunnittelemaan. Tästä päätin, että nämä lapset pitivät liikuntaleikkilaatikon ideasta ja ottivat sen hyvin vastaan. Lapset

vastasivat kysymykseen toivomistaan leluista esimerkiksi näin: ”hyppimisleikki”, ”haluisin sellaisen laatikon”, ”prinsessaleikkejä, Elsa ja Anna”, ”the box” ja ”tykkään pelaa futista”.

Hiljaisimmatkin lapset vastasivat kaikkiin kysymyksiin, joten haastattelut sujuivat erittäin hyvin. Olin yllättynyt siitä, että lapset ottivat minut todella hyvin vastaan, eivätkä jännittäneet tilannetta. Heti haastattelujen jälkeen kirjasin äänitykset itselleni ylös, poistin ääninauhotteet puhelimestani, ja aloin miettimään toiveiden pohjalta leikkilaatikon sisältöä. Kävin haastattelutuloksia useasti läpi varmistaakseni sen, että kaikkien toiveet on otettu mahdollisimman hyvin huomioon.

Suunnittelin lasten haastatteluissa kertomien toiveiden perusteella leikkilaatikkoon leikkejä, ja seuraava vaihe olikin esitellä leikit lapsille ja kysellä heiltä mielipiteitä. Kävimme leikit suullisesti läpi, ja yhden leikin leikimme päiväkodin liikuntasalissa, sillä päiväkodista löytyi leikkiin tarvittavat välineet. Koska lasten mielestä leikit kuulostivat hyviltä, pystyin tämän tapaamiskerran jälkeen aloittamaan leikkilaatikon kokoamisen. Testatun leikin jälkeen kysyin lapsilta, mitä mieltä he olivat kokeillusta leikeistä sekä muista leikeistä, ja sain pelkästään positiivista palautetta. Kolmannella tapaamiskerralla puhuimme lasten kanssa kierrättämisestä, sillä se on yksi liikuntaleikkilaatikon teemoista. Lapset saivat kertoa, onko kierrätys sanana tuttu, ja juttelimme aiheesta.

Ennen liikuntaleikkilaatikon esittelykertaa minulla oli jo laatikkoon tulevat välineet tiedossa, joten hankkiakseni niitä kiersin eri kierrätyskeskuksia etsien hyväkuntoisia välineitä. Käyn haastattelutuloksien perusteella valikoidut leikit ja leikkivälineet tarkemmin läpi alaluvussa 8.3, mutta tarvitsin ainakin hyppynarun, palloja, kartion muotoisia tötteröitä, liituja, eripituisia nauhoja ja laatikon. Kävin Fidan kaupassa, Pelastusarmeijan kirpputorilla ja sekä Itäkeskuksen ja Arabianrannan kierrätyskeskuksissa. Ostin välineitä sekä Itäkeskuksesta että Arabianrannasta, ja kartiotötteröt sain lahjoituksena eräältä urheiluseuralta. Seuraava työvaihe oli ohjeiden teko liikuntaleikkejä varten. Leikkien ohjeita tehdessä pyrin käyttämään mahdollisimman helppoa ja selkeää kieltä, jotta jo lukemaan oppineet lapset voisivat itse lukea ohjeet. Tein ohjeet PowerPoint-ohjelmaa käyttäen ja tulostin ohjeet värillisiksi kuviksi. Laminoin kuvat, jotta ne säilyisivät ulkokäytössä mahdollisimman pitkään. Työn lopussa on esimerkkejä ohjeista (liite 3).

Hankittuani tarvittavat välineet ja ohjeet olin valmis tapaamiseen ryhmän lasten kanssa liikuntaleikkilaatikko mukana. Olin epävarma viimeisen tapaamiskerran toteutusmuodosta, sillä samaan aikaan Suomessa oli suljettu kouluja koronaviruksen (COVID-19) aiheuttaman poikkeustilan vuoksi. Suomen hallituksen linjauksen mukaan päiväkodit kuitenkin saivat vielä tarjota palveluaan perheille (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020). Päiväkodinjohtajan ja varhaiskasvattajien kanssa sovimme, että voin viedä liikuntaleikkilaatikon päiväkodille ja esitellä sen lapsille, mutta poikkeusjärjestelyin. Toiminta järjestettiin kokonaan ulkona, ja lapsia oli

paikalla vain kaksi, sillä lasten kotiin jäämistä oli suositeltu koronaviruksen leviämisen estämisen vuoksi. Olin valmistautunut tekemään päiväkodille laatikosta esittelyvideon tai esittelemään sen Skype-videopuhelupalvelun kautta, jos päiväkoti ei olisi halunnut minua vierailulle. Olin kuitenkin tyytyväinen sopimaamme järjestelyyn, vaikka sain palautetta niukasti. Alun perin tarkoituksena oli järjestää ensimmäisen liikuntaleikkilaatikon esittelykerran jälkeen vielä yksi tai kaksi tapaamista, joissa olisimme leikkineet yhdessä liikuntaleikkilaatikon leikkejä, ja lapset olisivat antaneet minulle lisää palautetta. Koronavirustilanteen takia loput fyysiset tapaamiset jouduttiin perumaan. Olen vielä tulevaisuudessa yhteydessä kohderyhmän varhaiskasvattajiin sähköpostitse, sillä he pitävät leikkituokion ohjeideni mukaan uudestaan sitten, kun lapsia on päiväkodilla enemmän paikalla, ja lähettävät minulle lisää lasten kertomia kommentteja ja kokemuksia liikuntaleikkilaatikosta. Palautteen saaminen saattaa kestää jopa keksään tai syksyyn 2020 poikkeustilanteen kestosta riippuen.

Edellisessä kappaleessa mainitsemistani syiden takia, viimeisellä tapaamiskerralla oli paikalla vain kaksi lasta. Toiselta lapsista sain sanallista palautetta liikuntaleikkilaatikosta, ja toista lasta havainnoin, sillä hän ei puhunut kieltä, jota kukaan paikalla olevista aikuisista olisi ymmärtänyt. Odotin ryhmää päiväkodin pihalla sovittuun aikaan, ja valmistauduin liikuntaleikkilaatikon läpi käyntiin ja esittelemiseen. Kun lapset saapuivat ulos, he saivat ensiksi tutkia laatikkoa ja kertoa, miltä se vaikuttaa. Seuraavaksi aloimme käymään leikkejä läpi yksi kerrallaan. Lapset olivat erittäin kiinnostuneita laatikon sisällöstä, ja jaksoivat kuunnella ohjeita. Ohjeita liikuntaleikkilaatikossa oli kahdeksaan leikkiin. Lapset alkoivat heti käyttämään mielikuvitustaan leikkivälineiden käytössä ja näyttivät ehdotuksiaan myös minulle sen jälkeen, kun olimme käyneet ohjeet läpi.

Liikuntaleikkilaatikon yksi tavoite oli, että lasten liikunta lisääntyisi. Lapset saavat käyttää laatikossa olevia välineitä mielikuvituksensa mukaan mihin vain leikkeihin, sillä ohjeiden on tarkoitus olla vain apuna. Kävimme ohjeet läpi yksi kerrallaan, ja muutamaa leikkiä kokeilimme käytännössä. Olin halunnut leikkiä leikkejä enemmän lasten kanssa, mutta kahden lapsen kanssa se oli haastavaa. Leikkien läpikäynnin jälkeen pyysin lapsilta palautetta liikuntaleikkilaatikosta. Käyn palautteet läpi tarkemmin työn arvioinnissa (10.2). Päiväkodin varhaiskasvattajille lähetin heti käynnin jälkeen palautekysymykset sähköpostitse, ja sain vastaukset koottuna jo seuraavana päivänä. Kohderyhmässäni on kaksi työntekijää, joten palautetta saatiin kahdelta varhaiskasvattajalta.

8.3 Liikuntaleikkilaatikon sisältämät leikit ja niiden yhteys haastattelutuloksiin

Päiväkodilla tekemieni haastatteluiden tulokset sisälsivät tarpeeksi tietoa, jotta liikuntaleikkilaatikko pystyttiin kehittämään ilman lisähaastatteluja. Laatikko sisältää sekä ryhmäliikuntaleikkejä että yksin tai pienellä porukalla leikittäviä leikkejä. Laatikko sisältää monta leikkiä, joissa ohjaajan on helppo olla mukana, sillä lapsista suurin osa toivoi päiväkotiin lisää

ohjattua ulkoliikuntaa. Liikuntaleikkilaatikon ohjeita voi soveltaa mielikuvitusta käyttäen, ja laatikon sisältämiä välineitä voi käyttää myös muissa leikeissä. Liikuntaleikkilaatikko sisältää ohjeet kahdeksaan leikkiin. Ohjeissa lukee leikin nimi, leikkiin tarvittavat välineet ja ohje leikkiin.

Haastatteluissa nousi esiin muutama toive hyppimisleikkeihin tai hyppynaruleikkeihin. Laatikkoon hankittiin hyppynaru, ja sen käyttöön on kirjattu kaksi erilaista ohjetta. Toinen hyppynaruleikeistä on hiirenhäntä, ja toinen hyppynarulla hyppiminen. Seuraava leikki on polttopallo, jonka yksi lapsi kertoi lempileikikseen. Myös muutama muu lapsi kertoi pitävänsä palloleikeistä. Yhden lapsen toive oli prinsessaleikit ja toisen piirtäminen. Nämä yhdistämällä nousi idea liiduista ja asvalttiin piirtämisestä, jotta lapset voisivat piirtää prinsessoja tai muuta haluamaansa maahan. Sekä piirtämistä että hyppimisleikkejä toivottiin, ja ruutuhyppelyissä nämä molemmat yhdistyivät, joten asvaltille liiduilla piirrettävä ruutuhyppely valittiin leikkiohjeisiin, ja niihin liitettiin muutama idea erilaisista ruudukoista. Kaksi lasta kertoi tykkäävänsä seuraa johtajaa -leikistä, joten tämä leikki tuli ohjeisiin hieman muokattuna versiona. Seuraa johtajaa -leikkiä leikitään muuten normaaleilla säännöillä, mutta leikkiin lisätiin hernelussit, joiden kanssa tasapainoillaan.

Ohjattua liikuntaa toivottiin paljon, joten seuraavat leikit ovat oivia päiväkodin varhaiskasvattajien ohjaamiksi. Ohjeet opittuaan lapset voivat halutessaan leikkiä leikkejä myös itsenäisesti. Häntähipassa on käytetty kierrätetystä sadetakista leikattuja häntiä, jotta ne kestäisivät ulkokäyttöä paremmin kuin kangashännät. Hippaleikkejä oli toivottu paljon. Häntähipassa hyvää on se, että kukaan ei ole yksin hipan roolissa, vaan kaikki leikkijät ovat samassa asemassa ja ottavat toisiaan kiinni ja yrittävät napata toiselta hännän itselleen. Toinen yhteisleikki on kattilat ja kannet, jossa lapset jakautuvat kahteen ryhmään ja kääntävät maahan levitetyjä tötteröitä oman joukkueensa nimen mukaisesti joko leveä puoli ylöspäin tai alaspäin. Tämä leikki on todennäköisesti lapsille uusi, ja sen ajatuksena on lisätä ohjattuja leikkejä lasten toiveiden mukaan. Lisäksi leikki kehittää monia lapsen fyysisen kehityksen ominaisuuksia, kuten nopeutta, ja erilaisia liikkumistapoja, kuten kyykyssä liikkumista ja takaperin ja sivuttaen kulkemista. Viimeisenä on kierrätysleikki, jossa kaikille lapsille jaetaan yksi kuva, ja heidän pitää etsiä lapsi, jolla on omalle kuvalle pari. Kuvissa on eri roskalaaatikkojen kuvia ja roskia, jotka yhdistyvät laatikkojen kanssa. Parit voi tarkastaa kuvien takaa, sillä jos molemmissa on sama kirjain kortin takana, on oikea pari löytynyt. Yksi lapsi toivoi arvuutteluleikkejä, ja siitä ideasta kehittyi kierrätysleikki. Leikki on myös liikuntaleikkilaatikon keräämisessä olleen ympäristökasvatuksen ja kierrätysteeman mukainen ja opettaa lapsille jätteen oikeaoppista lajittelua.

9 Toiminnallisen osuuden arviointi

Työtä arvioitiin kolmitasoisesti. Sain kohderyhmän lapsilta palautetta heti liikuntalaatikon esittelemisen jälkeen ja myös aiemmissa vaiheissa. Sain päiväkodin varhaiskasvattajilta palautetta tehdystä työstä. Päiväkodilta saamani palautteen lisäksi arvioin työtä myös itse. Kohderyhmässä on kaksi varhaiskasvattajaa, ja sain heiltä kootun palautteen pian viimeisen tapaamiskerran jälkeen. Minulle oli arvioinnissa tärkeää se, että lapset olivat osallisia vielä viimeisessäkin työn vaiheessa, eli kommentoimassa liikuntaleikkilaatikkoon sen ollessa valmis. Pääpaino arvioinnissa on lasten antamassa palautteessa. Koin lasten palautteen tärkeimmäksi arvioinnin osaksi, sillä liikuntaleikkilaatikossa pääpaino oli lasten osallistamisessa oman toiminnan suunnitteluun ja myös sen arvioimiseen. Lapset ovat myös ne, jotka liikuntaleikkilaatikkoon käyttävät, joten siksi on tärkeää kuulla juuri heidän palautteensa.

Otan lasten palautteessa huomioon kaikilla tapaamiskerroilla saamani palautteet. Viimeisellä tapaamiskerralla, kuten alaluvussa 8.2 kerrottiin, oli paikalla koronavirustilanteen vuoksi vain kaksi kohderyhmään kuuluvaa lasta. Lapsilta saatu palaute liittyy lähinnä konkreettiseen liikuntaleikkilaatikkoon. Ryhmän varhaiskasvattajien antama palaute koskee liikuntaleikkilaatikkoon, työn kulkua ja kehittämis ehdotuksia. Lisäksi ryhmän varhaiskasvattajat pitivät lapsille liikuntaleikkituokioita laatikon avulla sitten, kun lapsia on päiväkodilla enemmän, ja keräävät lasten palautetta ja lähettävät sitä sitten minulle.

9.1 Palaute kohderyhmän lapsilta

Sain lapsilta palautetta liikuntaleikkilaatikon suunnittelu- ja kokoamisvaiheissa suullisesti. En nauhoittanut haastattelujen lisäksi mitään muita tapaamisia lasten kanssa, vaan kirjasin lasten kommentit aina heti ylös, jotta en unohtanut niitä. Liikuntaleikkilaatikon esittelykerralla paikalla oli kaksi lasta, joista toinen antoi suullista palautetta, ja toista lasta havainnoin, sillä lapsi puhui kieltä, jota kukaan paikalla olevista aikuisista ei ymmärtänyt.

Sain lapsilta haluttua vähemmän palautetta valmiista liikuntaleikkilaatikosta, enkä päässyt käymään päiväkodilla enää uudestaan minusta riippumattomista syistä. Ensimmäisen tapaamiskerran haastatteluissa lapset kertoivat laatikon kuulostavan mielenkiintoiselta ja ilmaisivat halunsa toteuttaa sen kanssani. Kommentit olivat hyvin yksimielisiä. Lapsilla oli myös heti paljon kysymyksiä laatikon sisällöstä, ja selitin lapsille, että he päättävät laatikon sisällöstä itse ja suunnittelevat sen toiveidensa mukaisesti.

Käydessämme haastattelutulosten perusteella laatikkoon tulevia leikkejä lasten kanssa läpi he saivat jokaisen leikin kohdalla kertoa, pääseekö leikki mukaan tulevaan valmiiseen laatikkoon, vai pudotetaanko se pois laatikosta. Kukaan lapsista ei halunnut, että yhtään leikeistä jätettäisiin pois laatikosta. Koin että lasten mielestä leikit oli hyvin suunniteltu lasten toiveiden mukaisesti. Leikimme lasten kanssa yhden leikeistä testiksi, ja lapset kertoivat leikin

jälkeen, että pitivät siitä, eikä kukaan lapsista ollut eri mieltä. Mietin tässä tilanteessa myös tulosten luotettavuutta. Pohdin, olisiko joku lapsista uskaltanut sanoa, jos hän ei olisi tykännyt leikistä. Tilanteen havainnoinnin perusteella lapset olivat innoissaan mukana ja jaksoivat noudattaa leikin sääntöjä. Testaamamme leikki oli tullut suoraan lapsen toiveena, ja siihen oli lisätty tasapainoelementti uutena asiana.

Viedessäni valmiin liikuntaleikkilaatikon päiväkotiin pyysin lapsilta arvion laatikosta ensinäkemisen perusteella, eli ennen kuin ohjeita tai leikkejä oli käyty läpi. Laatikosta oltiin todella kiinnostuneita, ja yhden lapsen sanojen mukaan ”tää laatikko näyttää tosi kivalta”. Kävimme ohjeita leikkeihin läpi yksi kerrallaan niin, että otimme laatikosta yhden ohjeen ja siihen kuuluvan välineen. Lapsille oli hieman haastavaa käydä läpi rauhallisesti yksi leikki kerrallaan, sillä laatikossa odottivat myös muut, mielenkiintoiset leikkivälineet. Selitin kaikkien leikkien ohjeet läpi sekä lapsille että ryhmän varhaiskasvattajille, jotta he osaavat leikit myös jatkossa. Mielestäni esittelyvaiheessa eniten kiinnostusta herätti kierrätysleikki, jolloin päiväkodin toinenkin ryhmä tuli laatikon ympärille tutkimaan välineitä ja kierrätysleikin kuvia. Lapset keskittyivät leikkiin todella hienosti, mutta leikki ei ollut helppo. Yksi lapsi kertoi tykkäävänsä kierrätysleikistä. Ohjeiden läpikäynnin ja muutaman leikin leikkimisen jälkeen pyysin lapsia arvioimaan laatikkoa. Sain laatikosta pelkästään positiivista palautetta, ja palautteen perusteella lapset olivat tyytyväisiä laatikkoon. Osa liikuntaleikkilaatikon esittelykerralla saaduista lasten arvioista on nähtävissä taulukossa 1.

	Kommentit/havainnot	Kommentit/havainnot	Kommentit/havainnot	Kommentit/havainnot
Konkreettiset kommentit lapsilta liikuntaleikkilaatikon esittelyn aikana	”hei mä oon tehny näillä jal- kapallotree- neissä, nää on kivoja”	”tää laatikko näyttää tosi ki- valta”	”nää pallot on mun lempi- juttu”	”oooo tää on hieno!”
Havainnointia esittelyn aikana (toiminta ja johtopäätös)	Lapsi on selvästi kiinnostunut lii- kuntaleikkilaati- kosta. Hän tut- kii sen sisältöä, ja kaivaa sitä jo ennen kuin ta- varat ja ohjeet on esitelty.	Lapsi avaa liitu- purkin, ja läh- tee viemään sitä muualle. Lapsi haluaisi leikkiä liitujen kanssa tai piir- tää niillä. Liidut vaikuttivat ole- vat mieluisa asia laatikon si- sällössä.	Leikkien esitte- lyn jälkeen lapsi ottaa kartiot ja pallon, ja kehit- tää niitä hyväksi käyttäen uuden keilausleikin. Lapsi vaikutti pitävän väli- neistä.	Toisen ryhmän lapsia kerääntyy ulkopöydän ää- reen tutkimaan laatikkoa kans- samme. Laa- tikko kiinnostaa lapsia.

Taulukko 1 Lasten kommentteja liikuntaleikkilaatikosta ja havainnointia esittelyn aikana

Kun lopetimme toiminnan ja jäin juttelemaan päiväkodin varhaiskasvattajan kanssa pihalle, seurasin samalla mitä lapset tekivät. Kohderyhmämme lapset ja myös osa toisen ryhmän lapsista oli liikuntavälineiden kimpussa, ja he käyttivät liikuntavälineitä mielikuvituksensa mukaan. Tämä lyhyt otanta lasten vapaasta toiminnasta kertoo, että tavoite lasten liikuntamuotojen kehittymisestä ja monipuolistumisesta saavutettiin. Yksi lapsi käytti laatikon sisältämiä kartiotötteröitä, asetteli niitä jonoon yksi toisensa perään, ja otti sen jälkeen pallon ja yritti sillä potkia tötteröitä kumoon. Lapsen toiminnan ja iloisen ilmeen ja huudahdusten perusteella olen vakuuttunut siitä, että hän piti liikuntaleikkilaatikosta ja koki sen mieluisaksi ulkoiluliikuntaa tukevaksi välineeksi.

9.2 Palaute kohderyhmän varhaiskasvattajilta

Kohderyhmän varhaiskasvattajilta saamani palautteen perusteella tavoite lasten osallisuuden lisäämisestä on tässä työssä toteutunut, sillä varhaiskasvattajien mielestä liikuntaleikkilaatikko lisäsi lasten osallisuutta ja lasten oman toiminnan ohjausta. Liikuntaleikkilaatikko koettiin päiväkodin varhaiskasvattajien mielestä hyväksi työkaluksi päiväkotiliikunnassa. Laatikko helpottaa leikkiin ryhtymistä ja varhaiskasvattajan mukaan lapset voivat leikkiä laatikon avulla itsenäisesti, kunhan oppivat ensin leikkien säännöt tai keksivät omia sääntöjä. Tämä palaute lasten itsenäisestä leikkimisestä eroaa hieman lasten antamasta palautteesta, sillä lähes kaikki lapset toivoivat juuri sellaista ohjattua leikkiä, jossa aikuinen on mukana.

Tavoitteena oli, että työn ja laatikon myötä päiväkodissa lasten liikunta lisääntyisi. Ainakin yhden päiväkodin varhaiskasvattajan kommentin mukaan tämä tavoite voisi toteutua, sillä hän kertoi lasten leikkineen laatikolla vielä esittelynsä jälkeen. Päiväkodin varhaiskasvattajat kokivat, että liikuntaleikkilaatikkoa on helppo muokata sopivaksi eri ikäryhmille, ja he aikoivat mahdollisesti käyttää laatikkoa jatkossa apuna lasten vanhempien osallistamisessa lasten kanssa yhteisiin liikuntatuokioihin.

Sain varhaiskasvattajilta palautetta työn ja toteutuksen sujuvuudesta. Heidän mielestään työ sujui jouhevasti, mutta myös päiväkodin puolelta harmiteltiin sitä, että viimeisellä tapaamiskerralla lapsia oli niin vähän paikalla, ja etten päässyt enää käymään päiväkodilla koronaviruksesta johtuneen poikkeustilanteen vuoksi. Virusta ei oltu todettu kellään osapuolista, mutta yleisten ohjeiden mukaan kaikkia ylimääräisiä kokoontumisia tuli välttää. Kohderyhmän varhaiskasvattajilta saadun palautteen tärkeimmiksi koetut asiat on koottu alla olevaan taulukkoon (2)

	Kommentteja päiväkodilta	Kommentteja päiväkodilta	Kommentteja päiväkodilta	Kommentteja päiväkodilta
Liikuntaleikki- laatikon positiiviset puolet	Helpottaa leikkeihin ryhtymistä.	Opittuaan leikit, voivat lapset käyttää laatikkoa itsenäisesti ilman ohjaajan apua.	Leikkejä voidaan muokata eri ikäryhmille sopiviksi.	Hyvä idea käyttää sadetakin kangasta hantäleikissä.
Kehittämisehdotukset	Hyppynaru voisi olla köyttä, esimerkiksi Eto-lasta. Olisi näin sopivan painoinen eikä sisältäisi muovia.			
Lasten osallisuuden tukemista	Lapset voivat jatkoideoida liikuntaleikkiläätikköä ja käyttää sitä jatkossa.	Lapset ottivat heti leikkiläatikon käyttöön ja keksivät leikkeihin myös omia sääntöjä.	”Lisää lasten osallisuutta ja oman toiminnan ohjausta.”	Myös vanhemmat voi osallistaa, esimerkiksi yhteisessä liikuntapäivässä vanhempien kanssa.

Taulukko 2 Palautetta liikuntaleikkiläatikosta päiväkodin varhaiskasvattajilta

Alla nähtävässä taulukossa (3) on ote sisällönanalyysistä, joka on tehty työn arviointi- ja loppuvaiheessa havainnollistamaan päiväkodin varhaiskasvattajilta saatua palautetta.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
”Tämä lisää lasten osallisuutta ja oman toiminnan ohjausta.”	Liikuntaleikkilaatikon avulla lasten osallisuus lisääntyy.	Lapsen yksilöllinen kyky osallisuuteen	Osallisuuden mahdollistaminen päiväkodin toiminnassa	Lasten osallisuuden vahvistaminen
”Laatikko helpottaa leikkeihin ryhtymistä.”	Lasten liikuntaleikkeihin ryhtymisen kynnyksen madaltuu laatikon myötä.	Kynnyksen mataltaminen ulkoliikuntaleikkeihin osallistumisessa	Uusien mahdollisuuksien luominen päiväkodin ulkoliikuntaan	Päiväkodin ulkoliikunnan kehittäminen

Taulukko 3 Ote sisällönanalyysistä

9.3 Oma arviointi

Työni tärkeimpänä tavoitteena oli se, että työssä lapset ovat pääosassa ja osallisina oman toimintansa eli tässä tapauksessa liikuntaleikkilaatikon suunnittelussa. Tavoite toteutui, sillä lapset olivat mukana toiminnassa heti siitä lähtien, kun he olivat palauttaneet lupalomakkeet toimintaan osallistumisesta vanhempien täyttämänä. Mielestäni tavoite lasten osallisuudesta onnistui hyvin, sillä lapset olivat mukana liikuntaleikkilaatikon suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheissa. Lapset osallistuivat haastatteluihin työn alussa, ja toteutusvaiheessa lapset olivat mukana kommentoimassa mahdollisia liikuntaleikkilaatikkoon tulevia leikkejä ja testaamassa niitä. Lopulta lapset antoivat palautetta myös valmiista tuotoksesta ja pääsivät käyttämään liikuntaleikkilaatikkoo. Osallisuutta olisi voitu tukea vielä enemmän laatikon kokoamisvaiheessa, jos lasten kanssa olisi käyty yhdessä kierrätyskeskuksessa etsimässä tarvittavia leikkivälineitä. Tämä yhteinen käynti oli aluksi suunnitelmassa, mutta se ei lopulta toteutunut.

Jos koronaviruksen takia päiväkodin vierailijakäyntejä ei olisi väliaikaisesti lopetettu, olisimme lasten kanssa koristelleet laatikon värikkäillä permanenttitusseilla, sillä tämä oli yhden lapsen toive. Kerroin toiveen päiväkodin varhaiskasvattajalle, jotta he voisivat halutessaan toteuttaa toiveen ja koristella laatikkoo tulevaisuudessa. Osallisuuden ja lasten oman toiminnan suunnittelun tavoitteiden lisäksi myös konkreettisen liikuntaleikkilaatikon tavoitteet saavutettiin. Laatikon jokaisessa leikissä on otettu huomioon lasten toiveet, ja jokaisen toive oli toteutettu soveltaen ainakin yhdessä ohjeisiin tullessa leikissä. Kahdeksan yhdeksästä haastattelusta lapsesta toivoi päiväkotiin enemmän ohjattua ulkoliikuntaa, ja siksi noin puolet

liikuntaleikkilaatikon ohjeista on sellaisiin leikkeihin, joita varhaiskasvattaja voi ohjata tai leikkiä yhdessä lasten kanssa.

Liikuntaleikkilaatikko oli tarkoitus tehdä kokonaan kierrätysmateriaaleja käyttäen, ja tässä tavoitteessa onnistuttiin. Ainoat asiat, jotka laatikossa ovat uutta, ovat leikkeihin tehdyt ohjeet. Kierrätysteema pidettiin mielessä koko prosessin ajan. Kuten yllä mainittiin, ajatus lasten kanssa kierrätyskeskuksessa käynnistä jäi haaveeksi, mutta sen sijaan juttelimme lasten kanssa kierrättämisestä päiväkodilla. Kierrätysmateriaalin lisäksi kierrätysteema näkyi laatikossa myös siinä, että yksi leikeistä on nimeltään kierrätysleikki. Olen tyytyväinen liikuntaleikkilaatikon loppuilmeseen, ohjeisiin ja laatikon sisältämiin välineisiin. Vaikka leikkivälineet olivat kierrätettyjä, olivat ne täysin ehjiä ja ne puhdistettiin ennen päiväkotiin viemistä.

Toiminnallinen työ päiväkodilla sujui mielestäni hyvin. Koronaviruksen leviämisen estämiseksi en päässyt käymään päiväkodilla enää muutamaa ylimääräistä kertaa. Olen kuitenkin tyytyväinen siihen, että liikuntaleikkilaatikon ohjeistamiskerta ehdittiin pitää päiväkodissa, vaikkakin erittäin pienen ryhmän kanssa. Edellä mainitusta tilanteesta johtuen ensimmäisillä tapaamis-kerroilla oli paikalla huomattavasti enemmän lapsia kuin viimeisellä kerralla, ja siksi myös loppuarviointi jäi lasten osalta suppeaksi.

10 Pohdinta

Tässä luvussa pohditaan opinnäytetyön onnistumista eri osa-alueilla. Luvussa esitetään omaa pohdintaa ja johtopäätöksiä sekä perustellaan käytettyjen menetelmien onnistumista ja työstä tehdyn arvioinnin ja viitekehysten luotettavuutta. Pohdinnassa kuvataan työn eettisiä ratkaisuja, työssä kohdattuja ongelmia ja kehittämiskohteita. Airaksisen ja Vilkan mukaan opinnäytetyön pohdinnassa on tärkeää arvioida työtä kokonaisuutena ja tutkia tekemäänsä työtä objektiivisesti. Arvioinnissa otetaan huomioon työn idea ja sen kuvaus, tavoitteet ja kohderyhmä, lähdemateriaalin käyttö ja toteutus. (Airaksinen & Vilka 2003, 154.)

10.1 Opinnäytetyön pohdinta

Helsingin Vuosaaressa sijaitsevan päiväkoti Taikapolon kanssa yhteistyössä tehtiin liikuntaleikkilaatikko, jonka suunnittelussa lapset olivat pääosassa. Opinnäytetyön aihe on erittäin ajankohtainen, sillä työn teemoja eli osallisuutta, lasten liikuntaa, leikkiä ja ympäristökasvatusta painotetaan kaikkia Helsingin varhaiskasvatussuunnitelmassa (2019), ja tätä kautta aihe on ajankohtainen myös päiväkotien varhaiskasvatustyössä. Lasten liikkuminen on vähentynyt Suomessa. Opinnäytetyössä tehdyn liikuntaleikkilaatikon tarkoituksena on innostaa lapsia liikkumaan enemmän päiväkodin ulkoliikunnassa, jotta he saavuttaisivat päivässä liikunnan kolmen tunnin suositusmäärän.

Lasten osallisuuden tukeminen ohjasi työn kulkua työn alusta loppuun, ja lapset pääsivät lopulta itse arvioimaan suunnittelemaansa liikuntaleikkilaatikkoo. Lasten osallisuuden toteutuminen työssä näkyy suunnitteluvaiheessa siinä, että lapset haastatteluissa kertoivat, mitä välineitä ja leikkejä laatikkoon halusivat. Kaikki toiveet otettiin huomioon leikkien suunnittelussa, ja toiveet tulivat laatikkoon joko suoraan tai yhdisteltyinä muihin toiveisiin. Osallisuutta tuettiin prosessin eri vaiheissa myös niin, että lapset saivat testata ja kommentoida haastattelujen perusteella valittuja leikkejä. Lapset olivat osallisina myös työn loppuvaiheessa arvioidessaan laatikon toteutusta.

Lasten kanssa oli helppo tehdä yhteistyötä, sillä lapset innostuivat aiheesta ja olivat siitä hyvin kiinnostuneita. Yhteistyö päiväkotit Taipapolun kanssa sujui erittäin hyvin, ja lasten lisäksi myös päiväkodin varhaiskasvattajien kanssa työskentely sujui mutkattomasti työn jokaisessa vaiheessa. Varhaiskasvattajat antoivat sähköpostitse palautetta ja kertoivat jatkavansa liikuntaleikkilaatikkotuokioiden pitämistä lapsille myös jatkossa. Näin ollen laatikko lisää päiväkodissa lasten toivomaa ohjattua liikuntaa.

Työ lasten kanssa aloitettiin tammikuussa 2020, ja se kesti maaliskuun loppuun asti. Työn tavoitteina oli kehittää päiväkodin ulkoliikuntaa niin, että lapset ovat osallisina kehittämistyön suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Liikuntaleikkilaatikon leikit ovat monipuolisia ja keskenään erilaisia, ja siksi mahdollistavat lapsen monipuolisen fyysisen kehityksen ja uusien taitojen oppimisen. Opinnäytetyössä tavoitteet saavutettiin hyvin, sillä opinnäytetyön tekijä, lapset ja päiväkodin varhaiskasvattajat arvioivat työn onnistuneeksi. Ongelmaksi muodostuikin se, ettei työstä saatu rakentavaa palautetta tai kehittämisideoita lähes ollenkaan muilta kuin opinnäytetyön tekijältä.

Opinnäytetyön toivotaan vaikuttaneen siihen, että päiväkodissa käytetään jatkossakin aikaa lasten osallisuuden kehittämiseen ja annetaan lapsen toiveille ja ajatuksille tilaa. Päiväkodin varhaiskasvattajille on välitetty lasten kertomia toiveita, jotta varhaiskasvattajat voivat toteuttaa näitä toiveita myös jatkossa.

Opinnäytetyöprosessin aikana vastaan on tullut erilaisia haasteita. Ensimmäinen haaste työssä oli se, kun ensimmäinen yhteistyötaho Pilke-päiväkotit Taipapirtti suljettiin pitkän remontin vuoksi, ja jouduin etsimään uuden yhteistyötahon. Onneksi tämä tapahtui jo suunnitelmavaiheessa, jolloin päiväkodin vaihto ei ollut liian iso haaste työn jatkamisen kannalta. Idea liikuntaleikkilaatikkoon lähti liikkeelle jo päiväkotit Taipapirtistä, mutta onneksi Taipapolussakin aihe koettiin heti erittäin tärkeäksi. Toisena haasteena opinnäytetyötä tehdessä oli Suomessa leviävä koronavirus, jonka takia koulujen lähiopetus lakkautettiin ja useamman henkilön välisiä tapaamisia tuli välttää. Tämä tapahtui juuri, kun viimeiset tapaamiskertamme päiväkodilla olivat tulossa. Olin valmistautunut tekemään päiväkodille ohje- ja esittelyvideon liikuntaleikkilaatikosta, mutta päiväkodinjohtaja Annika Haavisto lupasi, että sain käydä

päiväkodilla vielä kerran esittelemässä liikuntaleikkilaatikon. Työn budjetti oli kaksikymmentä euroa, mutta välineisiin kului vain seitsemän euroa, joten budjetissa pysyttiin.

Suunnitelmavaiheessa valittuja menetelmiä muokattiin hieman opinnäytetyöprosessin aikana, mutta valmiissa työssä käytetyt menetelmät koettiin hyvin työhön sopiviksi ja toimiviksi. Työn suunnitelmavaiheen jälkeen työhön lisättiin menetelmäksi lasten havainnointi, sillä vasta päiväkodilla selvisi, ettei kaikilta lapsilta ole mahdollista saada palautetta suullisesti yhteisen kielen puuttumisen vuoksi. Näiden lasten kohdalla päädyttiin käyttämään menetelmänä havainnointia. Näin ollen heräsi kysymys siitä, ovatko lasten palautteet eriarvoisia, sillä osa lapsista antoi palautetta suullisesti ja osalta palaute saatiin havainnoimalla. Tässä päädyttiin siihen, että havainnointi perustui selkeisiin mielipiteen osoituksiin, kuten selkeään äänenpääntöön, ilmeisiin ja tekoihin, jotka liittyivät yhteiseen toimintaamme, ja siksi havainnoinnin tulokset koettiin luotettavaksi ja lasten palautteet samanarvoisiksi. Haastattelu oli lasten kanssa toimiva menetelmä, sillä kohderyhmästä kaikki lapset kertoivat haastatteluissa oman mielipiteensä aiheista. Haastatteluissa ja palautekyselyssä kysymykset olivat avoimia kysymyksiä lukuun ottamatta kysymystä, jossa tiedusteltiin lapsilta haluavatko he päiväkotiin lisää ohjattua liikuntaa. Sisällönanalyysi oli hyvä valinta menetelmäksi, sillä sen avulla saatiin paljon tietoa aineistosta ja tiedon luokitteluun helpottui. Ryhmäkeskustelu toteutui lasten kanssa aamupiireissä, joissa juteltiin liikuntaleikkilaatikosta, ja lapset saivat kommentoida ja kertoa mitä heille tuli mieleen. Ryhmähaastatteluissa lapset antoivat palautetta toiminnasta ja tuotoksesta aina tuokioiden jälkeen. Menetelmien kehittämiskohteena olisi voinut olla lapsille arvioinnin tueksi tehdyt tunne- tai mielipidekuvat, joiden avulla lapset olisivat voineet antaa palautetta tukeakseen sanallista palautteenantoa. Tunnekuvia olisi voitu tulostaa esimerkiksi viisi erilaista korttia, joista jokainen lapsi olisi voinut valita mieleisensä ja näyttää omaa tunnetta tai mielipidettään kuvaavan kortin aina tietyn toiminnan jälkeen.

Opinnäytetyön viitekehystä kuvatessa on käytetty sekä painettuja kirjall lähteitä että sähköisiä lähteitä. Lähdemateriaalia on käytetty monipuolisesti, ja lähteiden synteisiä on parannettu suunnitelmavaiheen jälkeen. Teoria pohjautuu mahdollisimman tuoreisiin, luotettaviksi koettuihin lähteisiin.

Opinnäytetyön toimintaosuus pohjautuu työn viitekehukseen. Työn teoriaosuudessa on käyty läpi lapsen fyysistä kehitystä, ja fyysinen kehitys kulkee käsi kädessä sekä liikunnan että leikin kanssa. Liikuntaleikkilaatikko tukee lapsen fyysistä kehitystä eri ikävuosina. Liikunnan tärkeyttä varhaiskasvatussuunnitelmassa on kuvattu ottaen huomioon muun kirjallisuuden lisäksi myös valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) sekä Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma (2019). Työssä yhtenä tavoitteena oli juuri liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa.

Viitekehyksessä perehdyttiin ohjattuun liikuntaan, ja työssä valmistui päiväkodin ohjattuun liikuntaan uusi menetelmä, liikuntaleikkilaatikko. Varhaiskasvatuspedagogiikan, liikunta- ja leikkipedagogiikan ja ympäristökasvatuksen käsitteitä on avattu tässä opinnäytetyössä, sillä varhaiskasvatuksen lisäksi liikunta ja leikkilaatikon kautta myös leikki on työssä keskeisessä roolissa. Ympäristökasvatus näkyy työssä siinä, että lasten kanssa on toteutettu ryhmäkeskustelua kierrättämiseen liittyen. Lisäksi yksi leikkiohjeiden leikeistä on kierrätysleikki, ja kaikki liikuntaleikkilaatikon välineet ovat kierrätettyjä. Lapsen fyysisen kehityksen eri vaiheita on kuvattu työssä, ja niiden kuvausta perustellaan sillä, että liikuntaleikkilaatikon leikeissä on otettu huomioon fyysisen kehityksen tukeminen erilaisten leikkien ja leikeissä liikkeiden avulla. Liikunta tukee lapsen fyysistä kehitystä. Lisäksi työssä on tuotu liikunnan ohjaukseen näkökulmaa myös sovelletusta liikunnasta.

10.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkijana on otettava tarkasti huomioon lasten yksityisyyden suojeleminen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 218). Kun toimintaa järjestetään lasten kanssa, ja lapset ovat toiminnan pääosassa, on tärkeää miettiä, miten lapsilta saadaan työhön osallistumiseen kirjallinen suostumus, ja miten heille saadaan annettua työstä tarpeeksi tietoa (Hirsjärvi ym. 2005, 26). Tässä työssä piti ottaa huomioon se, että sekä lapset että heidän vanhempansa saavat tarpeeksi tietoa opinnäytetyöstä. Päiväkodin kanssa tehtiin tutkimuslupasopimus, ja lapsille jaettiin kotiin vietäväksi lupalomake (liite 1), jossa vanhemmille annettiin informaatiota tulevasta työstä. Lomakkeen täytettyään lapsi sai osallistua tulevaan toimintaan. Lomakkeessa oli tietoa opinnäytetyöstä ja opinnäytetyön tekijän yhteystiedot, jotta vanhemmat olisivat halutessaan voineet ottaa yhteyttä ja kysyä lisää työstä.

Lasten yksityisyyttä on suojeltu koko opinnäytetyön ajan, eikä yhdenkään lapsen nimeä ole kirjattu kertaakaan ylös, kuten esimerkiksi Talentian eettisissä ohjeissa ohjeistetaan (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2017, 41). Luvan saaneet lapset haastateltiin puhelimen äänitystoimintoa käyttäen, ja haastattelutulokset kirjattiin ylös saman päivän aikana. Äänitteet poistettiin heti tulosten kirjaamisen jälkeen. Menetelmänä käytetty yksilöhaastattelu takasi sen, että haastattelutulokset ovat luotettavia. Lapset saivat kertoa omat mielipiteensä niin, ettei niihin vaikuttanut haastatteluhetkessä kukaan muu. Haastattelija puuttui haastattelun etenemiseen vain silloin, kun haastateltava ei ymmärtänyt kysymystä. Haastattelutulokset poikkesivat osittain toisistaan, sillä lempileikeistä kysyttäessä lasten vastaukset olivat keskenään hyvin erilaisia. Työn jokaisessa vaiheessa pidettiin huoli siitä, että vain ne lapset, joilla oli kirjallinen lupa huoltajalta, saivat osallistua työhön.

Työstä saadun palautteen voidaan olettaa olevan luotettavaa, sillä palautteenantajat eivät olisi hyötyneet väärän palautteen antamisesta. Varhaiskasvattajat eivät antaneet palautetta henkilökohtaisesti, joten tässäkään tilanteessa ei ollut painetta palautteen saajan

miellyttämisestä. Päiväkodin varhaiskasvattajat antoivat palautetta toiveensa mukaan sähköpostitse, ja lapset suullisesti ja havainnoinnin avulla.

10.3 Kehittämiskohteet

Opinnäytetyön kehittämiskohteena voidaan nähdä kohderyhmän lasten vanhempien osallistaminen. Vanhemmat osallistuivat työhön vain täyttämällä lasten lupalomakkeet, mutta vanhempia olisi voitu osallistaa enemmän. Päiväkodin, lasten ja vanhempien kanssa yhdessä olisi voitu järjestää lopputapahtuma, jossa lapset olisivat itse voineet esitellä liikuntaleikkilaatikkoa ja sen ohjeita vanhemmille, ja leikkejä olisi voitu leikkiä yhdessä. Vanhempien osallisuus on tärkeää, mutta tässä työssä osallisuuden tukeminen rajattiin lapsiin.

Liikuntaleikkilaatikkoa voisi viedä helposti muihinkin päiväkoteihin. Laatikon ohjeet olisi helppo lähettää sähköpostitse halukkaille, ja he voisivat laminoida ohjeet ja koota laatikon itse. Monesta päiväkodista löytyy varmasti välineitä, joita voi käyttää hyväksi laatikon leikeissä. Tietysti näissä tilanteissa tämän työn pääasia eli lasten osallisuus ei toteutuisi ainaakaan suunnitteluvaiheessa, elleivät he sitten suunnittelisi aivan omanlaistaan liikuntaleikkilaatikkoon. Lasten liikuntaa voitaisiin kuitenkin monipuolistaa ja mahdollisesti myös lisätä laatikon avulla.

Opinnäytetyöprosessin alussa tavoitteena oli, että lasten kanssa käytäisiin yhdessä kierrätyskeskuksessa hankkimassa tavarat liikuntaleikkilaatikkoon, ja tutustumassa muutenkin kierrätyskeskukseen. Tämä tavoite ei toteutunut, mutta sitä muokattiin niin, että lasten kanssa juteltiin kierrättämisestä ja sen tärkeydestä yhteiskunnassa. Lisäksi lapsille kerrottiin, että kaikki liikuntaleikkivälineet ovat kierrätettyjä, ja yksi laatikon leikeistä oli kierrätysteemainen.

Menetelmänä olisi voitu käyttää palautteenantoa helpottavaa tunnekorttien käyttöä. Lapset olisivat voineet sanallisen palautteen lisäksi antaa palautetta heidän mielipidettään kuvaavan tunne- tai mielipidekortin avulla, ja näin jokaiselta lapselta olisi saatu samanarvoista palautetta. Kortteina olisi voitu käyttää valmiita tunnekuvakortteja tai hymynaamoja.

Laatikolle olisi voitu keksiä jo sen suunnitteluvaiheessa lasten kanssa oma nimi, sillä nyt sitä kutsuttiin lasten kanssa eri työvaiheissa vain leikkilaatikoksi. Leikkilaatikko oli kuvaava nimi ja lapsille se tuntui olevan helposti lähestyttävä, mutta jokin itse keksitty nimi, kuten ”sporttiboxi”, olisi voinut olla hausempi myös lasten mielestä, ja tässä myös lasten osallisuutta olisi tuettu lisää, kun lapset olisivat keksineet laatikolle itse oman nimen.

10.4 Lopuksi

Opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut paljon, ja se on edistänyt erittäin paljon ammatillista kehittymistäni. Työn tekeminen vaati paljon aikaa ja kärsivällisyyttä, mutta opetti myös

esimerkiksi ajankäytön hallintaa ja asioiden priorisoimista. Käytin työn tekemiseen aikaa yhteensä suunnilleen kahdeksan kuukautta. Opinnäytetyöprosessin aikana tehdyt muistiinpanot olivat tärkeässä roolissa arviointia ja pohdintaa kirjoittaessa, ja dokumentoinnin harjoittelusta on varmasti hyötyä työelämässä.

Arvioin omaa toimintaani päiväkodilla ammattimaiseksi. Olen tottunut toimimaan pienten lasten kanssa päiväkotiympäristössä, ja koin että tästä taidosta oli erityisesti hyötyä. Lasten kanssa toimiminen oli mieluisaa ja luontevaa, ja heidän kanssaan syntyi mielestäni hyviä keskusteluja. Otin lapset ja lasten mielipiteet huomioon jokaisessa kohtaamisessamme. Opin työn aikana paljon myös lapsilta, sillä jokaisessa päiväkotiryhmässä on omanlaisensa dynamiikka, joka muuttuu aina vähän, kun uusi ihminen tulee mukaan toimintaan.

Lähteet

Painetut

- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Doherty, D. & Bailey, R. 2003. Supporting physical development and physical education in the early years. Philadelphia.
- Einon, D. 1999. Kehittyvä ja onnellinen lapsi. Suomentanut Tanner, K. Helsinki: WSOY.
- Einon, D. 2003. Luova lapsi. Suomentanut Ryytty, O. Hämeenlinna: Karisto.
- Hakkarainen, P. & Bredikyte, M. 2013. Kehittävän leikkipedagogiikan perusteet. Kogni.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hujala, E. & Turja, L. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Ikonen, O. & Virtanen, P. 2000. Erilainen oppija - yhteiseen kouluun. Kokemuksia yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden kehittämisestä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2000. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro.
- Karila, K. & Lipponen, L. 2013. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kataja, A. 2012. 5-6 -vuotiaiden liikuntaleikkikoulun teoriaosuus. Helsinki: Nuori Suomi ry.
- Korhonen, R., Rönkkö, M-L. & Aerila, J. 2010. Pienet oppimassa - Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint Turku.
- Kupiainen, R. & Sintonen, S. 2009. Medianlukutaidot, osallisuus, mediakasvatus. Helsinki: Palmenia.
- Lamponen, P. 2005. Liikuntaleikkikoulun soveltaminen päivähoitoon, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Nuori Suomi Ry.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Mälkiä, E. 1993. Erityisliikunta 1 - soveltavan liikunnan perusteet. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Numminen, P. & Sääkslahti, A. 2012. 3-4 -vuotiaiden lasten motorinen kehitys ja ohjaaminen. Helsinki: Nuori Suomi ry.
- Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien, Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi.

Southgate, A. 2006. Vauvasta leikki-ikäiseksi, Kysymyksiä ja vastauksia lastenhoidosta. Suomentaja Paajanen, A. Asiantuntijatarkistaja Kuusisto, R. Helsinki: Gummerus.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Virkki, P. 2015. Varhaiskasvatus toimijuuden ja osallisuuden edistäjänä. Väitöskirja. Helsinki: Kopio-Niini Oy.

Sähköiset

Aalto, H. & Pönni, T. 2008. Leikki-ikäisen lapsen haastattelun erityispiirteet. Viitattu 5.12.2019. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38271/stadia-1211129986-1.pdf?sequence=1>

Airaksinen, T. 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen, Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. Viitattu 25.4.2019. <https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>

Heikkonen, T. 2018. Ympäristökasvatus ennen ja nyt. Viitattu 25.3.2020. <https://www.sll.fi/2018/08/20/ymparistokasvatus-ennen-ja-nyt/>

Hela, E., Lahti, L. & Polvi, K. 2013. Lapsen osallisuus toiminnassa ja sen suunnittelussa lasten ja kasvattajien kokemana. Opinnäytetyö AMK. Viitattu 22.3.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53532/Hela_Emmi_Lahti_Laura_ja_Polvi_Kirsi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Helavirta, S. 2007. Lasten tutkimushaastattelu, Metodologista herkimistä, joustoa ja tasapainottelua. Viitattu 15.10.2019. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101030/helavirta.pdf?sequence=1>

Helsingin kaupunki. 2019. Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma. Viitattu 5.5.2019 ja 21.3.2020. https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KasKo/vare/Helsinki_Vasu_FI.pdf

Irtamo, M. 2013. Lasten osallisuus päiväkodin arjessa. Varhaiskasvatustieteen pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.3.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42792/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201401131047.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jyväskylän yliopisto Kielikeskus. 2019. Ryhmän määrittely. Viitattu 5.12.2019. https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_viestintaryhmassa_maaritely.shtml?fbclid=IwAR2ywxypmoSvdamm1Rt2c6Ukjp8gV-srlLaGtfsDQxli5hgfeWJ7gnffno

Koivisto, B. & Parkkali, H. 2017. Liikuntakasvatuksen kehittäminen varhaiskasvatuksessa - Vanhempien näkemyksiä esiopetusvuoden liikuntakasvatuksesta. Opinnäytetyö AMK. Viitattu 24.3.2020. https://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/paivahoitojakoulutus/varhaskasvatus/opinnaytetyot/IAmx9k685/Opinnaytetyo_Koivisto_Parkkali.pdf

Koululiikuntaliitto. 2019. Soveltava liikunta. Viitattu 10.10.2019. <https://www.kll.fi/koululaiset/soveltava-liikunta>

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 18.3.2020. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 10.10.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Opetus- ja Kulttuuriministeriö. 2020. Valtioneuvoston linjaukset varhaiskasvatuksen, esiopetuksen, perusopetuksen, lukio- ja ammatillisen koulutuksen, korkeakoulutuksen, vapaan sivistystyön sekä taiteen perusopetuksen järjestäjille koronavirustartuntojen leviämisen hidastamiseksi. Viitattu 19.3.2020. [https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/1410845/valtioneuvoston-linjaus-suosituksista-varhaiskasvatuksen-esiopetuksen-perusopetuksen-lukio-ja-ammattillisen-koulutuksen-korkeakoulutuksen-vapaan-sivist](https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/1410845/valtioneuvoston-linjaus-suosituksista-varhaiskasvatuksen-esiopetuksen-perusopetuksen-lukio-ja-ammattillisen-koulutuksen-korkeakoulutuksen-vapaan-sivistystyothttps://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/1410845/valtioneuvoston-linjaus-suosituksista-varhaiskasvatuksen-esiopetuksen-perusopetuksen-lukio-ja-ammattillisen-koulutuksen-korkeakoulutuksen-vapaan-sivist)

Pakanen, A. 2020. Vaativa leikkipedagogiikka ei ole leikin asia. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 21.3.2020. <https://leikkipaiva.fi/vaativa-leikkipedagogiikka-ei-ole-leikin-asia/>

Pilke-päiväkodit. 2019. Tietoa meistä. Viitattu 30.4.2019. <https://www.pilkepaivakodit.fi/yhteystiedot/tietoa-yrityksesta/>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Ryhmähaastattelu (verkojulkaisu). Tampere: yhteiskunnallinen tietoarkisto. Viitattu 15.10.2019. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html

Salo, U-M. 2015. Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Viitattu 18.3.2020. https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/96911138/salo_simsalabim_umpikujasta_oivalukseen_sivut_166_190.pdf

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön, Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Viitattu 20.4.2019. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Saloniemi, M-L. 2017. Lasten osallisuus päiväkodissa, Lastentarhanopettajien näkemyksiä osallisuudesta. Opinnäytetyö YAMK. Viitattu 23.3.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139616/Saloniemi_Marja-Leena.pdf?sequence=1

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2017. Arkit, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 21.3.2020. <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Suomen perustuslaki. 11.6.1999/731. Viitattu 22.3.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P6>

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Lastensuojelun käsikirja. Lapsen osallisuus. Viitattu 8.12.2019. https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lapsen-osallisuus?fbclid=IwAR31hE7XJQLpdavd-N6_TTaejVerPbhsL90ic5heuTuJAPWEWiBpw3BKPTe#otsikko2

Tervonen, J. 2009. Jotos - polku osallisuuteen, Lasten ja nuorten osallisuuden käsikirja. Viitattu 30.9.2019. <https://www.jelli.fi/assets/files/sites/6/2017/07/Jotos-polku-osallisuuden.pdf>

Toropainen, V. 2018. Lisää liikuntaa päiväkotipäiviin, liikuntaopas varhaiskasvattajille. Opinnäytetyö AMK. Viitattu 23.3.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152860/Viivi%20Toropainen%20opinnaytetyo%20Lisaa%20liikuntaa%20paivakoti-paiviin%20Liikuntaopas%20varhaiskasvattajille.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Tuikka, M. 2016. 3-6-vuotiaiden lasten osallisuus päiväkotiryhmien toiminnan suunnittelussa ja sen haasteet. Varhaiskasvatustieteen kandidaattitutkielma. Viitattu 23.3.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49796/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201605162568.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Viitattu 10.10.2019. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3ANBN%3Afi-fe201504225286.pdf?sequence=1>

Varhaiskasvatuslaki. 540/2018. Viitattu 20.9.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Yhdenvertaisuuslaki. 1325/2014. Viitattu 20.3.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>

YK:n yleissopimus lasten oikeuksista. 1989. Unicef. Viitattu 22.9.2019. https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

Kuviot

Kuvio 1: Prosessikaavio käytännön työstä	35
--	----

Taulukot

Taulukko 1 Lasten kommentteja liikuntaleikkikilatilasta ja havainnointia esittelyn aikana ...	42
Taulukko 2 Palautetta liikuntaleikkikilatilasta päiväkodin varhaiskasvattajilta	44
Taulukko 3 Ote sisällönanalyysistä	45

Liitteet

Liite 1: Lupalomake lapsille kotiin täytettäväksi	58
Liite 2: Haastattelukysymykset lapsille ja palautekysely kohderyhmän varhaiskasvattajille työn lopussa	61
Liite 3: Esimerkki liikuntaleikkilaatikon leikkiohjeista	62

Liite 1: Lupalomake lapsille kotiin täytettäväksi

Tiedote opinnäytetyöstä ja siihen liittyvästä tutkimuksesta

Olen Mirva Laitinen, ja opiskelen kolmatta vuotta Otaniemen Laurean ammattikorkeakoulussa sosionomiksi ja lastentarhanopettajaksi. Suoritin vuonna 2018 yhden koulutukseeni kuuluvista harjoitteluista Pitäjänmäellä sijaitsevassa Pilke Päiväkoti Taikapirtissä. Olen nyt aloittanut tekemään opinnäytetyötäni yhteistyössä Pilke päiväkodit Oy:n ja Taikapolun kanssa. Työni tavoitteena on kannustaa lapsia monipuoliseen liikuntaan päiväkotipäivän aikana, ja tuoda heille uusia, mieleisiä ideoita ja välineitä ulkoliikuntaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on osallistaa lapset mukaan ulkoleikin suunnitteluun ja tuoda päiväkodin työntekijöille ja lapsille helppoja ja uusia ideoita ulkoliikuntaan ja leikkiin. Tarkoituksena on suunnitella lasten kanssa ulkoliikuntaan soveltuva kokonaisuus, joka sisältää leikkilaatikon, leikkivälineineet ja selkeät ohjeet leikkeihin. Haastattelen lapsia, jotta saan tietää mitä he itse kaipaavat ulkoliikuntaan. Haastattelussa kysyn lapsilta kysymyksiä ulkoliikuntaan liittyen, kuten mistä he pitävät ja mitä uutta he toivoisivat. Leikkilaatikko kootaan lasten toiveiden perusteella, eli suunnittelemme sisältöä yhdessä. Tarkoitus on, että lasten lisäksi työntekijät saavat uusia ideoita ja voivat jatkossa ohjata lapsille uusia leikkejä, jotka tukevat lasten monipuolista kasvua, kehitystä ja oppimista.

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, miten lapsen osallisuuden tukeminen ulkoliikunnan kehittämisessä onnistuu, ja tuoda lapsille lisää mieluisia virikkeitä liikuntaan.

Kun leikkilaatikko ja ohjeet leikkeihin on valmiit, testaamme niitä yhdessä lasten kanssa. Jotta lapsesi voi osallistua leikkilaatikon suunnitteluun ja itse leikkeihin, edellyttää se koko tutkimukseen osallistumista.

Tutkimus suoritetaan päiväkodilla 31.1.2020-30.5.2020 välisenä aikana.

Opinnäytetyön ja tutkimuksen tekijä/lisätietoja:

Mirva Laitinen

+358440290993

mirva.laitinen@student.laurea.fi

Työelämäedustaja työssä

Annika Haavisto

+358404578344

annika.haavisto@pilkepaivakodit.fi



Suostumus Lasten osallisuuden tukeminen ulkoliikunnan suunnittelussa ja lisäämisessä - tutkimukseen

Kaikkien tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyys pysyy salassa tutkimuksen aikana ja sen jälkeen. Tutkimusmateriaali on täysin luottamuksellista, ja ainoastaan tutkimusta tekevän opiskelijan käytössä.

() Olen saanut tarpeeksi tietoa opinnäytetyöstä, johon liittyvä tutkimus tehdään lapseni päiväkodilla aikavälillä 31.1.2020-30.5.2020

() Lapseni _____ osallistuu tutkimukseen Lasten osallisuuden tukeminen ulkoliikunnan suunnittelussa ja lisäämisessä

() Lastani saa valokuvata/videoida tutkimusmateriaaliin

Valokuvia, joissa lapseni esiintyy, saa käyttää

() sosiaalisessa mediassa

() Laureassa järjestettävässä opinnäytetyön esitystilaisuudessa

() Pilke päiväkodeilla järjestettävissä opinnäytetyön esittelytilaisuuksissa henkilökunnalle

() Tutkimustuloksia saa käyttää jatkotutkimuksiin

Toivon lupakyselyn palautettavaksi ryhmän henkilökunnalle perjantaihin **7.2.2020** mennessä.

Aika ja paikka

Tutkimukseen osallistuvan huoltajan
allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 3: Esimerkki liikuntaleikkikilaatikon leikkiohjeista

Kattilat ja kannet

- Välineet: pienet kartiotötsät, sekuntikello ja nopeutta
 - Ohje
1. Jakautukaa kahteen ryhmään. Toisen ryhmän nimi on kattilat, ja toisen ryhmän nimi on kannet.
 2. Levittäkää tötsät maahan -> puolet tötsistä isompi puoli ylöspäin (kattilat), ja puolet pienempi puoli ylöspäin (kannet)
 3. Sopikaa aika, esim. 2 minuuttia.
 4. Aika alkaa! Kattilaryhmä kääntää kaikkia kansiä kattiloiksi, ja kansiryhmä kääntää kattiloita kansiksi.
 5. Aika loppuu ja kääntely loppuu! Kummalla ryhmällä on enemmän tötsiä käännettynä? Ryhmä voittaa tämän erän.



Kierrätysleikki

- Välineet: kierrätyskuvat ja päättelytaitoa
 - Ohjeet
1. Sekoittakaa kierrätyskortit ja jakakaa ne tasan osallistujien kesken (leikissä aina yhtä monta korttia molempia värejä)
 2. Kun kaikki ovat saaneet kortin, voi leikki alkaa
 3. Etsikää kortillenne pari! Esim: Maitotölkki ja pahvinkeräys ovat pari
 - Mikä roska kuuluu mihinkin roskakoriin?
 4. Miettikää lopulta yhdessä, menikö parit oikein?

