



## **Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönoton tukeminen Järvenpään varhaiskasvatuksessa**

Terhi Behm

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Amk-opinnäytetyö  
2022

## Tiivistelmä

<b>Tekijä(t)</b> Terhi Behm
<b>Tutkinto</b> Liikunnanohjaaja
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönoton tukeminen Järvenpään varhaiskasvatuksessa
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 43 + 6
<p>Kaupungistumisen myötä suomalaiset lapset vieraantuvat luonnosta, liikkuminen vähentyy ja hyvän luontosuhteen säilyminen sekä kokemuksellinen periytyminen sukupolvelta toiselle on vaarassa kadota. Luonnolla sekä liikunnalla on iso positiivinen vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja siksi näiden säilymiseen suomalaisten arjessa tulee kiinnittää huomiota. Hyvä liikunta- ja luontosuhde rakennetaan varhaislapsuudessa. Tähän ja varhaisvuosien kolmen tunnin liikkumissuositukseseen pyritään suomalaisessa varhaiskasvatuksessa vastaamaan laadukkaalla ja suunnitelmallisella liikuntakasvatuksella. Liikuntaan innostaminen ja motoristen taitojen kehittäminen mieleisissä oppimisympäristöissä, kuten luonnossa ja ulkona, on mainittu varhaiskasvatuksen toteuttamista ja kehittämistä ohjaavissa valtakunnallisissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa.</p> <p>Järvenpään varhaiskasvatuksessa luonto- ja liikuntakasvatukseen on panostettu yhteisellä Luontoliikuntakasvatussuunnitelmalla (2020), johon on koottu yhteisen tavoitteidenmukaisen toiminnan vinkit ja tiedot kaikkien käyttöön. Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönoton tukemiseksi aloitettiin liikunnanohjaajien päiväkotikäynnit Järvenpään Liikuntapalveluiden toimesta syksyllä 2021. Varhaiskasvatukselle vapaaehtoisilla ohjauskäynneillä liikunnanohjaajat ohjasivat lapsiryhmille ja varhaiskasvattajille Luontoliikuntakasvatussuunnitelman (2020) tarjoamia leikkejä heidän oman päiväkotinsa lähiympäristössä.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä selvitys Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönoton tukemiseen liittyvistä toimenpiteistä sekä niiden koetusta hyödyllisyydestä ja kehitystarpeista. Selvitystä tukee laadullinen kyselytutkimus, joka toteutettiin keräämällä palautetta yhteistyön onnistumisesta Järvenpään varhaiskasvatus- ja liikunnanohjauspalveluilta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkimuksen perusteella myös arvioida ja antaa liikuntapalveluille ehdotuksia vastaavanlaisen kohdennetun liikuntaneuvonnan toteuttamisesta tulevaisuudessa.</p> <p>Palautekyselyn perusteella yhteistyö koettiin molemmin puolin (liikunta- ja varhaiskasvatuspalvelut) hyödylliseksi ja mielekkääksi toiminnaksi. Työn perusteella ei pystytty arvioimaan päiväkotikäyntien hyödyn pitkäkestoisuutta, mikä jätti aukon toimenpiteen hyödyllisyyden arviointiin pidemmällä aikavälillä. Yhteistyön jatkumiselle osoitettiin kuitenkin paljon mielenkiintoa. Liikunnanohjaajien puolelta kehitysehdotukseksi nousi työparityöskentelyn lisääminen ja täsmällisempi perehdyttäminen, jotka mahdollistaisivat laadukkaammat liikuntaneuvontatilanteet. Varhaiskasvatuksen palautteista nousi toive tarjottavan tuen säännöllistämistä ja laajentamisesta kaikille lapsille, mikä soisi vinkkien käytäntöön juurtumiselle potentiaalisemman alustan.</p>
<b>Asiasanat</b> luontoliikunta, varhaiskasvatus, lasten liikunta, liikunnanohjauspalvelut

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Lasten liikunta .....	3
2.1	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	5
2.1.1	Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi.....	8
2.1.2	Liikunta varhaiskasvatuksessa – Jokaisen lapsen oikeus .....	9
3	Luonto ja liikunta .....	12
3.1	Suomalaisten lasten luontoliikunta .....	13
4	Luontoliikuntakasvatus Järvenpään varhaiskasvatuksessa .....	16
4.1	Varhaiskasvatuksen Luontoliikuntakasvatussuunnitelma .....	17
4.2	Järvenpään liikkumisohjelma 2021–2024.....	18
4.3	Luontoliikuntakasvatussuunnitelman esittely ja ohjaukseyntien valmistelu .....	20
4.4	Ohjaukseyntien toteutus.....	22
5	Opinnäytetyön tavoite.....	25
6	Palautteen kerääminen .....	27
6.1	Palautteen kerääminen varhaiskasvatukselta.....	27
6.2	Palautteen kerääminen liikuntapalveluilta.....	28
7	Opinnäytetyön tulokset.....	30
7.1	Varhaiskasvatuksen palaute .....	30
7.2	Tekijöiden kokemukset.....	33
7.3	Kyselyn luotettavuus .....	34
8	Pohdinta.....	37
	Lähteet .....	43
	Liitteet.....	45
	Liite 1. Esimerkkiotteita Luontoliikuntakasvatussuunnitelmasta .....	45
	Liite 2. Päiväkotikäyntien aikataulu.....	48
	Liite 3. Varhaiskasvatuspalveluille lähetetty kysely .....	50

## 1 Johdanto

Päivittäinen liikunta on lapselle paitsi luontaista myös normaalin, kokonaisvaltaisen kehityksen edellytys. Koska fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät toteudu aina kotiooloissa, on varhaiskasvatuksessa toteutettavalla liikuntakasvatuksella suuri merkitys (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 16–17). Liikuntakasvatuksen avulla voidaan saavuttaa isoja hyötyjä aina lapsuudesta vanhuuteen saakka, sillä se tukee lapsen fyysistä, kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. Liikuntakasvatuksen tulisi olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista sekä ennen kaikkea säännöllinen, luonteva osa koko päivää niin varhaiskasvatuksessa kuin kotona. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 32.)

Liikuntakasvatus on kokonaisvaltaista, aikuisen ohjaamaa toimintaa, jolla tuetaan lapsen hyvinvointia pitkälle aikuisuuteen. Liikunnan avulla kasvattamisella voidaan monipuolistaa ja tukea lapsen minäkuva; rohkaisemalla omien fyysisten rajojen haastamiseen ja harjoittelemalla omien tunteiden tunnistamista sekä tunteiden ilmaisemisen säätelyä. Lisäksi ryhmätilanteessa lapsi saa mahdollisuuden vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 32–33.)

Varhaiskasvatuksessa liikkumaan kasvattaminen tarkoittaa ohjatun liikunnan ja kannustavan ilmapiirin tarjoamista sekä aikuisen aktiivisia tekoja ja ratkaisuja liikkumaan houkuttelevien oppimisympäristöjen luomiseksi. Ohjattu liikuntatoiminta ennustaa lapselle fyysisesti aktiivista elämäntapaa myös nuoruudessa ja aikuisuudessa. Vanhenemisen ja yleisen hyvän elämän kannalta onkin olennaista, että jopa jo 3-vuotiaana omaksutulla elämäntavalla on taipumus säilyä myöhemmässä elämässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 32.)

Kuten hyvä liikuntasuhde, myös hyvä luontosuhde rakennetaan varmimmin jo varhaislapsuudessa (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009, 17). Metsällä ja luonnolla onkin ollut aina erityinen merkitys suomalaisten elämässä. Nykyään ne tarkoittavat ihmisille pitkälti virkistystä ja laadukasta vapaa-aikaa. Luontosuhde on ajansaatossa muuttunut ja osan voidaan sanoa vieraantuneen luonnosta. Samaan aikaan suomalaisten liikkuminen on vähentynyt ja muuttanut muotoaan. Luontoliikunta voisi olla potentiaalinen liikkumisen lisääjä, tarjoamalla valtavasti hyötyjä ja elämyksiä, joita ei muualta saa. (Kokkonen, Sievänen & Neuvonen 2019, 5-6.)

Kun luontoa ja metsää kohtaan rakennetaan turvallinen suhde, voi luonto toimia rauhoittajana ja jopa parantajana. Luontoliikunnalla tarkoitetaan ulkoilua tavoitteellisempaa, vähän tai ei lainkaan muokatussa ympäristössä tapahtuvaa liikuntaa. Tyypillisiä luontoliikunnan muotoja ovat esimerkiksi hiihto, suunnistus, melonta ja maastopyöräily. (Kokkonen, Sievänen & Neuvonen 2019, 11.)

Lasten luontoliikunnan ei tarvitse olla erikoisjärjestelyjä tai suuria suunnitelmia sisältävää elämys-toimintaa, sillä jo itse luontoympäristöön meneminen on lapselle seikkailu. Metsä ja luonto tarjoavat itsessään aivan erilaisia virikkeitä ja tutkittavaa, kuin liikuntasalin tai kotipihan rakennettu ympäristö. Rauhoittavan vaikutuksensa lisäksi metsä ja luonto tarjoavat ympäristön motoristen perustaitojen harjoittamiselle. Epätasainen, metsäinen maasto haastaa ja hauskuuttaa. (Kangasniemi ym. 2009, 17.)

Järvenpäässä varhaiskasvatuksen suunnitelmallinen luontoliikuntakasvatus on pyritty takaamaan yhteisen Luontoliikuntakasvatussuunnitelman (2020) avulla. Suunnitelma on jaettu ja esitelty jokaiselle kaupungin varhaiskasvatustoimijalle. Luontoliikuntakasvatussuunnitelman (2020) tavoite on yhdenmukaistaa koko Järvenpään alueen varhaiskasvatuksen luontoliikuntakasvatusta. Suunnitelmalla pyritään tekemään toiminta kasvattajille lähestyttävämmäksi sekä näkyväksi myös perheille. Syksyllä 2021 Järvenpään liikunnanohjauspalvelut tukivat ja auttoivat varhaiskasvatuspalveluita Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönotossa tarjoamalla päiväkodeille ohjauskäyntejä. Päiväkotikäynneillä kaupungin liikunnanohjaajat jalkautuivat päiväkodeille ohjaamaan Luontoliikuntakasvatussuunnitelman sisältämiä leikkejä ja innostamaan sekä lapsia että kasvattajia monipuoliseen piha-alueen tai lähiluonnon hyödyntämiseen.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä selvitys Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönoton eteen tehdyistä toimenpiteistä liikuntapalveluilla ja siitä, kuinka hyödyllisenä tukitoimet koettiin. Opinnäytetyön selvitystä varten kerättiin palautetta päiväkotikäyntejä toteuttaneilta liikunnanohjaajilta sekä kaikilta varhaiskasvatuksen toimijoilta alkuvuonna 2022. Palautetta toivottiin myös päiväkotikäyntejä hyödyntämättömiltä päiväkodeilta. Tavoitteena oli antaa Järvenpään liikunnanohjauspalveluille kehitys- sekä toimenpide-ehdotuksia vastaavanlaisen kohdennetun liikuntaneuvonnan toteuttamisesta tulevaisuudessa.

Toimenpiteenä päiväkotikäynnit toteuttavat myös Järvenpään kaupungin liikkumishjelmaa (2021) toimeenpanemalla suunnitellun ja tavoitteeksi asetetun yhteistyön varhaiskasvatus- ja liikuntapalveluiden välillä. Päiväkotikäynneillä hyödynnettiin kaupungin palvelualueiden yhdyspitoja, mikä vastaa varhaiskasvatussuunnitelman monialaisen yhteistyön suunnitelmaa. Opinnäytetyön pohdinnaksi jää, onko tämän kaltaisella yhteistyötoiminnalla ja kohdennetulla liikuntaneuvonnalla todellista vaikutusta ja merkitystä lasten liikkumiseen tai päiväkotien luontoliikuntakasvatuksen suunnitelmallisempaan toteuttamiseen.

## 2 Lasten liikunta

Suomessa varhaisvuosien liikuntasuositus suosittelee alle kouluikäiselle päivittäin kolmea tuntia liikuntaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 9). Tämä vastaa myös maailmanlaajuisia WHO:n (World Health Organization) kattavampia hyvinvointisuosituksia 1-4 -vuotiaille lapsille. Lisäksi WHO suosittaa 3-4 -vuotiaille lapsille kolmen tunnin liikunnasta yhden tunnin tapahtuvaksi kohtalaisen tai voimakkaan intensiteetin tasolla, ruutu-aikaa kertyvän korkeintaan 60 minuuttia ja unta keskimäärin 10-13 tuntia vuorokaudessa. (World Health Organization 2019, 6-11.)

Aikuseen verrattuna lapsen liikunnan tulisi olla reipasta ja rasittavaa, monipuolisesti luustoa, liikkuvuutta ja eri lihasryhmiä harjoittavaa. Mutta on hyvä huomioida, että lapsen fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan ennemminkin energisiä ja vauhdikkaita leikkejä tai pelejä, organisoidun urheiluharrastamisen sijaan (World Health Organization 2019, 7). Hyvät motoriset perustaidot vähentävät lasten tapaturmia ja lapsuudessa harrastettu luuliikunta lujittaa luustoa vielä aikuisenakin. Päiväkotien ja koulujen pihat aktivoivat lapsia hyvin eri lailla liikuntaan, eivätkä kaikki liiku ilman aikuisen kannustusta ja esimerkkiä riittävästi. Aikuisen rooli on merkittävä lapsen liikuntamäärään vaikuttamisessa. Jotta lapsen liikkuminen tukisi kokonaismotoriikan hallinnan kehitystä, olisi sen sisällössä hyvä huomioida perusliikuntamuodot, joita ovat kävely, astuminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen, riippuminen, heiluminen, kieriminen, työntäminen ja vetäminen. Perusliikuntamuodot opitaan alle kolmivuotiaana ja kouluikään mennessä lapselta alkaa sujua myös niiden yhdistäminen, kuten hyppääminen juoksuvauhdista. On hyvä huomioida, että lapsi opettelee näitä taitoja myös luontaisesti ja yksilölliset erot kehityksessä ovat suuria. Samankäiset lapset saattavat olla liikuntataidoiltaan hyvin eri vaiheessa. Perusliikkeiden hallinnan taitaminen vaatii lukemattomasti toistoja. (Arvonen 2007, 12–14.)

Merkittävässä roolissa useimpien lasten liikunnan toteutumista ja liikuntakasvatusta toimii varhaiskasvatus. Suomessa liikuntakasvatus onkin määritelty osaksi laadukasta varhaiskasvatuksen järjestämistä. Varhaiskasvatuksen toteuttamista ja kehittämistä ohjaa sekä yhtenäistää valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan liikuntaan innostamista sekä motoristen taitojen kehittämistä mieleisissä oppimisympäristöissä. (Opetushallitus 2018, 47–48.)

Liikuntakasvatuksen ja liikuntaan kasvatuksen tavoite on kasvattaa liikunnalliseen elämäntapaan. Tavoitteen haasteena on kasvava liikkumattomuuden ongelma. Liikuntaan kasvatuksella pyritään saamaan liikunta niin tärkeään osaan ja asemaan ihmisen elämässä, että se näkyy arjen valinnoissa läpi elämän muodostaen henkilökohtaisen liikuntasuhteen. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, luku 6.)

Päiväkodissa tai perhepäivähoidossa jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma varmistamaan lapsen suunnitelmallinen, tavoitteellinen ja laadukas opetus sekä hoito. Tässä suunnitelmassa voidaan esimerkiksi kiinnittää huomiota lapsen liikunnan lisäämiseen, lähtökohtana lapsen etu ja tarpeet. Suunnitelmaan kirjattavat tavoitteet asetetaan henkilöstön pedagogiselle toiminnalle, jolloin toiminnalla ja oppimisympäristöllä voidaan tavoitella esimerkiksi fyysisesti aktiivisempia päiväkotipäiviä. Varhaiskasvattajilla on siis tärkeä rooli lasten liikuntatottumuksiin ja hyvinvointitaitoihin vaikuttajana. (Opetushallitus 2022, 6.)

Varhaiskasvatuksessa kiinnitetään erityishuomiota myös lapsen laaja-alaisen osaamisen kehittämiseen, joka muodostuu tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon kokonaisuudesta. Ympäristön maailman muutokset luovat tarpeen laaja-alaiselle osaamiselle, joka tarkoittaa kykyä käyttää tietojaan ja taitojaan sekä toimia tilanteen edellyttämällä tavalla. Yhtenä osaamisen osa-alueena on lueteltu itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, johon kuuluu myös liikunnallisuus ja motoriset taidot. (Opetushallitus 2022, 19-20.)

Varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu, että lasten kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita kuten levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä. Terveelliset, turvalliset ja liikunnalliset elämäntavat ovat arvo, johon monipuolinen sisällä sekä ulkona liikkuminen tähtää. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti pitkäaikaista istumista vältetään ja annetaan lapsille myös mahdollisuus riittävään lepoon ja rauhoittumiseen päivän aikana. (Opetushallitus 2022, 21-27.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan oppimisympäristö tulisi rakentaa ja suunnitella yhdessä lasten kanssa. Hyvin rakennettuna se tukee lasten luontaisia halua tutkia, ihmetellä ja oppia. Tällöin oppimisympäristö myös ohjaa lasta leikkiin, liikuntaan ja tutkimiseen kuin huomautta. Näitä asioita silmällä pitäen, on luonto ja piha-alueet nostettu monipuolisena esimerkkinä liikunta- ja luontoelämysten hyödyntämiseen. Luonto ja piha-alueet tarjoavat kokemuksia, materiaaleja ja monipuolisia mahdollisuuksia leikkiin ja tutkimiseen. (Opetushallitus 2022, 29.)

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulisi perusteiden mukaan olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Perusteissa on huomioitu fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen terveille kasvuille ja kehitykselle. Liikuntakasvatusta tehdään yhteistyössä huoltajien kanssa tavoitteena kannustaa ja innostaa kokemaan liikunnan iloa niin ulkona kuin sisällä kaikkina vuodenaikoina ja erilaisissa tiloissa sekä olosuhteissa. Varhaiskasvatuksen tehtävä on ohjatun liikkumisen lisäksi huolehtia riittävästä mahdollisuudesta päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan ulkona ja sisällä. (Opetushallitus 2022, 44.)

Lisäksi perusteissa on mainittu kehotuntemuksen ja -hallinnan sekä motoristen perustaitojen kehittäminen osana varhaiskasvatusta. Tällöin ohjatussa ja mahdollistetussa liikkumisessa vaihdellaan kestoiltaan, intensiteetiltään ja aistiärsykeiltään erilaisia liikkumismuotoja, -ympäristöjä ja -tapoja. Eri vuodenaikojen hyödyntäminen tarkoittaa kullekin vuodenajalle tyypillisten ulkoilutapojen kokeilemistä. (Opetushallitus 2022, 44-45.)

Suunnitellessa varhaisvuosien liikkumisen lisäämistä, voi jättää enemmän sääntöjen seuraamista ja ymmärtämistä vaativat leikit tai joukkuepelit tuonnemmaksi. Tämän kaltaiset liikuntaleikit edistävät sosiaalista ja moraalista kehitystä, jotka kehittyvät useimmilla lapsilla vasta esikoulu- ja ala-asteikässä. Sääntöleikkien ja pelien myötä lapsi oppii toimimaan ryhmänsä puolesta, ryhmän intressien nimissä noudattamaan sääntöjä, toimimaan solidaarisesti yhteisen tavoitteen puolesta, seuraamaan ryhmätilanteita tarkasti, suunnittelemaan ja luomaan toimintatapoja yhdessä muiden kanssa. (Arvonen 2007, 15.)

## **2.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset**

Suomalaisten lasten ja perheiden elinympäristö on muuttunut parin viimeisen vuosikymmenen aikana, mikä on johtanut muutoksiin myös perheiden ajankäytössä sekä elintavoissa. Väistämättä tämä on vaikuttanut myös päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrään ja laatuun. Lasten liikunnan merkitys on Suomessa tunnustettu kuitenkin jo varhain. Tästä osoituksena toimii ensimmäisten maiden joukossa julkaistut kansalliset suositukset alle kouluikäisten liikuntaan vuonna 2005. Kymmenen vuotta myöhemmin, vuonna 2015, käynnistyi varhaiskasvatuksessa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma, jonka tavoitteena oli lisätä liikkumista lasten päivään. Kaiken perustana on lapsen oikeus olla ja toimia kuin lapsi eli leikkiä, liikkua ja tutustua asioihin koko kehon avulla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 5.)

Uusimmat Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on julkaistu vuonna 2016 ja valmisteltu osana opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön yhdessä koordinoiman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) -ohjausryhmän työtä. Suositusten taustalla on erikseen tehtävään kutsuttu monitieteinen kansallinen asiantuntijaryhmä, jonka ehdotukset TEHYLI-ohjausryhmä on kommentoinnin kautta hyväksynyt. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 7.)

Suosituksien taustalla vaikuttaa YK:n lasten oikeuksien yleissopimus ja ne perustuvat tutkimustietoon. Liikunta mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumisen tukemalla lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia. Suosituksilla halutaankin tuoda esille, miten alle kahdeksanvuotia-



den lasten kanssa toimivat aikuiset voivat mahdollistaa tämän. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset sisältävät ohjeita aktiivisuuden määrään ja laatuun liittyen. Lisäksi huomioidaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön roolit sekä annetaan ohjeita ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen osana varhaiskasvatusta. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on tarkoitettu kaikille lasten liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen osallistuvien käyttöön. Erityisesti ne koskevat lasten huoltajia, varhaiskasvatusta ja liikunnan tai terveydenhuollon ammattilaisia. (Valtioneuvosto 2016.)

Lyhyenä tiivistyksenä alle kahdeksanvuotiaiden lasten päivään tulisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, koostuen kevyestä sekä vauhdikkaasta liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta. Suosituksissa muistutetaan, että aktiivisuus innostaa kokeilemaan ja oppimaan. Siksi yli tunnin istumisjaksoja tulisi välttää ja lyhyempääkin paikallaanoloa tauottaa lapselle sopivalla ja mieluisalla tavalla. Kehittävän ja virkistävän fyysisen toiminnan tukipilarina toimii uni ja lepo, mahdollisuus rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. (Kuva 1.)



Kuva 1. Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14)

Lapsella on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen ja liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhain lapsuudessa. Suositusten keskeinen sanoma ”Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä” alleviivaa tätä tietoa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa lapsen fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lapsen elämään kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoisia liikuntaa. Esi-merkkeinä leikkiminen, touhuaminen ulkona ja sisällä, kotiaskareet, ulkoilu ja retkeily sekä ohjatut

liikuntatuokiot. Liikkuminen antaa lapselle mahdollisuuden kehittää motorisia taitojaan, joiden opettelu parantaa paitsi lapsen edellytyksiä koulunkäyntiin ja uusien asioiden oppimiseen, myös hyvinvointiaan ja toimintakykyään. Liikunnallinen lapsuus ennustaa liikunnallista aikuisuutta, kokonaisvaltaista terveyttä sekä myönteistä elämäntapaa. Erilaisten sairauksien riskitekijöiden sekä itse sairauksien ilmaantumisen vähentäminen riittävällä fyysisellä aktiivisuudella vähentää myös terveyspalveluiden käyttöä ja tätä kautta liikunnasta on hyötyä paitsi yksilölle myös yhteiskunnalle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 6.)

Suosittelujen toteutumista tukee valtakunnalliset Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet -asiakirja eli VASU (2022). VASU velvoittaa kasvattajia suunnittelemaan ja ennen kaikkea toteuttamaan varhaiskasvatusta niin, että se tukisi lapsen kokonaisvaltaista kasvu- ja kehitystä. Tämä tarkoittaa VASU:n ”Kasvan, liikun ja kehityn” -osa-alueen mukaan riittäviä mahdollisuuksia päivittäiseen, ulkona sekä sisällä toteutuvaan liikuntaan ja säännöllisen, lapsilähtöisen, monipuolisen ja tavoitteellisen liikuntakasvatuksen toteuttamista. VASU luo pohjan kaupunkien ja kuntien paikallisten varhaiskasvatussuunnitelmien valmistelulle. Varhaiskasvatussuunnitelman lisäksi yksittäisissä päiväkoissa ja perhehoitopaikoissa jokaiselle lapselle laaditaan lainmukaiset lapsikohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. (Opetushallitus 2022, 44-45, 50-51.)



Kuva 2. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 8)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset sisältävät yhdeksän ydinkohtaa kohti tavoitetta. Ydinkohtiin sisältyy esimerkiksi päivittäisen liikkumisen määrä, autonomian tarve, perheen merkitys, ympäristön ja välineiden avulla innostaminen, monipuolisuuden tärkeys, ohjattu liikunta ja yhteistyön voima (kuva 2). Kunkin ydinkohdan nykytilan ja tavoitetilan kuvaus sekä ohjeet löytyvät Opetus ja kulttuuriministeriön koko suositukset kattavasta *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset* pdf -julkaisusta.

Myös Järvenpään varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus ottaa huomioon kaikki suositusten yhdeksän kohtaa, mutta erityisesti kaksi niistä nousee opinnäytetyön kannalta olennaisiksi. Nämä kaksi ovat ydinkohdat numero viisi (Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi) ja kahdeksan (Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus).

### **2.1.1 Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi**

Niin sisällä kuin ulkona, näkee lapsi kaiken ympärillään olevan kiinnostavana paikkana liikkumiseen. Tässä kohtaa toimii aikuinen ratkaisevassa roolissa, saako lapsi hyödyntää oivaltamansa mahdollisuudet kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua ja ilmaista itseään. Aikuinen tehtävä olisikin rajoittamisen sijaan olla luomassa liikkumiseen houkuttelevia ympäristöjä, sillä lapsi innostuu ympäristön muokkaamisesta fyysisesti aktiivisiin leikkeihinsä. Monipuoliseen liikkumiseen sallivat ja inspiroivat ympäristöt voivat toteutua rakennetussa kaupunkilähiössä tai lapselle usein mieluisassa luontoympäristössä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 23.)

Ulkona liikkumisen merkitys korostuu nykyisessä valtaosin kaupunkimaisessa asumisympäristössä. Ulko- ja luontoliikunta ehkäisee luontosuhteen kadottamista, jota taas pitkä sisällä vietetty aika edistää. Harva lapsi valitsee sisällä istumista, jos vaihtoehtoja on muita. Suurin osa lapsista kertookin metsäisen ympäristön mieluisimmaksi leikkipaikakseen. Lapselle tulee tarjota mahdollisuus luonnossa liikkumiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 23.)

Opetus ja kulttuuriministeriön laatimissa Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset -julkaisussa (2016) todetaan, että alle kouluikäisten lasten arkipäivät kuluvat enimmäkseen fyysisesti kevyissä touhuissa ja vain 10–20 % saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän ja nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrään. Liikkumista kertyy keskimäärin yhdestä kahteen tuntia päivässä, josta noin tunti on reipasta liikuntaa. Lapsista hieman yli puolet ulkoilee päiväkotipäivän jälkeenkin, mutta heidän lisäksi on lapsia (noin 10 %), jotka eivät pääse iltaisin ulos leikkimään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 13.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset -julkaisun (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 24) antamat tukivinkit varhaiskasvatushenkilöstölle tavoitetilan numero viisi saavuttamiseksi:

- Varmistakaa tasa-arvon toteutumiseksi kaikille lapsille erilaisten liikkumistapojen kokeilu ja antakaa lasten uteliaisuuden sekä innostuksen pysyä elossa.
- Hyödyntäkää mahdollisuudet ja innostakaa yhdessä vuodenaikojen vaihtumisesta.
- Varmistakaa aistimukset ja kokemukset kaikille lapsen aisteille.
- Selvittäkää paikkakunnan omat ulkoilumahdollisuudet ja jakakaa tietoa myös huoltajille.
- Hyödyntäkää luonnon ja myös rakennetun lähiympäristön tarjoamia oppimisympäristöjä.
- Tukekaa ja auttakaa erityistä tukea tarvitsevaa lasta hänen tarvitsemallaan tavalla, jotta kaikilla olisi mahdollisuus osallistua toimintaan.

### **2.1.2 Liikunta varhaiskasvatuksessa – Jokaisen lapsen oikeus**

Suosituksen ydinkohta numero kahdeksan ”Liikunta varhaiskasvatuksessa – Jokaisen lapsen oikeus” nostaa esille suositusten perusteet eli lasten oikeudet. Tämän ydinkohta vahvistaa myös Järvenpään Luontoliikuntakasvatussuunnitelman tavoitetta edistää tasavertaista, tavoitteen mukaista ja yhtenäistä luontoliikuntakasvatusta Järvenpään varhaiskasvatuksessa.

Suosituksissa todetaan, että tutkimusten perusteella lasten varhaiskasvatuksessa viettämästä ajasta iso osa on fyysisesti erittäin kevyttä ja reippaan liikkumisen osuus vain alle tunti päivittäisestä toiminnasta. Opinnäytetyön kannalta huomioon otettava seikka on se, että sisäleikkeihin verrattuna päiväkodin ulkoleikit ovat fyysisesti aktiivisempia ja kuormittavampia. Ulkoleikeistä jopa 11–21 % on vähintään kohtuullisesti kuormittavia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 45). Eniten lapsia päiväkotipäivän aikana liikuttaa ohjatut liikunnalliset sääntöleikit sekä omaehtoiset vapaat leikit. Vapaata omaehtoista leikkiä 3–4-vuotiailla on noin 20 % päiväkotiajasta ja se tapahtuu enemmän ulkona kuin sisällä. Sen sijaan tätä vanhemmilla lapsilla vapaata leikkiä on enemmän sisällä kuin ulkona. Suosituksissa viitattuihin tutkimuksiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 45) perustuen aikuisten toteuttama ohjattu toiminta on kuitenkin valitettavan usein paikallaan toteutettaviin toimintatapoihin perustuvaa. Fyysinen aktiivisuus edistäisi lasten oppimista, virkistäisi keskittymistä, herkistäisi kaikki aistit opeteltavan asian ääreen ja lisäisi lasten sitoutuneisuutta. Liikkumisella voitaisiin siis helpottaa lasten oppimista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 29.)

Ottaen huomioon, että ohjatut liikunnalliset sääntöleikit ovat omiaan liikuttamaan lapsia, on harmi, ettei liikuntatuokioille jää varhaiskasvatuksen viikossa paljoa aikaa. Suositusten julkaisun ja tutkimusten hetkellä, vuonna 2016 varhaiskasvatuksessa on ollut keskimäärin alle yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa. Havaintotutkimusten perusteella myös liikkumaan kannustamista tapahtuu hyvin harvoin, tarkoittaen että 90 % päivähoitoajasta kuluu ilman kannustusta. Koska lasten fyysinen ak-

tiivisuus on korkeimmillaan ohjatuissa liikunnallisissa sääntöleikeissä ja kannustusta on helppo lisätä, kannattaa niiden määrään todellakin kiinnittää huomiota. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 29.)



Kuva 3. Liikunta varhaiskasvatuksessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 31)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa ilmaistussa tavoitetilassa jokaisen lapsen oikeus päivittäiseen leikkiin ja liikkumiseen toteutuu varhaiskasvatuksen aikana. Toteutuminen perustuu varhaiskasvatushenkilöstön suunnitelmalliseen toimintaan, joka mahdollistaa lapsen fyysisen aktiivisuuden suositusten saavuttamisen varhaiskasvatuksessa. Suunnitelmallinen fyysisen aktiivisuuden huomioiva toiminta sisältää aktiivisen aamun, puuhakkaan päivän, leppoisan lepoetken, aktivoivat oppimisympäristöt ja sujuvat siirtymiset pitkin päivää sekä intoa iltaan esimerkiksi kotiin jaettavilla vinkeillä (kuva 3). Tällöin lapset ulkoilevat ja saavat aikuisilta kannustusta fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. Kannustusta voi toteuttaa esimerkiksi luomalla monipuolisia ja innostavia leikki- sekä oppimisympäristöjä. Lisäksi lapselle tarjotaan ohjattuja mahdollisuuksia harjoitella liikumista eri tavoin ja eri välineillä. Lapsen oikeus suunnitelmalliseen liikuntakasvatukseen toteutuu, kun ilmapiiri on hyväksyvä ja liikkumaan innostava. Huomioidaan, että omaehtoisen leikin aikana

lapsella on mahdollisuus käyttää vapaasti liikkumiseen innostavia välineitä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 29–30.)

Konkreettisenä tekona varhaiskasvatukseen esitetään esimerkiksi tarkempaa ennalta suunnittelua. Kunkin toimintakauden alussa varhaiskasvatushenkilöstön tulisi jakaa ohjatun liikunnan suunnittelu kahteen eri vaiheeseen: vuosisuunnitelmaan ja tuokiosuunnitelmiin. Suunnitelmallisuus on osa ohjaustuokioihin panostamista. Jotta tavoitetaan päästään on tuokiosuunnitelma tarpeellinen jokaiselle liikuntatuokiolle, mutta yhtä hyvin tehtyä suunnitelmaa viilaamalla voi sitä käyttää useamman kerran. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 30–32.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset – julkaisun (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 30–32) antamien ohjeiden mukaan tuokiosuunnittelussa:

- Päätetään toiminnan tavoitteet ja harjoiteltavat taidot/sisällöt.
- Varataan tuokiolle tilat, välineet ja telineet.
- Suunnitellaan käytettävät opetusmenetelmät ja mahdollinen eriyttämistapa.
- Organisoidaan tuokio niin, että liikuntaa kertyy jokaiselle lapselle mahdollisimman paljon ja myös vähän liikkuvat lapset saadaan mukaan.
- Varmistetaan etukäteen tuokion myönteisen toimintailmapiiirin takaamisen keinot (esim. palautteen antotyö).
- Arvioidaan tuokiosuunnitelman toteutumista ja tarvittaessa tehdään muutoksia.

### 3 Luonto ja liikunta

Kauan aikaa sitten luonto tarkoitti ihmiselle selviytymistä, toimeentuloa, ravintoa ja taistelua. Hyvin pienelle osalle suomalaisista se on edelleen näitä kaikkia tai osaa näistä, mutta valtaosalle meistä luontosuhde merkitsee levollista vapaa-aikaa ja parempaa elämänlaatua. Metsästä haetaan jotain mitä kotoa, työpaikalta, kuntosalilta, junasta ja muista arjen paikoista ei löydy. Jo muutama minuutti metsässä laskee verenpainetta, viisitoista minuuttia kohentaa mielialaa ja kaksikymmentä minuuttia terästä josta tarkkaavaisuutta sekä rauhoittaa mieltä. Tunnin metsässä oleskelulla voi parantaa elimistön puolustuskykyä. Tiede antaa myös karkean arvion; jotta ihminen voisi hyvin, on elinympäristöstä 60 % oltava luontoa. (Lyytinen & Reini 2018, 15.)

Metsä houkuttelee ja innostaa meitä myös liikkumaan kuin itsestään, sillä luonto tarjoaa liikkumiselle mahtavat puitteet. Liikunta ulkona virkistää, rauhoittaa, antaa energiaa, lisää ruokahalua ja parantaa unenlaatua. Liikkuminen metsässä aktivoi muistitoimintoja, laskee sykettä, lisää stressin sietokykyä sekä psyykkisiä voimavaroja ja auttaa painonhallinnassa. Useimmiten ihanteellisena ulkoilupaikkana pidetään väljää ja avaraa, isojen ja vanhojen puiden hallitsemaa metsää, jossa on hyvä näkyvyys. Mutta kauneus on katsojan silmässä; onpa metsä ulkonäöltään ja äänimaisemaltaan millainen tahansa, antaa se mahdollisuuden virkistäytymiseen. (Lyytinen & Reini 2018, 75-76.)

Luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimisella on saatu selkeitä tuloksia luonnon terveyttä edistävästä vaikutuksesta, mikä pätee myös perisuomalaiseen mentaliteettiin metsässä rauhoittumisesta - metsä kutsuu, kun meitä masentaa tai ottaa päähän (Lyytinen & Reini 2018, 15-16). Erään norjalaisille aikuisille kohdistetun tutkimuksen mukaan Luontoliikunnan koetaankin vähentävän stressiä ja parantavan mielenterveyttä muuta liikuntaa tehokkaammin. Tutkimuksessa vertailtiin nimenomaisesti luontoliikkujien ja muiden liikkujien liikuntamotiiveja sekä liikuntasuhdetta. Luontoliikunnan harrastajat kokevat sisäliikkujia vahvemmin liikunnan mielekkyyttä ja elämyksellisyyttä, mikä lisää motivaatiota ulkona liikkumiseen. (Calogiuri & Elliot 2017, 10-13.)

Metsä on paikka, jossa ei tarvitse olla arvioitavana tai arvosteltavana. Luonnosta vieraantuminen saattaakin heikentää mahdollisuksiamme ylläpitää fyysistä ja psyykkistä terveyttä tulevaisuudessa, ja siksi luonnossa liikkumisen perimätiedon siirtyminen sukupolvelta toiselle tulisi muistaa kasvatuksessa. (Lyytinen & Reini 2018, 75-76.)

Suomessa ulkoilu ja luontoliikunta mielletään luontevaksi ja läheiseksi osaksi arkea ja vapaa-aikaa. Jokamiehenoikeuksien ansiosta maamme on kuin yksi suuri ulkoilualue, josta 76 prosenttia maan kokonaispinta-alasta on käytössä ulkoiluun ja luontoliikuntaan. Samaan aikaan liikkumisen kokonaismäärä on kuitenkin pienentynyt ja ihmisten suhde metsässä liikkumiseen on muuttunut. Luonto

on valtaosalle suomalaisista vain osa vapaa-aikaa. Ulkoilussa ja luontoliikunnassa nähdäänkin potentiaalia liikkumisen lisääjinä, sillä ne tarjoavat elämyksiä, joita ei muualta saa. Tietoisuus ulkoilun ja luontoliikunnan merkityksestä onkin onneksi nousussa, kasvattaen ulkoliikunnan arvostusta tasaisesti. (Kokkonen, Sievänen & Neuvonen 2019, 5-6.)

### 3.1 Suomalaisen lasten luontoliikunta

Suomi on yksi maailman metsäisimmistä maista, ja koska suomalaiset ovat aina eläneet lähellä sitä, on metsä tärkeä osa suomalaisten sielunmaisemaa (Lyytinen & Reini 2018, 95). Kuitenkaan luontoliikuntaa ei ole käsitteenä tarkasti määritelty. Yhtenä esimerkkinä Metsähallitus esittelee luontoliikunnan ikään kuin tekemiseksi, jossa yhdistyvät liikunnan ja luontoympäristön toisiaan tukevat positiiviset terveys- ja hyvinvointivaikutukset (Metsähallitus). Luonto tarjoaa harrastusympäristön useille liikuntamuodoille ja laajalle lajikirjolle. Vähän tai ei lainkaan muokatussa ympäristössä tapahtuva luontoliikunta liittyy käsitteenä ulkoilun kanssa, mutta sille on ominaisempaa tietynlainen tavoitteellisuus. Motivaation lähteenä voi olla fyysisen kunnan kohentaminen, lajitaitojen harjoittelu tai terveydentilan tavoitteellinen parantaminen. Etenkin rasiustasoltaan maltilliseen luontoliikuntaan liittyy usein oleilua luonnossa, kuten auringonottoa rannalla tai maisemien ihailua. (Neuvonen, Kangas, Ojala, & Tyrväinen 2019, 77-78.)

Luonnon merkitys tavoitteellisen liikunnan ympäristönä on korostunut 2000-luvulla. Geokätköily, kalliokiipeily, lumikenkäily, maastopyöräily, polkujuoksu, retkiluistelu ja sukellus ovat esimerkkejä luontoliikunnan laajasta kirjosta. Perinteisemmistä liikuntamuodoista melonta, soutu, suunnistus ja uinti luonnonvesissä ovat kiinteästi yhteydessä luontoon. Luontoliikuntana voi pitää myös moottorikelkkailua ja -veneilyä, vaikka konevoimainen liikkuminen ei monen mielestä kuulu luontoon. Luontoliikunnan fysiologiset perusvaikutukset ovat samat kuin minkä tahansa liikunnan. Luontoympäristö tarjoaa kuitenkin toisenlaisia ärsykeitä aisteille. Liikkuminen metsässä kuormittaa tuki- ja liikuntaelimiä monipuolisemmin kuin tasaisella tiellä. Tutkimusnäyttö luontoympäristön terveyttä ja hyvinvointia edistävästä sekä liikkumaan kannustavista vaikutuksista on vahvistunut viime vuosina. Luontoympäristö auttaa palautumaan stressistä, parantaa unirytmisiä ja lisää psyykkistä hyvinvointia. Vahva luontosuhde voi myös kannustaa liikkumaan. (Neuvonen ym. 2019, 77-78.)

Luonnossa liikkuminen on luonnon elämyksellistä kokemista, joka auttaa ymmärtämään ihmisen riippuvuuden luonnonvaroista ja ympäristön tilasta. Tällä hetkellä lasten luonnontuntemus on erittäin vaihtelevaa ja luonto on siirtynyt yhä kauemmaksi kaupunkilaisten päivittäisestä liikuntaympäristöstä. Täten myös luonnon mahdollisuuksien tunteminen ja hyödyntäminen on viime aikoina vähentynyt. (Kangasniemi ym. 2009, 17.)



Retkiopas ja luontovalmentaja Virva Niissalo (2017, teoksessa Lyytinen & Reini 2018, 20) on Radio Aallon haastattelussa kertonut kuinka jotkut lapset eivät pysy luontopolulla pystyssä, vaan kaatuilevat tuon tuosta, koska he eivät ole koskaan liikkuneet siellä. Metsässä kulkeminen kehittää motorisia perustaitoja tehokkaammin kuin keinotekoisesti rakennettu rata.

Luontoon tutustuminen luo lapselle metsästä kotoisan ympäristön ja luontoelämysten myötä lapsi oppii arvostamaan luonnossa liikkumista. Luontokasvatuksen avulla voidaan lisätä tietoja, taitoja ja valmiuksia elinympäristön hoitamiseksi ja suojelemiseksi, mikä tukee osaltaan myönteisen asenteen ja vastuullisuuden kehittymistä. Jotta luontoliikuntatottumukselle luotaisiin elinikäinen pohja, tarvitaan luonnossa liikkumisen ja leikkimisen säännöllisyyttä. (Lyytinen & Reini 2018, 20.)

Käsite luonto tarkoittaa yleisesti metsää, mutta sisältää paljon muutakin. Lapsen kannalta luontoon tutustuminen on hyvä aloittaa lähiluonnosta, koska se on siellä missä ihminenkin; kodin, kesämökin, koulun tai päiväkodin pihalla. Lähiluonto on usein taajama- ja kaupunkiluontoa, metsiköitä, puistoja, tienvarsia ja pihoja. Lasten luontoliikunta on yhtä lailla yksinkertaista kuin luontoliikunta yleensä. Siihen ei tarvita erityisvarusteita tai taitoja, vaan luonnosta voi nauttia kaikilla aisteilla ilman erikoisjärjestelyjä. Lapsen kanssa kannattaa luonnossa liikkumiseen varata riittävästi aikaa luonnon ihmettelulle ja tarkastelulle. (Kangasniemi ym. 2009, 17.)

Maastossa ja metsäisessä ympäristössä liikkuminen sekä leikkiminen kehittävät lasta monipuolisesti. Motoriset perustaidot kehittyvät huomaamatta maaston tarjotessa vaihtelevuutta alustaltaan ja muodoiltaan. Metsä tarjoaa valtavasti liikuntakokemuksia ja muokattavuutta, kun liikutaan valoisalla tai pimeällä, kesällä tai talvella, syksyllä tai keväällä, yksin tai yhdessä. Parhaissa luontoliikuntaleikeissä hyödynnetään sekä lapsen fyysisiä että älyllisiä taitoja. Kun leikkijä joutuu miettimään esimerkiksi omaa etenemistapaa tai piilopaikkaa, on hänellä mahdollisuus kehittää kekseliäisyyttään ja mielikuvitustaan. (Kangasniemi ym. 2009, 18.)

Myös tarkkaavaisuus- ja yliaktiivisuushäiriöistä (ADHD) kärsiville lapsille on erityistä hyötyä luonnossa liikkumisesta. ADHD-lapsia tutkineiden Andrea Faberin ja Frances Kuon tilastohavaintojen mukaan ADHD-lasten levottomuus ja häiriökäyttäytyminen oli sisäliikunnassa kolmekertaa yleisempää kuin luonnossa tapahtuvassa liikunnassa. (Lyytinen & Reini 2018, 20.)

Jyväskylän yliopistossa vuosina 2015–2016 tehdyllä tutkimuksella selvitettiin Suomen päiväkotien liikuntaolosuhteita. Tutkimukseen oli valittu satunnaisella ryväotannalla 37 päiväkotia eri puolilta Suomea, huomioiden maantieteellinen sijainnin ja asukastiheyden. Tehdyllä tutkimuksella selvitettiin myös päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteyttä lasten motorisiin taitoihin. Tutkimuksen mukaan päiväkotien liikuntaolosuhteet vaihtelivat suuresti. Luonnonmetsää piha-alueella oli 16 prosentilla päiväkodeista, kun taas metsäisessä maastossa liikkumisen mahdollisuus oli vain noin puolella (54

%) päiväkodeista. Jopa 30 prosenttia päiväkodeista ilmoitti, ettei heillä ollut pääsyä metsäisille alueille lainkaan. Tutkimuksessa piha-alueen erilaisten pinnanmuotojen todettiin vaikuttavan lasten liikkumistaitoihin. Mielenkiintoisia havaintoja tutkimukseen osallistuneista päiväkodeista olivat myös, että liikuntakasvatuksen vuosisuunnitelma löytyi vain 54 prosentilta päiväkodeista ja ohjattujen liikuntatuokioiden viikkomäärä vaihteli 0,5–7 välillä. (Sääkslahti, Niemistö, Nevalainen, Laukkanen, Korhonen & Juutinen-Finni 2018, 77–80.)

## 4 Luontoliikuntakasvatus Järvenpään varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyön selvitykseen liittyvät toimenpiteet Luontoliikuntakasvatussuunnitelman (2020) käyttöönoton tukemissa toteutettiin Järvenpään kaupungin alueella kaupungin liikuntapalveluiden sekä varhaiskasvatuksen toimijoiden yhteistyönä. Järvenpää on asukastiheydeltään Suomen tiiveimmin asuttuja kaupunkeja, mutta tiiviin rakentamisen ansiosta myös viheralueita ja metsiä on runsaasti suhteessa asukaslukuun. Monet alueen viheralueet ovat paikallisesti, maakunnallisesti, kansallisesti ja jopa kansainvälisestikin merkittäviä. (Järvenpään kaupunki 2016, 3–4)

Asukkaista jopa noin 85 prosenttia asuu korkeintaan 300 metrin etäisyydellä lähivirkistysalueesta ja lyhyet välimatkat mahdollistavat liikkumisen Järvenpäässä kävellen tai pyörällä (Järvenpään kaupunki 2020, 4). Kaupungin varhaiskasvatuspalveluiden toimintakokonaisuus muodostuu kunnan ja yksityisen puolen järjestämästä varhaiskasvatuksesta ja esiopetuksesta sekä vanhempien järjestämän hoidon tuesta. Kunnallisia päiväkoteja Järvenpäässä on 18, yksityisiä 11 ja lisäksi noin 20 perhepäivähoidon ryhmää (Järvenpään kaupunki 2022). Kaiken kaikkiaan Järvenpään varhaiskasvatuspalveluiden piirissä on syksyllä 2021 tilastoitu olevan 2218 lasta, joista 1663 lasta kunnallisissa ja 555 lasta yksityisissä päiväkodeissa ja 47 lasta perhepäivähoidossa (Jaakkola 8.4.2022).

Järvenpään varhaiskasvatuspalvelut on ollut mukana valtakunnallisessa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa, jonka tavoitteena on varhaiskasvatuksen mahdollistama liikunnan ilo ja riittävä fyysinen aktiivisuus jokaiselle lapselle. Pitkällä aikavälillä tavoitteena on laajalti liikuntamyönteinen toimintakulttuuri, jossa liikkumista ja hyvinvointia edistetään osana arjen pedagogiikkaa. Järvenpään varhaiskasvatussuunnitelmassa (2019) eri oppimisympäristöt niin sisä- kuin ulkotiloissa, luonnossa ja muussa lähiympäristössä muodostavat lapsille kokonaisvaltaisen oppimaan ja ympäristön tutkimiseen kannustavan ympäristön. Seuraavassa luvussa esiteltävä Luontoliikuntakasvatussuunnitelma (2020) on osa tätä laajaa liikunnallisen toimintakulttuurin muodostamista Järvenpään varhaiskasvatuksessa.

Kaupungin liikunnanohjauspalveluiden toteuttamalla Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönottoa tukevilla toimenpiteillä on tähdätty varhaiskasvatuksen luontoliikunnan ja liikuntakasvatuksen toteuttamisen vahvistamiseen. Tämä yhteistyö kunnioittaa Suomen varhaiskasvatuslakia, jonka mukaan kunnan on varhaiskasvatusta järjestäessään toimittava monialaisessa yhteistyössä varmistukseen laadukkaan varhaiskasvatuksen toteuttamisen (Opetushallitus 2022, 31).

#### 4.1 Varhaiskasvatuksen Luontoliikuntakasvatussuunnitelma

Luontoliikuntakasvatussuunnitelma on vuonna 2020 Järvenpäässä laadittu suunnitelma ja materiaali, jonka tavoitteena on yhtenäistää Järvenpään kaupungin varhaiskasvatustalvissa toteutettavaa ympäristö- ja luontoliikuntakasvatusta. Luontoliikuntakasvatussuunnitelman (2020) on laatinut kaupungin liikuntapalveluiden asiantuntija Jyri Marjamäki kehittämistyönä ympäristökasvattajakoulutuksensa yhteydessä. Suunnitelma toimii osaltaan myös koontina Marjamäen vetämän Liikkuva lapsuus Järvenpäässä -hankkeen tuotoksista. Suunnitelma sisältää kasvattajille osoitettua tietoa, työkaluja ja ideoita lasten liikkumis- ja luontosuhteen vahvistamiseen luontoympäristössä ja luontoliikuntakasvatuksen suunnitteluun osana varhaiskasvatusta (liite 1). Olennaisena lisätavoitteena on ulkoilun ja luontoliikunnan merkityksen ja toteutuskeinojen avaaminen sekä viestiminen lasten perheille. Laadittu suunnitelma tukee Järvenpään varhaiskasvatussuunnitelman ja Resurssi- viisas Järvenpää -tiekartan toteuttamista. (Järvenpään kaupunki 2020, 3.)

Luontoliikuntakasvatussuunnitelma perustuu valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin. Luontoliikuntakasvatussuunnitelma pureutuu syvemmälle nimenomaisesti Järvenpäässä toteutettavaan varhaiskasvatuksen luontoliikuntakasvatukseen ja pyrkii varhaiskasvatussuunnitelman mukaiseen yhtenäiseen, laadukkaaseen ja suunnitelmalliseen toimintaan koko kaupungin alueella. Luontoliikuntakasvatussuunnitelma vastaa myös Opetus- ja kulttuuriministeriön varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa mainittuun, liikuntaa järjestäville paikallisille yhteisöille osoitettuun kehotukseen tarjota apua, välineitä sekä kehittämisideoita paikalliselle varhaiskasvatukselle. Samaisessa kehotuksessa on ohjeistettu myös välttämään lasten keskinäistä kilpailua tai suoritusten vertailua, mikä on pyritty huomioimaan Järvenpään kaupungin liikunnanohjauspalveluiden kaikessa lasten liikuttamisessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 34.)

Luontoliikuntakasvatuksen tavoitteena on opettaa lapselle ulkoiluharrastamista, hyvää luontosuhdetta, suhtautumista luontoon sekä ulkoilun vaatimia taitoja ja tietoja. Kuten liikuntasuhde, myös luontosuhde muovautuu jo lapsena. Jokamiehenoikeudet ja kunnan maksuttomat virkistysalueet tasoittavat sosiaalisia eroja myös varhaiskasvatuksessa. Luonnossa vietetyn ajan lisääminen olisi kaikkien etu. Vastaanottavaiset, lapsilähtöiset ja aktiivisesti fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksia tarjoavat kasvatustyyli edesauttavat lapsen pätevyyden ja minäpystyvyydentunnetta sekä liikkumismotivaatiota. (Järvenpään kaupunki 2020, 11.)

”Järvenpään varhaiskasvatuksessa luontoliikuntakasvatuksen tavoitteita ovat:

- Luontoliikunnan monipuolisuus ja säännöllisyys
- Pienten askelten -ideologialla luontoliikunnan edistäminen
- Jokamiehenoikeuksiin tutustuminen

- Lasten retkeilytaitojen ja -varustuksen edistäminen
- Turvallisuussuunnittelu ja varautuminen
- Palvelulupaus perheille luonnossa liikkumisesta ja retkeilystä varhaiskasvatuksessa”

(Järvenpään kaupunki 2020, 11.)

## 4.2 Järvenpään liikkumishjelma 2021–2024

Luontoliikuntakasvatussuunnitelman (2020) käyttöönoton tukeminen Järvenpään varhaiskasvatuksessa, on kirjattu yhdeksi tavoitteeksi Järvenpään liikkumishjelmaan 2021–2024. Järvenpään kaupungin vuosille 2021–2024 laatima liikkumishjelma on valmisteltu liikuntapalveluiden vetovuonna syksyllä 2020. Yhteistyössä ovat toimineet muut kaupungin liikunnan edistämisen kannalta keskeiset vaikuttamiselimet, yhteisöt, yritykset ja yhdistykset. Liikkumishjelman otsikko on #Iloksien #Liikuskeleva #Jäkeläinen ja samalla se kantaa koko ohjelman visiota. Visiossa näkyvät keihäänkärjet, joihin panostamalla Järvenpäässä aiotaan liikkumista edistää. Liikunta nähdään hyvinvoinnin lisäksi ilon ja mielihyvän tuottajana. Kukin liikkukoon omalla tyylillään, siihen kaupunki pyrkii tarjoamaan mahdollisuudet. Liikkumishjelman ulkoasun vihreä väri viittaa luontoon ja ulkona raittiissa ilmassa liikkeluun. #-merkit kertovat liikkumisen mahdollisuuksista digitaalisesti. Liikkumishjelma on konkreettinen toimintaohjelma ja työkalu, sisältäen tavoitteet ja toimenpiteet järvenpääläisten liikkumisen edistämiseksi vuosien 2021–2024 aikana. Se on jatkoa kaupungin ensimmäiselle liikuntaohjelmalle vuosilta 2010–2020 sekä järvenpääläisten terveystuohjelmalle vuosilta 2018–2020. Valmistelussa on benchmarkattu muita kuntia. (Järvenpään kaupunki 2021, 11–12.)

Liikkumishjelman mukaan Järvenpään kaupunki haluaa tarjota järvenpääläisille mahdollisuuksia matalan kynnyksen liikkumiseen ja harrastamiseen. Ohjatussa ryhmätoiminnassa huomioidaan kaikki ikäluokat ja vähän liikkuvia sekä erityisryhmiä aktivoidaan edullisen, matalan kynnyksen toimintakausittaisen ohjatun ryhmätoiminnan keinoin. Kaupunki pyrkii toteuttamaan kuntalaisille alueellisia ja avoimia tapahtumia, jotka tekevät ulkona liikkumisen olosuhteita tutummaksi. Ajanhenkeen kuuluen myös digitaalinen liikunnanohjaus on noussut osaksi liikkumishjelman tavoitteita. Live-ohjaukset, tallenteet ja aktiivinen sosiaalinen media lisäävät tavoitavuutta parhaimmillaan kaikissa ikä- sekä kohderyhmissä. (Järvenpään kaupunki 2021, 12.)

Liikkumishjelma muistuttaa hyvin hoidettujen, rakennettujen ulko- ja sisäliikuntatilojen sekä riittävän monipuolisen alueellisen liikuntapaikkaverkoston sekä keskeisten liikuntapaikkojen tunnistamisen ja kunnossapidon, olevan edellytys toimiville palveluille. Unohtamatta luontoliikuntaa, joka

mahdollistaa kaikille kuntalaisille ajasta riippumattoman liikuntapaikkojen saavutettavuuden. Avoimien ulkoilu- ja luontoliikuntaolosuhteiden rakentaminen, ympärivuotinen kunnossapito ja käytön tukeminen on pääasiassa kaupungin tehtävä yhteistyössä muiden ammattimaisten kumppaneiden kanssa. (Järvenpään kaupunki 2021, 12.)

Järvenpään liikkumishjelma (Järvenpään kaupunki 2021,12) pitää sisällään viisi keihäänkärkeä järvenpääläisten liikkumisen edistämiseksi:

- Avoimien ulko-/luontoliikuntaolosuhteiden saavutettavuuden ja käytön edistäminen
- Matalan kynnyksen liikkumisen ja harrastamisen edistäminen
- Digitalisoidut liikuntapalvelut
- Viestinnän kehittäminen
- Ylikunnallinen yhteistyö

Liikkumishjelmassa laadituille tavoitteille on määritelty konkreettiset toimenpiteet ja kunkin keihäänkärjen toimenpiteet tavoitteen saavuttamiseksi ovat avattuna taulukoittain. Liikkumishjelman taulukoihin on kirjattu liikkumishjelman tavoite, toimenpiteet, mittarit, aikataulu ja toimijat. Liikkumishjelman toteutuminen näkyy monipuolisina ja kästävällä tavalla toteutettuina liikkumisolosuhteina sekä -palveluina, joiden toteuttajina toimivat eri alojen ammattilaiset yhteistyössä niin kaupungin sisäisesti kuin myös ylikunnallisesti. (Järvenpään kaupunki 2020, 12.)

Tämän opinnäytetyön kannalta tarkastelemme kohdennetusti matalankynnyksen liikkumisen ja harrastamisen edistämisen keihäänkärjen taulukkoa ja sen sisältämiä toimenpiteitä, sillä se pitää toimenpiteenä sisällään Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönoton tukemisen. Kuten taulukosta 1 voidaan lukea, on toimenpide osa Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan panostamista yhdessä esimerkiksi motoriikkaratojen ja luontoliikuntatapahtumien vuosikellon toteutuksen tukemisen kanssa. Toimenpiteenä varhaiskasvatuksen Luontoliikuntakasvatussuunnitelman (2020) käyttöönoton tukemisen mittaaminen on määritelty toteutettavaksi yksikkökäyntien ja osallistujien määrällä sekä annetulla palautteella. Tämä opinnäytetyöprojekti rikastaa mittaamistapoja ja hyödyntää määrällisen mittaamisen lisäksi laadullista tutkimista. Toteutus on liikkumishjelmaan suunniteltu alkavaksi vuonna 2021 ja toteuttajana kaikilla Liikkuvan varhaiskasvatus -toimintaan panostamisen toimenpiteillä on yhteisesti varhaiskasvatus, liikuntapalvelut, neuvolat ja yhdistykset. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Keihäänkärki: Matalankynnyksen liikkumisen ja harrastamisen edistäminen (Järvenpään kaupunki 2021, 14)

Keihäänkärki: Matalan kynnyksen liikkumisen ja harrastamisen edistäminen				
Liikkumisohjelman tavoite	Toimenpiteet / keinot tavoitteen toteutumiseksi	Mittarit	Aikataulu	Toteuttajat
<b>Matalan kynnyksen ohjattua toimintaa alueellisesti eri ikäryhmille</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Liikunta-avustuskriteerien muutos ja vaikutusten seuranta</li> <li>♦ Kohdennetut alueelliset liikkumisneuvonnat ja -tapahtumat               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Ikäihmisille: lähiliikuntapaikat, olohuoneet, palvelutalot</li> <li>➢ Työikäisille: virkistys- ja lähiliikuntapaikat, liikuntasalit</li> <li>➢ Nuorille: vapaavuorot liikuntatiloihin</li> <li>➢ Lapsille ja perheille: vapaavuorot, lähiliikuntapaikat</li> </ul> </li> <li>▲ Maksuttomat lajitutustumiset verkostoyhteistyönä, tarjonnan kartoitus ja lisääminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Muutoksen vaikutukset matalan kynnyksen ja harrasteliikunnan palvelutarjontaan</li> <li>♦ Kohdennettujen tapahtumien määrä ja osallistujamäärät alueellisesti ja ikäryhmittäin kausi- ja vuositasolla</li> <li>▲ Lajitutumisten määrä ja osallistujat kohderyhmittäin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 2022 alkaen</li> <li>♦ Toteutus vuositasolla 2021-2024               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ pilotit 2021-2022</li> <li>➢ vakiointia 2023 alkaen</li> </ul> </li> <li>▲ 2021 kartoitus ja yhteistyö 2022 alkaen</li> </ul>	Liikuntapalvelut Järvenpään Opisto Hyte-palvelut Opka-palvelut Yhdistykset
<b>Soveltavaa liikuntaa lisää eri ikäryhmille</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Liikunta-avustuskriteerien muutos ja vaikutusten seuranta</li> <li>♦ Erityisryhmäkortin kriteerien muutos ja tuotteiden kehittäminen huomioiden ylikunnallinen yhteistyö</li> <li>▲ Soveltavaa liikuntaa lisää eri kohderyhmille omana ja ostopalveluna</li> <li>♣ Esteettömyyden edistäminen/huomioiminen liikuntapaikoilla ja ohjatuissa palveluissa Vammaisneuvostoa suunnitteluvaiheissa osallistamalla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Muutoksen vaikutukset soveltavan liikunnan ja integraatioryhmien palvelutarjontaan</li> <li>♦ Erityisryhmäkortin hakijoiden määrä ja tuotteiden ostomäärät</li> <li>▲ Soveltavan liikunnan tarjonnan määrä ja osallistujamäärät</li> <li>♣ Osallistamisen määrä suhteessa uusiin palveluihin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 2022 alkaen</li> <li>♦ 2021</li> <li>▲ Toteutus vuositasolla 2021-2024</li> <li>♣ 2021 alkaen</li> </ul>	Liikuntapalvelut Järvenpään Opisto KETO Yhdistykset (Vammaisneuvosto) Ylikunnallisesti
<b>Liikkuva varhaiskasvatus - toimintaan panostus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Nykytilaraportit 2v välein</li> <li>♦ Vakan luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöön viemisen tukeminen/koulutukset yksiköissä</li> <li>▲ Motoriikkatoimien toteutuksen tukeminen yksiköissä</li> <li>♣ Luontoliikuntatapahtumien vuosikellon toteutuksen tukeminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Tehty yksiköittäin</li> <li>♦ Yksikkökäyntien ja osallistujien määrä + palaute</li> <li>▲ Yksikkökäyntien määrä</li> <li>♣ Tapahtumien toteutuminen ja osallistujamäärät + palaute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 2021 ja 2023</li> <li>♦ 2021 alkaen</li> <li>▲ 2022 alkaen</li> <li>♣ 2021-2022 alkaen</li> </ul>	Varhaiskasvatus Liikuntapalvelut Neuvolat Yhdistykset
<b>Liikkuva koulu ja opiskelu - toimintaan panostus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Nykytilaraportit 2v välein</li> <li>♦ Opetuksen kulttuuripolulle liikkumisen edistäminen</li> <li>▲ Move!-testien toteutuksen tukeminen</li> <li>♣ Uimakoulupassit osana uimaopetusta</li> <li>♥ Liikkuva opiskelu -toiminnan jatkaminen ja vakioiminen</li> <li>▼ Välikäri- ja liikuntatutor-toiminnan edistäminen</li> <li>◇ Säännölliset ohjatut liikuntahetket ip-toiminnassa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Tehty yksiköittäin</li> <li>♦ Liikunnalliset sisällöt kulttuuripolussa</li> <li>▲ Move!-koulutukset yksiköittäin</li> <li>♣ Passien käyttöaste vuositasolla</li> <li>♥ Hankesuunnitelmien toteutuminen ja toiminnan vakiointi rakenteisiin</li> <li>▼ Koulutusten ja osallistujien määrä</li> <li>◇ Toteutuskertojen määrä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 2021 ja 2023</li> <li>♦ 2021-2022 alkaen</li> <li>▲ 2021 alkaen</li> <li>♣ Vuosittain</li> <li>♥ Toteutus vuositasolla</li> <li>▼ Toteutus vuositasolla</li> <li>◇ Toteutus vuositasolla</li> </ul>	Opetuspalvelut Liikuntapalvelut Kouluterveydenhuolto Yhdistykset Iltapäivätoiminta

### 4.3 Luontoliikuntakasvatussuunnitelman esittely ja ohjauskäyntien valmistelu

Toimenpiteenä Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönoton tukeminen lähti liikkeelle 11.12.2020 Liikuntapalveluiden asiantuntija Jyri Marjamäen esitellessä valmiin suunnitelman varhaiskasvatuksen esihenkilöstölle Järvenpään Liikkumisohjelman 2021–2024 esittelyn ohessa. Tämän esittelyn myötä kehkeytyi idea Luontoliikuntakasvatussuunnitelman varsinaisesta esittelystä, ideapajoista ja kaupungin liikunnanohjaajien kohdennetun liikuntaneuvonnan ohjausajan hyödyntämisestä ohjauskäynneille. Kuva 4 kuvaa tätä käyttöönoton tukemisen etenemistä asiantuntijalta varhaiskasvatuspalveluille.



Kuva 4. Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönoton tukemisen eteneminen



Kohdennetun liikuntaneuvonnan ohjausajalla toteutettavilla päiväkotikäynneillä liikunnanohjaajat antaisivat käytännön vinkkejä, koulutusta ja esimerkkejä Luontoliikuntakasvatussuunnitelman toteuttamisesta päiväkodin omassa ympäristössä. Liikunnanohjaajat ja asiantuntija (Marjamäki) kokoustivat asiasta 24.4.2021 ja toimenpide pantiin vireille suunnittelemalla päiväkotikäyntien toteutusta sekä tutustumalla yhteisesti Luontoliikuntakasvatussuunnitelmaan. Liikuntatuokiot päätettiin kohdentaa 4–6-vuotiaille lapsille sekä heidän varhaiskasvattajilleen, paikkana päiväkodin oma piha tai lähiluontoympäristö. Jokaisella päiväkodilla ehdittäisiin vierailemaan yhden kerran, liikuntapalveluiden resurssit huomioiden.

Liikunnanohjaajat laativat keskenään ehdotelman päiväkotikäyntien etenemisestä ja toimintavoista käyntien suhteen. Kuten kuvasta 4 voidaan lukea, asiantuntija lähetti ohjauskäyntien aikatauluehdotelman varhaiskasvatuksen erityisasiantuntijoille 24.5.2021, jonka jälkeen vahvistettu tieto päiväkotikäyntien aikataulusta lähetettiin varhaiskasvatuksen johtajalle 10.6.2021. Liikuntapalveluiden syksyn 2021 ohjauskauden käynnistyessä, annettiin 18.8.2021 varhaiskasvatuksen esihenkilöstölle info käyntien aloittamisesta ja varsinaiset käynnit päästiin aloittamaan 8.9.2021. Päivää myöhemmin lähetettiin ensimmäinen kuuden viikon jakson päiväkotikäyntien aikataulu tiedoksi varhaiskasvatukselle. (Kuva 4.)

Päiväkotikäynnit käynnistyivät asiaan eniten paneutuneen liikuntapalveluiden asiantuntijan aloittamana ja liikunnanohjaajat pääsivät mukaan käynneille syksyn aikana. Ensimmäisen asiantuntijan kanssa toteutuneen perehdytyskäynnin jälkeen myös liikunnanohjaajat toteuttivat käyntejä päiväkodeilla yksin. (Liite 2.)

#### **4.4 Ohjauskäyntien toteutus**

Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönottoa tukevien päiväkotikäyntien toteuttaminen todettiin mahdolliseksi palaverissa keväällä 2021 ja toteutettavaksi liikunnanohjauspalveluiden kauden 2021–2022 aikana ohjauskalenteriin varatulla kohdennetun liikkumisneuvonnan ajalla. Nämä ajankohdat olivat keskiviikko ja torstai aamuisin kello 9-11:30 ja ne jakautuivat kolmelle eri liikunnanohjaajalle sekä asiantuntijalle. Ohjaajat perehtyivät Luontoliikuntakasvatussuunnitelmaan materiaalina omatoimisesti ja käytännössä asiantuntijan kanssa yhdellä yhteisellä ohjauskäynnillä. Tämän jälkeen liikunnanohjaajat toteuttivat päiväkotikäynnit itsenäisesti.

Loppujen lopuksi päiväkotikäynnit toteutuivat suunnitellusti vuoroin neljän eri ohjaajan (liikunnanohjaajat ja asiantuntija) voimalla. Kohdennetun liikkumisneuvonnan aika on liikunnanohjauspalvelui-

den eri ikäryhmille tarpeen mukaan tarjottua liikkumisneuvonta-aikaa, joka voi pitää sisällään lyhyemmän tai pidemmän ajanjakson toteutuksia. Päiväkodeilla toteutunut varsinainen ohjausaika oli 9:45-11:15 sisältäen päiväkodista riippuen yhdestä kolmeen ohjausryhmää. Ajankohdat ja liikunnanohjaajien henkilöstöresurssitilanne mahdollistivat käynnit parhaimmillaan kahdella päiväkodilla viikossa, mutta vain yhden ohjauskäynnin verran per päiväkotia. Kukin ohjauskäynnin hyväksynyt päiväkotia sai siis 1,5 tunnin ohjauskerran.

Kaiken kaikkiaan päiväkotivierailuja ja Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönoton tukea tarjottiin kaikille kaupungin silloin yhdeksälletoista kunnalliselle ja yhdelletoista yksityiselle päiväkodille. Kohderymänä toimi ensisijaisesti esikouluikäiset lapset, mutta kaikki vähintään neljävuotiaat katsottiin toimintaan mukaan sopiviksi. Lisäksi vierailujen tärkeänä kohderymänä olivat varhaiskasvatuksen kasvattajat.

Syyskauden 2021 aikana toteutettiin käynnit yhteensä 16 kunnallisella ja kolmella yksityisellä päiväkodilla. Peruuntuneita ja keväälle siirrettyjä ohjauskäyntejä jäi yhteensä kaksi. Näiden käyntien mahdollista toteutumista ei huomioida tässä opinnäytetyössä. Ohjattuja ryhmiä oli syksyn aikana yhteensä 39 ja henkilöitä 738 (lapset ja kasvattajat yhteensä). Ohjaukset toteutettiin päiväkotien omalla pihalla tai mahdollisuuksien mukaan lähiluonnossa. Ohjaajilla oli käytössään ohjauskassi, joka sisälsi ohjauksessa tarvittavia oheisvälineitä kuten munakellon, sekuntikellon, muovikartioita ja muovipusseista askarreltuja heittopusseja.

Tieto ohjauksetojen paikoista oli yhteisessä Teams -kansiossa ja lisätiedot ohjauskerran sisällöstä (aikataulu, tarkka paikka, kasvattajien määrä ja lasten määrä) välittyivät asiantuntijan kautta liikunnanohjaajalle, ja oli sovittavissa kunkin päiväkotikäynnin vastaavan liikunnanohjaajan ja päiväkodin toimijan kesken tarkemmin.

Järvenpään Liikunnanohjauspalveluiden tarjoamat varhaiskasvatuksen ohjauskäynnit olivat kohdennettu päiväkotien ryhmien vanhimmille (4-6 -vuotiaille) sekä kasvattajille, tukien nimenomaisesti Luontoliikuntakasvatussuunnitelman (2020) käyttöönottoa. Tämä ikäryhmä katsottiin sopivaksi, sillä neljävuotias lapsi osaa jo eläytyä leikkien kertomuksiin ja tarinoihin, hallitsee helpot liikuntaleikit, väistöt, riippumisen, hyppäämisen, tasapainon ja järjestäytymisen (esimerkiksi piirimuotoon) tarpeeksi hyvin liikuntahetken kulun kannalta. Viisi- ja kuusivuotiaat sen sijaan ovat jo seikkailevassa iässä, nauttien myös vauhdikkaammasta menosta, kisailusta ja liikuntaleikeistä. Tässä iässä luonto kiinnostaa ja innostaa kokeilemaan liikuntataitoja, minkä lisääminen ja mahdollistaminen on erityinen tavoitteemme viedessämme lapsia ulos liikkumaan. Kun luontoon yhdistää liikuntaleikit,

tarjoaa liikuntahetki luontokokemuksen lisäksi perusliikunta- ja sosiaalisia taitoja. 5–6-vuotias noudattaa pelien tai leikkien sääntöjä jo 3-4 -vuotiasta tarkemmin ja haastaa omia hyppy-, tasapaino- ja kirjaamistaitojaan rohkeammin. (Arvonen 2007, 19.)

Liikuntahetkessä myönteinen ja kannustava ilmapiiri on oppimisen edellytys. Jotta lapsi innostuu kokeilemaan ja tekemään tuhansia kertoja oppiakseen uusia liikuntataitoja, on hänelle suotava rohkaisua ja kannustusta uusiin yrityksiin tai kokeiluihin (Arvonen 2007, 20). Tämä tieto ohjaa kaikkea Liikuntapalveluiden toteuttamaa lasten liikuntaa, jotta olemme mukana rakentamassa myönteistä ja pitkälle kantavaa liikuntasuhdetta. Ensin ohjataan tekemään oikeita asioita ja vasta sitten tehdään niitä oikein. Ohjatessaan aikuinen näyttää mallia, nimeää liikkeen ja kuvailee siinä käytettäviä kehonosia. Lapsi oppii havainnoimalla ja matkimalla mallin näyttäjää. Lisäksi olennainen, oppimista ja liikuntakokemusta edistävä tehtävä ohjaajalla on olla läsnä; katsoa lasta silmiin, kuunnella lapsen lisäkysymyksiä ja ajatuksen lentoa. Tarjotun liikuntahetken ohjaaja tukee ja avustaa, mutta antaa lapsen tehdä, kokeilla ja toistaa liikettä itse. (Arvonen 2007, 20.)

Päiväkotikäynneillä ohjattiin noin neljästä kuuteen eri esimerkkileikkiä (liite 1) sisältäen muun muassa metsäparkouria ja kehotuntemukseen liittyvän leikin. Leikeissä hyödynnettiin luonnon, metsän tai piha-alueen tarjoamia pinnan muotoja kuten ylitettäviä, alitettavia, hypyt mahdollistavia, kierrettäviä ja ryömittäviä kappaleita tai rakenteita. Ympäristöä kannustettiin havainnoimaan uudella tavalla; aidan tai pöydän voi ylittää ja alittaa, kiveltä voi hypätä alas ja puun voi kiertää kolmesti ympäri. Myös viemällä tutut, yleensä sisällä tai tasaisella pihamaalla leikityt leikit metsään, saa lapsi huomaamattaan uusia motorisia haasteita. Näistä esimerkkinä juoksun yhdistäminen maaston muotojen pakottamaan tasapainoiluun, väistelyyn ja ylityksiin.

## 5 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä selvitys Järvenpään liikuntapalveluiden tekemistä toimenpiteistä varhaiskasvatuspalveluiden Luontoliikuntakasvatussuunnitelman (2020) käyttöönoton tukemiseksi sekä arvioida toimenpiteiden hyödyllisyyttä ja kehitystarpeita. Arvioinnissa käytetään apuna laadullista kyselytutkimusmenetelmää, lähettämällä päiväkotikäyntejä koskeva palautekysely varhaiskasvatuspalveluille ja työtehtävää koskeva palautekysely päiväkotikäyntejä hoitaneille liikuntapalveluiden työntekijöille.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyy kehitys- ja toimenpide-ehdotuksia Järvenpään Liikuntapalveluiden vastaavanlaisen kohdennetun liikuntaneuvonnan varalle sekä selvitys yhteistyön koetusta hyödyistä. Kohdennettu liikuntaneuvonta on liikuntapalveluille uusi palvelumuoto, joten sen onnistuneisuuden ja mahdollisuuksien arvioiminen on suotavaa.

Luontoliikuntasuunnitelman (2020) sisäiset tavoitteet ohjaavat opinnäytetyön laadullista tutkimusta päiväkotikäyntien hyödyllisyydestä ja onnistuneisuudesta. Koska käyntien avulla tarjotaan tukea luontoliikuntakasvatukseen toteuttamiseen, hyödylliseksi koetut toimenpiteet edistäisivät suunnitelmallisempaa ja tavoitteellisempaa, yhtenäisempää, lasten etujen mukaista, ulkoliikuntaa lisäävää ja monipuolista varhaiskasvatusta Järvenpäässä. Toimenpiteenä päiväkotikäynnit on kirjattu Järvenpään kaupungin liikkumishjelmaan (2021–2024), hyödyntäen palvelualueiden yhdyspintoja (varhaiskasvatus ja liikuntapalvelut). Molemmiin puolin onnistuneena koetut toimenpiteet edesauttavat vastaavanlaisen yhteistyön jatkumista.

Opinnäytetyön tavoitteet kiteytyvät selvitykseen siitä, millaisia toimenpiteitä liikuntapalveluilla toteutetaan varhaiskasvatuspalveluiden tukemiseksi luontoliikuntakasvatukseen käyttöönotossa, kuinka hyödylliseksi päiväkotikäynnit koetaan ja millä tavoin vastaavanlaista kohdennettua liikuntaneuvontaa voidaan liikuntapalveluiden puolesta kehittää. Vastaavanlainen kohdennettu liikuntaneuvonta voi tarkoittaa yhteistyötä myös eri palvelualueiden kanssa, mutta tässä opinnäytetyössä keskiössä on varhaiskasvatuspalveluiden kanssa tehtävä yhteistyö.

Suuremmassa mittakaavassa tarkasteltuna Järvenpään kaupungin varhaiskasvatukseen Luontoliikuntakasvatussuunnitelman (2020) käyttöönotolla pyritään vaikuttamaan sekä Opetus- ja kulttuuriministeriön Varhaisen iän fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) että Varhaiskasvatussuunnitelman toteutumiseen. Kun varhaiskasvattajat saavat tukea, käytännön vinkkejä ja mahdollisesti paremman käsityksen luontoliikuntakasvatuksesta ja sen toteutusmahdollisuuksista päiväkodin arjessa omalla pihalla tai lähimetsässä, on valtakunnallisesti asetetuille tavoitteille paremmat onnistumismahdollisuudet. Tällä tavalla toimenpiteillä tuetaan laajalle ulottuvia tavoitteita. Käytännön vinkeillä aikuiset oppivat luomaan liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä ja ymmärtävät metsän ja piha-

alueiden olevan oivia paikkoja liikkumistaitojen harjoittamiseen. Ohjatut leikit ja kumpuileva maasto innostavat lasta kokeilemaan erilaista liikettä ja haastamaan kehoaan.

## 6 Palautteen kerääminen

Koska opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä selvitys Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönottoa tukevien toimenpiteiden hyödyllisyydestä ja kehittämistarpeista, kerättiin tätä varten palautetta yhteistyön molemmilta osapuolilta; varhaiskasvatus- ja liikuntapalveluilta. Molempien osapuolten kuulemisella saadaan vain toista toimijaa selkeämpi kokonaiskuva päiväkotikäyntien toimivuudesta ja voidaan havaita tarkemmat kehitystarpeet liittyen nimenomaisesti esimerkiksi vastaanotettuun ohjaukseen, yhteistyöhön tai ohjaajan kannalta työtehtävän.

Palautekyselyt lähetettiin syyskauden 2021 päiväkotikäyntien jälkeen maaliskuussa 2022. Järvenpään varhaiskasvatuksen järjestäjille, varhaiskasvatuksen johtajalle ja erityisasiantuntijoille kysely lähetettiin maaliskuun aikana kahdesti. Liikuntapalveluiden puolelta palautetta pyydettiin erillisesti päiväkotikäyntejä toteuttaneilta liikunnanohjaajilta ja asiantuntijalta. Tämän laadullisen tutkimuksen avulla pyrittiin selvittämään päiväkotikäyntien koettu hyödyllisyys ja kehitystarpeet tai -ideat.

### 6.1 Palautteen kerääminen varhaiskasvatukselta

Palautteen kerääminen varhaiskasvatuspalveluilta tapahtui sähköpostin välityksellä. Kaikille varhaiskasvatuksen järjestäjille, varhaiskasvatuksen johtajalle ja erityisasiantuntijoille lähetettiin yhteinen sähköposti, jossa pyydettiin vastaamaan päiväkotikäyntejä koskeviin viiteen kysymykseen. Kysymysmuotoina käytettiin monivalinta- ja avoimen vastauksen kysymyksiä. Kyselyyn (liite 3) vastaaminen tapahtui lähettämällä täytetty kysely vastauksena lähetettyyn sähköpostiin. Tällä pyrittiin mataloittamaan ajankäytöllisiä kynnyksiä vastaamiselle. Kyselyn pohjaksi harkittiin myös Google Forms -kyselyalustaa, mutta sähköposti ennakoitiin vastaajalle otollisemmaksi tavaksi vastata. Kyselyä laatiessa otettiin huomioon suuren vastaajaryhmän oletetusti kiireiset ja intensiiviset työpäivät, joista ei liikenisi paljoa aikaa kyselyyn paneutumiseen. Tästä syystä kyselyä laatiessa erillisen kyselysivun avaaminen koettiin mahdolliseksi esteeksi vastaamiselle. Suoraan sähköpostissa esitetty kysely paljastaa nopeammin kyselyn pituuden ja sisällön sekä antaa mahdollisuuden arvioida vastaamiseen kuluvaa aikaa.

Koska kysely ei tuottanut vastauksia toivotunlaisesti, päädyttiin se lähettämään vastaanottajille toistamiseen maaliskuun viimeisenä päivänä. Ensimmäisen, maaliskuun alkupuolella toteutetun kyselyn vastaamisaika oli 10 päivää ja toisen kyselykierroksen seitsemän päivää. Ensimmäinen kyselykierros tuotti seitsemän vastausta ja toinen neljä. Yhteensä vastauksia saatiin yhdeltätoista päiväkodilta.

Kyselystä pyrittiin luomaan helposti lähestyttävä ja käyttäjäystävällinen. Arvioitu vastausaika kyselylle oli kolmesta viiteen minuuttia, riippuen avoimien kysymysten herättämästä vastaushalukkuudesta. Kyselymuotoilulla tavoiteltiin suoraa vastausta koetusta hyödyllisyydestä, mutta myös vastaajien omakohtaista arviota käyntien onnistuneisuudesta. Monivalintakysymyksellä kartoitettiin koettua hyödyllisyyttä ja avoimien kysymysten myötä kasvatettiin kyselyn potentiaalia tuoda puutteita, kehitysehdotuksia ja erityishuomioita esiin. Kyselyn muotoilussa ennakoitiin mahdollinen vähäinen vastausprosentti, joka puolsi avoimiin kysymyksiin painottamista. Tällöin vähäisistäkin vastauksista voisi saada enemmän pohdittavaa.

Kyselytutkimuksen lisäksi varhaiskasvatuksen tilasta ja yhteistyökokemuksesta haastateltiin Järvenpään varhaiskasvatuspalveluiden erityisasiantuntija Fiina Jaakkolaa. Haastattelu tapahtui puhelimitse 8.4.2022. Haastattelun tavoitteena oli rikastaa kyselytutkimuksella saatuja vastauksia sekä selvittää yleisempää kokemuskuvaa liikuntapalveluiden tarjoamasta avusta. Erityisasiantuntijana Jaakkolan ajateltiin pystyvän antamaan kyselytutkimusta tukevaa tai heikentävää yleiskuvaa. Haastattelu oli kestoaltaan lyhyt, noin 15 minuuttia, sisältäen kysymyksiä ja pohdintaa varhaiskasvatuksen tilanteesta (resurssit, kiire) sekä palvelualueiden yhteistöiden merkityksestä.

## 6.2 Palautteen kerääminen liikuntapalveluilta

Liikuntapalveluiden työtehtävää toteuttaneiden liikunnanohjaajien palautekysely koski ohjauskäyntien mielekkyyttä, koettua onnistuneisuutta, käytännön järjestelyjä ja kehitystarpeita. Palaute kerättiin sähköpostin välityksellä vapaalla kommentoinnilla ja avustavilla avoimilla kysymyksillä. Palauteenpyynnössä painotettiin vapaata kommentointia, mutta tarjottiin myös neljä auttavaa ja ajatuksia herättävää tukikysymystä. Nämä kysymykset olivat:

- Miten koit päiväkotikäynnit (esim. mukavaa, hyödyllistä, vaikeaa, liikaa tai liian vähän käyntejä)?
- Soisitko vastaavanlaisia työtehtäviä myös jatkossa?
- Tekisitkö jatkossa jotain eri tavalla? Menikö jokin erityisen hyvin tai huonosti?
- Koitko, että päiväkodilla otettiin sinut hyvin vastaan ja tuki oli toivottua?

Arvioitu palautteen antamiseen kuluva aika oli 5–10 minuuttia, riippuen ohjaajan paneutuneisuudesta. Vastausaika kyselyyn annettiin viikon verran. Liikuntapalveluiden palaute sisältää myös opinnäytetyön tekijän henkilökohtaiset kommentit työtehtävästä sekä koko Luontoliikuntakasvatussuunnitelman ja sen käytäntöön viemisen takana seisovan liikuntapalveluiden asiantuntijan palaut-

teen, päiväkotikäyntejä tehneinä liikunnanohjaajina. Näiden henkilöiden palautteeseen suhtauduttiin tulosten kirjaamisessa arvioiden ja huomioiden tekijöiden henkilökohtainen suhde opinnäytetyöhön tai toteutettuun projektiin.



## 7 Opinnäytetyön tulokset

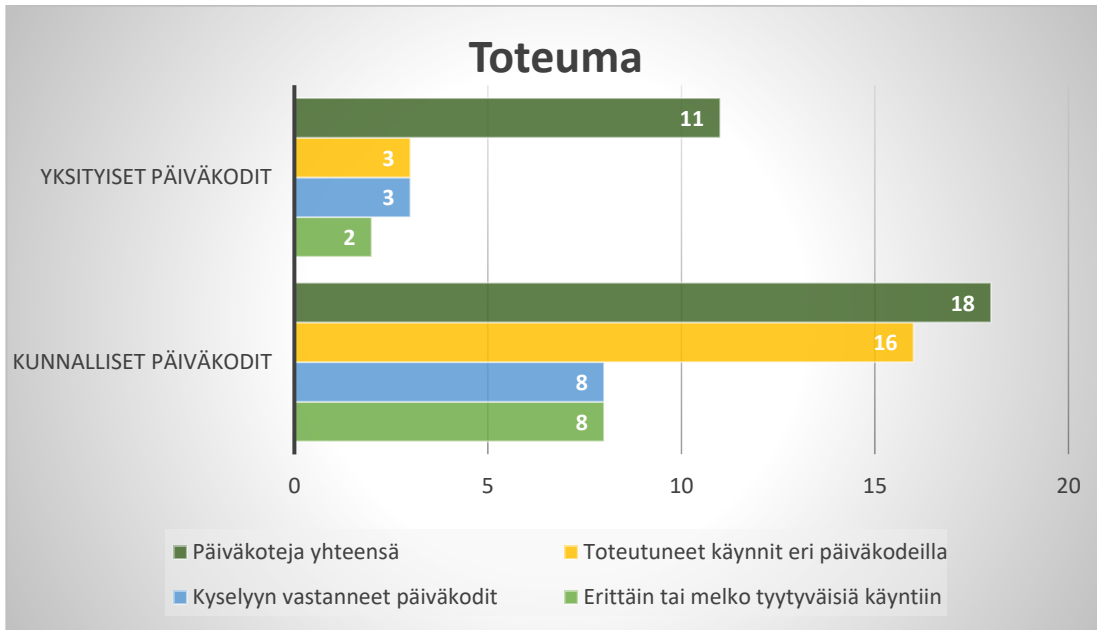
Opinnäytetyön toiminnallisen, eli laadullisen tutkimuksen osuuden kohderyhmänä toimi Järvenpään varhaiskasvatuksen toimijat ja päiväkotikäyntejä toteuttaneet liikuntapalveluiden työntekijät. Ryhmille lähetettiin erinäiset kyselyt, koskien joko heidän toteuttamaansa (liikuntapalvelut) tai vastaanottamaansa (varhaiskasvatuspalvelut) toimintaa. Molemmilta ryhmiltä selvitettiin yhteistyön koettua toimivuutta, hyödyllisyyttä ja kehitystarpeita. Varhaiskasvatuksen kyselyn tuloksia ja palautetta täydennettiin varhaiskasvatuksen erityisasiantuntija Fiina Jaakkolan kommentteilla haastattelun perusteella (Jaakkola 8.4.2022).

Järvenpäässä toimii 18 kunnallista ja 11 yksityistä päiväkotia, joista Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönoton tukemisen vierailuja toteutettiin kuudellatoista kunnallisella ja kolmella yksityisellä päiväkodilla. Itse Luontoliikuntakasvatussuunnitelma (2020) eli valmis materiaali lähetettiin kaikille ja ohjauskäyntejä tarjottiin kaikille Järvenpään päiväkotitoiminnan tarjoajille. Liikuntapalveluiden puolesta päiväkotikäyntejä hoitaneiden työntekijöiden palaute työtehtäväkokemuksesta kerättiin kolmelta henkilöltä sähköpostitse. Liikuntapalveluiden palautteessa on huomioitu myös opinnäytetyöntekijän kokemus työtehtävän onnistumisesta projektia hoitaneen liikunnanohjaajan roolissa.

Järvenpään liikkumishjelmaan 2021–2024 varhaiskasvatuksen Luontoliikuntakasvatussuunnitelman (2020) käyttöönoton tukemisen mittaaminen on määritelty toteutettavaksi yksikkökäyntien ja osallistujien määrällä sekä annetulla palautteella. Määrällisen mittaamisen mukaisesti kunnalliset päiväkodit saavutettiin hyvin, yksityiset päiväkodit heikosti. Ohjattuja ryhmiä kertyi liikuntapalveluiden henkilöstö- ja aikaresursseihin nähden hyvin; ryhmiä 39 ja ohjattuja henkilöitä 738. Tässä opinnäytetyössä paneudumme palautteen eli laadullisen mittaamisen analysointiin.

### 7.1 Varhaiskasvatuksen palaute

Järvenpään varhaiskasvatusta järjestävistä toimijoista vierailuehdotus lähetettiin kaikille kunnallisille ja yksityisille päiväkodeille. Sen sijaan perhepäivähoidolle ei tehty vierailuehdotuksia johtuen aika- ja henkilöresurssien puutteesta. Kunnallisista päiväkodeista vierailu toteutui 89 % ja yksityisistä 27 % päiväkodeista (kuva 5). Joissain ohjatuissa ryhmissä oli mukana myös perhepäivähoidon lapsia, joka tulee huomioida määrällistä tulosta tarkasteltaessa. Loput päiväkodeista olivat joko estyneitä ottamaan vierailua vastaan tai vierailu jouduttiin perumaan/siirtämään.



Kuva 5. Päiväkotikäyntien toteuma ja varhaiskasvatuksen palautemäärä

Koska Luontoliikuntakasvatussuunnitelma oli lähetetty vuoden 2021 aikana kaikille varhaiskasvatustoimijoille ja käyntejä tarjottu kaikille päiväkodeille, lähetettiin myös kysely kaikille päiväkotitoimijoille. Kunnallisista päiväkodeista kyselyyn vastasi kahdeksan ja yksityiseltä puolelta kolme varhaiskasvatustoimijaa (kuva 5). Valtaosa (91 %) kyselyyn vastanneista olivat päiväkoteja, joilla vierailu oli toteutunut ja yksi päiväkodi, jolla vierailu ei ollut toteutunut. Yhdestätoista vastaajasta neljä toimi päiväkodin johtajana ja loput seitsemän varhaiskasvattajana tai vastaavanlaisena toimijana. Päiväkotikäyntejä vastaanottaneista ja kyselyyn vastanneista kaikki kokivat vierailusta olleen joko erittäin paljon (54 %) tai melko paljon (36 %) hyötyä ja vastaavanlaista yhteistyötä toivottiin toteutettavan myös jatkossa (kuva 5). Loput, eli yksi vastaaja (10% vastaajista), jätti vastaamatta vierailun koettua hyötyä koskevaan kysymykseen, sillä vierailu ei ollut toteutunut heidän päiväkodillaan.

*”Saimme uusia hyviä vinkkejä siihen millaisia leikkejä voimme metsässä leikkiä yhdessä lasten kanssa. On myös kiva, kun joku ulkopuolinen tulee liikuttamaan lapsia. Tämä motivoi lapsia entistä enemmän osallistumaan yhteiseen toimintaan.”*

*”Aamupäivä oli kuin virkeä tuulen puhallus meille. Vaikka ei koettu mitään uutta maailmaa mullistavaa, niin saatiin just hyvä herätys arjen liikuntaan.”*

Verrattaessa muihin vastaajiin, erottautui joukosta yksi yksityinen päiväkotiki. Tämä päiväkotiki oli ainut, joka vastasi kyselyyn, vaikka ei Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönottoa tukeva ohjauskäynti ei ollut toteutunut heidän yksikössään. Tämän päiväkodin vastaukset poikkesivat lähtökohdiltaan muista (ohjauskäyntejä vastaanottaneista) vastaajista. Vaikka käyntiä ei viime syksynä saatukaan järjestymään, toivoi päiväkotiki vastaavanlaisen toiminnan jatkuvan myös tulevaisuudessa. Syyksi, ettei ohjauskäyntiä saatu järjestymään syksyllä 2021, päiväkotiki ilmoitti useat päällekkäiset projektit päiväkodin arjessa. Päiväkotiki osoitti silti selkeää kiinnostusta ja kannustusta tuleville yhteistöille. Tämä kertoo päiväkotien kiireisestä arjesta, mutta toisaalta myös yhteistyön toivottavuudesta.

Kyselyn perusteella luontoliikuntakasvatus näkyy kyselyyn vastanneiden yhdentoista päiväkodin arjessa muun muassa metsäretkinä, metsäympäristössä toteutettavina leikkeinä ja luonnon tutkimisena. Itse Luontoliikuntakasvatussuunnitelman hyödyntäminen on vaihtelevaa; osa päiväkodeista on hyödyntänyt suunnitelmaa paljon jo ennen liikuntapalveluiden vierailua ja osa kokee, että suunnitelmaa pitäisi hyödyntää enemmän ja systemaattisemmin. Luontoliikuntakasvatuksen toteuttamiselle ilmaistiin myös päiväkotikohtaisia omia tapoja, kuten kasvattajien ulkoleikkikoulutus ja lasten syntymäpäiväjuhlat metsässä.

Päiväkotikäyntien onnistumiseksi mainittiin ikäryhmälle sopivat ja helposti toteutettavat leikit, kasvattajien saamat vinkit, luontoparkourin toteutus ja lasten innokkuus. Kehitysideana esitettiin luontoliikuntakasvatusvinkkien tarjoaminen myös nuoremmille lapsille ja kaikille lapsiryhmille. Tämän ehdotuksen nojalla huomioitiin, että käyntejä tulisi tällöin lisätä. Johtopäätöksensä ja summauksena tästä sekä käynniltä estyneen päiväkodin kommentteista voidaan tulkita, että liikuntapalveluiden päiväkotikäynneille olisi kysyntää useampana ajankohtana vuodessa ja kaikille ikäryhmille. Päiväkotikäyntien koettua hyödyllisyyttä tarkasteltaessa voidaan todeta, että käynnit koettiin yleisesti hyödyllisiksi, mutta tarkoituksen mukainen hyöty (Luontoliikuntasuunnitelman käyttöönotto, luontoliikunnan lisääminen) kasvaisi jos käyntejä olisi enemmän.

*”Lapset olivat tosi innoissaan. Me aikuiset saimme kivoja ideoita. Olisi hyvä, jos näitä tilaisuuksia olisi niin monta, että jokaisesta lapsiryhmästä päästäisiin osallistumaan. Uusia tilaisuuksia odotellen!”*

Varhaiskasvatuspalveluiden erityisasiantuntija Fiina Jaakkolan mukaan opinnäytetyökyselyn toivottua heikompi vastausprosentti kertoo omaa viestiänsä varhaiskasvatuksen kiireisestä arjesta. Varhaiskasvatuksessa on vuonna 2021 eletty myllerryksen keskellä ja vastaavanlaisia kyselyitä tulee

usein. Arki on niin hektistä, ettei kyselyihin ole aina aikaa vastata, vaikka ne olisivat lyhyitäkin. Tämän myötä Jaakkola nosti esiin valmiiden materiaalien, kuten Luontoliikuntakasvatussuunnitelma, hyödyllisyyden. Valmis materiaali ja valmiit ohjeet ovat varhaiskasvatuksessa toivottuja. Käytännön esimerkit ja ulkopuolisen ohjaamat liikuntatuokiot tuovat valmiille materiaalille lisähyödyn säästämällä kasvattajien arvokasta työaikaa. Kasvattajilla on halu suunnitella ja toteuttaa laadukasta luonto- ja liikuntakasvatusta, mutta aina resurssit eivät kohtaa halua ja tavoitteita. Tällöin valmis materiaali ja käytännön vinkit voidaan kokea kullaan arvoisina apuina. (Jaakkola 8.4.2022)

## 7.2 Tekijöiden kokemukset

Järvenpään liikuntapalveluilta palaute ja kommentit työtehtäväkokemuksesta kerättiin vapaalla kommentoinnilla ja avoimilla kysymyksillä sähköpostin välityksellä. Kysymyksiin vastasivat kaikki kohdennettua liikkumisneuvontaa eli luontoliikunnan käyttöönoton tukemista päiväkodeilla toteuttaneet liikunnanohjaajat ja asiantuntija. Lisäksi palautteen tuloksissa on huomioitu opinnäytetyön tekijän kommentit työtehtävää toteuttaneen liikuntapalveluiden liikunnanohjaajan roolissa.

Kuten varhaiskasvatustalveluiden toimijat, myös liikuntapalveluiden työntekijät kokivat päiväkotikäynnit hyödyllisiksi. Liikunnanohjaajien yhteinen havainto oli varhaiskasvattajien positiivinen suullinen palaute toiminnasta päiväkotikäynnin yhteydessä. Uusista vinkeistä ja leikeistä kiiteltiin, minkä voi toivoa ennustavan ohjauksen hyödyllisyydestä ja vaikutuksesta arkeen myös ohjauksen jälkeen. Ohjauksen toteuttamista ei koettu yleisesti vaikeaksi, vaan vastaavanlaisia työtehtäviä suotaisiin ohjauksen jatkossakin. Kohdennettuna liikuntaneuvonnan ohjausten koettiin tuovan viikoittaisiin työtehtäviin projektinomaista sisältöä ja tuntuvat eri tavalla vaikuttavammilta kuin päivittäin toistuvat ryhmäliikunnanohjaukset. Leikkien ohjaaminen koettiin siis mieluiseksi ja vaikuttavuudeltaan tärkeäksi tehtäväksi.

Ohjauksen toteuttamiseen jatkossa, löydettiin muutamia kehitysehdotuksia, jotka liittyivät ensisijaisesti aika- ja henkilöresurssien lisäämiseen. Päiväkotikäyntejä jalkaisin toteuttaneen liikunnanohjaajan kokemus ohjauksen organisoinnista oli puutteellinen siinä määrin, että jalkaisin kuljettaessa matka ja tavaroiden kuljettaminen ohjauspaikalle lisäsivät työtehtävän fyysistä kuormittavuutta sekä venyttivät työtehtävään kuluvaan aikaan. Kaikilta ohjaajilta esiin nousi kehitysajatus päiväkotikäyntien (tai vastaavanlaisten kohdennettuna liikkumisneuvonnan) isojen ryhmien kohtaamisesta ja ohjaamisesta jatkossa työpareittain. Työparin kanssa ohjausryhmä voitaisiin jakaa kahtia, jolloin leikkien ohjaaminen on kokemuksen perusteella sujuvampaa. Esimerkkinä annettiin yksi neljänkymmenen eri ikäisen lapsen ryhmä, jonka jakaminen kahteen olisi vastannut hallittavampaa ja edistänyt sujuvampaa liikunnanohjaustilannetta. Aikaresurssiin liittyen toivottiin enemmän aikaa

yhteiselle perehtymiselle ja ohjauskäyntien valmistelulle. Jos aikaa olisi käytössä enemmän, voitaisiin yhdessä suunnitella mahdollisimman vaikuttavia ohjauskertoja ja pohtia, kuinka käynnin pitkäaikaista hyödyllisyyttä voitaisiin parantaa.

Työparitoiminnan ja työtehtävän organisoimisen haasteena huomioitiin kuitenkin liikunnanohjauspalveluiden tavallista huonompi henkilöresurssitilanne syksyllä 2021. Tilanteeseen nähden käynnit koettiin toteutuneen hyvin ja kattavasti. Ohjauskäynneillä saavutettava liikuttamisen ja liikuntaan innostamisen vaikutus oli kaikkien liikunnanohjaajien mielestä arvokasta. Ohjaajia jäi kuitenkin pohdituttamaan yksittäisen ohjauskerran pidempiaikainen vaikuttavuus päiväkotien arkeen. Kaikkien päiväkotikäyntejä toteuttaneiden ohjaajien palaute työtehtävästä oli varsin yhdenmukainen.

### 7.3 Kyselyn luotettavuus

Tutkimuksilla pyrittiin tekemään päätelmiä varhaiskasvatus- ja liikuntapalveluiden yhteistyön hyödyllisyydestä ja onnistuneisuudesta. Tämän vuoksi kyselytutkimusten perusjoukkona toimi varhaiskasvatuspalveluiden ja liikuntapalveluiden työntekijät. Tämä pystyttiin varmistamaan, kohdentamalla kyselyt sähköpostitse juuri heille. Kyselyn tulosten perusteella ei ollut merkitystä, oliko kyseinen varhaiskasvatustoimija itse osallistunut päiväkotikäynteihin tai oliko kyseinen päiväkotiestynyt liikunnanohjaajan vierailulle. Liikunnanohjaajista kyselytutkimus kohdennettiin vain päiväkotikäyntejä tehneille työntekijöille. Täten otannaksi päätyi varhaiskasvatuspalveluiden kasvattajia sekä päiväkodin johtajia ja liikuntapalveluiden puolelta kaikki päiväkotikäyntejä tehneet työntekijät.

Varhaiskasvatuspalveluiden kyselyn kysymysten asettelulla mahdollistettiin myös toimintaan osallistumattomien kasvattajien ja päiväkotien osallistuminen kyselyyn. Suurempi tämänkaltainen vastaajaryhmä olisi rikastuttanut kyselyn otantaa. Osallistumattomilta ja estyneiltä päiväkodeilta olisi voitu saada enemmän hyödynnettävää tietoa siitä, miksi yksityisen puolen päiväkodit eivät esimerkiksi aktivoituneet hyödyntämään liikuntapalveluiden yhteistyötä. Koska osallistumattomia tai estyneitä varhaiskasvatuspalveluiden toimijoita päätyi otantaan vain yksi, ei otanta kuvaa koko estyneiden joukkoa eikä kyselyn tulokset ole täysin yleistettävissä koko Järvenpään varhaiskasvatuspalveluiden kokemukseen liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen yhteistyöstä. Otannan perusteella pystytään silti hyvin päättelemään päiväkotikäyntien onnistuneisuutta kunnallisilla päiväkodeilla, sillä käynnit kattoivat lähes kaikki kunnalliset päiväkodit ja näistä puolet vastasi kyselyyn.

Kyselytutkimuksen eräs luotettavuuden ilmaisin on vastausprosentti, kertoen, kuinka moni otokseen valituista vastasi kyselyyn. Koska varhaiskasvatukselle osoitetun kyselyn yksityisen varhaiskasvatuspuolen vastausprosentti jäi alhaiseksi (27 % yksityisistä päiväkodeista), jäi yksityisen var-

haiskasvatuksen perusjoukon edustavuus alhaiseksi eli kato oli jopa 73 prosenttia. Kyselyn tulkin-  
nassa on otettava huomioon, että vastaamatta jättäneiden toimijoiden mielipiteet voivat olla erilai-  
sia kuin vastanneiden. Täten kadosta voi olla seurannut virheitä kyselyn yleistettäviin tuloksiin ja  
opinnäytetyön johtopäätöksiin.

Kunnallisen varhaiskasvatuspuolen vastausprosentti oli kyselytutkimuksen kannalta kohtuullinen  
(44 %) ja liikuntapalveluiden puolelta erinomainen (100 %). Nämä vastausprosentit auttavat tulos-  
ten luotettavassa tulkinnassa ja päätelmissä. Tarkasteltaessa koko Järvenpään varhaiskasvatus-  
toimijoita yhtenäisesti, oli vastausprosentti 38 % ja kato 62 %.

Koska kyselytutkimuksen tavoitteena on hankkia tarkoitukseen sopivaa tietoa mahdollisimman tar-  
kasti ja virheettömästi, ei kyselyiden tavoitteita täysin saavutettu. Kyselyiden reliabiliteetti (tark-  
kuus) jäi vajavaiseksi ja validiteetti (pätevyys) heikoksi. Saadut tulokset käyntien hyödyllisyydestä  
olivat hyvät, mutta on tarpeellista kyseenalaistaa, ymmärrettiinkö ”hyödyllisyys” nimenomaan Luon-  
toliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönoton vai yleisesti liikunnallisten ohjauksen kannalta  
hyödyllisenä.

Tutkimustulosten reliabiliteettiin vaikuttaa myös kyselyn ajankohta. Kyselyn toteuttamisen ajankoh-  
tana liikunnanohjaajan päiväkotikäynnistä oli kulunut päiväkodista riippuen kolmesta kuuteen kuu-  
kautta. Tämä on pitkä aika hektisessä työarjessa, mikä vaikuttaa muistikuvien tarkkuuteen ja mieli-  
piteen yksityiskohtaiseen rakentamiseen molempien vastaajaryhmien vastauksissa.

Sen perusteella, että otanta edustaa melko hyvin kunnallisia päiväkoteja ja erittäin hyvin liikunta-  
palveluiden päiväkotikäyntejä tehneitä liikunnanohjaajia, voidaan tutkimustuloksia tarkasteltaessa  
tehdä yleistys käyntien koetusta mielekkyydestä ja hyödyllisyydestä. Myös yksityiseltä puolelta  
saadut kyselyvastaukset saatiin valtaosin päiväkodeilta, joilla käynnit olivat toteutuneet. Täten  
myös ne tukivat saatua tulosta. Kysymysten asettelun takia ei kuitenkaan voida tarkasti määrittellä  
koetun hyödyn merkitystä. Hyödylliseksi on voitu kokea ulkopuolisen ohjaajan innostavuus, lasten  
liikuttaminen tai yhteinen liikuntahetki. Hyödyllisyyden tarkempi määrittely, olisi antanut informaa-  
tiota nimenomaisesti hyödyllisyydestä luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönoton kannalta ja  
vahvistanut kyselyn validiteettia.

Varhaiskasvatukselle osoitetun kyselyn sisältämä kysymys ”Näkykö Luontoliikuntakasvatussuun-  
nitelma arjessanne?” voidaan nähdä ohjaavana kysymyksenä hyödyllisyyttä arvioitaessa. Kun  
kaikki päiväkotikäyntejä hyödyntäneet ja kyselyyn vastanneet toimijat arvottivat käynnit melko tai  
erittäin hyödyllisiksi, ja kymmenestä kahdeksan kertoi luontoliikuntakasvatussuunnitelman näkyvän

arjessa, voidaan näille kahdelle toivoa yhteyttä. Kysymyksen asettaminen muotoon ”Näkykö luontoliikuntakasvatussuunnitelma enemmän arjessanne päiväkotikäyntien johdosta?”, olisi tuonut tarkempaa tietoa käyntien hyödyllisyydestä, tavalla, jota kyselyä laatiessa haettiin.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön tuotoksena saatiin luotua selvitys Järvenpään liikunnanohjauspalveluiden toteuttamista toimenpiteistä Luontoliikuntakasvatussuunnitelman (2020) jalkauttamiseksi varhaiskasvatukseen sekä toteutetun yhteistyön koetusta toimivuudesta. Opinnäytetyössä kerättyjen yhteistyöpalautteiden ja tutkimustulosten perusteella pystyttiin tuottamaan kehitys- sekä toimenpide-ehdotuksia Järvenpään liikuntapalveluiden tulevien ohjauskausien ja kohdennetun liikuntaneuvonnan sekä eri palvelualueiden tulevien yhteistöiden suunnitteluun. Opinnäytetyön tavoite selvittää Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönottoa edistävien toimenpiteiden hyödyllisyyttä luontoliikuntakasvatuksen jatkuvuuden kannalta, jäi vielä yleistettävyydeltään ja pätevyydeltään vajaaksi johtuen kyselytutkimuksen heikosta validiteetista. Esitetyt kysymykset eivät olleet tarpeeksi tarkkoja mittaamaan tarkoitettua hyödyllisyyttä.

### 8.1 Opinnäytetyön aiheen merkitys

Järvenpään varhaiskasvatuspalveluiden liikuntakasvatukseen enemmän perehtyneen liikuntapalveluiden asiantuntija Jyri Marjamäen mukaan Järvenpään päiväkodeilla tehdään suunnitelmallista ja hyvää työtä liikuntakasvatuksen eteen (Marjamäki 10.2.2022). Luontoliikuntakasvatussuunnitelma (2020) on tästä vain yksi todiste. Tarve Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönottoa tukeville ohjauksikäynneille ei kerro siitä, etteikö ohjaamista, liikuttamista ja innostamista osattaisi kasvattajien puolesta tehdä, vaan siitä että varhaiskasvatus on avoin liikuntapalveluiden tarjoamalle tuelle ja uusille ideoille. Annetun palautteen perusteella palvelualueiden yhteistyö on toivotua ja se koetaan hyödylliseksi. Päiväkodin ulkopuolisen ohjaajan koettiin innostavan lapsia ja muistuttavan kasvattajia liikunnan tärkeydestä keskellä tavallista päiväkotiarkea. Liikunnanohjaajana koen, että kaikki millä on potentiaalia lisätä liikuntaa tai antaa uutta intoa liikkumiseen, on toteuttamisen arvoista liikunnanohjausta tai -neuvontaa. Syksyn 2021 kohdennetun liikkumisneuvonnan ajalla toteutetut päiväkotivierailut olivat tästä erinomainen esimerkki ja vastaavanlaista, toiminnallista ja samalla neuvoa antavaa liikkumisneuvontaa tulisi kohdentaa kaikille ikäryhmille.

Nykyään suurin osa perheistä asuu kaupungeissa tai esikaupunkialueilla, joten lapsilla on riski kadottaa kosketus luontoon. Varsinkin kun kaikkien alle kouluikäisten lasten kerrotaan viettävän keskimäärin suurimman osan päivästänsä sisällä ja asuinpaikasta riippuen, istuvan erilaisissa kulkuvälineissä jopa yli tunnin päivässä. Opinnäytetyön kannalta valoisa tieto kuitenkin on, että lapsilta kysyttäessä mieluisin leikkipaikka on suurimman osan mielestä metsäiset alueet. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016, 23–34.)



Tämä edellä mainittu riski ja tieto tekee opinnäytetyön kantavasta teemasta eli lasten luontoliikunnan edistämisestä ajankohtaisen aiheen. Onnekseni voi todeta, että opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tulosten perusteella liikuntapalveluiden työtehtävä tukea varhaiskasvatuksen Luontoliikuntakasvatussuunnitelman (2020) käyttöönottoa Järvenpäässä onnistui kunnallisilla päiväkodeilla määrällisesti sekä laadullisesti hyvin. Päiväkotikäynnit kattoivat lähes kaikki (89 %) kunnalliset päiväkodit ja saatu palaute oli ainoastaan positiivista.

Luontoliikuntakasvatussuunnitelma oli jaettu ja esitelty varhaiskasvatuksen toimijoille, mutta jatko-toimenpiteenä päiväkotikäynnit nostivat esiin sen olemassaolon ja hyödynnettävyyden. Parempi tiedostaminen voi kasvattaa suunnitelman hyödyntämistä päiväkotien arjessa. Tämä voidaan katsoa lasten luontosuhteen säilymisen ja luontokasvatuksen lisäämisen edistämiseksi. Opinnäytetyön tulos ei kuitenkaan kerro, kuinka kauaskantoiset vaikutukset hyvin toteutuneilla päiväkotikäynneillä on. On todennäköistä, että jollain päiväkodilla Luontoliikuntakasvatussuunnitelman leikkejä hyödynnetään viikoittain ja toisella päiväkodilla hyödyntäminen jäi yhteen hyväksi koettuun liikuntapalveluiden tarjoamaan ohjaukseen. Opinnäytetyötä voisi jatkaa Järvenpään varhaiskasvatuksen luontoliikuntakasvatuksen jatkuvuuden tutkimisella tai kehittämisellä. Kehittämistyönä näkisin Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönoton tukemisen systemaattisen jatkamisen ja jatkuvuuden varmistamisen. Tutkimustyönä voisi toteuttaa päiväkotikäyntien vaikuttavuuden syvempää arviointia.

Syy miksi halusin opinnäytetyössäni perehtyä nimenomaisesti lasten ulko- ja luontoliikunnan edistämiseen, on ulkona liikkumisen merkityksen kasvava korostuminen nykyisessä valtaosin kaupunkimaisessa asumisympäristössä. Ulko- ja luontoliikunta ehkäisee luontosuhteen kadottamista, jota taas pitkä sisällä vietetty aika edistää. Harva lapsi valitsee sisällä istumista, jos vaihtoehtoja on muita (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 23). Mielestäni kaikille lapsille tulee tarjota mahdollisuus luonnossa liikkumiseen ja varhaiskasvatus on sille ilmiselvin mahdollistaja.

## **8.2 Vastaavanlaisen toiminnan kehittäminen**

Opinnäytetyössä esitellyt toimenpiteet tukivat suuremmassa mittakaavassa laajalti monia varhaiskasvatuksen tavoitteita, kuten esimerkiksi Opetus- ja kulttuuriministeriön asettamia Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) ja Järvenpään varhaiskasvatussuunnitelman (2019) toteutumista. Mikäli toteutettu yhteistyö ja liikuntapalveluiden tekemät toimenpiteet kantaisivat hedelmää ja käyntien hyödyllisyys olisi koettu nimenomaan luontoliikuntakasvatusta lisäävänä, saavutettaisiin toimenpiteillä alatavoitteita ikään kuin sivutuotteena. Keskiössä ei siis ole ainoastaan Luon-

toliikuntasuunnitelman hyödyntäminen sellaisenaan, vaan sen inspiroimana tuloksekkaan liikuntakasvatuksen edistäminen. Jotta ohjauskäyntien anti olisi mahdollisimman helposti hyödynnettävissä päiväkotien omassa arjessa, oli ohjausten toteuttaminen päiväkotien omassa lähiympäristössä tärkeää. Hyödynnettävyyttä tukivat myös ohjauksessa käytettyjen välineiden helppo hankittavuus ja leikkien toteutettavuus erilaisissa ympäristöissä. Se, että liikuntapalvelut vierailivat päiväkohteilla ohjaten uusia leikkejä, hyödyntäen heille tuttua lähiympäristöä sekä tavallisia välineitä ja saaden lapset innostumaan, voi innostaa kasvattajan perehtymään Luontoliikuntakasvatussuunnitelmaan vaikkei kiinnostusta tai aikaa olisi aiemmin tuntunut olevan. Mielestäni tämänkaltaisen konkreettinen yhteistyö ja toiminnallisuus on pelkkää lukumateriaalia tehokkaampi tapa toimia. Toivon vastaavanlaisten tukeen, vaikuttavuuteen ja palvelualueiden yhdyspintoihin perustuvien työtehtävien säilyvän sekä lisääntyvän liikuntapalveluiden tulevilla ohjauskausilla. Tämän kaltaisen toiminta on vaikuttavuudellaan (isot ryhmät, jatkuvuuden edistäminen) tuottoisaa matalankynnyksen liikuttamista. Matalan kynnyksen liikuttaminen on Järvenpään liikuntapalveluiden toiminnan suunnittelun ensisijaisia tavoitteita (Järvenpään kaupunki 2021, 14).

Mikäli päiväkotikäyntejä tai vastaavanlaista toimintaa jatketaan tulevilla ohjauskausilla, tulisi opinäytetyön johtopäätöksenä liikunnanohjaajat perehdyttää pohjatietoon mahdollisimman hyvin. Tämä varmistaisi työn mielekkyyden ja laadukkaan ohjaamisen. Tarkoitin perehdyttämisellä esimerkiksi yhteistä tapaamista, jossa käydään läpi suullisesti käytäntöön vietävän suunnitelman tavoitteita ja lähtökohtia sekä toiminnallista ohjaukseen tutustumista. Tämä vaatisi kuitenkin lisäresursseja yhteiseen työaikaan. Parempi ja syvempi perehtyminen toisi ohjaamiseen paneutuneempaa otetta ja täten mahdollisesti edesauttaisi kulloinkin kyseessä olevan suunnitelman/toiminnon käyttöönottoa kohderyhmässä. Perehtynyt ohjaaja voisi toimia laajemmin tukena ja tarjota tarkempia vinkkejä liikuttamiseen vaikkei niitä osattaisi kysyä.

Liikunnanohjauspalveluiden henkilöresurssitilanteen normalisoituessa myös työparitoiminta tukisi edellä mainittuja hyötyjä liikunnanohjaajien työssä. Jakamalla työtehtävän ohjaustaakkaa, hyödyntämällä yhteiskyytejä päiväkodeille ja takaamalla ryhmän jakomahdollisuuden, voisi työparitoiminta kehittää päiväkotikäyntejä sisällöllisesti ja kokemuksellisesti antoisammiksi. Vaikka ohjauskäynneillä voi hyödyntää ryhmän jaossa myös varhaiskasvattajia, on oman työparin kanssa toiminta sujuvampaa. Tällöin molemmat ohjaajat ovat alusta asti perillä toiminnan etenemisestä, leikkien säännöistä ja muista tarvittavista huomioista.

### 8.3 Toimenpiteiden hyödynnettävyys

On huomioitava, ettei päiväkotiarjessa kasvattajilla välttämättä ole riittävästi aikaa perehtyä kirjallisiin materiaaleihin, suunnitelmiin ja vinkkeihin, vaikka halua ja intoa olisikin. Varhaiskasvatuspalveluiden erityisasiantuntija Fiina Jaakkolan mukaan myös opinnäytetyökyselyn odotettua alhaisempi vastausprosentti kertoo varhaiskasvatuksessa valloillaan olevasta myllerryksestä ja kiireestä. Kyselyihin ei ehditä vastata. Tästä voidaan päätellä valmiin materiaalin tarpeellisuus ja hyödyllisyys kasvattajille, kun omaa suunnittelu-aikaa ei välttämättä ole suunnitelmallisen luontoliikuntakasvatuksen organisointiin alusta loppuun. (Jaakkola 8.4.2022)

Opetus- ja kulttuuriministeriön Tieteelliset perusteet varhaisiän fyysisen aktiivisuuden suosituksille - julkaisun (2016) mukaan kasvattajien suunnitteluajalla tai sen puutteella on suora vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lisääntynyt suunnittelu-aika johtaa positiivisiin muutoksiin. Opinnäytetyön kannalta olennainen tieto kuitenkin on, että välttämättä kaikki suunnittelu ei lisää fyysistä aktiivisuutta. Sillä pitkä suunnitteluun keskittyvä aika on pois lapsien aktivoinnista ja tätä myöten myös aktiivisuudesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 45.)

Näitä seikkoja silmällä pitäen, ovat Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönoton tukemisen eteen tehdyt Järvenpään liikuntapalveluiden toimenpiteet oikeasuuntaisia. Kaikille jaettu valmis materiaali säästää kasvattajien suunnittelu-aikaa ja käytännön vinkit yhdessä lasten sekä kasvattajien kanssa toimivat sekä koulutuksena kasvattajille että aktivointina lapsille. Päiväkotikäynnit olivat niin sanotusti lukumateriaali toiminnallisessa muodossa. Tämä aika ei ollut lapsilta ja muulta työltä pois vaan päinvastoin, sillä käynnit toteutettiin lasten kanssa ja lapsia liikuttaen.

Se, että vierailimme lähes kaikilla Järvenpään kunnallisilla päiväkodeilla, itsessään yhtenäistää ja tasa-arvoistaa päiväkotien luontoliikuntakasvatuksen toteuttamista. Olemme liikuntapalveluiden puolesta tarjonneet sekä toteuttaneet Luontoliikuntakasvatussuunnitelman hyödyntämistä päiväkodeilla ja toimineet käyttöönoton edistämiseksi samalla tavalla jokaisen päiväkodin kanssa. Todenäköisyys Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönottoon osoittautui palautekyselyn perusteella hyväksi, sillä kaikki vastanneet kokivat päiväkotivierailun jossain määrin hyödylliseksi. Toisaalta kysymysmuotoilun vuoksi ei suoranaisesti voida tulkita koettua hyödyllisyyttä nimenomaisesti suunnitelmalliseksi hyödyntämiseksi eli käyttöönotoksi. Kyselytutkimuksen validiteetti on siis heikko, mikä vaikuttaa tulosten hyödynnettävyyteen ja yleistettävyyteen. Tulosten tulkinnassa voidaan myös kyseenalaistaa, miksi vastausprosentti jäi odotettua alhaisemmaksi, eikä yksikään vastaajista kokenut toimintaa hyödyttömäksi. On mahdollista, että kaikki vastaamatta jättäneet varhaiskasvatuksen toimijat kokivat yhteistyön ja vierailun hyödyttömäksi tai vain vähän hyötyä tuottavaksi. Tällöin opinnäytetyön laadullinen tutkimus tulkitsisi työprojektin hyödyttömäksi ja tavoitteisiin

nähdessä epäonnistuneeksi. Tutkimus ei myöskään tuottanut paljoa tietoa vierailulta estyneiltä päiväkodeilta.

Mutta koska opinnäytetyötutkimus tutkii vain saatuja palautteita, on tulos hyödyllisyyden kannalta positiivinen. Liikuntapalveluiden liikunnanohjaajilta ja asiantuntijalta saadun työtehtäväpalautteen perusteella kaikilla päiväkodeilla ohjaajan vastaanotto on ollut pelkästään positiivista, leikeistä ja vinkeistä on annettu kiitosta ja kasvattajat vaikuttaneet hyvin tyytyväisiltä vierailuun. Tämä vahvistaa opinnäytetyön laadullisen tutkimuksen tulosta.

Yhden ohjauksenkäyntiä hyödyntämättömän päiväkodin johtajalta saadun palautteen perusteella varhaiskasvatuksessa on menneillään useita projekteja samaan aikaan, mikä ruuhkauttaa arkea ja hankaloittaa osallistumista, vaikka siinä ei nähtäisikään mitään vikaa. Kyseisen vastaajan mukaan vastaavanlainen yhteistyötoiminta on kiireestä huolimatta toivottua. Tämän perusteella yhteistyön ja päiväkotikäyntien jatkamisesta voisi hyötyä yhä useampi lapsi, kasvattaja ja päiväkoti. Käyntien lisäämisellä ja jatkamisella saataisiin mahdollisesti uusia päiväkoteja mukaan yhteistyöhön ja jatkuu jo käyntejä hyödyntäneille päiväkodeille. Kuitenkin liikuntapalveluiden resurssit huomioiden, on tämänlainen yhteistyö mahdollista vain noin kerran ohjauksen vuoden aikana, sillä kohdennetun liikuntaneuvonnan aika tulee jakaa mahdollisimman hyödyllisesti kaikille ikäryhmille ja samat jatkuvuuden toiveet pätevät myös muissa ryhmissä. Kohdennetun liikuntaneuvonnan ajan kasvattaminen ja systemaattinen hyödyntäminen vaatisi liikuntapalveluilta lisäresursseja, mutta voisi lisätä liikuntapalveluiden tuottamaa pidemmän tähtäimen merkityksellistä liikunnanohjausta. Hyvin suunniteltuna ja oikein toteutettuna kohdennetun liikuntaneuvonnan ajalla voitaisiin saavuttaa kaikki ikäryhmät heille sopivalla tavalla, tärkeimpänä tavoitteena liikunnan lisääminen. Tavoitteena ei olisi vain liikuttaminen ja liikunnan mahdollistaminen, vaan liikuntaneuvonnan tarkoituksena on palvella ja yhteistyötä hyödyntäen liikuntatietoisuuden ja säännöllisen liikunnan lisääminen.

Kohdennetun liikuntaneuvonnan, liikunnanohjausresurssien ja palvelualueiden yhteistyön systemaattisen kehittämisen voidaan opinnäytetyön johtopäätöksenä todeta kannatettavaksi. Toteutettu yhteistyö nähtiin ainoastaan positiivisena asiana ja opinnäytetyötä tehdessä nousi esiin kohdennetun liikuntaneuvonnan hyödyntämätön potentiaali. Mikäli liikuntapalveluilla olisi enemmän henkilö- ja aikaresursseja kohdennetulle liikuntaneuvonnalle, voitaisiin luoda pitkäaikaisia liikuntakulttuuria edistäviä toimenpiteitä, perustuen yhteistyöhön eri palvelualueiden kanssa. Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella ainakin varhaiskasvatuspalveluilla on mielenkiintoa yhteistyön jatkuvuudelle. Liikuntapalveluiden kohdennetun liikuntaneuvonnan ohjauksena onkin suunniteltu hyödynnettävän jatkossa vastaavanlaisten tukitoimien ja yhteistyöiden parissa. Kevään 2022 aikana kohdennettu liikkumisneuvonta siirtyy perusopetukselle tukien viidesluokkalaisten Move! -mittausten

toteuttamista. Tätäkin yhteistyötä on pohjustettu jo vuosia aikaisemmin, muun muassa valmiilla video-ohjemateriaalilla. Samoin yhteistyötä varhaiskasvatuksen kanssa on suunniteltu jatkettavan tulevana syksynä 2022. Tällöin toteutettavana on Luontoliikuntakasvatussuunnitelmasta löytyvän Nassikkapainin materiaalin hyödyntämisen tukeminen. Opinnäytetyön tulosten ja tuotosten hyödynnettävyys nousee todennäköisesti esiin viimeistään nassikkapainiin liittyviä päiväkotikäyntejä suunniteltaessa.

## Lähteet

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. 1. painos. WSOYpro. Jyväskylä.

Calogiuri, G. & Elliot, L. 2017. Why do people exercise in natural environments? Norwegian Adults' motives for nature-, gym-, and sports-based exercise International journal of environmental research and public health. Elverum. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5409578/pdf/ijerph-14-00377.pdf>. Luettu: 12.4.2022.

Jaakkola, F. 8.4.2022. Varhaiskasvatuksen erityisasiantuntija. Järvenpään kaupunki. Haastattelu. Järvenpää.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka 2. uud. painos. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 8.2.2021.

Järvenpään kaupunki 2016. Viheralueverkoston nykytila ja kehitystarpeet kasvavassa kaupungissa - Selvitys Järvenpään yleiskaavaan 2040. Luettavissa: [https://www.jarvenpaa.fi/files/c980167efa22fe4a0113d5dfd66347c3e407fa34/viheralueverkoston-nykytila-ja-kehitystarpeet-kasvavassa-kaupungissa\\_selvitys-jarvenpaan-yleiskaavaan-2040\\_2016.pdf](https://www.jarvenpaa.fi/files/c980167efa22fe4a0113d5dfd66347c3e407fa34/viheralueverkoston-nykytila-ja-kehitystarpeet-kasvavassa-kaupungissa_selvitys-jarvenpaan-yleiskaavaan-2040_2016.pdf). Luettu: 12.3.2022.

Järvenpään kaupunki 2020. Järvenpään kaupungin liikunnanohjauspalvelut Intranet. Luontoliikuntakasvatussuunnitelma Järvenpään varhaiskasvatuspalveluille. Luettu: 3.1.2022.

Järvenpään kaupunki 2021. Järvenpään liikkumishjelma 2021–2024. Luettavissa: <https://www.jarvenpaa.fi/files/ea91fa25c87b7095b0e598ea4c9cfa5097b4343/jarvenpaan-liikkumishjelma-2021-2024.pdf>. Luettu: 20.1.2022.

Järvenpään kaupunki 2022. Varhaiskasvatus. Luettavissa: <https://www.jarvenpaa.fi/opetus-ja-kasvatus/varhaiskasvatus-ja-esiopetus/varhaiskasvatus>. Luettu: 13.3.2022.

Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää-Reitti, T. 2009. Luonto- ja elämysliikunta, I-print Oy, Koulu- liikuntaliitto KKL ry, Opetushallitus ja koululiikuntaliitto. Helsinki.

Kokkonen, J., Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2019. Ulkoilu- ja luontoliikunta – Monen ministeriön tontilla -selvitys. Liikuntatieteellinen Seura ry. Luettavissa: [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/lts\\_selvityksia/ulkoilu-ja-luontoliikunta-web.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/ulkoilu-ja-luontoliikunta-web.pdf). Luettu: 11.1.2022.

Lyytinen, J. & Reini, A. 2018. Metsä – Hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta. Like kustannus Oy. Helsinki.

Marjamäki, J. 10.2.2022. Liikuntapalveluiden asiantuntija. Järvenpään kaupunki. Haastattelu. Järvenpää.

Metsähallitus. Luonto houkuttelee liikkumaan. Luettavissa: <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinyointialuonnosta/luontoliikunta>. Luettu: 17.3.2022.

Neuvonen M., Kangas K., Ojala A. & Tyrväinen L. 2019. Kaupunkiluonto asukkaiden liikunnan edistäjänä Helsingissä. Liikunta & Tiede, 56, 6. s. 77-78.

Opetushallitus 2018. Valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Luettavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf). Luettu 17.3.2022.

Opetushallitus 2022. Valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelmien-perusteet>. Luettu: 5.3.2022.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. Iloa leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. Luettu: 5.1.2022.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>. Luettu 16.3.2022.


Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni, T. 2018. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. Liikunta & Tiede, 56, s. 77-80.

Valtioneuvosto 2016. Julkaisuarkisto Valto. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75405>. Luettu: 6.3.2022.

World Health Organization 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Luettavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 12.4.2022.

## Liitteet

### Liite 1. Esimerkkiotteita Luontoliikuntakasvatussuunnitelmasta



Liite 19. Parkouria ja seikkailuliikuntaa -leikkipajamateriaali

Parkouria ja seikkailuliikuntaa | Jyri Marjamäki

**Parkouria ja seikkailuliikuntaa –leikkipajat**

*Pajojen tarkoitus on antaa vinkkejä ja ideoita parkouria sisältävien liikuntaleikkien toteuttamiseksi arjessa lapsiryhmien kanssa.*

*Sisällöt on pyritty valitsemaan niin, että ne eivät vaadi kovin erikoisia tiloja tai välineitä. Toisaalta sisällöt on valittu niin, että leikeissä käytettyjä välineitä on kohtuullisen helposti ja halvasti saatavilla tai välineet ovat sovellettavissa tarjolla olevista.*

**LÄMMITTELYLEIKKEJÄ:**

**Näyttö ja piilotus:** nimetään joku kehon osa ja kaikki osoittavat sen itsestään tai paristaan ja merkistä piilotetaan kyseinen osa omalla keholla muiden katseilta. Voidaan piilottaa kehonosa vaihdellen joko itseltä tai parilta. Esimerkiksi kämmen voidaan piilottaa laittamalla se lattiaa tai kehoa vasten tai parin kanssa kädet vastakkain. Ratkaisumalleja on monia riippuen siitä, mikä kehonosa yritetään piilottaa.

**Sillit suossa > Virvatuli:** rajataan pieni alue, jonka sisään osallistujat asettuvat. Alueen sisällä täytyy koko ajan liikkua muihin osumatta. Jos kaksi osuu toisiinsa, molempien täytyy poistua alueelta, juosta yksi kierros alueen ympäri ja palata takaisin. Liikkumistapaa vaihdetaan nopealla tahdilla. Pelialuetta voi pienentää pelin aikana haasteen lisäämiseksi. Pelin loppupuolella otetaan mukaan Virvatuli eli huivi. Huivi heitetään ylöspäin pelialueen päälle leijallemaan alas. Jos huivi osuu osallistujan alueella, osutun täytyy kiertää yksi kierros pelialueen ympäri yhdessä sovitulla liikkumistavalla.

**Eläinevoluutio k-s-p:** ensin varmistetaan, että kaikki osaavat pelata kivi-sakset-paperi –peliä. Tämän jälkeen päätetään ja esitetään eri tavoin liikkuvia eläimiä, esim. pupu kyykyssä pomppien, rapu rapukävellen, karhu karhukävellen, apina kyykyssä käsien avulla edeten ja gorilla kyykyssä kävellen ja hyppien ja käsiä heilutellen. Kaikki aloittavat pupuina, ja aina kun tulee toinen pupu vastaan, pelataan k-s-p. Yksi voitto ratkaisee. Voittaja muuttuu ravuksi, häviöjä jää pupuksi. Rapu voi pelata vain rapua vastaan, eli aina

saman lajin edustajaa vastaan, lajin tunnistaa liikkumistyylillä. Rapujen pelatessa vastakkain, voittaja muuttuu karhuksi ja häviöjä pupuksi. Eli välitasoilla molemmat muuttuvat, mutta pupuna hävinnyt jää pupuksi ja gorillana voittanut gorillaksi. Ollaan sovittu aika ja katsotaan mikä laji hallitsee, eli mitä lajia on eniten edustettuna ajan päätyttyä.

**Patsasparkour:** pari/puolet ryhmästä on kontallaan tai muussa valitsemassaan asennossa muodostaen yhden tai useamman tunnelin, jonka yli/ali muut voivat mennä. Muiden tehtävä on pujotella toisten muodostamista tunneleista (jalkojen väli, käsien väli, jalan ja käden väli, selän päältä) läpi eri suunnista reippaalla vauhdilla tunneleita kaatamatta ja näihin mahdollisimman vähän koskemalla. Vaihdetaan rooleja.

**Karhut vs. hirvet:** Tarvitaan 2 ryhmää, karhut ja hirvet, sekä huutaja. Karhut ja hirvet seisovat kahdessa rivissä vastakkain. Molempien ryhmien taakse noin 5-10m päähän on merkitty omat "kotipesät". Huutaja huutaa esim. karhut, jolloin karhut ottavat kiinni ja hirvet yrittävät ehtiä kotipesään turvaan. Karhun kosketuksesta ennen kotipesää hirvi muuttuu karhuksi. Palataan lähtöviivoille ja jatketaan, kunnes karhuja tai hirviä ei ole jäljellä.

**PARKOUR:** (lähdemateriaali Suomen Parkour ry) keskeistä parkourissa on liikkujan kohtaamien fyysisten, psyykkisten ja emotionaalisten esteiden ylittäminen. Tämä sisältää usein juoksemista, kiipeämistä, ylittämistä, hyppäämistä, tasapainoilua tai mitä tahansa tapoja liikkua ympäristössä. Ympäristössä ei nähdä esteitä vaan ponnahduslautoja etenemiselle. Etenemistä parkourissa voi ajatella mahdollisimman suoraviivaisena etenemisenä pisteestä A pisteeseen B.

Monipuolisuutensa ansiosta laji on erinomainen, ei-kiipailullinen vaihtoehto, motoristen perustaitojen oppimisessa. Laji on inklusiivinen ja "itsestään eriyttävä", sillä tiettyjä oikeita suorituskeinoita ei ole. Turvallinen laji, kunhan korostaa omien rajojen ja oman taitotason tiedostamista liikkumisessa.

62



*Tekniikoita kannattaa yleensä harjoitella pelillisesti tai ympäristöä muokkaamalla sen sijaan, että kävisi tekniikoita kohta kohta läpi. Parkourissa yksittäisiä tekniikoita olennaisempaa on luova eteneminen oman taitotason ja mielikuvituksen mukaan. Monipuolisten ratojen rakentaminen itsessään opettaa erilaisia parkouritekniikoita. Toisaalta yksittäisten tekniikoiden opettelu voi olla motivoivaa, ja auttaa etenkin aloittelevaa harrastajaa, joten paikkansa niilläkin on. Tekniikoita ja pelejä tekniikoiden opetteluun tulee parkourapas.fi -nettisivulle.*

**tasapaino + ohitukset:** nopeaa etenemistä erilaisilla alustoilla esteitä, kuten tolppia/puita väistellen. Eri liikkumistyylit etenemisessä.

**ponnistukset + alastulot:** ponnistuksia maasta/korokkeilta ja laskeutumisia tasapainoon. Ponnistukset ja alastulot esim. tasajalkaa, yhdellä jalalla, pyörähtäen...

**ylitykset + alitukset:** esteiden, kuten penkkien, kivien, telineiden ylityksiä tai alituksia. Yrittäkää keksiä erilaisia ylitys-/alitustapoja eri kohteille. Esim. vapaavalintainen ylitys/alitus, yksi jalka ja yksi käsi osuu kohteeseen, kohteen yli/ali kylki edellä, lähtö tasajalkaponnistuksella, ylitys/alitus takaperin, vatsa/selkä osuu kohteeseen koko ylityksen/alituksen ajan

**heilahdukset:** tartutaan/hypätään tankoon roikkumaan, ja yhdellä heilautuksella heilahdetaan mahdollisimman pitkälle. Pyritään ponnistamaan mahdollisimman kaukaa ja laskeutumaan tasapainoon. Mielikuvana voi käyttää rotkon yli hyppäämistä.

**seinäponnistukset:** seinäponnistus on tekniikka, jossa ponnistetaan vauhtia pois päin seinästä.

**rollit:** kuperkeikanomainen tekniikka, jossa pyörähdetään olkapään kautta.

**Askelnaatta:** Leikkijät asettuvat samalle lähtöviivalle ja se, joka on askelnaatta määrää, montako askelta harpataan ja mihin suuntaan. Leikkijät harppaavat määrättyt askeleet ja jäävät paikalleen seisomaan. Askelnaatta harppaa yhden askeleen vähemmän kuin muut leikkijät.

Harpattuaan askelnaatta yrittää ylettyä koskettamaan lähinnä itseään olevaa. Itseään saa yrittää venyttää niin pitkälle kuin pystyy, mutta toisen jalan on pysyttävä maassa. Jos askelnaatta saa koskettettua leikkijää, tästä tulee uusi askelnaatta ja leikki jatkuu siitä, mihin jäätin.

**Flow:** parkourajat asettuvat jonoon. Jonon ensimmäinen näyttää liikkeen muulle ryhmälle yhtä ympäristöstä löytyvää estettä hyödyntäen. Jono tekee perässä liikkeen, ja liikkeen näyttänyt parkouraja siirtyy jonon viimeiseksi. Seuraava jonoissa tekee ensimmäisen liikkeen, ja tekee sen perään yhden uuden liikkeen. Jono tekee perässä molemmat liikkeet, ja toisen liikkeen näyttänyt siirtyy jonon viimeiseksi. Tätä jatketaan niin kauan, että kaikki jonoissa ovat näyttäneet liikkeen.

#### SEIKKAILULEIKKEJÄ:

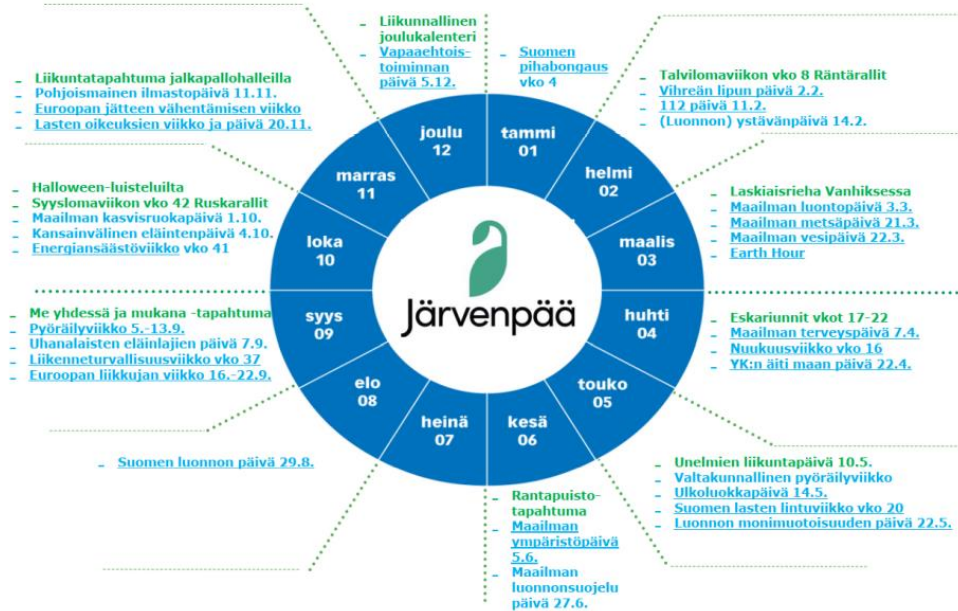
**Möhköfanti:** möhköfanti muodostetaan asettamalla noin viiden hengen piiriin ja laittamalla kädet yhteen vieruskavereiden kanssa. Möhköfantin tehtävä on liikkua paikasta A paikkaan B kädet yhdessä pitäen. Reitille voidaan määrätä paikat, joista möhköfantin pitää kulkea mennessään. Voidaan vaihtaa, ollaanko piirissä rintamasuunta piirin keskustaa kohti vai pois päin.

**Liikkuva peili:** kuin tavallinen peili, mutta peili voi lähteä karkuun. Peili voi kulkea reittiä, jonka varrella on esimerkiksi aitoja, muureja tai kiviä, jolloin pelaajat voivat tehdä parkouriliikkeitä pyrkessään peilin luokse.

**Jäljittäjät:** kokoonnutaan piiriin. Yksi (aikuisen) lähtee piiriin kanssa kauemmaksi piiristä ja kauempaa puhaltaa pilliin kerran sulkien silmänsä. Tällöin kaikki lähtevät piiristä jäljittämään tätä yhtä "eläintä". Koitetaan edetä hiljaa ja piilossa eläimen luo. Eläin voi jäljittäjistä ääntä kuullessaan tai muuten vaan puhaltaa kaksi kertaa pilliin, jonka jälkeen hän saa avata silmänsä. Tällöin muiden pitää yrittää äkkiä piiloutua, sillä jos eläin näkee jäljittäjät, se lähtee kauemmaksi karkuun. Jäljittäjät saavat liikkua vasta, kun eläin puhaltaa taas kerran pilliin silmiensä sulkemisen merkiksi.



## LUONTOLIIKUNTATAPAHTUMIEN VUOSIKELLO



## Liite 2. Päiväkotikäyntien aikataulu

### SYKSYN 2021 KOHDENNETUN LIIKKUMISNEUVONNAN AIKATAULU / KUNNALLISET PÄIVÄKODIT

VIIKKO	PVM	PÄIVÄKOTI	TYÖNTEKIJÄT
36	Ke 8.9.	Keskustan päiväkot	Jyri / peruuntunut
	To 9.9.	Kinnarin päiväkot + esiopetus	Jyri
37	Ke 15.9.	Kyrölän päiväkot + esiopetus	Jyri
	To 16.9.	Pesäpuu	Jyri + Elena
38	Ke 22.9.	Polle	Jyri
	To 23.9.	<b>Louhela</b>	Jyri
39	Ke 29.9.	Lampaanpolska	Jyri + Terhi
	To 30.9.	Pikkuvanha	Jyri
40	Ke 6.10.	Loutti	Terhi
	To 7.10.	Satusauna + Vihtakadun esiopetus	Elena
41	Ke 13.10.	Pajalan piha	Terhi
	To 14.10.	Isokytö + Kartanon esiopetus	Terhi
42		<b>SYYSLOMA</b>	<b>SYYSLOMA</b>
43	Ke 27.10.	Tahvontupa	Terhi
	To 28.10.	Saunakallio + esiopetus	Jyri + Atte
44	Ke 3.11.	Cooper	Terhi / peruuntunut
	To 4.11.	Iso-Antti	Elena
45	Ke 10.11.	Närekatu	Terhi
	To 11.11.	Nummenkylä	Elena

46	Ke 17.11.	Yksityinen?	
	To 18.11.	Keskusta	Terhi / peruuntunut
47	Ke 24.11.	Norlandia Keinu	Terhi
	To 25.11.	Yksityinen?	
48	Ke 1.12.	Norlandia Metso	Terhi
	To 2.12.	Yksityinen?	
49	Ke 8.12.	Yksityinen?	
	To 9.12.	Yksityinen?	

### Liite 3. Varhaiskasvatuspalveluille lähetetty kysely

Tervehdys Järvenpään varhaiskasvatuksen toimijat!

Tarjosimme syksyllä Teille vierailua päiväkodillanne ja käytännön vinkkejä Luontoliikuntakasvatussuunnitelman käyttöönottoon.

Oli ILO tavata teitä ja lapsia.

Nyt toivoisimme teiltä kommentteja käyntien hyödyllisyydestä. Voitte vastata myös, mikäli olitte esityneitä ottamaan meitä vierailulle.

Kehitämme kyselyn avulla tulevaa toimintaamme, joten jokainen vastaus on arvokas.

Voit vastata kyselyyn kirjaamalla vastaukset alla olevaan kyselyyn ja lähettämällä tämän viestin vastauksena minulle takaisin.

Kiitos jo etukäteen!

1. Kuinka paljon koit/koitte käynnistä olevan hyötyä? Merkitse X ruutuun.

ei lainkaan

melko vähän

jonkin verran

melko paljon

erittäin paljon

2. Toivoisitteko vastaavanlaista yhteistyötä myös jatkossa?

Vastaus:

3. Jos vierailu ei toteutunut päiväkodillanne, oliko siihen jokin erityinen syy?

Vastaus:

4. Näkyykö Luontoliikuntakasvatussuunnitelma päiväkotinne arjessa?

Vastaus:

5. Mikä onnistui erityisen hyvin tai huonosti?

Vastaus: