



Liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa - Lapsia osallistava liikuntakansio

Assi Miettinen, Sanna Ståhlberg

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa -
Lapsia osallistava liikuntakansio**

Assi Miettinen & Sanna Ståhlberg
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Tammikuu/2022

Assi Miettinen, Sanna Ståhlberg

Liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa - Lapsia osallistava liikuntakansio

Vuosi

2022

Sivumäärä

63

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä lasten päivittäisen liikunnan määrää varhaiskasvatuksessa kehittämistyönä. Opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä, jonka tarkoituksena oli helpottaa henkilöstön arkea luomalla valmiit materiaalit liikunnan toteuttamiseen ja sitä kautta lisätä lasten liikunnan määrää varhaiskasvatuksessa. Valmiista materiaaleista koottiin liikuntakansio. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Helsingin kaupungin päiväkodin kanssa.

Opinnäytetyön tietoperustassa käsiteltiin lasten liikunnan nykyistä tilannetta, varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksia sekä liikunnan merkitystä varhaiskasvatusikäisen lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja kehitykselle. Lisäksi tietoperustassa tarkasteltiin myös varhaiskasvatuksen henkilöstön, liikuntakasvatuksen sekä osallisuuden vaikutusta lasten liikunnallisuuteen.

Liikuntakansion kehittämisessä käytettiin apuna henkilöstön ja lasten haastatteluja, päiväkodin arjen havainnointia sekä alan kirjallisuutta. Liikuntakansio sisältää lyhyen johdannon liikuntakansion sisältöön ja sen käyttöön, vinkkejä liikunnan lisäämiseen varhaiskasvatuksessa sekä valmiit liikuntakortit liikunnan ohjaamiseen. Liikuntakorteissa on huomioitu lasten osallisuus, joten ne on suunniteltu niin, että lapset voivat hyödyntää niitä myös itsenäisesti.

Tavoitteiden arvioinnissa käytettiin apuna työelämän edustajilta ja lapsilta saatua palautetta sekä omia havainnointeja ohjatuista liikuntatuokioista. Havaintojen ja palautteiden mukaan liikuntakansion käyttäminen osoittautui toimivaksi keinoksi lisätä liikuntatuokioita sekä lasten omatoimista aktiivista liikkumista varhaiskasvatuksessa.

Asiasanat: varhaiskasvatus, liikunta, liikuntakasvatus, fyysinen aktiivisuus, osallisuus

Assi Miettinen, Sanna Ståhlberg

Increasing the amount of physical activity in early childhood education - an exercise folder that includes children

Year

2022

Pages

63

The aim of the thesis was to increase the amount of children's daily physical activity in early childhood education. The purpose of the thesis was to facilitate the everyday life of the staff by creating ready-made materials for exercise and thereby increasing the amount of children's physical activity in early childhood education. An exercise folder was compiled from the finished materials. The thesis was made in collaboration with the city of Helsinki Kindergarten.

The theoretical basis of the thesis dealt with the current situation of children's physical activity, recommendations for the physical activity of children in early childhood and the importance of physical activity for the overall well-being and development of child in early childhood. In addition, the part also examined the impact of early childhood education staff, physical education and inclusion on children's physical activity.

Interviews with staff and children, observations of children's physical activity and literature in the field were used to develop the exercise folder. The exercise folder contains a short introduction to the contents of the exercise folder and its use, tips for increasing exercise in early childhood education, and ready-made exercise cards to guide exercise. Exercise cards take the children's involvement into account, so they are designed so that children can also use them independently.

Feedback from the working life representatives and children, as well as one's own observations of guided exercise sessions, were used to assess the goals. According to the observations and feedback, the use of an exercise folder proved to be an effective way to increase the number of exercise sessions and children's physical activity in early childhood education.

Keywords: early childhood education, exercise, physical education skills, physical activity, involvement

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	7
3	Varhaiskasvatusikäisten liikuntaa koskevat suositukset ja liikunnan nykyinen tilanne	8
4	Liikunta lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukena	10
4.1	Liikunnan merkitys lapsen fyysiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille.....	10
4.2	Liikunnan merkitys lapsen psyykkiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille	11
4.3	Liikunnan merkitys lapsen sosiaaliselle kehitykselle ja hyvinvoinnille	13
5	Liikunta varhaiskasvatuksessa	14
5.1	Varhaiskasvatus.....	14
5.2	Liikuntakasvatus.....	15
5.3	Liikuntaan vaikuttavat tekijät varhaiskasvatuksessa.....	16
6	Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa.....	18
7	Opinnäytetyön prosessi ja kehittämistyön vaiheet	20
7.1	Kehittämistarpeen tunnistaminen	21
7.2	Ideointi ja suunnittelu.....	21
7.3	Toteutus	23
7.4	Tuotos	26
7.5	Arviointi	27
7.5.1	Liikuntakansion arviointi	28
7.5.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi	30
8	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	31
9	Pohdinta	34
	Kuviot	40
	Taulukot	40
	Liitteet	41

1 Johdanto

Lapsilla on luonnollinen tarve liikkua päivittäin ja liikunta on edellytys lapsen kasvulle ja kehitykselle. Varhaiskasvatukseen lapsen tulisi liikkua monipuolisesti vähintään kolme tuntia päivittäin, mutta vain murto-osa lapsista liikkuu suositusten mukaisen määrän. Varhaiskasvatuksen yksi tavoitteista on tukea lasten liikunnallisuutta ja kannustaa liikunnallisiin ja terveellisiin elämäntapoihin. Kuitenkin lasten varhaiskasvatuksessa viettämä aika koostuu pääosin kevyistä toiminnoista ja reipasta liikuntaa on alle tunti päivässä. Tästä syntyi idea opinnäytetyöstä, joka keskittyi lasten liikunnan lisäämiseen varhaiskasvatuksessa kehittämällä päiväkodin henkilöstölle käyttövalmis liikuntakansio, joka sisältää valmiita liikuntamateriaaleja niin ohjattuihin liikuntatuokioihin kuin varhaiskasvatuksen arkeenkin.

Opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä yhteistyössä Helsingin kaupungin päiväkodin kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyössä kehitettiin liikuntakansio, johon suunniteltiin valmiita liikuntakortteja liikuntatuokioiden toteuttamiseen. Liikuntakansiota tehdessä huomioitiin päiväkodin eri-ikäiset lapsiryhmät sekä lasten osallisuus. Liikuntakortit on helposti sovellettavissa eri-ikäisille lapsille ja liikuntakortit ovat myös lasten käytettävissä. Lisäksi kansio sisältää materiaaleja, joiden avulla henkilöstö voi lisätä liikuntaa ohjatun liikunnan lisäksi helposti toimintoihin, joissa on paljon paikoillaan oloa, kuten aamupiireihin tai jonotustilanteisiin.

Opinnäytetyössä perehdyttiin lasten päivittäiseen liikuntaan kirjallisuuden ja aiheeseen liittyvien tutkimusten avulla. Tietoperustassa paneuduttiin lasten liikunnan nykytilanteeseen, varhaiskasvatukseen fyysisen aktiivisuuden suosituksiin sekä liikunnan merkitykseen lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille. Lisäksi tietoperustassa tarkasteltiin varhaiskasvatuksen henkilöstön, liikuntakasvatuksen sekä osallisuuden vaikutusta lasten liikunnallisuuteen.

Lasten liikunta on nykytutkimusten mukaan hyvin vähäistä ja päiväkodissa vietetyt päivät ovat pitkiä, jolloin päiväkodit ovat avainasemassa varhaiskasvatukseen lasten liikunnan ja aktiivisuuden lisäämisessä. Varhaiskasvatuksen henkilöstön suunnittelu-aika on tällä hetkellä erittäin niukka ja lähestulkoon kaikki suunnittelu-aika käytetään itse toimintaan. Liikuntakansio helpottaa henkilöstön työtä ja vapauttaa suunnittelu-aikaa muun toiminnan suunnitteluun. Liikuntakansiota on helppo jatkokehittää ja liikuntakortteja voi vapaasti kopioida koko päiväkodin käyttöön. Kansio on visuaalisesti innostava ja kortit on suunniteltu niin, että lapsetkin voivat käyttää kansion materiaaleja.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lasten liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää henkilöstölle liikuntakansio, jonka avulla liikunnan lisääminen päiväkodissa olisi mahdollisimman yksinkertaista ja helposti toteutettavaa. Liikuntakansio tarjoaa valmiit ohjeet ja materiaalit erilaisiin liikuntatuokioihin sekä vinkkejä siihen, kuinka saadaan lisättyä liikuntaa arjen eri tilanteissa, kuten siirtymä- ja jonotustilanteissa tai aamupiirissä.

Varhaiskasvatuksessa arvostetaan terveellisiä, turvallisia sekä liikunnallisia elämäntapoja. Liikunnallisiin elämäntapoihin kannustaminen edellyttää, että varhaiskasvatuksella on tarjota monipuoliset mahdollisuudet liikuntaan sekä sisällä että ulkona ja pitkäkestoista istumista vältetään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 31.) Päiväkodissa työskennellessä huomio kiinnittyi siihen, kuinka vähän ohjattuja liikuntatuokioita päiväkodissa on. Usein ohjatut liikuntatuokiot jäivät myös yksipuoliseksi, kun liikuntatuokiot kuuluivat metsä- tai kävelyretkiin sekä tuttuihin ulkoleikkeihin. Tästä syntyi idea opinnäytetyöstä, joka keskittyisi lasten liikunnan lisäämiseen varhaiskasvatuksessa.

Lapsilla on luonnollinen tarve liikkua päivittäin, mutta sen lisäksi liikunta tukee lapsen terveyttä ja on edellytys lapsen kasvulle ja kehitykselle. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 13, 27) mukaan alle kouluikäinen lapsi tarvitsee vähintään kolme tuntia monipuolista liikuntaa päivässä. Lapsen päivittäinen vähintään kolmen tunnin liikunnan suositus pitää sisällään kuormittavuudeltaan monipuolista liikkumista, kuten kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua sekä vauhdikasta ja kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta. Kuitenkin alakouluikäisten lasten arkipäivät kuluvat enimmäkseen fyysisesti kevyissä touhuissa ja vain 10-20 % saavuttaa nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän.

Koska varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät toteudu jokaisen lapsen kohdalla, olisi tärkeää lisätä lasten liikkumista ja fyysisesti aktiivista aikaa. Varhaiskasvatuksessa on keskimäärin vain yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa, jonka ajasta noin puolet kuluu ohjeiden läpikäymiseen ja oman vuoron odottamiseen (Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 27). Kuitenkin varhaiskasvatuksella on todettu olevan positiivinen vaikutus lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Lasten osallistumisen varhaiskasvatukseen on todettu lisäävän lasten ulkoilua, ulkoleikkejä ja ohjattua liikuntaa sekä vähentävän lasten television katselua arkipäivisin. (Gottfried & Le 2017, 147.) Lapset viettävät suuren osan päivistään ja viikoistaan päiväkodissa, jolloin liikunnan lisäämisellä varhaiskasvatuksessa pystytään vaikuttamaan lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään.

Liikuntakansio kehitettiin helpottamaan varhaiskasvatuksen henkilöstön arkea ja toiminnan suunnittelua. Henkilöstö voi halutessaan valita kansiota mieleisensä liikuntamuodon ja toteuttaa sen esimerkiksi viikoittaisessa liikuntatuokiossa. Koska kansio tuotetaan koko päiväkodille, on kansion materiaalit sovellettavissa eri-ikäisten lasten liikuntaan ja sen toteutukseen.

Liikuntakansion tarkoituksena on toimia varhaiskasvatuksen henkilöstön työvälineenä, jonka avulla henkilöstö voi tukea lasten liikunnallisuutta päiväkotipäivien aikana. Varhaiskasvatuksen hektisessä ympäristössä liikuntakansio helpottaa henkilöstön työntekoa ja liikuntatuokioiden suunnittelua, kun henkilöstö voi hyödyntää valmiita materiaaleja liikuntatuokioihin. Liikuntakansion suunnittelussa on huomioitu lasten osallisuus. Näin ollen liikuntakansiosta löytyy lapsille sopivaa sisältöä ja tarkoitus on tuoda liikuntakansion materiaaleja lasten saataville, jolloin lapset itse pääsevät suunnittelemaan omia liikuntatuokioita tai voivat lisätä omatoimisesti liikunnallisia leikkejä esimerkiksi ulkoilutilanteisiin.

3 Varhaiskasvatusikäisten liikuntaa koskevat suositukset ja liikunnan nykyinen tilanne

Lapsella on luonnollinen tarve liikkua päivittäin ja liikunta tukee lapsen terveyttä. Liikunta on edellytys lapsen kasvulle ja kehitykselle. Lapsi on luonnollisesti fyysisesti aktiivinen ja liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea lapsen elämään kuuluvaa liikuntaa, kuten leikkiä, ulkoilua, retkeilyä ja ohjattuja liikuntatuokioita. Tarkemmin fyysinen aktiivisuus voidaan määritellä liikkeeksi, joka lisää energiankulutusta lepotason yläpuolelle. Lapsilla tämä tarkoittaa yleensä fyysisesti aktiivista leikkiä ja arkiaktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus jaetaan usein kolmeen eri tasoon: kevyt fyysinen aktiivisuus, reipas fyysinen aktiivisuus ja voimakkaasti kuormittava fyysinen aktiivisuus (Taulukko 1). Lisäksi puhutaan erittäin kevyestä fyysisestä aktiivisuudesta. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta ja sillä viitataan tavoitteelliseen, tahtoon perustuvaan, hermoston ohjaamaan ja energian kulutusta lisäävään toimintaan (Syväoja ym. 2012, 11). Suositusten mukaan alle kouluikäinen lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kolme tuntia monipuolista liikuntaa. Lapsen päivittäinen vähintään kolmen tunnin liikunnan suositus pitää sisällään kuormittavuudeltaan monipuolista liikkumista, kuten kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua sekä vauhdikasta ja kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (Taulukko 1). (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6, 13; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 12.)

Fyysisen aktiivisuuden tasot	Vauhdikas ja voimakkaasti kuormittava	Reipas	Kevyt	Erittäin kevyt
Esimerkkejä liikunnasta	-juokseminen -kiinniottoleikit -trampoliinilla hyppiminen -painiminen	-reipas kävely -potkulautailu -pyöräily -luistelu -leikkiminen	-hidas kävely -rauhalliset liikuntaleikit -pallon heittäminen -keinuminen	-istuminen -piirtäminen -leikit hiekkalaatikolla -rakentelu

	-uinti -hiihtäminen -portaiden kävely	-pallopelit -tanssiminen nopean musiikin tahtiin	-tasapainoilu -tanssiminen rauhallisen mu- siikin tahtiin -roolileikit -arkiset touhut	palikoilla -pienillä esineillä leikki- minen
--	--	---	---	---

Taulukko 1 Fyysisen aktiivisuuden tasot (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15)

Lapsi tarvitsee päivittäin kuormittavuudeltaan eritasoista fyysistä aktiivisuutta. Kuitenkin alle kouluikäisten lasten päivät kuluvat enimmäkseen fyysisesti kevyissä touhuissa ja lapset liikkuvat keskimäärin 1-2 tuntia päivässä, josta vain noin tunti kuluu reippaaseen liikuntaan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13.) Tämä käy ilmi myös lasten terveys- tutkimuksessa (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 104), jonka mukaan lasten fyysinen aktiivisuus alittui annetuista suosituksista 6-12 %:lla varhaiskasvatusikäisistä lapsista.

Lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt vuosikymmenien aikana, kun taas fyysisesti erittäin kevyt toiminta ja paikallaanolo on lisääntynyt. Tähän vaikuttaa esimerkiksi matkojen kulkeminen autolla ja ruutu-aika, kuten television katselu tai eri koneilla pelaaminen. Yksi merkittävä syy lasten fyysisen aktiivisuuden laskulle onkin teknologia, sillä lapset käyttävät lähes kolme tuntia päivässä eri medioihin tai videopeleihin. Vuosien 1999-2009 välillä television katseluun käytetty aika kasvoi 18,5 % ja vuosien 2004-2009 välillä videopeleihin käytetty aika 49 %. Samalla fyysinen aktiivisuus on vähentynyt useammalla tunnilla päivässä. (Gottfried & Le 2017, 139.) Bruijns ym. (2021) korostaa, että liikunta tukee lapsen terveyttä ja on edellytys normaalille kasvulle ja kehitykselle, jolloin liiallinen fyysisesti erittäin kevyt toiminta, passiivisuus ja paikallaanolo voi puolestaan hidastaa lasten kehitystä.

Suurin osa lasten varhaiskasvatuksesta viettämästä ajasta on fyysisesti erittäin kevyttä ja reipasta liikuntaa on vain alle tunti päivän toiminnasta. Päiväkodin sisällä olevasta toiminnasta jopa 86 % on fyysisesti erittäin kevyitä toimintoja. Kaikista alhaisinta fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus on opettajajohtoisten ryhmätuokioiden aikana, jolloin aikuisilla on tapana ohjata lapsia toimintatapoihin, joissa ollaan paljon paikallaan, kuten askartelu. Ulkoleikit ovat puolestaan fyysisesti aktiivisempia kuin sisäleikit, vaikka osa ulkoleikeistäkin on kevyttä liikuntaa. Lasten fyysinen aktiivisuus on runsainta ohjattujen liikuntatuokioiden aikana tai vapaiden leikkien aikana ja noin 70 % lasten fyysisestä aktiivisuudesta on yhteydessä toimintaan toisten lasten kanssa. Kuitenkin ohjattuja liikuntatuokioita on vain keskimäärin kerran viikossa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 27, 29.) Tutkimusten perusteella on myös todettu, että henkilöstö kannustaa lapsia liikkumaan vain harvoin, vaikka

kannustaminen ja liikkumaan kehottaminen tunnetusti lisää lapsen liikunnan määrää päivän aikana. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 45.)

4 Liikunta lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukena

Fyysisesti aktiivinen toiminta on lapselle luonnollinen osa elämää. Lapsi oppii asioita toiminnallisesti kuten leikkien, tutkien ja kokeillen. Leikki-ikäinen lapsi on kiinnostunut ympäristöstään, kokeilee mielellään erilaisia asioita ja on aktiivinen. Fyysinen aktiivisuus auttaa lasta ymmärtämään, tutkimaan ja tunnistamaan ympäristöään. Liikunnan avulla lapsi oppii hahmotamaan ja käyttämään omaa kehoaan, harjoittelee ja kehittää motorisia taitojaan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016,6; Soini & Sääkslahti 2017, 127-131.)

Fyysisen aktiivisuuden myötä myös lapsen terveys, hyvinvointi ja toimintakyky kehittyvät. Liikkuminen ja motoristen taitojen opettelu vaikuttavat myönteisesti myös lapsen koulunkäyntiin ja uusien asioiden oppimiseen. Sen lisäksi, että fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle, sen on todettu edistävän motoristen, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6; Soini & Sääkslahti 2017, 127-131.)

4.1 Liikunnan merkitys lapsen fyysiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille

Lapsen fyysinen kasvu on nopeaa ja keho muuttuu jatkuvasti, jolloin lapsi tarvitsee kasvun ja kehityksen tueksi liikunnan tuomia ärsykeitä. Motorinen kehitys mahdollistaa sen, että lapsi oppii uusia taitoja ja liikemalleja. (Soini & Sääkslahti 2017, 127-131.) Motoriset taidot ovat prosesseja, joissa yhtä tai useampaa kehon osaa käyttäen suoritetaan opittu, päämäärähakui- nen ja tahdonalainen liike. Motoristen taitojen eri kokonaisuuksia kutsutaan motorisiksi perustaidoiksi, joita ovat tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot. Motoriset perustaidot luovat perustan hienomotoristen taitojen kehittymiselle. Hienomotoriikalla tarkoitetaan pienempiä ja tarkkuutta vaativia liikkeitä, kuten kirjoittaminen tai saksilla leikkaaminen. Motoriset taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa liikkeiden asettamien vaatimusten, biologisten tekijöiden ja ympäristön olosuhteiden kanssa. Kehitys on nopeinta varhaisvuosien aikana, kun lapsen biologisen kehityksen ansiosta karkeamotoristen eli suurilla lihasryhmillä suoritettavien taitojen oppiminen on mahdollista. Taitojen kehitykseen vaikuttaa kuitenkin myös ympäristön olosuhteet, kuten mahdollisuus harjoitella, riittävä kannustus ja ohjaus. Karlssonin (2003, 23) mukaan lapsi on vastaanottavaisimmillaan silloin, kun on itse kiinnostunut tekemisestä, pystyy olemaan aktiivinen ja pääsee kokeilemaan asioita yhdessä muiden kanssa. 3-6-vuotiaana lapsi oppii esimerkiksi seisomaan yhdellä jalalla, juoksemaan sujuvasti tai hyppäämään kahdella jalalla. Kun lapsi alkaa hallita motoriset taidot, alkaa hän soveltaa perustaitoja esimerkiksi

yhteisleikkeihin tai erilaisiin ympäristöihin. (Soini & Sääkslahti 2017, 127-131; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 32.)

Lapsen motoriset perustaidot luovat pohjan fyysisesti aktiiviselle tulevaisuudelle, sillä arkipäivän fyysisistä haasteista suoriutuminen ja erilaisiin fyysisiin aktiviteetteihin osallistuminen edellyttää motorisia perustaitoja. Lisäksi lapset, joilla on hyvät motoriset taidot, osallistuvat useammin fyysisesti aktiivisempiin leikkeihin ja toimintoihin verrattuna lapsiin, joiden motoriset taidot ovat heikot. Hyvät motoriset taidot omaavilla lapsilla fyysinen aktiivisuus pysyy hyvänä, fyysinen kunto on parempi ja ylipainon riski vähenee myös myöhemmällä iällä. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 34; Williams ym. 2008.)

Fyysisen aktiivisuuden määrällä ja intensiteetillä on vaikutusta lasten fyysiseen kuntoon. Liikunta ja sen lisääminen parantaa lasten kestävyyskuntoa sekä lihasvoimaa ja -kestävyyttä, lapsen toimintakykyä ja motoriikkaa sekä vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13; Tieteelliset perusteet fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 15.) Lapsen luusto, lihaksisto sekä verenkiertoelimestö kehittyvät liikunnan myötä kestävämmiksi ja määrittelevät lopulta sen, kuinka paljon lapsi jaksaa liikkua, leikkiä ja keskittyä. Mikäli liikunta on kovin vähäistä, ei esimerkiksi lapsen luusto pääse kehittymään täyteen potentiaaliinsa, minkä seurauksena lapsi kestää heikosti iskuja ja törmäyksiä. Lapsella, joka jaksaa leikkiä, on riittävä kunto. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 136-137; Soini & Sääkslahti 2017, 127-131.)

Kasvun ja kehityksen lisäksi fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös lapsen päivittäiseen terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunnan lisääminen lisää energiankulutusta ja sitä kautta ehkäisee ylipainoa sekä sen mukanaan tuomia eri sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja. Lapsuusiän ylipaino on yhteydessä myös sosiaalisiin ongelmiin, kuten masennukseen. (Sääkslahti 2018, 124; Gottfried & Le 2017, 139.)

4.2 Liikunnan merkitys lapsen psyykkiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille

Liikunnalla on myönteinen vaikutus kognitiivisiin toimintoihin, kuten vireystilaan, havaitsemiseen, tarkkaavaisuuteen ja muistamiseen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13). Lisäksi sillä on vaikutusta lasten toiminnanohjaus-, tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin (Soini & Sääkslahti 2017, 127-131). Nämä kaikki toiminnot vaikuttavat lapsen motoristen taitojen oppimiseen ja kehittymiseen, mutta myös lapsen tapaan liikkua, aistia ja kokea kehon tuntemuksia tai tunteita. Lapsen uteliaisuus, ongelmanratkaisu, tutkiva leikki ja toiminta luovat pohjan kognitiiviselle kehitykselle, mutta siihen vaikuttavat myös yksilön geenit, aiemmat kokemukset ja ympäristö. (Sääkslahti 2018, 89.)

Liikunta tukee hermoverkkojen kehittymistä, sillä kehon liikuttamiseen tarvitaan hermostollista toimintaa sekä aistitoimintojen yhteistyötä (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 137). Sääkslahden (2018, 89-93) mukaan myös havaitseminen ja havainnointitoiminnot ovat yhteydessä aistitoimintoihin ja vaikuttavat siihen, kuinka lapsi pystyy käsittelemään ja hyödyntämään eri aistien kautta saatavilla olevaa tietoa ympäristöstään. Se, miten lapsi pystyy yhdistämään eri aisteilla saamaansa tietoa, on tärkeää kognitiivisen kehityksen ja havaintomotoristen perusvalmiuksien kannalta. Havaintomotoriset taidot ovat taitoja, joilla lapsi pystyy hahmottamaan omaa kehoaan ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan nähden. Taitoihin kuuluvat myös esimerkiksi silmien ja käsien välinen koordinaatio. Havaintomotoriset perusvalmiudet kehittyvät silloin, kun lapsi oppii yhdistämään eri aistimukset toisiinsa, kuten esimerkiksi tasapaino- ja tuntoaistimukset. Se, että lapsi osaa yhdistää eri aisteista saatavaa tietoa, mahdollistaa kehonhahmotuksen kehittymisen, kehon eri puolten välisen koordinaation, tahdonalaisen liikuttamisen, keskittymiskyvyn ja tasapainoisen tunne-elämän.

Heikot havaintomotoriset taidot ovat yhteydessä kielen kehitykseen ja oppimisvaikeuksiin, sillä liikunta- ja aistikokemukset luovat perustan oppimiselle ja kielenkehitykselle (Sääkslahti 2018, 96-97). Ennen kuin lapsen kielitaito kehittyy, lapsi ilmaisee itseään ja tunteitaan toiminnan kautta. Liikunnan avulla lapsi pystyy ilmaisemaan tunteitaan, oppii tunnesäätelytaitoja sekä käsittelee erilaisia tunnetiloja, kuten pelkoa. (Telama ym. 2001.) Lapsi oppii uusia sanoja ja käsitteitä fyysisen toiminnan kautta, jolloin uudet sanat konkretisoituvat lapselle ensin kehollisina kokemuksina. Näin ollen lapsi yhdistää uudet sanat ensin johonkin toimintaan ja vasta myöhemmin oppii käyttämään niitä omina irrallisina käsitteinä. Enimmäkseen liikunnan ja kehollisten kokemusten kautta lapsi jäsentää myös muuta maailmaa, oppii ympäristöstään ja tutustuu uusiin asioihin. Kokeilun ja tutkimisen avulla lapsi oppii luomaan syysseuraussuhteita, kyseenalaistamaan ja vertailemaan, mikä puolestaan kehittää lapsen kognitiivista toimintakykyä. (Sääkslahti 2018, 96-97.)

Oppimisen ongelmien taustalla on tutkimuksissa havaittu heikkoa kehonhahmotusta, vaikeuksia tasapainossa, heikkoja hienomotorisia taitoja sekä heikkoa tilanhahmotusta, jotka kertovat lapsen havaintomotorisista taidoista. Liikunnalla on suuri merkitys näiden taitojen kehityksessä, jolloin liikunnan lisäämisellä ja liikuntaan kannustamisella voidaan tukea myös lapsen oppimisvalmiuksien kehittymistä. (Sääkslahti 2018, 101; Zimmer 2002, 65.) Liikunta tukee lapsen oppimisen edellytyksiä ja tutkimuksissa on yhdistetty lasten runsaampi fyysinen aktiivisuus parempiin oppimistuloksiin (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 16). Sääkslahden (2018, 93) mukaan liikkeen tuomat aistimukset, kuten tasapaino- ja tuntoaistimukset, parantavat lapsen keskittymiskykyä, ja siksi lapset pystyvät keskittymään paremmin esimerkiksi tasapainoillessaan ison pallon päällä. Tieteellisten perusteiden varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 15) mukaan fyysinen aktiivisuus parantaa alle 5-vuotiaiden lasten toiminnanohjausta ja kielellistä kehitystä. Fyysisesti

reippaalla leikillä on todettu olevan yhteys myös parempaan itsehillintään ja jo yksittäiset lyhyet kohtalaisesti kuormittavat liikuntasuoritukset parantavat toiminnanohjausta.

Liikunta on merkityksellinen tekijä oman myönteisen kehonkuvan muodostumisessa, minäkuvan rakentumisessa ja terveen itsetunnon kehittämisessä. (Soini & Sääkslahti 2017, 127-131.) Minäkuvalla tarkoitetaan lapsen käsitystä itsestään ja se muodostuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, jolloin muilta saatu palaute vaikuttaa siihen, miten ja millaisena lapsi itsensä näkee (Sääkslahti 2018, 104). Kehoaan käyttämällä ja sen tuoman kokemuksen avulla lapsi rakentaa itselleen käsityksen omista taidoistaan. Liikunnan avulla lapsi kokee osaamisen ja osaamattomuuden tunteita ja oppii itsenäistymiseen ja onnistumiseen tarvittavat keinot. Tekemällä ja kokeilemalla lapsi onnistuessaan kokee voivansa itse suoriutua asioista. Nämä kokemukset ovat tärkeitä minäkuvan rakentumisen kannalta ja niitä pidetäänkin lapsen identiteetin kehityksen perustana. (Zimmer 2002, 21.) Sääkslahti (2018, 175) lisää, että onnistumisen kokemukset kannustavat lasta kokeilemaan oman osaamisensa rajoja, mikä puolestaan kehittää itsetuntemusta ja edistää uusien taitojen kehittymistä.

4.3 Liikunnan merkitys lapsen sosiaaliselle kehitykselle ja hyvinvoinnille

Liikunnalla on vaikutusta lapsen sosiaaliseen kehitykseen ja hyvinvointiin. Sääkslahden (2018, 111) mukaan liikuntakasvatuksessa lasten sosioemotionaalista kehitystä on tutkittu tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittymisen kautta. Tunnetaidot ja sosiaaliset taidot sisältävät tasapainoisen tunne-elämän, vuorovaikutustaidot sekä tarkoituksenmukaisen toiminnan ja myönteisten sosiaalisten tavoitteiden saavuttamisen. Näiden taitojen kehittyminen edellyttää lapselta kykyä kuunnella muita, kykyä ottaa kontaktia muihin ihmisiin ja auttaa toisia, kykyä huomioida toisen tunteet ja asettua toisen asemaan sekä pari- ja ryhmätyötaitoja.

Zimmerin (2002, 26-28) mukaan lapsen sosiaaliseen oppimiseen vaikuttavat kaikki ne kokemukset, joita lapsi saa jokapäiväisessä elämässä toimiessaan muiden kanssa. Liikunta edesauttaa sosiaalisten taitojen kehittymistä, sillä juuri liikunnan ja leikin avulla lapsi harjoittelee sosiaalisia taitoja, tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja opettelee tulemaan toimeen muiden kanssa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13.)

Lapsi liikkuu usein yhdessä muiden lasten kanssa ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa lapsi oppii monia tärkeitä taitoja, kuten neuvottelemaan, riitelemään, jakamaan ja luopumaan. Liikunnalliset leikit edesauttavat näiden taitojen oppimista, sillä juuri ne sisältävät usein tilanteita, joissa vaaditaan vuorovaikutusta muiden lasten kanssa, eri roolien omaksumista, konfliktien selvittelyä sekä sääntöjen sopimista ja niiden noudattamista. (Zimmer 2002, 26-28.) Lisäksi lapsi oppii kuuntelemaan ja noudattamaan ohjeita, odottamaan vuoroaan sekä valitsemaan tilanteeseen sopivat toimintatavat. Liikunta tukee tunnetaitoja, sillä usein se tarjoaa mahdollisuuden purkaa omia tunteita ja käsitellä niitä, mikä taas on keskeistä sosiaalisen

vuorovaikutuksen kannalta. Samalla lapsi kehittää ryhmätyötaitojaan ja kykyä toimia erilaisien ihmisten kanssa, mikä edistää vuorovaikutustaitojen kehittymistä. (Syväoja ym. 2012, 22.)

5 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Jokapäiväinen liikkuminen luo perustan lapsen hyvinvoinnille ja terveelle kasvulle. Koska fyysinen aktiivisuus on tärkeää, on sen oltava luonteva osa lapsen arkea. Varhaiskasvatuksen yksi tavoitteista onkin innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja tarjota mahdollisuus kokea liikunnan iloa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 31.)

Suomalaiset lapset viettävät suuren osan varhaislapsuudestaan päiväkodissa, jolloin päiväkodissa vietetyllä ajalla on suuri merkitys lapsen hyvinvointiin ja terveyteen sekä lasten fyysisen aktiivisuuteen ja liikuntamahdollisuuksiin. Jopa puolet lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä toteutuu päiväkotipäivien aikana, jolloin päiväkodin toiminnalla voidaan vaikuttaa lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään. (Soini & Sääkslahti 2017, 135; Hesketh, Griffin & Van Sluijs 2015).

5.1 Varhaiskasvatus

Opetushallitus (2021) ja varhaiskasvatuslain (540/2018) 1 luvun 2 § määrittelevät varhaiskasvatuksen kokonaisuudeksi, joka muodostuu lapsen suunnitelmallisesta ja tavoitteellisesta kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta. Lisäksi toiminnassa korostuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatuslaki (540/2018) ohjaa varhaiskasvatuksen toimintaa ja lailla säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen sekä varhaiskasvatuksen järjestämisestä ja tuottamisesta. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista sekä edistää hyvinvointia, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää ja kattaa ikävuodet 0-6 aina siihen saakka, kun lapsi aloittaa peruskoulun. Varhaiskasvatusta voidaan järjestää esimerkiksi päiväkodeissa, perhepäivähoidossa tai avoimena varhaiskasvatustoimintana.

Varhaiskasvatuslain (540/2018) lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) ohjaavat varhaiskasvatuksen suunnittelua ja toteutusta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet toimivat ohjenuorana varhaiskasvatuksen järjestämiselle, suunnittelulle ja toiminnalle. Se velvoittaa varhaiskasvatuksen henkilöstöä sitoutumaan sekä varhaiskasvatuslain että varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaiseen toimintaan kaikessa varhaiskasvatustoiminnassa, huomioiden varhaiskasvatuksen arvoperustan ja tavoitteet. Jotta varhaiskasvatus voi olla hyvää ja laadukasta, edellyttää se näkemystä siitä, kuinka sitä tulisi toteuttaa. Varhaiskasvatussuunnitelmiin heijastuu lapsuutta koskevat kehitysnäkemykset, joiden taustalla toimivat lasta koskevat teoreettiset ja käytännölliset tiedot. Lapsen jokaisella kehitysvaiheella on oma merkityksensä ja lapsen kehitystä seurataan vaiheittain etenevänä prosessina verrattuna muihin

samanikäisiin lapsiin. Hyvin laadittu varhaiskasvatussuunnitelma antaa lapsen kehitykselle uusia väyliä. (Hujala & Turja 2011, 13-16.)

Tuonosen (2015) mukaan vuonna 2013 varhaiskasvatukseen osallistui noin 84 % 4-6-vuotiaista lapsista. Suomessa lasten osallistuminen varhaiskasvatukseen on keskimäärin pienempää kuin muissa EU-maissa, joissa vastaava osallistumisaste oli noin 93 %. Suomessa alle kouluikäisiä lapsia hoidetaan usein kotona ja huoltajat saavat päättää, osallistuuko lapsi varhaiskasvatukseen vai ei. Kuitenkin varhaiskasvatukseen osallistuminen on yleistynyt viime vuosina ja osallistumisasteet ovat kasvaneet noin 10 % hieman ikäryhmästä riippuen (Tuononen 2021).

5.2 Liikuntakasvatus

Varhaiskasvatuslain (540/2018) 1 luvun 3 §:n asettamien varhaiskasvatuksen tavoitteiden mukaan yhtenä varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia sekä toteuttaa muun toiminnan ohella lapsen leikkiin ja liikuttamiseen perustuvaa pedagogista toimintaa. Varhaiskasvatus muovaa lapsen asennoitumista omaan kehoon ja vaikuttaa lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen, joten on tärkeää kiinnittää huomiota varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen ja sen sisältöön (Zimmer 2002, 103).

Sääkslahti (2018, 106, 153-154) määrittelee liikuntakasvatuksen toiminnaksi, jossa liikuntaa ja siihen liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatus on tavoitteellista toimintaa, jossa liikunnan avulla tuetaan lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja liikunnallisten elämäntapojen omaksumista. Tavoitteena on, että lapsi omaksuu liikunnallisesti aktiivisia toimintatapoja, mutta myös terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tietoja, taitoja ja asenteita. Kasvattajat ovatkin tärkeässä roolissa liikuntaan liittyvien arvojen, asenteiden, tietojen ja taitojen sekä kokemuksien välittämisessä lapsille, sillä niiden avulla lapsi muodostaa käsityksen liikunnasta sekä itsestään liikkujana. Lapsen käsitys itsestään liikkujana muodostuu liikunnan aikana saamista kokemuksista, viihtymisestä ja saadusta palautteesta. Koska käsitys itsestä liikkujana toimii perustana liikunnalliselle elämäntavalle, on liikunnan kannalta tärkeää, että käsitys on mahdollisimman myönteinen ja realistinen.

Tieteellisten perusteiden varhaisiän fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 34) mukaan lasten motoristen perustaitojen oppimisen tukeminen tulisi olla varhaisvuosien liikuntakasvatuksen keskiössä. Motoristen taitojen opettelu varhaisiässä mahdollistaa sen, että lapset jatkavat opittujen taitojen käyttämistä ja kehittämistä myös myöhemmin eri ympäristöissä ja liikuntamuodoissa, jolloin motoriset perustaidot mukautuvat joustaviksi erilaisiin ympäristöihin ja liikuntamuotoihin. Tällä puolestaan on vaikutusta lapsen myönteiseen käsitykseen omista taidoistaan ja siten lisää motivaatiota fyysisen aktiivisuuteen.

Varhaiskasvatuksessa tulee olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista liikuntakasvatusta, jonka tavoitteena on tukea lasten liikunnallisuutta. Liikunta

varhaiskasvatuksessa sisältää sekä ohjatun liikkumisen että mahdollisuuden omaehtoiseen liikuntaan sisällä ja ulkona päivittäin. Liikunnan tulee olla vaihtelevaa, kuten leikkiä ulkoilua, retkeilyä ja ohjattuja liikuntatuokioita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47-48.) Ohjattujen liikuntatuokioiden tulisi olla säännöllisiä ja toteutua mielellään samana viikonpäivänä. Epäsäännöllinen toiminta vaikeuttaa lapsen ryhmään sopeutumista sekä aikaisemmin opittujen asioiden muistamista. (Zimmer 2011, 134.)

Monipuolisen liikunnan avulla kehitetään lasten tietoa ja kehon hallintaa sekä motorisia perustaitoja, kuten tasapainoa ja liikkumista. Jotta liikunta olisi monipuolista, täytyy sen olla vaihtelevaa kestoaltaan, kuormitukseltaan ja nopeudeltaan. Lisäksi vaihtelevuutta lisäävät eri liikuntaympäristöt, kuten luonto, metsät ja puistot sekä liikunnassa hyödynnetyt eri välineet ja aistit. Liikuntakasvatuksen myötä lapset oppivat eri liikuntaleikkejä, kuten pihaleikkejä, satu- ja musiikkiliikuntaa sekä vuodenajan mukaan vaihtelevia tapoja ulkoilla. Lisäksi lapset saavat kokemuksia liikunnasta yksin, parin tai ryhmän kanssa, jolloin lapset pääsevät oppimaan sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutustaitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 33, 47-48.)

Varhaiskasvatuksen henkilöstön täytyy suunnitella päivän rakenne, toimintaympäristö sekä toiminnan sisältö niin, että lapset pystyvät nauttimaan liikkumisesta monipuolisesti eri tilanteissa. Lisäksi henkilöstön on tärkeää tiedostaa liikunta- ja peuhauseleikkien merkitys lasten hyvinvoinnille, terveydelle ja oppimiselle. Lasten liikunnallisuuden tukemiseksi on henkilöstön tärkeää huolehtia, että lasten päivittäinen ulkoileminen on toiminnallista. Toiminnallisuutta voidaan lisätä välttämällä pitkiä paikallaanolojaksoja ja ohjaamalla lapsille liikunnallisia sääntöleikkejä ulkoillessa. Ulkoilun lisäksi lapsilla tulisi olla mahdollisuus reippaaseen liikuntaan myös sisätiloissa. Henkilöstön tehtävänä on opettaa uusia taitoja, leikkejä ja pelejä, jotka tukevat lapsen ikä- ja kehitystasoa. Tärkeää on myös huomioida lasten liikunnalliset erot ja kannustaa erityisesti vähän liikkuvia lapsia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 39; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15.)

5.3 Liikuntaan vaikuttavat tekijät varhaiskasvatuksessa

Vaikka liikuntaan kannustaminen ja innostaminen onkin yksi varhaiskasvatuksen tavoitteista, ei se aina vastaa täysin lapsen liikunnallisiin tarpeisiin (Zimmer 2002, 103). Varhaiskasvatuksessa liikunnan määrään vaikuttavat monet tekijät, kuten ympäristötekijät, varhaiskasvatuksen toiminta ja käytännöt. Ympäristötekijöitä ovat esimerkiksi välineet ja niiden saatavuus lapsille, sisäleikkutilat sekä päiväkodin piha, sen koko ja varustus. Varhaiskasvatuksen käytännöllä tarkoitetaan esimerkiksi päiväkodin ohjelmaa, aktiivisten ja passiivisten toimintojen tarjontaa, ohjattua toimintaa, mahdollisuuksia vapaaseen leikkiin, ulkoilujen määrää ja kestoa sekä henkilöstön suhtautumista liikuntaan. Näillä kaikilla on todettu olevan vaikutusta

siihen, kuinka paljon lapset liikkuvat ja miten eri liikuntamuodot mahdollistetaan. (Bruijns ym. 2021; Soini & Sääkslahti 2017, 136-137.)

Päiväkodin ohjelmalla ja henkilöstön toiminnalla on suuri vaikutus lapsen toimintaan ja sitä kautta fyysiseen aktiivisuuteen. Henkilöstö toimii lapsille roolimalleina myös liikunnallisessa elämäntavassa ja lapsi omaksuu helposti henkilöstön ajatuksen ja asenteen liikuntaa kohtaan. Henkilöstön tulisi rohkaista ja kannustaa lapsia kokeilemaan eri liikuntamuotoja sekä opettaa ja ohjata lapsille liikuntaleikkejä. Lyhyilläkin ohjatuilla liikuntatuokioilla tai liikuntaleikeillä voidaan lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää päiväkotipäivien aikana. Myös henkilöstön kannustamisen ja liikunnalliseen toimintaan ohjaamisen on todettu lisäävän lapsen fyysisen aktiivisuuden määrää. Silti henkilöstö ohjaa lapsia useammin fyysisesti kevyempiin leikkeihin ja ohjattuja liikuntatuokioita on vain harvoin ulkoilun yhteydessä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 39; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 22; Soini & Sääkslahti 2017, 137-138.)

Ulkoleikit ovat fyysisesti kuormittavampia kuin sisäleikit. Ulkoleikkien aikana lapsella on enemmän mahdollisuuksia ja tilaa fyysisesti aktiivisempiin leikkeihin kuin sisätiloissa, jossa leikit ovat yleensä fyysisesti erittäin kevyitä. Kuitenkaan ulkoilu ei itsessään välttämättä kannusta fyysisesti aktiivisempiin leikkeihin, vaan on huomattu, että pihan varustus ja välineiden saatavuus kannustaa lapsia liikkumaan enemmän myös ulkona. Esimerkiksi kiipeilytelineet, puut, heittoseinät, pelialueet ja -kentät houkuttelevat lapsia liikkumaan. Lisäksi välineet, kuten pallot, mailat ja hyppynarut, pitäisi olla lasten saatavilla. Ulkoliikuntavälineiden saatavuus kannustaa lasta liikkumaan ja lapset ovat fyysisesti aktiivisempia. Ulkoiluissa fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä myös ohjatuilla liikuntatuokioilla ja aikuisten osallistumisella leikkeihin. (Sääkslahti 2018, 173; Soini & Sääkslahti 2017, 136-137.) Päiväkodin oman pihan lisäksi ulkoilussa voidaan mahdollisuuksien mukaan hyödyntää puistoa, metsää ja luontoa oppimisympäristöinä. Luonto ja metsä tuovat vaihtelua tuttuun leikkiympäristöön sekä tarjoavat uusia kokemuksia ja mahdollisuuksia leikkiin ja liikuntaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 33.)

Sisätilojen pienet ja ahtaat tilat, huonekalut ja sisustus tuovat haasteita fyysisesti aktiivisille leikeille ja rajoittavat lasten liikkumista. Turvallisuuden takaamiseksi henkilöstö helposti rajoittaa lasten liikkumista sisätiloissa ja ohjaa lapsia fyysisesti kevyempiin toimintoihin, kuten kotileikkeihin, piirtämiseen tai legoilla rakenteluun. Lapset kuitenkin kiinnostuvat myös sisätilojen luomista mahdollisuuksista liikunnallisiin leikkeihin ja esimerkiksi pitkät käytävät tai suuret huoneet houkuttelevat lapsia pelaamaan ja leikkimään. Kieltämisen sijaan henkilöstö voisikin miettiä, voisiko tiloja hyödyntää myös aktiivisiin leikkeihin. Myös huonekalut tarjoavat oivia mahdollisuuksia liikkumiseen ja temppuiluun, esimerkiksi pöydistä ja penkeistä voi rakentaa temppuratoja. (Sääkslahti 2018, 173-174.)

6 Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa

Osallisuus on toimintaa, joka perustuu vastavuoroisuuteen muiden paikalla olevien kanssa, sekä mahdollisuutta vaikuttaa sosiaalisessa ympäristössään. Lapsen kohdalla osallisuus rakentuu lapselle ominaisista ja ikätasolle sopivista tavoista toimia ja ilmaista itseään sekä vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. (Kettukangas & Härkönen 2014, 104; Lapsen osallisuus 2021.) Pienten lasten osallisuuden perustana on arjen eri tilanteissa tapahtuva lapsen ja aikuisen sekä lapsen ja lapsiryhmän välinen vuorovaikutus, joka ilmenee esimerkiksi arjen kohtaamisissa, valintatilanteissa tai yhteiseen toimintaan vaikuttamisessa (Leinonen 2014, 18). Osallisuuden yksi edellytyksistä onkin lasten kuuleminen, sillä se antaa lapselle mahdollisuuden toimia ja tulla huomioduksi omassa ympäristössään. Kuuleminen mahdollistaa myös sen, että lasten yksilölliset lähtökohdat, ajatukset, mielipiteet, ideat ja näkemykset tulevat huomioduksi. (Turja & Vuorisalo 2017, 36, 44, 46.)

Osallisuus nähdään usein mahdollisuutena vaikuttaa ympäristöön ja tapahtumiin, saada omat ajatukset ja ideat kuuluviin, mutta toisaalta yhtä tärkeä osa osallisuutta on myös se, että huomioidaan ryhmän muut jäsenet, kuunnellaan heitä sekä heidän ideoitaan ja ajatuksiaan. Osallisuuteen vaikuttaa jokaisen lapsen omat lähtökohdat ja mielenkiinnon kohteet. Koska lapsilla on eri kiinnostuksen kohteita, eivät kaikki lapset ole välttämättä kiinnostuneita samasta toiminnasta. Siksi onkin tärkeää, että jokaista lasta kuunnellaan lapselle sopivalla tavalla ja annetaan kaikille mahdollisuus osallistua toimintaan omalla tavallaan. (Kataja 2018.) Toisaalta osallisuuteen liittyy myös mahdollisuus olla osallistumatta toimintaan ja lapsella tulee olla mahdollisuus tähän, mikä edellyttää myös yhteisön sallimista vetäytyä toiminnasta (Venninen, Leinonen & Ojala 2010, 6). Osallisuus on kuitenkin eri asia kuin osallistuminen ja lapsen henkilökohtainen osallisuuden kokemus määrittelee lapsen osallisuuden päiväkotiyhteisössä, joten pelkkä osallistuminen johonkin toimintaan itsessään ei takaa osallisuuden kokemusta. (Leinonen 2014, 18; Kataja 2018.)

Osallisuus on tärkeä osa varhaiskasvatusta ja lapsen osallisuuden toteutumisesta varhaiskasvatuksessa ohjaa varhaiskasvatustilaki. Varhaiskasvatustilain (540/2018) 3 § määrittää, että lapsella tulee olla mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Lisäksi varhaiskasvatustilain (540/2018) 20 §:n mukaan varhaiskasvatuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa tulee huomioida lapsen mielipide ja toivomukset. Varhaiskasvatuksessa osallisuutta tarkastellaan usein vaikuttamisen ja valintojen tekemisen kautta, jolloin osallisuus koostuu mahdollisuuksista tehdä valintoja ja päätöksiä (Kataja 2018). Päiväkodissa tämä näkyy usein mahdollisuutena valita leikkejä tai osallistua retkikohteiden valintaan (Leinonen 2014, 19). Arjessa osallisuus koostuu niistä pienistä asioista, joista tehdään lapselle merkityksellisiä, ja tuetaan lapsen osallisuutta pienissä, toistuvissa, jokapäiväisissä hetkissä. Osallisuus on läsnäoloa, kohtaamista, kunnioittavaa vuorovaikutusta, mahdollisuutta ilmaista ajatukset ja mielipiteet, yhteistä suunnittelua ja toiminnan arviointia, yhdessä tekemistä ja elämistä

yhdessä muiden lasten ja aikuisen kanssa. Osallisuus antaa lapselle mahdollisuuden ajatella, tehdä valintoja ja miettiä niiden seurauksia sekä ratkaista ongelmia ja ristiriitoja osana päiväkodin yhteisöä. Lapsi oppii aikuisen opastuksella yhteisten sääntöjen, luottamuksen ja tehtyjen sopimusten merkityksen, jolloin lapsen oman vastuun ymmärrys kasvaa. Kun lapsi kokee olevansa osallinen, se tukee lapsen itseluottamuksen ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 27-30; Kataja 2018.)

Kuitenkin lasten osallisuus vaatii päiväkotimaailmassa aikuisen sitoutumista. Jotta lapsi voi kokea olevansa osallinen, tulee kasvattajan ensisijaisesti kuulla, nähdä ja kohdata lapsi. Kasvattajan tulee osata lukea lasta kokonaisvaltaisesti ja tukea lasta ilmaisemaan mielipiteensä, mikä tukee lapsen osallisuuden kokemusta. Kasvattajan tulee luoda lapselle sellaisia vuorovaikutustilanteita, joissa lapsi kokee mielipiteellään olevan merkitystä. Myönteinen ja rakentava ilmapiiri mahdollistaa ajatusten ja kokemusten jaon osallistujien kesken avoimesti. Lisäksi yhteisöllisyyden tunne ja oppiminen lisääntyy, kun koettuja kokemuksia päästään jakamaan toisten kanssa. (Mäkitalo ym. 2011, 84-85; Koitila & Mäki 2012, 16-17, 56; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 19.)

Kasvatuksessa on keskiössä kasvavan yksilön ja kasvatustehtävästä vastaavan tahon valtasuhde. Yksilöllä tarkoitetaan varhaiskasvatuksessa olevaa lasta ja taho on kasvatustehtävissä toimiva kasvattaja. Kasvattajan kasvatustyyliin vaikuttaa vallitseva kasvatuskäsitys sekä kasvattajan perusarvot ja omat henkilökohtaiset näkemykset. Arvot, asenteet ja näkemykset toimivat ajattelumme ja toimintamme perustana sekä tietoisesti että tiedostamatta. Varhaiskasvatuksessa kasvattajalla on omat henkilökohtaiset näkemykset ja arvot, jotka vaikuttavat lapsen kohtaamiseen ja kohtaamisen kautta kasvattaja välittää omia arvojaan lapselle. Osallisuuden tukeminen tapahtuukin varhaiskasvatuksessa juuri tämän tiedostamattoman toiminnan kautta, sillä sen pohjalta tarkastellaan lapsen toimijuutta ja ohjautuvuutta sekä tarjotaan vaikuttamismahdollisuuksia toiminnan suunnitteluun. Siksi onkin tärkeää, että kasvattaja tiedostaa osallisuuden merkityksen ja osaa laittaa päiväkodin virallisen kasvatuskäsityksen ja arvomaailman kanssa ristiriidassa olevat henkilökohtaiset arvonsa ja kasvatuskäsityksensä sivuun. Käsityksemme hyvästä ja tavoiteltavasta kasvatuksesta rakentuu siitä, miten suhtaudumme lapsuuteen ja lapseen. (Mäkitalo ym. 2011, 147-148; Turja 2011, 42-43.)

Liikunta on yksi tärkeistä osallisuuden mahdollistajista ja luo lapsille kokemuksen mukanaolosta, vaikuttamisesta sekä positiivisista kokemuksista (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 30). Liikkumismahdollisuuksiin tutustuessaan lapsi käyttää yleensä kaikkia aistejaan sekä mielikuvitustaan. Liikkuminen on yksi lapsen ominaisimmista tavoista oppia. Liikkuessa ja leikkiessä muiden lasten kanssa myös vuorovaikutustaidot karttuvat ja kuulluksi tuleminen korostuu, sillä leikkiessään lapsi ilmaisee mielipiteitään ja pääsee vaikuttamaan häntä kiinnostaviin asioihin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 18.)

Osallistuvan toiminnan aikana lapset kokevat onnellisuutta, iloa ja tyytyväisyyttä. Lapsi kokee itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi, kun saa vastuuta, mahdollisuuden vaikuttaa ja tehdä valintoja. Nämä mielekkäät kokemukset lisäävät lasten motivaatiota toimintaan kohtaan. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat yhteydessä lasten osallisuuteen ja sitä kautta toimintaan sitoutumiseen. Sitoutumisella viitataan siihen, että lapsi osallistuu toiminnan kehittämiseen ja etenemiseen. Kun lapsi on sitoutunut toimintaan, on toiminta hänelle mielekkäämpää, mikä motivoi lapsia osallistumaan ja heittäytymään toimintaan täysillä. Kun lapset otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, lisää se lasten motivaatiota, sitoutuneisuutta ja halua osallistua toimintaan. Tätä voidaan hyödyntää myös fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä varhaiskasvatuksessa. Kun lapset otetaan mukaan liikuntatuokioiden suunnitteluun ja toteutukseen, voidaan sitä kautta motivoida lapsia liikunnallisuuteen ja lisätä fyysistä aktiivisuutta. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 30; Sääkslahti 2018, 105.)

7 Opinnäytetyön prosessi ja kehittämistyön vaiheet

Kehittämistoiminnassa pyritään ensisijaisesti jonkin asian tai toiminnan muuttamiseen eli kehittämistoiminnan tulee perustua kehittämistarpeeseen. Toiminnassa olennaista on oma rajattu, suunniteltu ja vaiheistettu tehtävä, jonka päämääränä on tulosten hyödyntäminen tietyssä ympäristössä. Kehittämistoiminnassa voidaan käyttää tutkimuksellisia tiedonkeruumenetelmiä, kuten haastatteluja ja havainnointia, joiden avulla voidaan kerätä kehittämisen kannalta oleellista tietoa. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 35.)

Opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tavoitteena on lisätä lasten liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Kehittämistyön tarkoituksena on kehittää henkilöstölle liikuntakansio, jonka avulla liikunnan lisääminen päiväkodissa on mahdollisimman yksinkertaista ja helposti toteutettavaa. Liikuntakansio sisältää valmiit ohjeet ja materiaalit erilaisiin liikuntatuokioihin sekä vinkkejä liikunnan lisäämiseen arjen eri tilanteissa. Kehittämistyön tietoperusta koostuu aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta ja tutkimuksista. Tietoperustan lisäksi kehittämistyön tukena käytettiin varhaiskasvatuksen henkilöstölle ja lapsille toteutettuja haastatteluja sekä päiväkodin arjen ja lasten liikuntatottumusten havainnointia. Liikuntakansion sisältämiä materiaaleja kehitettiin käytännössä, jonka jälkeen sekä lapsilta että henkilöstöltä kerättiin palautetta. Henkilöstöltä pyydettiin arvioita ohjatusta liikunnasta, liikuntakorttien ulkoasusta sekä siitä, kuinka materiaalien hyödyntäminen toimii käytännössä.

Kehittämistoiminta voidaan jakaa seitsemään eri vaiheeseen: kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideointivaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, tulos ja tuotos, arviointivaihe sekä päätösvaihe. Vaikka toiminta voidaan jakaa eri vaiheisiin, on silti tärkeää huomioida, että kehittämistoiminta harvoin etenee loogisesti vaiheesta toiseen, vaan usein eri vaiheita

työstetään samanaikaisesti. (Salonen ym. 2017, 52.) Seuraavissa kappaleissa käsitellään kehittämistyön eri vaiheita tarkemmin.

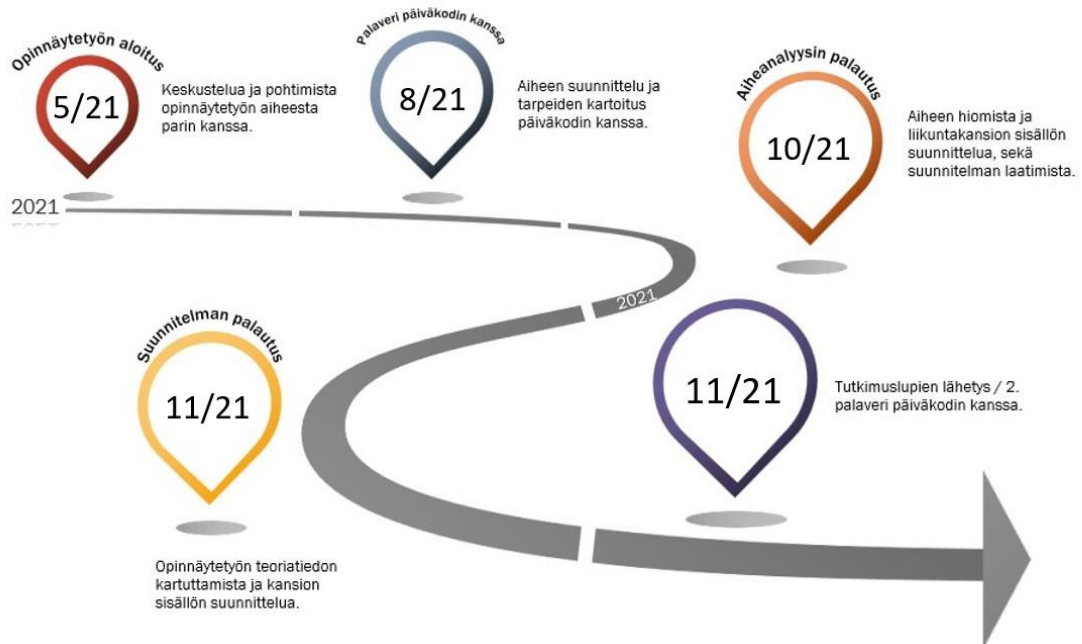
7.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen

Kehittämistoiminnan ensimmäinen vaihe eli kehittämistarpeiden tunnistaminen on olennainen osa kehittämistyötä, sillä havaittu muutostarve on alku kehittämistoiminnalle. Ensimmäisessä vaiheessa muodostetaan käsitys kehittämisen kohteesta ja rajataan aihealue. (Salonen ym. 2017, 52, 56-58.) Kehittämistyön aihe lähti liikkeelle omista huomioista siitä, kuinka vähän päiväkodissa oli ohjattua liikuntaa. Usein ohjatut liikuntatuokiot jäivät myös yksipuolisiksi. Tästä syntyi ajatus opinnäytetyöstä, joka keskittyy lasten liikunnan lisäämiseen varhaiskasvatuksessa.

Aihetta lähdettiin työstämään yhdessä yhteistyöpäiväkodin kanssa ja päiväkodin oma näkemys lasten liikunnan määrästä tuki aikaisempia huomioita liikunnan vähäisestä määrästä. Aloituskeskustelussa kävi ilmi, että lasten liikunta päiväkodissa on hyvin vähäistä verrattuna fyysisen aktiivisuuden suosituksiin. Tätä ideaa lähdettiin työstämään eteenpäin opiskelijoiden mielenkiinnon ja yhteistyöpäiväkodin tarpeen kohdatessa. Opinnäytetyön aihe esiteltiin opinnäytetyöseminaarissa ja kun aihe hyväksyttiin, pystyttiin siirtymään opinnäytetyön ideointiin ja suunnitteluun.

7.2 Ideointi ja suunnittelu

Kehittämistoiminnan toinen vaihe on ideointivaihe, jossa määritellään, mitä kehittämistoiminnalla halutaan muuttaa ja kuinka haluttu muutos saavutetaan. Ideointivaiheessa laaditaan alustava etenemissuunnitelma ja tavoitteet. (Salonen ym. 2017, 56-58.) Opinnäytetyön ideointivaiheeseen siirryttiin lokakuussa, kun opinnäytetyön aihe hyväksyttiin (Kuvio 1). Opinnäytetyön tarkempaa ideaa työstettiin yhdessä päiväkodin kanssa. Tavoitteeksi muodostui liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa, jonka pohjalta lähdettiin työstämään keinoja tavoitteen saavuttamiseksi. Päiväkodin toiveena oli saada helpotusta hektiseen arkeen ja tehdä liikunnan lisääminen päiväkodissa mahdollisimman helpoksi. Päiväkodin toiveesta lähdettiin kehittämään henkilöstön työtehtäviä helpottavaa liikuntakansiota, jonka sisältämien valmiiden materiaalien avulla liikunnan lisääminen päiväkodissa olisi mahdollisimman yksinkertaista ja helposti toteutettavaa. Liikuntakansion tulisi sisältää valmiit ohjeet ja materiaalit erilaisiin eri ikäryhmille sopiviin liikuntatuokioihin sekä vinkkejä liikunnan lisäämiseen arjen eri tilanteissa. Lisäksi liikuntakansiota olisi helppo jatkokehittää myöhemmin ja henkilökunta pystyisi jatkossa kokoamaan siihen itse suunnittelemaansa materiaaleja.



Kuvio 1: Opinnäytetyön ideoinnin ja suunnittelun aikataulu

Vastaavia opinnäytetöitä liikuntaoppaista ja -kansioista on tehty aikaisemminkin, joten haasteeksi muodostui se, kuinka opinnäytetyö erottuisi muista samankaltaisista opinnäytetöistä. Opinnäytetyöohjaajan kehotuksesta opinnäytetyöhön lähdettiin pohtimaan jotain uutta näkökulmaa suhteessa jo aiemmin tehtyihin opinnäytetöihin. Lasten osallisuus on tällä hetkellä suuressa roolissa varhaiskasvatuksessa, joten osallisuus ja lasten osallistaminen otettiin liikuntakansion yhdeksi tarkastelumuodoksi. Idea lasten osallistamisesta oli yhteistyöpäiväkodin mielestä loistava ja toi päiväkodin toimintamuotoa esiin, mikä oli päiväkodinjohtajan mielestä erittäin hyvä.

Opinnäytetyön aiheen hyväksymisen jälkeen siirryttiin ideointivaiheesta kehittämistyön kolmanteen vaiheeseen eli suunnitteluvaiheeseen, jossa Salosen ym. (2017, 59-62) mukaan olennaista on tarkentaa ideointivaiheen ajatusta, tavoitteita ja toteuttamistapaa realistisemmaksi. Mitä kehittämisellä voidaan saavuttaa ja mitä tavoitteisiin pääseminen edellyttää. Suunnitteluvaihe sisältää myös perehtymisen kirjallisuuteen ja tutkimustietoon aiheeseen liittyen, sillä kehittämistyön täytyy perustua näyttöön tai tutkittuun tietoon. Suunnitteluvaiheen tuotoksena on kehittämissuunnitelma, joka ohjaa toiminnan toteutusta.

Suunnitteluvaiheessa aloitettiin ensin työstämään kehittämissuunnitelmaa. Suunnitelmaa varten perehdyttiin aiheesta löytyvään kirjallisuuteen ja olemassa olevaan tutkimustietoon, jonka pohjalta rakennettiin opinnäytetyön tietoperustan runko. Tietoperustan lisäksi suunniteltiin varhaiskasvatuksen henkilöstön ja lasten haastattelut sekä päiväkodin arjen havainnointi liikunnan osalta. Haastattelut ja havainnointi toimivat alkukartoituksena liikuntakansion työstämiselle ja toivat sekä henkilöstön että lasten toiveita ja ajatuksia kuuluviin.

Mäntynevan (2016, 96-98) mukaan suunnitteluvaiheessasuunnitteluvaiheessa tärkeää on rakentaa työn alustava aikataulu. Aikataulutuksen tavoite on varmistaa, että projekti valmistuu tavoiteaikataulun mukaisesti. Aikataulussa pysyminen on erityisen tärkeää, jotta projekti voidaan arvioida onnistuneeksi. Projektin edetessä on tavanomaista, että suunnitteluvaiheessa tehdyt tavoitteet aikataulun suhteen voivat muuttua. Jotta projektia pystytään seuraamaan ja aikataulussa pysymään, voidaan luoda etappeja, eli pilkkoa tehtäviä pienemmiksi palasiksi. Niiden on todettu motivoivan ja kirittävän projektin työstöä. Vaikka suurin osa projekteista pysyy aikataulussa, on yleistä, että projektin toteuttamisen työmäärä aliarvioidaan. Säännöllisesti aikataulua ja etappeja seuraamalla edistetään aikataulussa pysymistä, jolloin myös ennakointi on mahdollista ja ongelmatilanteet kyetään ratkaisemaan hyvissä ajoin.

Kehittämissuunnitelmaan sisällytettiin opinnäytetyön suunniteltu aikataulu. Yhteistyöpäiväkodilla ei ollut suuria toiveita aikataulun suhteen, joten opinnäytetyö eteni opiskelijoiden ehdoilla. Päiväkoti oli kuitenkin tyytyväinen ajatukseen, että saisivat liikuntakansion mahdollisimman nopeasti käyttöön. Opinnäytetyötä aloitettiin työstämään kesällä 2021 (Kuva 1), jolloin ensimmäisenä suunniteltiin opinnäytetyön aihetta. Elokuussa 2021 aihetta työstettiin yhdessä yhteistyöpäiväkodin kanssa. Opinnäytetyön aihe hyväksyttiin lokakuussa ja kehittämissuunnitelma marraskuussa, jonka jälkeen opinnäytetyötä päästiin työstämään vauhdilla. Työn aikataulu oli tiukka ja tavoitteena oli saada työ valmiiksi tammikuussa 2022.

7.3 Toteutus

Kehittämistoiminnan neljännessä vaiheessa eli toteutusvaiheessa edetään kehittämissuunnitelman mukaisesti, kuitenkin suunnitelmaa tarvittaessa tarkentaen ja uusia toimintatapoja kokeillen. Työskentelyn tueksi kootaan muistiinpanoja ja erilaisia materiaaleja. (Salonen ym. 2017, 61-66.) Toteuttamisvaiheeseen siirryttiin marraskuussa, kun opinnäytetyön kehittämissuunnitelma hyväksyttiin. Toteuttamisvaiheeseen sisältyi alkukartoituksen haastattelut ja havainnointi, liikuntakansion työstäminen tietoperustan sekä haastattelun ja havainnoinnin pohjalta ja loppuraportin kirjoittaminen (Kuvio 2).

ja millaista liikuntaa lapset toivoisivat sisällä ja ulkona toteutettavaksi. Lapset toivoivat temppurataa ja hippaleikkejä sekä vapaamuotoista juoksua musiikin tahtiin. Myös kilpailu kavereita vastaan oli yksi suosikeista ja erilaiset pelit nousivat lasten toiveeksi.

Havainnoinnin avulla kartoitettiin päiväkodin lasten liikunnan määrää sekä liikuntatottumuksia. Havainnointi toteutettiin havainnoimalla päiväkodin arkea kahden päivän ajan. Havainnoinnin tukena käytettiin havainnointilomaketta (Liite 4), johon koottiin muistiinpanoja päivien ajalta. Havainnointi suoritettiin päiväkodin 3-5-vuotiaiden ryhmässä. Havainnoitavia lapsia oli ryhmässä yhteensä 19. Havainnointi keskitettiin päiväkodin lasten liikkumiseen ja aktiivisen liikunnan määrään.

Havainnoinnin aikana huomio kiinnittyi lasten vähäiseen aktiivisen liikunnan määrään. Ulkona osa lapsista juoksi hippaa ympäri pihaa, mutta suurin osa lapsista leikki leikkejään eri puolilla pihaa paikoillaan. Jos päiväkodin henkilökunta lähti leikkiin mukaan, lisääntyi lasten aktiivisuus huomattavasti, ja toimintaan osallistui useampi päiväkodin lapsista. Henkilökunnan leikkiminen lasten kanssa lisäsi lasten kiinnostusta leikkiä kohtaan ja teki leikistä mielenkiintoisemman ja jännittävämmän. Henkilökunnan osallistuminen leikkiin mahdollisti myös riitatilanteiden ennaltaehkäisyä, kun asioihin päästiin puuttumaan ennen kuin niistä ehti muodostua riitoja lasten välille. Lisäksi henkilökunnan mukana oleminen rauhoitti lapsia, sillä tilanteita ei tarvinnut selvittää lasten kesken. Lapset myös mallinsivat henkilökunnan käytöstä leikkissä, jolloin leikki oli sujuvampaa. Kuitenkin ulkoiluissa ohjattiin liikunnallisia leikkejä vain vähän ja lapset saivat itse valita leikkinsä ulkoilun aikana. Sisätiloissa tilat liikkumiseen olivat vähäiset, joten liikkumista havainnointiin vapaan leikin avulla. Päiväkodissa lapsilla on käytössä vapaat pienryhmäleikit, jolloin lapset jakautuvat ryhmätilaan pienissä ryhmissä, ja leikkiin voi keskittyä pidempiaikaisesti ja siihen on enemmän tilaa. Kuitenkaan sisällä ei juuri ollut mahdollisuuksia aktiivisiin leikkeihin tilan puutteen vuoksi. Sisäleikeissä suurin osa ryhmän lapsista valitsi leikikseen liikunnallisesti erittäin kevyen toiminnan, kuten piirtämisen ja legojen rakentelun. Vain muutama valitsi itselleen liikunnallisesti kevyen toiminnan, joka tässä tapauksessa tarkoitti kotileikkiä ja autoleikkiä.

Lapsiryhmän havainnointi osoitti, että ulkona lapset liikkuvat enemmän kuin sisällä. Kuitenkin aktiivisten ja liikunnallisten leikkien määrä päivien aikana oli kokonaisuudessaan vähäinen ja lapset hakeutuivat pääosin kevyesti aktiivisiin leikkeihin. Kahden päivän havainnoinnin avulla huomattiin tarve liikunnan lisäämiselle ulkoiluissa, aamupiireissä ja odotustilanteissa. Koska sisätiloissa mahdollisuudet liikunnallisiin leikkeihin olivat vähäiset, otettiin myös sisätiloissa tehtävät liikuntamuodot huomioon.

Tietoperustan ja alkukartoituksen pohjalta lähdettiin työstämään liikuntakansion sisältöä. Kansioon suunniteltiin liikuntakortteja ulkoiluihin, sisätiloihin, aamupiiriin ja siirtymätilanteisiin. Liikuntakortteja kehitettiin erilaisiin liikuntatuokioihin, mutta korteissa hyödynnettiin

myös liikunnallisia tehtäviä, joita voi suorittaa paikallaan esimerkiksi jonotustilanteissa tai aamupiirissä. Suurin osa liikuntakorteista on helppo toteuttaa sekä sisällä että ulkona. Koska liikuntakansio on koko päiväkodin käytössä, on liikuntakorttien materiaaleja helppo soveltaa eri ikäryhmille. Lisäksi osa liikuntakorteista suunniteltiin niin, että lapset pystyvät hyödyntämään niitä itsenäisesti eri tilanteissa. Tämän avulla haluttiin lisätä lasten osallisuutta ja itseohjautuvuutta liikunnallisiin ja aktiivisiin leikkeihin. Liikuntakansion sisältöä on avattu tarkemmin luvussa 7.4.

7.4 Tuotos

Salosen ym. (2017, 61-66) mukaan toteutusvaihetta seuraa viides vaihe eli tulokset ja tuotokset. Tuloksen ja tuotoksen tulee tuottaa lisäarvoa työyhteisölle, jolloin tulokset ja tuotokset kertovat kehittämistoiminnalla saavutetuista hyödyistä tai toiminnan muutoksista. Tuotos voi olla materiaallinen, kuten opas tai perehdytyskansio, tai immateriaallinen, kuten osaamisen parantaminen tai työhyvinvointi.

Opinnäytetyön kehittämistoiminnan tuotoksena syntyi liikuntakansio. Liikuntakansiota varten tehtiin yhteensä kahdeksat eri liikuntakortit. Liikuntakorteista metsäneläinjooga, metsärastit (Liite 5), metsäreippailu (Liite 6), luontorastit sekä kuvasuunnistus suunniteltiin henkilöstön toiveiden pohjalta ja korttien teemana on suomen luonto ja eläimet. Liikuntakorttien avulla liikuntatuokiot ovat helposti toteutettavia eivätkä vaadi mitään erityisiä välineitä, vaan niissä hyödynnetään luontoa sekä sen tarjoamia mahdollisuuksia liikkua ja toteuttaa erilaisia tehtäviä.



Kuva 1: Esimerkki metsäneläinjoogan sisältämistä liikuntakorteista

Liikuntakorteista sisäliikuntakortit (Liite 7) sekä sisä- ja ulkoleikit (Liite 8) vastaavat suoraan lasten toiveisiin. Sisäliikuntakortit sisältävät paljon ideoita esimerkiksi liikuntasalissa toteutettavaan liikuntaan ja korttien sisältämistä liikunnallisista tehtävistä saa helposti muodostettua lasten toivoman temppuradan. Liikuntakorttien tehtävissä käytetään eri välineitä, mutta välineet ovat kuitenkin perusvälineitä, jotka löytyvät jo päiväkodista. Lisäksi kortit ovat sovellettavissa myös ulkoliikuntaan. Sisä- ja ulkoleikit sisältävät erilaisia pelejä ja leikkejä, joita voidaan leikkiä joko päiväkodin liikuntasalissa tai päiväkodin pihalla tai puistossa. Osa peleistä ja leikeistä ovat kilpailullisia, osa taas perinteisiä tuttuja ulkoleikkejä eri variaatioin. Lisäksi suunniteltiin liikuntapussi, jonka sisältämiä liikuntakortteja voidaan hyödyntää siirtymä- ja jonotustilanteissa sekä aamupiirissä esimerkiksi aamujumpan muodossa. Liikuntapussi sisältää paikallaan suoritettavia liikunnallisia harjoitteita, jolloin sitä voidaan hyödyntää pienissäkin tiloissa.

Kaikki liikuntakortit ovat kuvitettuja, joten lasten on helpompi hyödyntää kortteja itsenäisesti ilman, että tarvitsee aikuista lukemaan kortin ohjeistusta. Lisäksi kuvia voidaan hyödyntää kommunikoinnin tukena tilanteissa, joissa lapset eivät ymmärrä henkilöstön antamia ohjeistuksia. Korttien kuvituksena käytettiin itse otettuja kuvia sekä Papunetin (2022) kuvapankkia. Papunetin (2022) kuvapankin kuvat ovat vapaasti käytettävissä omaan käyttöön sekä epäkaupallisiin tarkoituksiin, edellyttäen että kuvien lähde mainitaan.

Valmiit liikuntakortit tulostettiin ja liimattiin kartongille, jonka jälkeen ne laitettiin kansioon omiin muovitaskuihin. Kaikille korteille laitettiin kansioon erilliset ohjeet siitä, miten ja missä tilanteissa kortteja voi hyödyntää. Kaikki materiaalit löytyvät myös sähköisenä pdf-muodossa, joten materiaalit voidaan lähettää henkilöstölle sähköpostitse, jolloin he voivat halutessaan tehdä useammat kappaleet liikuntakorteista päiväkodin käyttöön. Liikuntakorttien lisäksi liikuntakansioon sisällytettiin johdanto (Liite 9) aiheeseen liittyen ja liikuntakansion käyttötarkoitus. Johdanto toimii ikään kuin tiivistelmänä opinnäytetyön tietoperustasta eli siinä kerrotaan lyhyesti lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksista ja liikunnan hyödyistä sekä annetaan vinkkejä siitä, kuinka lisätä liikuntaa päiväkodin arkeen.

7.5 Arviointi

Arviointivaihe on kehittämistoiminnan kuudes vaihe, jossa arvioidaan kehittämistoimintaa kriittisesti: täytyivätkö kehittämistoiminnan asetetut tavoitteet, saatiinko muutosta aikaan, mitkä ovat toiminnan vaikutukset työyhteisölle tai kohderyhmälle. Tärkeää on arvioida myös omaa oppimista ja mahdollisia epäonnistumisia. Arviointia voidaan toteuttaa itsearviointina, ulkoisena arviointina tai vertaisarviointina. Arviointivaiheessa laaditaan lopullinen raportti, jossa toimintaa peilataan kehittämissuunnitelmaan ja esitetään kaikki toiminnan vaiheet. Vaikka arviointi on kehittämistoiminnan kuudes vaihe, on silti tärkeää toimintaa jokaisessa vaiheessa. Arviointivaihetta seuraa kehittämistoiminnan viimeinen vaihe eli päättämisvaihe.

Kehittämistoiminta on onnistunut, kun tavoitteet ja tulokset on saavutettu onnistuneesti ja loppuraportti on valmis. Päättämisvaiheelle tyypillistä on suunnitella tulosten ja tuotosten hyödyntäminen jatkossa. (Salonen ym. 2017, 61-66.)

Arvioinnissa arvioidaan kehittämistyön tuotoksena tuotettua liikuntakansiota. Liikuntakansion arvioinnissa hyödynnetään yhteistyöpäiväkodin henkilöstöltä ja lapsilta pyydettyä arviota liikuntakansiosta sekä sen sisältämistä materiaaleista. Kun liikuntakansio valmistui, toimitettiin kansio yhteistyöpäiväkodille arvioitavaksi. Henkilöstöltä pyydettiin arviota liikuntakorttien ulkoasusta sekä siitä, kuinka materiaalien hyödyntäminen toimii käytännössä. Lisäksi liikuntakansion sisältämiä materiaaleja kokeiltiin käytännössä ohjaamalla lapsille kolme liikuntatuokiota, jonka jälkeen sekä lapsilta että henkilöstöltä kerättiin palautetta. Liikuntakansion arvioinnin lisäksi arvioidaan koko opinnäytetyöprosessia itsearviointina.

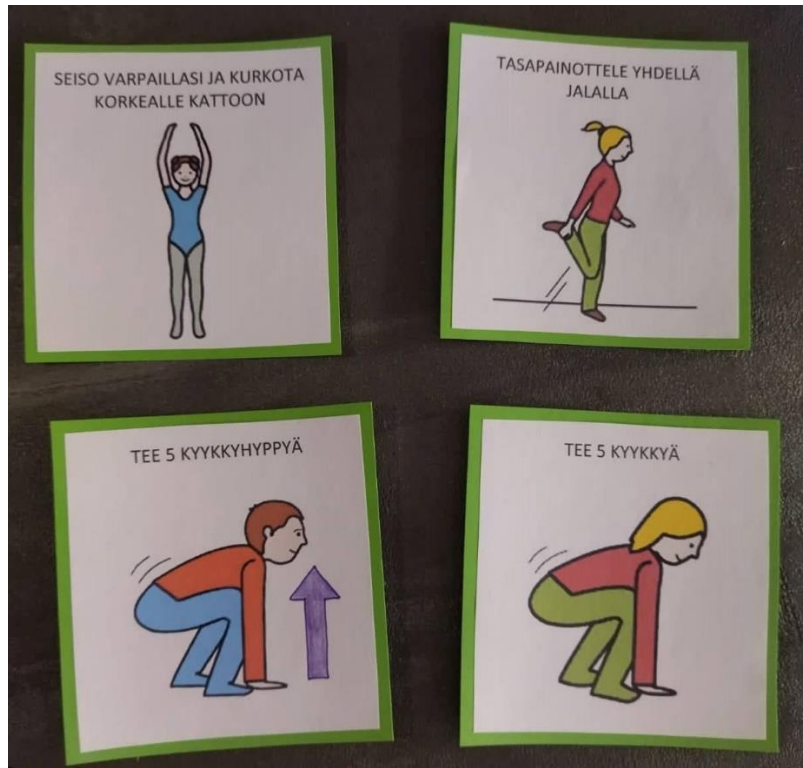
7.5.1 Liikuntakansion arviointi

Arviointia varten lapsille ohjattiin kolme liikuntatuokiota. Liikuntatuokioiden päätteeksi lapsilta kysyttiin mielipide liikuntakorteista ja ohjatuista liikuntatuokioista. Lapsille ohjatuista liikuntatuokioista yksi järjestettiin viikoittaisen liikunnan aikana ja liikuntamuodoksi valittiin metsäneläinjooga. Liikuntatuokion alussa lapsille laitettiin maahan merkit, jotka toimivat eläinten pesinä. Jokainen lapsi sai valita oman pesän. Pesässä tehtiin ohjatut jooga-asennot, jonka jälkeen lapset pääsivät liikkumaan eläimelle tyypilliseen tyyliin lentäen, liitäen tai hyppien ympäri salia. Metsäneläinjooga oli onnistunut ja kortit tuntuivat innostavan lapsia. Joogaan lisätyt leikkihetket asentojen välissä lisäsivät lasten aktiivisuutta, mutta myös lasten mielenkiintoa liikuntahetkeen. Jooga-asennot jäivät lasten mieleen ja lapset toistelivat niitä itsenäisesti myöhemmin päivän aikana.

Toinen liikuntatuokio järjestettiin ulkoilun aikana ja toteutettiin lorupussin tapaan. Pussiin asetettiin valmiit sisä- ja ulkoleikkikortit (Liite 8), ja lapset saivat vuorollaan nostaa pussista leikin, jonka ohjeistuksen aikuinen luki heille. Ulkoilun aikana yhä useampi lapsista kiinnostui pussista ja pussin sisällöstä. Liikuntapussi oli käytössä lähes koko ulkoilun ajan, ja lapset innostuivat liikkumaan korttien avulla. Aikuisilta toiminta vaati vain pienen hetken kortin lukemiseen ja leikin ohjeistukseen.

Kolmas liikuntatuokio pidettiin osana aamupiiriä. Lapset istuivat omille aamupiiripaikoilleen ja aamupiiri aloitettiin ryhmälle normaaliin tapaan viikonpäivälaululla. Laulun jälkeen lapsille kerrottiin liikuntakorteista ja niiden merkityksestä. Lisäksi lasten kanssa keskusteltiin liikunnasta sekä lapsia kiinnostavista liikuntamuodoista. Tämän jälkeen otettiin esiin liikuntapussi ja sen sisältämät tehtäväkortit (Kuva 3). Kortit sisältävät liikunnallisia tehtäviä, joita voi suorittaa paikallaan ollessa. Ne on helppo antaa lasten omaan käyttöön, sillä kortit ovat selkeät ja helposti ymmärrettävät. Pussia kuljetettiin lorupussin tapaan ympäri ryhmätilaa ja viisi lasta sai omalla vuorollaan nostaa kortin pussista. Lapset tekivät nostettujen korttien

tehtävät omalla paikallaan. Liikunnalliset tehtävät toivat piristystä aamupiiriin sekä lisäsivät lasten mielenkiintoa ja keskittymistä hetkeen.



Kuva 2 Liikuntapussin tehtäväkortit

Lapset olivat kiinnostuneita liikuntakansioista ja sen sisältämistä liikuntakorteista. Lapset innostuivat, kun saivat itse ottaa kortit käyttöön ulkoiluissa ja aamupiirissä. Liikuntatuokioissa lapset olivat aktiivisesti mukana ja kertoivat pitävänsä liikunnasta. Metsäneläinjooga oli lapsille uusi liikuntamuoto, mikä lisäsi heidän kiinnostustaan liikuntatuokioon. Lapsista oli kiva liikkua myös osana aamupiiriä, kun tavallisesti aamupiirissä istutaan vain paikoillaan. Henkilöstön yksi työntekijä oli seuraamassa ohjattuja liikuntatuokioita ja antoi niistä positiivista palautetta. Työntekijän mielestä liikuntakorttien käyttö oli helppoa ja niiden ulkoasu oli pirteä, mikä sai lapset innostumaan tekemisistä. Lisäksi korttien kuvat olivat selkeät ja auttoivat lapsia päättelemään, mistä kortissa on kyse. Työntekijä oli tyytyväinen myös siihen, että korttien avulla lapset itse pääsivät osalliseksi liikuntatuokioiden kulkua.

Henkilöstö arvioi kansion suullisesti. Henkilöstön antama palaute liikuntakansioista oli positiivista ja henkilöstö kiitteli kansion tekemisestä. Henkilöstö kehui kansion ja liikuntakorttien ulkoasua ja selkeyttä. Myös käyttötarkoituksen täyttyminen ja helppokäyttöisyys nostettiin henkilökunnalta pyydettyssä arvioinnissa esiin. Henkilöstö arvioi kansion tulevan päivittäiseen käyttöön ja materiaalit jokaiseen ryhmään, jotta lapsilla on pääsy kansion liikuntakortteihin myös itsenäisesti. Kansio oli suunniteltu jatkokehitettäväksi ja siihen päiväkotitoimi oli

tyytyväinen. Jatkossa henkilöstö voi itse lisätä kansioon liikunnallisia materiaaleja ja omia liikuntatuokioita yhteiseen käyttöön.

Päiväkoti arvioi liikuntakansion hyväksi keinoksi päiväkodin henkilöstölle tuottaa liikuntatuokioita sen enempää toimintaa suunnittelematta. Henkilöstön resurssien vähäisyys päiväkodeissa vaikuttaa siihen, ettei henkilöstöllä jää välttämättä tarpeeksi aikaa toiminnan suunnitteluun. Kun materiaalit ovat valmiina, voi niitä hyödyntää helposti ilman, että tarvitsee varata aikaa toiminnan suunnitteluun. Päiväkoti koki asian hyödyllisenä erityisesti sijaisille, jotka tulevat satunnaisesti sijaistamaan omaa henkilökuntaa. Näin ollen sijaisille on aina valmiina materiaaleja, joita voi hyödyntää työskennellessään päiväkodissa.

Ohjattujen liikuntatuokioiden ja henkilöstöltä saadun palautteen perusteella voidaan todeta, että liikuntakansiolta saavutettiin asetettu tavoite lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Tavoitteen toteutumista ei kuitenkaan arvioitu pitkällä aikavälillä ja kokonaisuudessaan tavoitteen toteutuminen riippuu siitä, kuinka aktiivisesti kansio ja sen sisältämät materiaalit ovat päiväkodin käytössä ja kuinka paljon päiväkotit hyödyntää materiaaleja liikunnan lisäämiseksi. Lisäksi liikuntakansion toimivuus edellyttää jatkokehittämistä eli sitä, että siihen kootaan jatkossa uusia liikuntakortteja ja materiaaleja liikuntatuokioihin, jotta kansion sisältö pysyy monipuolisena ja mielekkäänä käyttää.

7.5.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Itsearviointin pohjana käytettiin dokumentointia opinnäytetyön prosessista ja sen etenemisestä. Opinnäytetyöprosessin aikana pidettiin yhteistä päiväkirjaa, johon kirjattiin kokouksissa ja palavereissa sovitut asiat sekä liikuntakansion parantamishdotukset ja ohjaavan opettajan kehittämishdotukset. Jokaisen keskustelun päätteeksi kirjattiin esiinnousseet ideat ja keskusteluiden pääpiirteet. Näin pysyttiin ajan tasalla siinä, mitä oli sovittu, kenen kanssa ja mitä ideoita tai parantamishdotuksia lähdettiin työstämään.

Opiskelijoiden yhteistyö opinnäytetyötä tehdessä toimi moitteettomasti. Työnjako sujui hyvin ja molemmat osallistuivat opinnäytetyön tekoon yhtä aktiivisesti. Tietoperustaan perehtyminen, raportin kirjottaminen sekä raportin muokkaaminen ja ulkoasun tarkastaminen saatiin jaettua tasaisesti. Koronatilanteen vuoksi vain toinen opiskelijoista pääsi päiväkotiin havainnoimaan lapsia ja haastattelemaan aikuisia, mutta tiiviin yhteydenpidon ansiosta kumpikin opiskelijoista koki saavansa tiedot ja havainnot reaaliajassa.

Yhteistyöpäiväkoti oli tyytyväinen opiskelijoiden ja päiväkodin väliseen yhteistyöhön. Opinnäytetyön aikana toinen opiskelijoista oli päiväkodissa työntekijänä, mikä helpotti yhteistyötä ja loi luottamusta päiväkodin ja opiskelijoiden välille. Opinnäytetyön aihe lähti liikkeelle opiskelijoiden kiinnostuksesta liikunnan lisäämiseen varhaiskasvatuksessa, mutta myös päiväkodin tarpeesta lisätä liikuntaa päiväkodin arkeen. Yhteistyöpäiväkoti oli alusta asti mukana

opinnäytetyön aiheen ideoinnissa ja toteutuksen suunnittelussa, jolloin opinnäytetyöllä pystyttiin vastaamaan päiväkodin toiveisiin ja tarpeisiin. Opiskelijoiden ja päiväkodin välinen yhteistyö oli tiivistä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Päiväkoti oli tietoinen opinnäytetyön etenemisestä ja sen eri vaiheista. Yhteisiä palavereja ja keskusteluja päiväkodin ja opiskelijoiden välillä pidettiin säännöllisesti Teamsin tai puhelimen välityksellä. Päiväkodin henkilöstön ja lasten toiveita kuunneltiin liikuntakansion sisältöön liittyen ja toiveet huomioitiin kansion suunnittelussa ja toteutuksessa.

Opinnäytetyö toteutettiin melko nopealla aikataululla. Opinnäytetyön aiheen suunnitteluun käytettiin paljon aikaa ja opinnäytetyön ideointiin ja suunnitteluun panostettiin. Kun aihe oli selkeä ja suunnitelmat tarkat, oli helppo siirtyä toteutukseen. Hyvän suunnittelun ansiosta toteutus saatiin tehtyä nopeallakin aikataululla. Suoranaisia ongelmia opinnäytetyötä tehdessä ei ollut, vain pieniä haasteita opinnäytetyön toteutukseen liittyen. Opinnäytetyön aikataulu oli tiukka, jolloin aikataulussa ei ollut juurikaan joustamisen varaa. Yksi aikataulullisista haasteista oli tutkimuslupahakemuksien käsittely ja hyväksyminen, mikä kesti odotettua kauemmin. Tutkimuslupien pitkä käsittelyaika viivästytti haastatteluiden ja havainnoinnin toteutusta, jolloin liikuntakansion työstämiselle jäi vähemmän aikaa. Kuitenkaan tämä ei viivästyttänyt työn valmistumista, vaan vaikutti lähinnä opiskelijoiden päivittäiseen työmäärään.

Myös pahentunut koronatilanne sekä Helsingin kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstön resurssien vähäisyys tuottivat haasteita alkukartoitushaastattelujen ja -havainnoinnin toteuttamiseen. Koronatilanteen ja rajoitusten vuoksi vain toinen opiskelijoista pystyi osallistumaan haastatteluihin ja havainnointiin, jolloin toinen opiskelija keskittyi enemmän materiaalien työstämiseen sekä loppuraportin kirjaamiseen. Henkilöstön resurssien vähäisyys vaikutti myös haastattelujen määrään, sillä haastattelujen aikana paikalla oli vähemmän vakituista henkilökuntaa. Haastattelut ja havainnointi pystyttiin haasteista huolimatta toteuttamaan.

8 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Yhteisöllisyys ja eettisyys ovat läsnä varhaiskasvatuksessa. Niiden kautta on tärkeää harjoitella eri taitoja, kuten vastuullisuutta. Eettisesti vastuullinen ihminen pyrkii arvioimaan toimintaansa suhteessa muihin sekä kehittämään eettistä ymmärrystään. (Kangas, Lastikka & Karlsson 2021, 37.) Opinnäytetyössä toimittiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6-7) hyvää tieteellistä käytäntöä koskevien ohjeiden mukaan. Ohjeiden mukaan aineiston hankinnassa ja keräämisessä noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta koko prosessin ajan, aineiston hankinnasta aina tulosten tallentamiseen, esittämiseen ja arviointiin saakka. Opinnäytetyössä sovelletaan tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Opinnäytetyössä viitataan muihin aineistoihin ja julkaisuihin asianmukaisilla tavoilla. Opinnäytetyötä tehdessä huomioidaan ja hankitaan tarvittavat luvat

ja tutkimusluvut. Työskentelyn alussa sovitaan kaikkien opinnäytetyöhön osallistuvien osapuolten oikeudet, tekijöitä koskevat periaatteet, vastuut ja velvollisuudet sekä käyttöoikeuksia koskevat kysymykset.

Opinnäytetyöprosessin aikana noudatettiin opiskelijan muistilistaa (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020, 14) työskentelyn tukena. Opinnäytetyön alussa perehdyttiin opinnäytetyön aiheeseen hyvin. Lisäksi tutustuttiin tutkimuseettisiin ohjeistuksiin sekä henkilötietojen käsittelyyn ja tietosuojaan liittyviin periaatteisiin ja ohjeisiin. Opinnäytetyössä huomioitiin tutkimuslupien tarpeellisuus ja niiden hankinta. Työskentelyn alussa laadittiin sopimukset yhteistyöpäiväkodin kanssa, jolloin sovittiin myös aineistojen säilyttämisestä, omistus- ja käyttöoikeuksista. Opinnäytetyö on julkinen asiakirja, joten yhteistyön alussa varmistettiin, että myös yhteistyöpäiväkoti on siitä tietoinen.

Yhteistyöpäiväkoti oli opiskelijoille entuudestaan tuttu. Opiskelijat olivat toteuttaneet päiväkotiin projekteja osana opintoja aiemminkin. Lapsiryhmässä oli opiskelijoille entuudestaan tuttuja lapsia, mutta myös uusia lapsia oli tullut ryhmään mukaan. Toinen opiskelijoista työskenteli ryhmässä varhaiskasvatuksen opettajana, jolloin alkukartoitukseen tarvittava lasten havainnointi ja henkilökunnan haastattelut oli helppo suorittaa myös koronasta huolimatta. Alkukartoituksen haastatteluja ja havainnointia varten tarvittiin tutkimuslupa Helsingin kaupungilta. Tutkimusluvut haettiin heti, kun opinnäytetyön suunnitelma oli hyväksytty. Opinnäytetyön ajan opiskelijoilla oli vaitiolovelvollisuus ja salassapitosäädökset koskivat kaikkea päiväkodista tullutta tietoa ja yhdessä läpikäytyjä asioita. Päiväkodin kanssa sovittiin, ettei päiväkodin nimeä tai lapsiryhmiä tulla mainitsemaan opinnäytetyössä.

Päiväkodin henkilökunnan kanssa käydyissä keskusteluissa, arvioinneissa ja palavereissa korostui salassapitovelvollisuus. Palavereista sovittiin suullisesti tai viestein päiväkodin johtajan, työntekijöiden sekä opiskelijoiden kanssa. Opinnäytetyön haastatteluissa huolehdittiin tietosuojasta. Haastattelut toteutettiin anonyymisti eikä haastatteluissa kerätty mitään tunnistetietoja, kuten ikää tai sukupuolta. Opinnäytetyöstä ei voi tunnistaa päiväkodin henkilökuntaa, lapsia tai yhteistyöpäiväkotia. Haastattelun vastauksia säilytettiin paperisina siihen saakka, että ne saatiin siirrettyä tietokoneelle, jonka jälkeen haastattelulomakkeet tuhottiin. Vanhempien allekirjoitetut lupalaput tallennettiin koneelle, jonka jälkeen alkuperäiset kappaleet tuhottiin. Tietoja säilytettiin tietokoneella kahden salasanan takana opinnäytetyön valmistamiseen asti, jonka jälkeen tiedostot poistettiin.

Ennen haastatteluja tai havainnointeja vanhemmille jaettiin kirjallinen lupalomake, jossa pyydettiin vanhempien suostumusta lasten havainnointiin ja haastatteluihin liittyen liikuntakansion sisällön tuottamiseen. Vanhemmille painotettiin, että haastatteluun vastaaminen oli täysin vapaaehtoista eikä lasten nimiä tai muita tunnistetietoja tulla käyttämään opinnäytetyössä. Lasten kanssa keskusteltiin lasten ikä ja kehitystaso huomioiden haastattelusta ja

havainnoinnista sekä siitä, mihin tietoja käytetään. Hallamaan (2017, 97, 104) mukaan vaikka ihmiset eivät olisi samassa tilassa he vaikuttavat silti toisiinsa, sillä toiset otetaan omassa tekemisessä huomioon. Ihminen mieltää itsensä osaksi erilaisia kokonaisuuksia kuten ryhmiä. Ihmisen kuuluminen ryhmään on hänen oman päämääränsä ajama asia. Ryhmän jäsenten avulla yksilö voi saavuttaa oman päämääränsä helpommin. (Hallamaa 2017, 97,104.) Eettisyyden kannalta olisi muodostunut hankalaksi tilanne, jossa vanhempi ei halua lapsensa mielipidettä kuuluviin kansiota suunniteltaessa. Silloin olisi noudatettu vanhemman toivetta ja suoritettu haastattelut muussa tilanteessa kuin yhteisessä aamupiirissä. Varhaiskasvatusikäinen lapsi haluaa olla osa ryhmänsä toimintaa ja kokea tullessa kuulluksi, jolloin ymmärrys siitä, minkä takia muilta ryhmäläisiltä kysytään mielipide, mutta häneltä ei, olisi voinut olla haastava selvittää. Kuitenkin kaikki vanhemmat antoivat suostumuksen lasten havainnointiin ja haastatteluihin.

Vanhemmille korostettiin myös, että havainnointi suoritetaan osana päiväkodin arkea ja haastatteluissa kysytään vain lapsen mielipidettä mieleisestä liikuntamuodosta, jotta saadaan suunniteltua kansio, joka vastaa myös lasten toiveisiin. Opiskelijoilla oli voimassa olevat rikostaustatoteet, jolloin päiväkodissa toimimiselle ei ollut estettä. Vaikka toinen opiskelijoista suoritti haastattelut ja havainnoinnit työaikana ja oli vastuussa työnsä puolesta myös lasten turvallisuudesta, saatiin havainnointi ja haastattelutilanteisiin mukaan toinen vastuuhenkilö, jolloin opiskelija pystyi kirjaamaan haastattelun tulokset sekä suorittamaan tarpeellisen määrän havainnointia. Eettisyyttä noudatettiin jatkuvasti opinnäytetyötä tehdessä. Lasten osallisuutta tuettiin ja heillä oli mahdollisuus vaikuttaa omaan osallisuuteen ja osallistumiseen. Osallisuutta tuettiin kertomalla lapselle mitä haittaa ja hyötyä haastatteluun ja havainnointiin osallistumisella on.

Varhaiskasvatuksen henkilökunnan mielipiteitä ja toiveita kuultiin liikuntakansion suhteen ja henkilökunta otettiin tiiviisti mukaan suunnitteluun. Varhaiskasvatuksen henkilökunta toimi kokemusasiantuntijana haastatteluun vastatessaan, minkä avulla pystyttiin helpommin tuottamaan kaikkia palveleva kansion. Lapsia kohdeltiin koko opinnäytetyöprosessin ajan sensitiivisesti ja heidän mielipiteitään kuultiinansion sisältöön liittyen. Havainnointi suoritettiin lapsia häiritsemättä seuraamalla heidän leikkejensä sekä ulko- että sisätiloissa. Lapsilla oli koko ajan oikeus olla osallistumatta havainnoinnin kohteeksi tai kieltäytyä haastattelusta.

Opinnäytetyön aiheeseen perehtyminen on erittäin tärkeää, jotta opinnäytetyötä voitaisiin pitää hyvänä ja luotettavana. Lisäksi muita luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat lähdekriittisyys sekä tekijän rehellisyys. Rehellisyydellä tarkoitetaan sitä, että tekijä pystyy kuvaamaan, perustelemaan ja arvioimaan toimintaansa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 113-114; Vilka 2021, 196-197.) Ennen opinnäytetyön toteutusta ja tietoperustan kirjoittamista perehdyttiin aiheeseen laajasti. Opinnäytetyössä hyödynnettiin monipuolisesti eri lähteitä. Lähteinä käytettiin painettuja kirjoja, sähköisiä aineistoja, tutkimuksia ja vierasperäisiä

materiaaleja. Opinnäytetyöhön pyrittiin valitsemaan mahdollisimman tunnettuja ja tuoreita lähteitä, vaikkakin joukossa on myös hieman vanhempaa kirjallisuutta. Koska opinnäytetyön tietoperusta sekä haastattelujen ja havainnoinnin kautta saatu aineisto toimi liikuntakansion perustana, oli aineistoon perehtyminen tärkeää. Aiheeseen ja aineistoon perehtymisellä pyrittiin varmistamaan se, että liikuntakansio perustuu luotettavaan tietoon ja yhteistyöpäiväkodin toiveisiin.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä lasten päivittäisen liikunnan määrää varhaiskasvatuksessa. Kehittämistyönä toteutettiin liikuntakansio, jonka tarkoituksena oli helpottaa henkilöstön arkea luomalla heille valmiit materiaalit liikunnan toteuttamiseen ja sitä kautta lisätä lasten liikunnan määrää varhaiskasvatuksessa. Liikuntakansiolle tarjotaan valmiit ohjeet ja materiaalit liikunnan lisäämiseen päiväkodin arjen eri tilanteissa. Koska liikuntakansio ideana ei ollut uusi pyrittiin kansioon tuomaan jotakin omaperäisempää. Opinnäytetyön ohjaajan ehdotuksesta liikuntakansiosta tehtiin lapsia osallistava. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Helsingin kaupungin päiväkodin kanssa.

Tutkimusten mukaan lasten liikunnan määrä on nykyään liian vähäistä ja lasten aktiivisuuden taso liian alhainen. Liikunta lisää lapsen terveyttä ja tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Liikunnan lisääminen varhaiskasvatukseen voi tuntua alkuun vaikealta päiväkodin kiireisessä arjessa, mutta ei lopulta vaadi henkilöstöltä paljon. Liikuntaa voidaan lisätä päiväkodin arkeen pienin askelin, esimerkiksi lisäämällä yksi liikunnallinen leikki jokaiseen ulkoiluun tai yksi liikuntatuokio enemmän viikossa. Lisäksi jo esimerkiksi vaihtelevan maaston tarjoaminen tai välineiden esille nosto innostaa lasta liikkumaan ja lisää lapsen mielenkiintoa sekä leikin pitkäkestoisuutta. Lapset ovat innokkaita oppijoita ja lähtevät hyvin usein mukaan toimintaan, jos kasvattaja osaa esittää toiminnan mielenkiintoisena.

Se, että henkilöstö itse osallistuu liikunnalliseen toimintaan ja näyttää lapsille liikunnallista esimerkkiä, lisää itsestään lasten liikunnan määrää. Lapset osallistuvat toimintaan aktiivisemmin, kun joku henkilöstöstä on toiminnassa mukana. Tämä on yksinkertainen ja helppo tapa kannustaa lapsia osallistumaan liikuntaan. Kuitenkaan se ei aina ole päiväkodin kiireisessä arjessa mahdollista ja henkilöstön resurssipula sekä työntekijävaje vaikeuttavat sen toteuttamista.

Usein tietyt säännöt ja rajoitukset rajoittavat myös lasten luonnollista fyysistä aktiivisuutta päiväkotimaailmassa ja lapset ohjataan usein rauhallisiin leikkeihin. Lasten turvallisuuden kannalta on tietenkin tärkeää, ettei esimerkiksi ahtaissa sisätiloissa voi juosta tai riehumista ja peuhaamista rajoiteta. Lapset ovat kuitenkin luonnostaan aktiivisia myös sisätiloissa ja

suurin osa päiväkotipäivistä vietetäänkin sisällä. Henkilöstö voisi kuitenkin arvioida, mitkä säännöt ovat tarpeellisia ja onko jotain sääntöjä, joista voisi tietyin ehdoin joustaa. Voisiko sisätiloja hyödyntää myös liikunnallisiin leikkeihin, kuten pitkiä käytäviä pallopeleihin ja leikkihuonetta tai nukkumasalia temppuiluun ja voimisteluun. Lisäksi sisätiloihin on helppo rakentaa huonekaluja hyödyntäen esimerkiksi temppuratoja tai tasapainopolkuja, joissa lapset voivat harjoittaa liikunnallisia taitojaan.

Lapsen osallisuus on tärkeässä roolissa varhaiskasvatuksessa. Osallisuudella voidaan lisätä myös lasten kiinnostusta liikuntaan kohtaan. Kun lapset saavat olla mukana toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa, osallistuvat he mielellään itse toimintaan aktiivisemmin. Näin ollen lapset kannattaa ottaa osaksi liikuntatuokioiden ja muiden liikunnallisten aktiviteettien suunnittelua. Lapsen osallisuutta voi tukea usein eri keinoin päiväkodissa. Tärkein keino on kuitenkin lapsen kuunteleminen ja huomioon ottaminen. Lapsilta löytyy usein paljon ideoita, ajatuksia ja toiveita toimintaan liittyen, ja henkilöstön onkin tärkeää osata kuunnella ja huomioda niitä. On kuitenkin tärkeää huomioda, että myös puhumattomuus ja osallistumattomuus ovat osallisuuden keinoja ja tällä tavoin lapsi kertoo sen, ettei halua osallistua toimintaan tai kertoa mielipidettään. Mikäli lapsen kielelliset vahvuudet eivät riitä lapsen mielipiteen ilmaisuun, tulee kasvattajan tarjota apua lapselle, jotta lapsi voi kokea tullessaan kuuluksi ja ymmärretyksi. Kasvattajan tulee antaa lapselle tilaa osallistua tavallaan toimintaan ja muokata toiminnasta lapset huomioon ottavaa ja lapsilähtöistä. Tämä tapahtuu helpoiten lasta havainnoimalla ja häntä kuulemalla.

Liikuntakansion suunnittelua ja toteutusta varten lapsia ja henkilöstöä haastateltiin ja havainnoitiin kansion sisällön suhteen. Lapsilta kysyttiin heidän mieluisimpia liikuntamuotojaan sekä toiveita liikuntatuokioihin. Myös henkilöstön suhtautumista liikuntaan ja sen ohjaukseen kartoitettiin. Näin pystyttiin huomioimaan sekä lasten että henkilöstön toiveet ja ideat kansion sisällön suunnittelussa. Valmiin liikuntakansion avulla voidaan helpottaa henkilökunnan hektistä arkea ja vapauttaa aikaa liikunnan suunnittelusta muun toiminnan suunnitteluun. Toinen opiskelijoista oli töissä yhteistyöpäiväkodissa, joten henkilökunnan resurssipula ja ajan riittämättömyys toiminnan suunnitteluun tulivat opiskelijoille hyvin näkyviin. Tämä ajoi opiskelijoita ideoimaan liikuntakansiota sellaiseksi, että kuka vain voisi ja osaisi käyttää sitä, myös vaihtuvat sijaiset. Yhteistyöpäiväkoti pidettiin koko ajan tietoisena opiskelijoiden ideoinnin ja suunnittelun vaiheista ja viikoittaisissa kokouksissa käytiin läpi isoimmat muutoskohdat ja päiväkodin tarpeet. Näin pystyttiin huomioimaan päiväkodin toiveet ja tarpeet koko opinnäytetyöprosessin aikana.

Liikuntakansio sisältää lyhyen johdannon liikuntakansion sisältöön ja sen käyttöön sekä hieinan tietoperustaa liikunnan hyödyistä lapsen kehityksessä. Tällä haluttiin varmistaa se, että päiväkodin henkilöstö on tietoinen liikunnan vaikutuksista lapsen terveydelle, kasvulle ja kehitykselle. Kun tietää liikunnan hyödyt ja tärkeyden lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille

ja kehitykselle, voi se lisätä myös henkilöstön motivaatiota lisätä lasten liikunnan määrää varhaiskasvatuksessa. Liikuntakansioon on koostettu henkilöstölle ja lapsille helposti saataville valmiita liikuntakortteja liikunnan ohjaamiseen ja lasten omatoimiseen liikkumiseen sekä sen lisäämiseen varhaiskasvatuksessa. Kansio on suunniteltu siten, että myös lapset voivat käyttää kansiota itsenäisesti.

Kansio tuotiin päiväkotiin testattavaksi ja arvioitavaksi. Henkilökunta antoi arvioinnin kansiosta suullisesti ja lapsille toteutettiin kolme liikuntahetkeä. Opinnäytetyönä tehty liikuntakansio on henkilöstölle helppo apu liikunnan lisäämiseen. Henkilöstö voi tahtoessaan asettaa kansion lasten nähtäville, jolloin lapsilla itsellään on pääsy kansioon. Uteliaisuus astuu esiin ja kasvattajan avulla liikuntakorttien tehtävät avautuvat lapselle. Lapset oppivat nopeasti ja muistavat leikin paremmin, mikäli se on ollut mielenkiintoinen. Pitkäkestoisuus leikkiin ja toimintaan lisääntyi liikuntakorttien käyttämisen myötä ja toteutetut liikuntahetket lisäsivät lasten kiinnostusta.

Lähteet

Painetut

Hallamaa, J. 2017. Yhdessä toimimisen etiikka. Gaudeamus Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: PS-Kustannus.

Kangas, J., Lastikka, A-L. & Karlsson L. 2021. Voimauttava varhaiskasvatus - Leikkivä, osallinen ja hyvinvoiva lapsi. 1. Painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Karlsson, L. 2003. Sadutus - Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. Juva: PS-kustannus.

Leinonen, J. 2014. Pedagogisia näkökulmia lasten osallisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikka, J., Fonsen, E., Elo, J. & Leinonen, J. (toim.) Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen varhaiskasvatus Ry, 16-40.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva Lapsi. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: PS-Kustannus, 137.

Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa: Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus - Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino, 129-144.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: PS-Kustannus, 42-43.

Turja, L. & Vuorisalo, M. 2017. Lasten oikeudet, toimijuus ja osallisuus oppimisessa. Teoksessa: Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus - Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino, 36-55.

Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Helsinki: LK-kirjat.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lapsen psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Sähköiset

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2020. Viitattu 10.1.2022.
<http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Bruijns, B., Johnson, A., Irwin, J., Burke, S., Driediger, M., Vanderloo, L. & Tucker, P. 2021. Training may enhance early childhood educators' self-efficacy to lead physical activity in childcare. Viitattu 5.11.2021.
<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-10400-z>

Gottfried, M. & Le, V-N. 2017. Is full-day kindergarten linked to childrens´ s physical activity? Viitattu 1.11.2021.

<https://www.sciencedirect-com.nelli.laurea.fi/science/article/pii/S0885200617301163?via%3Dihub>

Hesketh, K., Griffin, S. & van Sluijs, E. 2015. UK Preschool-aged children ´ s physical activity levels in childcare and at home: a cross-sectional exploration. Viitattu 1.11.2021.

<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-015-0286-1>

Kataja, E. 2018. Osallisuus käsitteenä ja kasvatusfilosofiana. Osallisuus varhaiskasvatuksessa - videosarja. Opetushallitus. Viitattu 19.11.2020. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/osallisuus-varhaiskasvatuksessa-videosarja>

Lapsen osallisuus. 2021. Lastensuojelun käsikirja. THL. Viitattu 14.10.2021.

<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lapsen-osallisuus>

Mäkitalo, A-R., Nevanen, S., Ojala, M., Tast, S., Venninen, T. & Vilpas, B. (toim.) 2011. Löytötöretkellä osallisuuteen - Kehittämistä ja tutkimista päiväkodin arjessa II. Viitattu 25.11.2021.

http://www.socca.fi/files/1373/Loytoretkella_osallisuuteen_kehittamista_ja_tutkimista_paivakodin_arjessa_II.pdf

Opetushallitus. 2021. Mitä on varhaiskasvatus? Viitattu 18.11.2021.

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Papunet. 2022. Kuvapankki. Materiaalia kommunikoinnin tukemiseen. Viitattu 7.1.2022.

<https://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus. Viitattu 2.12.2021. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. Viitattu 21.10.2021.

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

Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 2.12.2012. <https://www.duodecimlehti.fi/duo92364>

Tuononen, M. 2015. Suomessa varhaiskasvatukseen osallistuminen vähäisempää kuin OECD-maissa keskimäärin. Tieto & Trendit. Viitattu 18.11.2021.

<https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2015/suomessa-varhaiskasvatukseen-osallistuminen-vahaisempaa-kuin-oecd-maissa-keskimaarin/>

Tuononen, M. 2021. Varhaiskasvatukseen osallistuminen yleistyy nopeasti Suomessa ja kansainvälisesti. Tieto & Trendit. Viitattu 18.11.2021.

<https://www2.tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/varhaiskasvatukseen-osallistuminen-yleistyy-nopeasti-suomessa-ja-kansainvalisesti/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 10.1.2022. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Varhaiskasvatuslaki (540/2018). Viitattu 1.12.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Viitattu 21.10.2021.

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Viitattu 21.10.2021.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Venninen, T., Leinonen, J. & Ojala, M. 2010. Parasta on, kun yhteinen kokemus siirtyy jaetuksi iloksi. Lapsen osallisuus pääkaupunkiseudun päiväkodeissa. Socca, Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Viitattu 4.12.2020. http://www.socca.fi/files/627/Yhteinen_kokeminen_jaetuksi_iloksi_lapsen_osallisuus_paakaupunkiseudun_paivakodeissa_2010.pdf

Williams, H., Pfeiffer, K., O'Neill, J., Dowda, M., McIver, K., Brown, W. & Pate, R. 2008. Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. Viitattu 18.11.2021.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1038/oby.2008.214>

Kuviot

Kuvio 1: Opinnäytetyön ideoinnin ja suunnittelun aikataulu	22
Kuvio 2: Opinnäytetyön toteutuksen aikataulu.....	24

Taulukot

Taulukko 1 Fyysisen aktiivisuuden tasot (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15).....	9
---	---

Liitteet

Liite 1: Kirje lasten vanhemmille	42
Liite 2: Kirje varhaiskasvatuksen henkilöstölle.....	43
Liite 3: Henkilöstön haastattelulomake	44
Liite 4: Havainnointilomake.....	46
Liite 5: Metsärastit	51
Liite 7: Sisäliikuntakortit	55
Liite 8: Sisä- ja ulkoleikit.....	58
Liite 9: Liikuntakansion johdanto	61

Liite 1: Kirje lasten vanhemmille



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Hei vanhemmat!

Toteutamme opinnäytetyönä päiväkodille liikuntakansion, johon kysymme lasten mielipiteitä ja toiveita. Haastattelu toteutetaan osana aamupiiriä. Opinnäytetyön yhtenä menetelmänä on myös lasten päivittäinen havainnointi, jolloin havainnoimme lapsen liikuntatottumuksia osana päiväkodin arkea. Toteutamme osan kansiossa olevista liikuntakorteista lapsille viikoittaisessa jumpassa ja kyselemme jumppatuokion lopuksi lasten mielipiteet suullisesti jumpan sisältöön liittyen. Yksittäisiä vastauksia ei kirjata ylös, eikä lasten nimiä, tunnistetietoja tai yhteistyökumppanina toimivaa päiväkotia mainita opinnäytetyön raportissa tai muussakaan materiaalissa. **Lapsista ei oteta kuvia tai videoita.**

Lastani saa haastatella ja havainnoida ryhmässä []

Lastani ei saa haastatella ryhmässä []

Allekirjoitus ja päivämäärä

Laurea Ammattikorkeakoulu

Sanna Ståhlberg & Assi Miettinen

Liite 2: Kirje varhaiskasvatuksen henkilöstölle



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Hei Aikuiset!

Toteutamme opinnäytetyönä päiväkodille liikuntakansion, jota varten teemme haastattelun. Haastattelussa kartoitamme toiveitanne kansion sisältöön liittyen. Haastattelut kirjataan anonyymisti, eikä niihin täytetä tunnistetietoja. Pyydämme kansiosta myös arvioinnit suullisesti. **Kansiosta ja kirjoitettavasta opinnäytetyöstä ei selviä yhteistyökumppanina toimiva päiväkot.**

Laurea Ammattikorkeakoulu

Sanna Ståhlberg & Assi Miettinen

Liite 3: Henkilöstön haastattelulomake

LIIKUNTAKANSION SISÄLLÖN JA PÄIVÄKODIN LIIKUNTATILANTEEN KARTOITUS

Teemme päiväkodille liikuntakansion ja kyselymme koskee kansion sisältöä ja ulkoasua.

1. Millainen suhde sinulla on liikuntaan?

2. Pidätkö liikunnasta?

Todella paljon

Jonkin verran

En osaa sanoa

En kovin paljon

En ollenkaan

Muu: _____

3. Miten koet liikunnan ohjaamisen päiväkodissa? Miksi?

Erittäin helppoa

Helppoa

En osaa sanoa

Haastavaa

Erittäin haastavaa

Miksi?: _____

4. Kuinka usein ohjaat liikuntaa?

5. Kuinka usein omassa ryhmässäsi on ohjattua liikuntaa?

Useammin kuin kerran viikossa

Kerran viikossa

En osaa sanoa

Vähemmän kuin kerran viikossa

Muu:

6. Millaista liikuntaa haluaisit omaan lapsiryhmääsi?

7. Mitä haluaisit liikuntakansion sisältävän?

8. Minkälaisia toiveita sinulla on liikuntakansioon tehtävien korttien suhteen?

9. Onko sinulla liikuntakansioon ja liikuntaan liittyen muuta, mitä haluaisit opiskelijoiden ottavan huomioon?

Liite 4: Havainnointilomake

HAVAINNOINTILOMAKE
LASTEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTATOTTUMUKSET

Paikka:

Aika:

Lasten määrä & ikäjakauma:

	Sisällä	Ulkona
Miten lapset liikkuvat? (esim. leikit, pelit, ohjattu liikunta)		
Missä lapset liikkuvat mieluiten?		
Milloin lapset liikkuvat?		
Kuinka usein lapset liikkuvat?		

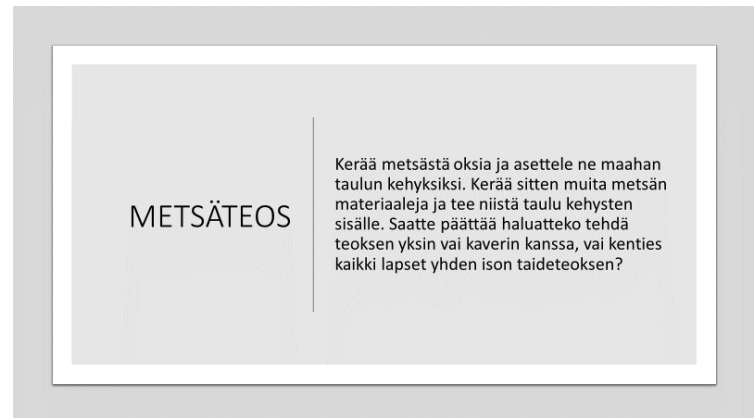
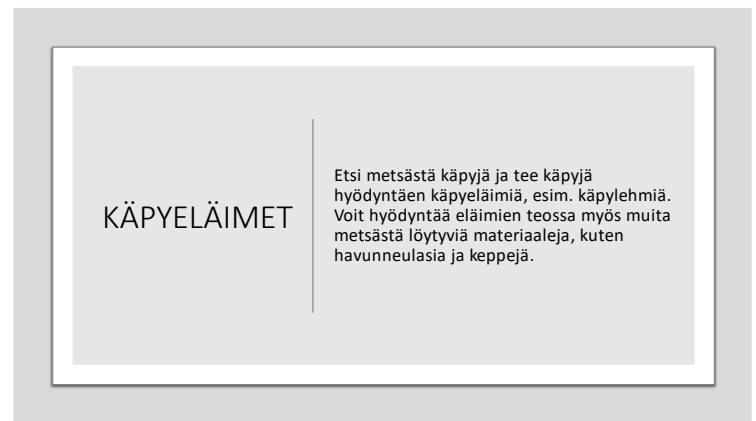
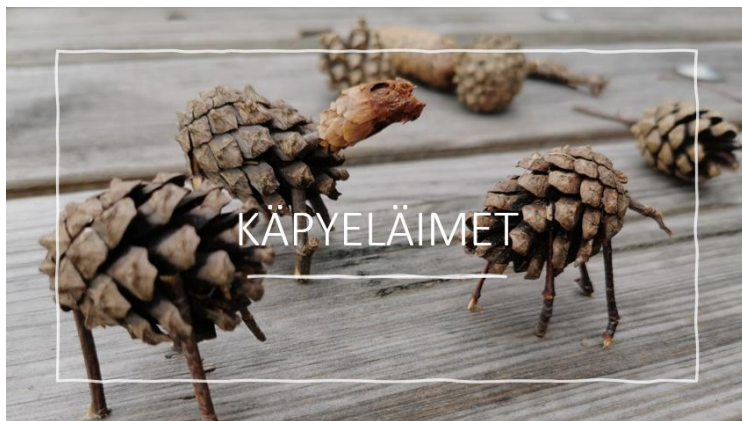
	Sisällä	Ulkona
Mikä innostaa lapsia liikkumaan?		
Mikä rajoittaa/estää lasten liikkumista?		
Mitä lapset tekevät, jos eivät liiku? (Fyysisesti kevyet aktiviteetit)		
Muut havainnot lasten aktiivisuudesta ja liikkumisesta:		
Mitä välineitä liikkumiseen tarjotaan?		

	Sisällä	Ulkona
Ovatko välineet lasten saatavilla?		
Hyödyntävätkö lapset välineitä liikkueessaan?		
Millaisia liikkumisympäristöjä päiväkotit tarjoaa?		
Kannustaako ympäristö lapsia liikkumaan?		
Kuinka henkilökunta suhtautuu lasten liikkumiseen?		

	Sisällä	Ulkona
Muut havainnot ympäristöstä:		
Millaista ohjattua liikuntaa päivät sisältävät?		
Kuinka paljon päivissä/viikoissa on ohjattua liikuntaa?		
Millaista ohjattua liikuntaa?		
Kannustavatko kasvattajat lapsia liikkumaan? Miten?		

	Sisällä	Ulkona
Kuinka liikuntakasvatus näkyy päiväkodissa?		
Millaista esimerkkiä kasvattajat antavat liikunnasta?		
Osallistuvatko kasvattajat itse liikuntaan?		
Muut havainnot liikuntakasvatuksesta:		

Liite 5: Metsärastit





METSÄN ELÄIMET

Pysähdy ja tarkkaile metsää. Kuuntele metsästä kuuluvia ääniä. Millaisia eläimiä kyseisessä metsässä voisi elää? Piirrä sitten keksimäsi eläimet paperille tai maahan hiekkaan.



METSÄN AARTEET

1. Etsi asia, joka tuoksuu hyvältä.
2. Etsi asia, joka on mielestäsi erityisen kaunis.
3. Etsi asia, jonka väristä pidät.
4. Etsi asia, joka on sinulle hyödyllinen.
5. Etsi asia, joka ei kuulu luontoon.
6. Etsi asia, josta olet luonnolle kiitollinen

Liite 6: Metsäreippailu



POLKUJUOKSU

Etsitään hyvä metsäpolku ja juostaan sitä pitkin. Varotaan kantoja, väistellään kiviä ja hypitään juurakoiden yli. Muista olla tarkkana ja katsoa eteesi, ettet kompastele maassa oleviin oksiin ja juuriin!

KIVELTÄ/KANNOLTA
TOISELLE

Kulje metsässä mahdollisimman paljon kiveltä toiselle tai kantoja pitkin, vältä koskematta maahan. Kuinka pitkälle pääset kulkemalla vain kiviä ja kantoja pitkin?



PITUUSHYPPY

Pituushyppy onnistuu missä vain tasaisella maalla, esimerkiksi hiekkakentällä tai nurmikolla. Ensin maahan piirretään viiva. Sitten otetaan vauhtia ja hypätään maahan piirretyn viivan kohdalta tasajalkaa mahdollisimman pitkälle. Kuinka pitkälle pääsit? Voit yrittää hypätä myös ilman vauhdin ottamista ja pohtia, kummalla tavalla pääsee pidemmälle.



KIIPEILY/ ROIKKUMINEN

Etsikää yhdessä sopiva puu kiipeilyä varten. Kiipeikää sitten vuorotellen puuhun ja alas. Muistakaa, että kaikki eivät ole vielä yhtä rohkeita kiipeilijöitä, joten muistakaa kannustaa kaveria! Voitte myös valita oksan ja roikkua siinä. Kuinka pitkään jaksat roikkua oksalla?



TASAPAINOILU

Etsikää metsästä kaatunut puu, jonka rungon päällä voitte tasapainoilla. Tasapainoikaa sitten vuorotellen joko yksin tai aikuisen avustuksella puun päästä päähän. Rohkeimmat voivat tasapainotella myös takaperin!



TUO MINULLE – LEIKKI

Lapset voivat vuorollaan päättää, mitä metsästä etsitään. Esimerkiksi lapsi voi päättää, että tuo minulle 2 käpyä, jolloin kaikki lapset käyvät etsimässä mahdollisimman nopeasti 2 käpyä ja tulevat sitten takaisin lähtöpaikalle. Kun kaikki ovat tuoneet 2 käpyä, joku toinen lapsi saa päättää, mitä etsitään. Etsittävät voivat olla mitä vaan, kuten kiviä, käpyjä, oksia, kukkia tai erilaisia lehtiä, mitä vain metsästä löytää. Muistetaan kuitenkin kunnioittaa luontoa eikä revitä oksia tai lehtiä puista, vaan kerätään vain mitä maasta löytyy.

Liite 7: Sisäliikuntakortit



Heittäminen

Tarvitset:
Erikokoisia palloja, hernepusseja ja laatikon tai sangon.

Tehtävä:
Yritä heittää palloja tai hernepusseja pahvilaatikon sisään. Vaihtelee välimatkaa niin, että aloitat ensin lähempää ja kun onnistut, siirryt aina askeleen taaksepäin.

Kosketa jälkiä

Tarvitset:
Valmiiksi leikattuja ja päällystettyjä käden- ja jalanjälkiä. Jäljet kiinnitetään seinälle lapsille sopivalle korkeudelle.

Tehtävä:
Kosketa seinällä olevia jalan- ja kädenjälkiä jalalla tai kädellä. Ole tarkkana, että kosketat oikeaa kuvaa oikealla raajalla (vasen/oikea)! Jos tehtävä on helppo, voit haastaa itsesi koskettamalla yhtä aikaa kättä ja jalkaa.

Kosketa merkkejä

Tarvitset:
Valmiiksi leikattuja ja päällystettyjä käden- ja jalanjälkiä. Jäljet asetellaan lattialle poluksi.

Tehtävä:
Kulje polku käyttämällä merkin näyttämää mallia jaloista/käsistä. Jalanjälkiä kuljetaan kävelemällä, kädenjalkien kohdalla myös käsien tulee osua maahan.

Luottamusleikki

Tarvitset:
Lattialle merkattu valmis merkitty reitti eli sokkopolku.

Tehtävä:
Tehtävä suoritetaan pareittain. Toinen pareista sulkee silmänsä ja toinen pari asettuu taakse ohjaamaan kaveria. Ohjaa kaveria kulkemaan sokkopolku alusta loppuun. Voit ohjata kaveria joko puheella tai hellästi olkapäistä ohjaten.

Tasapainoilu penkillä

Tarvitset:
Yhden tai useamman penkin. Penkin voi asettaa joko oikeinpäin tai ylösalaisin.

Tehtävä:
Tasapainottele penkkiä pitkin kävellen. Voit haastaa itseäsi tasapainottelemalla hetken myös yhdellä jalalla tai kulkemalla takaperin.

Tasapainoilupolku

Tarvitset:

Tasapainoilukiviä ja -alustoja, tyynejä, hernepusseja

Tehtävä:

Rakentakaa yhdessä tasapainoilupolku esimerkiksi erilaisista tasapainoilualustoista, tyyneistä ja hernepusseista. Kävelkää sitten polkua pitkin vuorotellen polun alusta loppuun.



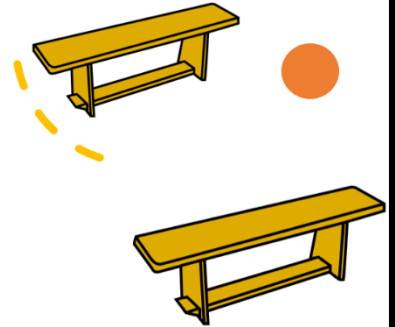
Penkkien ylittäminen

Tarvitset:

Yhden tai useamman penkin. Aseta penkit vierekkäin pienen välimatkan päähän toisistaan.

Tehtävä:

Hyppää tasajalkaa ensin penkin päälle ja siitä takas lattialle. Ylitä myös toinen penkki. Jos tämä on helppoa, voit kokeilla hypätä suoraan penkin yli. Jos et halua hypätä, voit ryömiä penkkien ali.



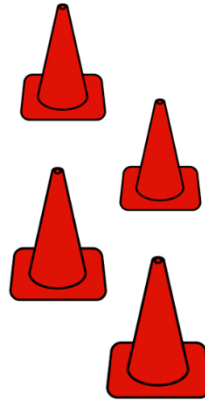
Kiipeily penkkiä pitkin

Tarvitset:

Penkin ja puolapuut. Aseta penkki puolapuuta vasten.

Tehtävä:

Kiipeä penkkiä pitkin ylös asti. Kun olet ylhäällä, voit kivuta alas penkkiä tai puolapuuta pitkin. Penkkiä voi käyttää myös liukumäkenä! Jos penkkiä ei ole, voi kiipeillä ylös ja ala puolapuilla.



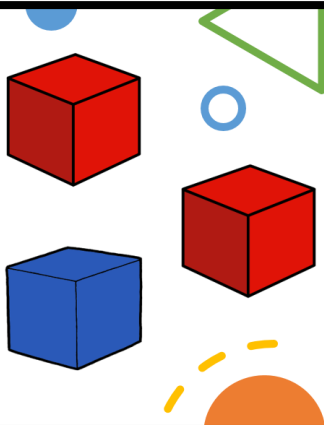
Pussihyppely

Tarvitset:

Hyppypussin ja kartioita.

Tehtävä:

Tehkää saliin mutkitteleva rata kartioiden avulla. Sen jälkeen hyppikää pussissa pujotellen kartioita radan päästä päähän.



Hyppyrata

Tarvitset:

Erikokoisia kulmioita ja kuutioita.

Tehtävä:

Rakentakaa eri kokoisista ja muotoisista kuutioista hyppyrata. Kulje rata läpi hyppimällä jokaisen kuution yli. Jos kuutiot ovat liian isoja, voit ensin hypätä kuution päälle ja siitä lattialle. Kuutioiden väliin voi lisätä myös tyynejä tai istuinalustoja, jolloin voi yrittää kulkea radan koskematta ollenkaan lattiaan.

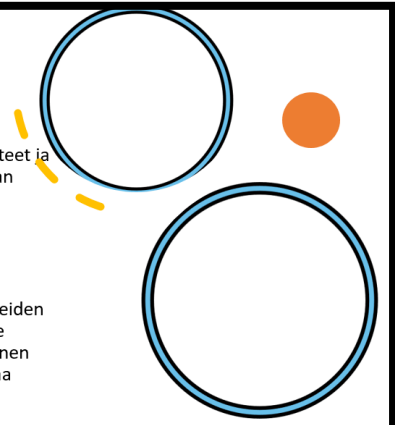
Hyppyrata

Tarvitset:

Vanteita ja istuinalusia. Asettele vanteet ja istuinaluset lattialle haluamaasi radan muotoon.

Tehtävä:

Hypi hyppyrataa päästä päähän hyppimällä istuinalusten päältä vanteiden sisään. Yritä olla koskematta muualle lattiaan! Jos kahdella jalalla hyppiminen on liian helppoa, voit yrittää suorittaa radan yhdellä jalalla hyppien.



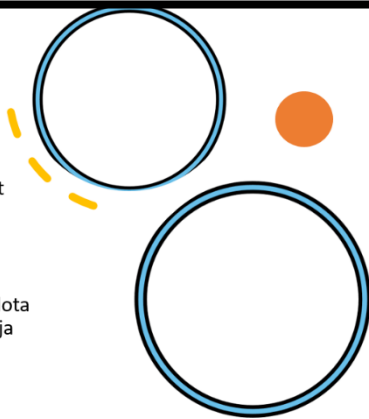
Vannerata pallon kanssa

Tarvitset:

Vanteita ja pallon. Asettele vanteet pitkäksi radaksi lattialle.

Tehtävä:

Kulje vannerata pallon kanssa. Pudota pallo aina seuraavaan vanteeseen ja ota pallo kiinni. Kulje samalla itse eteenpäin.



Hulavanne

Tarvitset:

Yhden tai useamman hulavanteen.

Tehtävä:

Pyöritä hulavannetta lanteillasi mahdollisimman pitkään. Jos yhden vanteen pyörittäminen on liian haastavaa, voit yrittää pyörittää useampaa vannetta yhtä aikaa!



Hyppynaru

Tarvitset:

Hyppynaruja

Tehtävä:

Voit hyppiä omaan tahtiisi hyppynarulla. Kun hyppiminen sujuu helposti, voit kokeilla hyppiä yhdellä jalalla ja nopeampaa tahtia!



Pituushyppy

Tarvitset:

Merkitse lattialle lähtöviiva pituushyppyä varten. Voit myös laittaa mittausviivat haluamasi etäisyyden päähän lähtöviivasta.

Tehtävä:

Asetu lähtöviivalle. Ponnista jaloillasi vauhtia ja hyppää niin pitkälle kuin pääset.



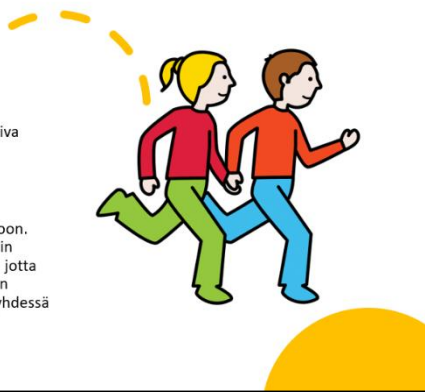
Viivajuoksu

Tarvitset:

Merkitse lattiaan lähtöviiva ja loppuviiva riittävän kauaksi toisistaan.

Tehtävä:

Asetu lähtöviivalle hyvään lähtöasentoon. Kun olet valmis, juokse niin kovasti kuin jaksat toiselle viivalle. Hidasta ajoissa, jotta pysähdyt viivalle. Juokse sitten takaisin lähtöviivalle. Voit juosta myös kilpaa yhdessä kaverisi kanssa.



Kuperkeikat ja kärrynpyörät

Tarvitset:

Ison jumppamaton

Tehtävä:

Harjoittele maton päällä kuperkeikkoja ja kärrynpyöriä



Liite 8: Sisä- ja ulkoleikit

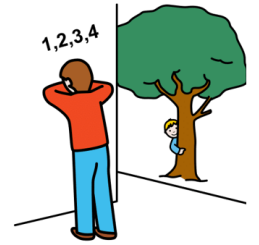


ULKO- JA SISÄLEIKIT

Piiloleikki

Yksi lapsi on etsijä ja sulkee silmänsä. Etsijä laskee kahteenkymmeneen ja muut lapset menevät piiloon. Laskun päätyttyä etsijä lähtee etsimään muita lapsia piilosta. Leikki loppuu, kun kaikki lapset on löydetty piilostaan. Se, joka löydetään ensimmäisenä, on seuraavalla vuorolla etsijä.

Piilosta voi leikkiä myös nurinkurisesti. Tällöin yksi lapsi menee piiloon ja muut lapset sulkevat silmänsä. Kun yksi lapsi on mennyt piiloon, huutaa hän muille "saa etsiä" ja kaikki muut lähtevät etsimään. Kun etsijä löytää piilossa olevan, menee hän huomaamatta samaan piiloon odottamaan muita etsijöitä. Leikki loppuu, kun viimeinenkin etsijä on löytänyt piilon.



Solmu

Yksi lapsi on solmun avaaja. Muut lapset menevät riviin ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Rivissä olijat sotkevat itsensä solmuun pitäen koko ajan toisiaan käsistä kiinni. Voitte sotkea itsenne solmuun esimerkiksi kierähtämällä ympäri tai astumalla käsiparin yli. Solmun avaajan tehtävänä on selvittää solmu käsiä irrottamatta.

Eläinjuoksu



Eläinjuoksu voi pelata joko ulkona tai liikuntasalissa. Lapset asettuvat riviin ja kukin lapsi vuorollaan saa valita eläimen, jonka tavoin liikutaan. Lapset voivat keksiä eläimen joko itse tai valita eläimkortista/listasta. Sen jälkeen kuljetaan alueen päästä päähän liikkumalla valitun eläimen tavoin. Liikkumatavat voivat olla esimerkiksi:

hytтын sipsutusta
elefantin tömistystä
karjukävelyä
käärmeen kiemurtelua (ulkona juosten ja sisällä ryömien)
jänksen loikkia
sammakon hyppeilyä
rapukävelyä
hevosen laukkaa
kenguruhyppelyä
mittarimato (kädet ja jalat maassa, liikutaan ensin käsillä mahdollisimman pitkälle, sitten jaloilla käsen luokse)

Jos haluaa, voi ottaa eläinjuoksukisan, jossa mennään valitulla liikkumatavalla toisesta päästä toiseen päähän ja ensimmäisenä toiseen päähän saapunut voittaa. Täytyy kuitenkin huomioida, ettei kaikki liikkumatavat ole yhtä nopeita kuin juoksu.

Hernepussigolf

Hernepussigolfin idea on sama kuin frisbeegolfissa. Numeroidaan esimerkiksi ämpärit tai pahvilaatikot 1–10 ja jaetaan ne ympäri pihaa. Sen jälkeen merkitään maahan heittoetäisyys, mistä kohtaa lapset voivat heittää. Jokaisella lapsella on oma hernepussi, jonka hän yrittää heittää ämpäriin. Tavoitteena on selvittää rata numerojärjestyksessä alusta loppuun mahdollisimman vähillä heitoilla. Pelin voi toteuttaa myös esimerkiksi pallolla tai frisbeellä.



Kuka pelkää mustekalaa?

Maahan vedetään kaksi suoraa viivaa tarpeeksi kauas toisistaan. Yksi lapsista jää mustekalaksi ja loput menevät toisen viivan taakse. Mustekala jää viivojen keskelle ja huutaa "kuka pelkää mustekalaa?" jolloin muut lapset lähtevät juoksemaan mustekalan ohi toisen viivan taakse. Mustekala ottaa lapsia kiinni ja kiinnijääneistä tulee uusia mustekaloja. Leikki jatkuu näin niin kauan, kunnes kaikki lapset on saatu kiinni.

VINKKI! Leikissä voidaan käyttää erilaisia liikkumistylejä



Hipan eri variaatiot

Banaanhippa

Banaanhippa on variaatio tavallisesta hipasta. Kun hippa saa jonkun kiinni, jähmettyy hän paikalleen ja nostaa kädet ylös banaaneiksi. Toiset leikkijät voivat pelastaa hänet kuorimalla banaanein eli laskemalla hänen kätensä alas. Peli loppuu, kun hippa on saanut kaikki osallistujat jähmettymään paikalleen banaaneiksi.

Lisääntyvä hippa

Lisääntyvää hippaa pelataan kuten tavallista hippaa, mutta hipat lisääntyvät sitä mukaa, kun pelaajat saadaan kiinni. Viimeiseksi jäänyt pelaaja on uuden pelin ensimmäinen hippa.



X-hippa

X-hippa on variaatio tavallisesta hipasta. Kun hippa on saanut jonkun kiinni, jähmettyy hän paikalleen X-asentoon. Toiset leikkijät voivat pelastaa hänet ryömimällä jalkojen välistä. Peli loppuu, kun hippa on saanut kaikki osallistujat jähmettymään paikalleen.

Pallohippa

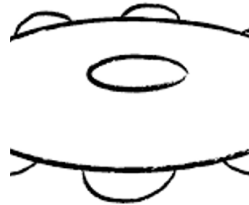
Alussa on kaksi hippaa, joilla on pallo. Pallo kädessä ei saa liikkua, mutta sitä saa syötellä. Syöttelemällä hipat pyrkivät pääsemään muiden leikkijöiden lähelle ja heittämään tai koskettamaan heitä pallolla. Mikäli pallo osuu leikkijää, hän jää myös hipaksi. Kaksi viimeiseksi jäänyttä ovat seuraavan hipan hipat.



Tervapata

Maahan piirretään suuri ympyrä. Yksi lapsista on kiertäjä. Loput lapset asettuvat ympyrän ympärille ja piirtävät itselleen oman pesän eli pienen ympyrän. Kiertäjä ottaa käteensä kepin ja lähtee kulkemaan ympyrää pesässä olevien takana. Kiertäjä yrittää huomaamatta pudottaa kepin jonkun pesään ja jatkaa sen jälkeen matkaa. Kiertäjä kiertää kierroksen ja valtaa pesän, johon juuri pudotti kepin. Jos se, jonka pesään keppi on pudotettu, huomaa kepin ajoissa, lähtee hän juoksemaan ympyrää vastakkaiseen suuntaan kiertäjän kanssa. Pesään pääsee se, joka siihen ensimmäiseksi ehtii, ja toinen jatkaa kiertäjänä.

Ympyrän keskellä on tervapata. Jos pesässä olija kurkistaa selän taakse ennen kuin kiertäjä on mennyt ohi tai ei huomaa pesään jätettyä keppiä ennen kuin kiertäjä valtaa pesän, joutuu hän tervapataan. Tervapadasta pääsee pois, kun seuraava joutuu sinne tai kun kiertäjä on vaihtunut kolme kertaa.



Peili



Yksi osallistujista valitaan peiliksi. Hän asettuu seinää vasten selin muihin lapsiin. Muut lapset asettuvat riviin kauas seinästä lähtöviivalle. Osallistujien tarkoitus on päästä peilin näkemättä peilin luokse ja koskettaa hänen selkää. Peili kuitenkin kääntyy lyhyin väliajoin katsomaan osallistujia ja lähettää lähtöviivalle ne osallistujat, joiden hän näkee liikkuvan. Peli loppuu, kun joku osallistujista pääsee koskettamaan peilin selkää. Uusi peili on se, joka pääsee peilin luokse ensimmäisenä.

Kahden tulen välissä



Kahden tulen välissä on variaatio polttopallosta. Pelialue on suorakaiteen muotoinen, joka jaetaan kahtia. Pelissä on kaksi joukkuetta ja he ovat omilla pelialueillaan. Joukkueet heittelevät toisiaan palloja. Jos pallo osuu, joutuu poltetu vastustajajoukkueen taakse heittämään palloja. Takalinjalle voi oman joukkuealaiset heittää palloja vastustajien yli, jolloin vastustajat joutuvat kahden tulen väliin. Se joukkue, jolla säilyi pelaajia etulinjalla pisimpään, on voittanut.

Leikkipaini

Painialueeksi sovitaan esimerkiksi jumppamatto tai ulkona maahan piirretty ympyrä tai nurmikko. Lapset asettuvat joko kasvot tai selät vastakkain keskelle painialuetta. Tavoitteena on työntämällä saada vastustaja pois alueelta. Vain työntäminen on sallittua, kaikki muu, kuten töniminen, lyöminen ja potkiminen, on kiellettyä. Aikuinen tai muut lapset toimivat tuomarina.



Maa-meri-laiva

Peliin tarvitaan kolme viivaa jotka ovat maa, meri ja laiva.
Leikkijät asettuvat keskimmaiselle viivalle, joka on laiva, ja jäävät odottamaan huutoa, mihin siirtyä. Huutaja voi olla yksi lapsista tai ohjaaja. Huutaja huutaa jonkin viivoista (maa, meri tai laiva) ja kaikki juoksevat kyseiselle viivalle. Jos juoksee väärälle viivalle, tippuu pelistä. Se, joka on viimeisenä huudetulla viivalla, tippuu myös. Jos huutaja huutaa sen viivan, jolla leikkijät jo seisova ja joku ottaa askelenkin pois viivalta, myös hän tippuu. Se leikkijä, joka on viimeisenä mukana, voittaa.

Ulkona leikittäessä voidaan pihalta sopia kolme toisistaan kaukana olevaa paikkaa, jotka nimetään maaksi, mereksi ja laivaksi. Ohjaaja kertoo lapsille minne milloinkin juostaan.

VINKKI! Leikkiä saa sovellettua haastavamaksi vaihtelemalla erilaisia tapoja liikkua ja vaihtamalla maan, meren ja laivan sijainteja haastavampiin paikkoihin.



Seuraa johtajaa

Yksi leikkijöistä valitaan johtajaksi ja kaikkien on seurattava häntä sekä matkittava kaikkea, mitä hän tekee. Jokainen leikkijä pääsee vuorollaan johtajaksi. Johtaja voi päättää, millä tavoin liikutaan ja minne. Kun kaikki ovat saapuneet päämäärään, valitaan uusi johtaja.

VINKKI! Voidaan soveltaa helposti eri siirtymätilanteisiin, jolloin voidaan liikkua esimerkiksi varpailla kävellen, hyppien tai kyykyssä kävellen mahdollisimman matalana



Liite 9: Liikuntakansion johdanto

Lisää liikuntaa päiväkotipäiviin!



- ξ Lapsella on luonnollinen tarve liikkua ja liikunta tukee lapsen terveyttä. Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa.
- ξ Varhaiskasvatusikäinen lapsi tarvitsee päivittäin vähintään 3h monipuolista liikuntaa. Liikunnan tulee olla kuormittavuudeltaan monipuolista.
- ξ Vain murto-osa lapsista liikkuu suositusten mukaisesti.
- ξ Päiväkoti on iso osa lapsen arkea. Liikunnan lisääminen päiväkodissa lisää lasten aktiivisuutta ja antaa myönteisiä kokemuksia liikunnasta.
- ξ Tutkimusten mukaan liikunta päiväkotipäivien aikana on vähäistä. Päiväkodeissa ohjattua liikuntaa on keskimäärin kerran viikossa, mikä ei riitä täyttämään lasten liikunnan tarvetta.
- ξ Lapsilla tulisi olla mahdollisuus liikuntaan päivittäin.

Liikunnan hyödyt

- ξ Edellytys lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle.
- ξ Auttaa lasta ymmärtämään, tutkimaan ja tunnistamaan ympäristöään.
- ξ Lapsen terveys, hyvinvointi ja toimintakyky kehittyvät liikkumalla.
- ξ Liikunta ja motoristen taitojen opettelu vaikuttavat myönteisesti koulunkäyntiin ja oppimiseen.
- ξ Edistää motoristen, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittymistä.
- ξ Tukee kielenkehitystä, sillä lapsi oppii uusia sanoja ja niiden merkityksiä fyysisen toiminnan kautta.
- ξ Lapsi oppii sosiaalisia taitoja sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja liikkuen ja leikkien yhdessä muiden lasten kanssa.
- ξ Parantaa vireystilaa, tarkkaavaisuutta ja muistia. Vaikuttaa myönteisesti myös toiminnanohjaus-, tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin.
- ξ Tukee myönteisen kehonkuvan muodostumisessa, minäkuvan rakentumisessa ja terveen itsetunnon kehittämisessä.



Kuinka lisätä liikuntaa päiväkotipäiviin?

Liikunta koostuu muustakin kuin ohjatuista liikuntatuokioista ja liikuntaa on helppo lisätä arjen eri toimintoihin pienin askelin. Liikunnan lisääminen voidaan aloittaa minimoimalla paikallaan istuminen ja odottaminen sisällyttämällä pieniä toiminnallisia tehtäviä arjen eri rutiineihin ja toimintoihin.

VINKKEJÄ!

- ξ Aamupiireihin ja siirtymätilanteisiin on helppo sisällyttää liikuntaa ja toiminnallisuutta esimerkiksi taukojumpan tai paikallaan tehtävien liikuntaharjoitteiden, kuten eläinjoogakorttien tai liikuntakorttien avulla. Siirtymätilanteissa voidaan hyödyntää eri tapoja liikkua, kuten varvas- ja kantapääkävelyä tai eläinkävelyä. Jonotustilanteissa taas paikallaan tehtäviä liikuntaharjoituksia.
- ξ Sisällä liikkumista rajoittaa yleensä tilojen ahtaus. Olisikin hyvä miettiä, onko rajoitukset aina ehdottomia, vai voitaisiinko esimerkiksi huonekaluista rakentaa tempuratoja tai käytävällä pelata pallopelejä. Lasten kanssa voidaan yhdessä sopia, millaisia liikunnallisia leikkejä sisällä voi ja saa leikkiä.
- ξ Liikuntavälineiden näkeminen kannustaa lapsia liikkumaan huomaamatta. Nostakaa välineet saataville jokaisen ulkoilun yhteydessä, jolloin lapsilla on mahdollisuus liikuntaan haluamallaan tavalla.
- ξ Ulkoilun aikana liikuntaa on helppo lisätä ohjattujen liikuntaleikkien avulla. Jo yksikin ohjattu liikuntaleikki ulkoilun aikana lisää lasten aktiivisuutta. Liikuntaleikit voivat yksinkertaisemmillaan esimerkiksi hipan eri variaatioita.
- ξ Ota lapset mukaan liikunnan suunnitteluun ja toteutukseen. Lapset osallistuvat innokkaammin toimintaan, jonka suunnittelussa ja toteutuksessa ovat itse osallisena!