

Marianne Hakkarainen ja Anni-Maria Ryyänen

**”YLÖS, ULOS JA LIIKKUMAAN”**

Ulkoliikuntakansio työvälineeksi liikuntapäiväkotitouhula-metsokankaan  
työntekijöille

## **”YLÖS, ULOS JA LIIKKUMAAN”**

Ulkoliikuntakansio työvälineeksi liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaan  
työntekijöille

Marianne Hakkarainen  
Anni-Maria Ryyänen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2015  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu Oy

# TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu Oy  
Sosiaalialan koulutusohjelma

---

Tekijät: Hakkarainen, Marianne & Ryyänen, Anni-Maria  
Opinnäytetyön nimi: ”Ylös, ulos ja liikkumaan” Ulkoliikuntakansio työvälineeksi liikuntapäiväkotit Touhula-Metsokankaan työntekijöille.  
Työnohjaajat: Koivisto, Markku & Vanhala, Aira  
Työn valmistumislukukausi ja – vuosi: Kevät 2015 Sivumäärä: 32+7 liitesivua

---

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Tarkoituksena oli valmistaa tuote ”Ylös, ulos ja liikkumaan” ulkoliikuntakansio, jonka liikuntapäiväkotit Touhula-Metsokankaan työntekijät saivat käyttöönsä. Tuotekehitysprojektin tavoitteena oli, että ulkoliikuntakansion käyttö lisää lasten ohjatun liikunnan määrää ja osallisuutta liikkumiseen eri ikätasot huomioiden.

Tuotekehityksessä edettiin tuotekehitysprosessin vaiheiden kautta. Opinnäytetyö tietoperustan asiasisältöä ohjasivat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset, yksikön oma varhaiskasvatussuunnitelma ja liikuntasuunnitelma sekä varhaiskasvatuksen kirjallisuus ja tutkimukset. Tietoperustassa tarkastellaan lapsen liikkumisen merkitystä kasville ja kehitykselle, lasten liikkumisen huomioimista varhaiskasvatussuunnitelmassa ja liikuntapäiväkotit Touhula-Metsokankaan yksikössä sekä lasten liikunnan ohjaamista päiväkodissa.

Työntekijöiltä kerättiin palautetta ulkoliikuntakansioista ja toimintatuokioista. Palautteen perusteella voidaan todeta, että ulkoliikuntakansio tuli työelämän tarpeeseen ja on hyödyksi liikuntapäiväkodille. Ulkoliikuntakansio toimintatuokiot noudattavat yksikön omaa liikuntasuunnitelmaa, joka tukee yksikön liikunnallisten tavoitteiden toteutumista. Toimintatuokioita on suunniteltu jokaiseen vuodenaikaan ja se on käytettävissä ympäri vuoden.

---

Asiasanat: Varhaiskasvatus, lasten liikkuminen, tuotekehitys

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree program in Social Service

---

Authors: Hakkarainen, Marianne & Ryyänen, Anni-Maria

Title on thesis: ”Ylös, ulos ja liikkumaan” Ulkoliikuntakansio työvälineeksi liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaan työntekijöille

Supervisors: Koivisto, Markku & Vanhala, Aira

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2015

Number of pages: 32 pages and 7 pages of appendices

---

Studies show that children’s overweight problem is growing. Smartphones and other information technology devices are becoming more popular and do not motivate children to go outside and play. The subject of this thesis was to develop a folder for kindergarten employees and its emphasis is on movement. The folder includes outdoor play and sport exercises for children between the ages of one and six. With the help of this folder employees can offer regular outdoor exercises which retell their own planning for physical education.

Our long-term practical aim for this folder is to increase the amount of structured outdoor exercises that kindergarten children get. Our goal is also that children can better participate in exercises within their group and level of development. We did a lot of collaboration with the kindergarten. We both did our last practical training in the kindergarten that was our partner in this thesis process. They gave us instructions, best wishes and a lot of support.

When our folder was ready we made two different forms for feedback. The first one included questions about activities, clarity, functionality and usefulness. The second one included questions about folder’s appearance, functionality and usefulness. Kindergarten’s employees also gave us feedback on these topics.

Based on the feedback given from the folder to us we managed to make the kind of product that our cooperation partner wanted. The folder was useful and it came in need.

---

Keywords: early childhood education, children movement, product development

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 LIIKKUMISEN MERKITYS LAPSEN KASVULLE JA KEHITYKSELLE .....	8
2.1 Lasten liikkuminen varhaiskasvatussuunnitelmassa .....	10
2.2 Liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokangas.....	11
2.3 Lasten liikunnan ohjaaminen päiväkodissa.....	13
3 TUOTEKEHITYSPROJEKTIN TAVOITTEET .....	15
4 ULKOLIIKUNTAKANSION KEHITTÄMISPROSESSI .....	17
4.1 Ideavaihe .....	17
4.2 Luonnosteluvaihe .....	18
4.3 Kehittely- ja viimeistelyvaihe .....	22
4.4 Valmiin tuotteen arviointi .....	23
5 POHDINTA .....	27
LÄHTEET .....	31
LIITTEET .....	33

# 1 JOHDANTO

Lasten tulisi kansainvälisten suositusten mukaan liikkua 15–20 tuntia viikossa, joista päivittäisen liikkumisen osuus tulisi olla vähintään tunti. Liikunnan tulisi olla teholtaan rasittavaa, monipuolista ja lapsen kehitystasolle sopivaa. Vain 30 % suomalaislapsista liikkuu tutkimusten mukaan terveytensä kannalta riittävästi. Tietoisella liikuntamahdollisuuksien parantamisella saadaan kaikki lapset liikkumaan. (Pulli 2001, 65.) Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen (2005) mukaan kansainvälisen liikuntasuosituksen asettama tunti päivässä liikunnan kokonaismäärä ei enää riitä, vaan riittävän kuormittavaa liikuntaa tulee olla vähintään kaksi tuntia päivässä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.) Liikuntapäiväkotit Touhulan liikuntasuunnitelmassa tavoitteiksi määritellään, että suositusten mukainen päivittäisen liikunnan määrä toteutuu. (Touhulan liikuntasuunnitelma 2013, 3.)

Tällä hetkellä ylipainoisia lapsia on jo 10–20% ja yhtenä syynä ajatellaan olevan se, että päivittäisen liikunnan määrä on vähentynyt ja samalla ravinnosta saadun energian määrä on lisääntynyt. Liikunnan tuoma fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee ylipainon, 2-tyyppin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä osteoporoosin syntymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.) Nykyisen lasten elinympäristö tarjoaa lapsille erilaisia virikkeitä, jotka voivat rohkaista lapsia monipuolista liikkumista lisääviin tai sitä vähentäviin ajankäyttötapoihin. Aikataulutetun elämäntavan seurauksena spontaaniin fyysisesti aktiiviseen leikkimiseen ei pienillä lapsilla ole välttämättä aikaa. Tästä johtuen aikuisten tulisi huolehtia, että lapset saavat leikkiä ja liikkua itsenäisesti ja ohjatusti erilaisissa ympäristöissä. Ulkona leikkimisen turvaaminen kaikkina vuodenaikoina on erityisen tärkeää. (Iivonen 2008, 116–117.)

Ulkona puuhastelu tarjoaa enemmän mahdollisuuksia kehon ja aistien käyttämiseen kuin sisällä leikkiminen. Päiväkodin pihassa tai lähiympäristössä syntyy kuin itsestään haastavia liikkumistilanteita, jotka laajentavat lasten toimintakykyä. Ympäristössä liikkussa lapset oppivat tuntemaan eri olosuhteita ja ominaisuuksia. Ulkona pitäisi leikkiä ja liikkua muulloinkin kuin kauniilla säällä. Kun vaatetus on kohdillaan, liikkuminen säällä kuin säällä on viihtyisää (Zimmer 2001, 168–169.)

Teimme toiminnallisena opinnäytetyönä ulkoliikuntakansion liikuntapäiväkotit Touhula-Metsokankaan työntekijöille. Tarve projektille sai alkunsa työntekijöiden toiveesta saada käyttöönsä ulkoliikuntakansio, jota on helppo hyödyntää ulkoilussa. Ulkoliikuntakansio pohjautuu valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin, Oulun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteisiin sekä yksikön omaan liikuntasuunnitelmaan. Se sisältää liikuntatuokioita jokaiseen vuodenaikaan. Projektissamme hyödynsääjina toimivat liikuntapäiväkotit Touhula-Metsokangas ja sen työntekijät. Ulkoliikuntakansio tukee työntekijöiden mahdollisuutta tarjota lapsille ulkoliikuntakokemuksia.

Tavoitteena on, että jokainen lapsi pystyy osallistumaan yhteiseen toimintaan, saa liikuntakokemuksia sekä oppii mahdollisesti uusia taitoja. Ulkoliikuntakansion avulla työntekijät voivat välittää perheille tietoa ohjatusta ulkoliikunnasta, jota voi soveltamalla toteuttaa yhdessä perheen kanssa vapaa-ajalla omassa lähiympäristössä. Projektimme pitkänajan kehitystavoitteena on lisätä lasten ulkoliikunnan määrää ohjatusti. Toiminnallisena tavoitteena on, että lapset ja perheet hyötyvät ulkoliikuntakansiosta. Se tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, mikä on varhaiskasvatuksen tavoite. Työntekijät saivat ulkoliikuntakansiosta monipuolisen ja sisällöllisesti kattavan työvälineen, joka auttaa heitä saavuttamaan lapsen kasvua ja kehitystä tukevan työtteen ohjatussa ulkoliikunnassa. Samalla työntekijät voivat kehittää omia ohjauksellisia taitoja.

Omat oppimistavoitteemme painottuivat erityisesti asiakastyön osaamiseen. Tulevina sosionomeina halusimme oppia luomaan asiakkaan osallisuutta tukevan ammatillisen vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteen. Lisäksi halusimme oppia kuinka tuetaan ja ohjataan tavoitteellisesti erilaisia asiakkaita ja asiakasryhmiä heidän arjessaan. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 100 ).

## **2 LIKKUMISEN MERKITYS LAPSEN KASVULLE JA KEHITYKSELLE**

Ihminen on kokonaisuus joka näkyy siinä, että ajattelevinen, tunteminen, toimiminen, aistiminen ja liikkuminen ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat toisiinsa. Tämä on erityisen leimallista lapselle. Lapsi vastaanottaa aistihavainnot koko kehollaan, ilmaisee tunteensa liikkeellä ja reagoi fyysisellä huonovointisuudella ulkoiisiin jännitteisiin. Riemulliset liikuntakokemukset voivat tarjota rentoutta ja fyysistä irtoutta. (Zimmer 2001, 21.)

Sosiaaliseen kehitykseen vaikuttavat kokemukset, joita lapsi saa joka päivä ollessaan yhteiselämässä ja kanssakäymisessä muiden kanssa. Lapsi oppii muun muassa pitämään puolensa ja antamaan periksi, riitelemään ja sopimaan, jakamaan ja luopumaan sekä neuvottelemaan ja määräämään. Sosiaaliseen yhteisöön kasvaakseen lapset tarvitsevat lapsia. Liikunnalliset leikit ja liikunnallinen tarjonta sisältävät tilanteita, joissa lapselta vaaditaan kanssakäymistä toisten kanssa, roolien omaksumista, konfliktien selvittämistä, pelisääntöistä sopimista ja niiden hyväksymistä. Liikkumisen avulla lapsi voi oppia sosiaalisen toiminnon perusvalmiuksia, kuten sosiaalista herkkyyttä, sääntöjen ymmärtämistä, kykyä luoda kontakteja ja olla yhteistyössä, turhautumisen sietokykyä, suvaitsevaisuutta ja huomioonottamista. (Zimmer 2001, 26–29.)

Lapsen henkinen kehitys perustuu liikkumiseen ja havainnoimiseen ensimmäisten ikävuosien aikana. Kokeilemalla ja tutkimalla materiaaleja ja esineitä lapsi oppii ymmärtämään ympäristöään. Liikunnallisen ja fyysiset kokemukset ovat yhteydessä kokemuksiin asioista ja esineistä, joiden mukana ja joiden avulla lapsi liikkuu. (Zimmer 2001, 33.) Varhaisvuosien aikana lapsi käy läpi ikävaihetta, jossa hän harjoittelee itsenäistä liikkumista motoristen perustaitojen muodossa. Nämä taidot ovat jokapäiväisessä elämässä tarvittavia taitoja. Näitä perustaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen ja potkaiseminen. Perustaitojen toistaminen on lapselle mieluista, mikä johtaa taitojen vakiintumiseen. (Sääkslahti 2007, 35.)

Liikkumisen avulla lapsi saa mahdollisuuden olla kosketuksessa materiaalisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa ja oppii samalla tuntemaan sen sääntöjä ja lainalaisuuksia. Ke-



hollaan lapsi oppii tuntemaan omaa persoonaansa. Näistä kokemuksista rakentuu identiteetin kehityksen perusta. Lapselle on luonnollista toimimisen ja kokemisen kokonaisuuteisuus. Lapsi vastaanottaa aistihavainnot koko kehollaan, ilmaisee tunteensa liikkeellä ja reagoi fyysisesti sekä ulkoisiin jännitteisiin että riemullisiin liikuntakokemuksiin. (Zimmer 2001, 20–21.)

Tiedollisen kehityksen välineitä ovat havaintomotoriset taidot ja motoriset perustaidot, joiden avulla lapsi etsii merkityksiä ja vastauksia eri asioihin. Havaintomotorisiin taitoihin kuuluu lapsen oman kehon hahmotus ja sen eripuolet suhteessa tilaan, aikaan ja voimaan. Jokainen lapsi kehittyy omaan tahtiin ja esimerkiksi tahdonalaisten toimintojen oppiminen vaatii hermoston kypsymistä ja kehittymistä, jota perinnölliset tekijät säätelevät. Lapsi oppii uudesta motorisesta taidosta taidon alkeismallin, jolloin lapsi kiinnittää kaiken huomionsa kehon liikuttamiseen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13–14.) Oman kehon ja perusliikkeiden monipuolinen käyttö ja muuntelu sekä suuri toistojen määrä ovat tärkeimmällä sijalla lasten liikunnassa. Jotta perusliikkeet kehittyisivät, edellytetään kehon liikemahdollisuuksien tunnistamista, kykyä muunnella kehon asentoa ja liikettä. Kehon keskiviivan ylittävät liikkeet ja kehon molempien puolien käyttö eri tavoin ovat erityisen tärkeitä taitoja lapsille. (Pulli 2004, 6.)

Ensimmäisenä tasapainotaidoista kehittyvät staattiseen, paikalla pysymiseen, vaadittavat taidot. Tämän jälkeen kehittyvät dynaamiset taidot, jolla pidetään tasapainoa liikkuesssa. Tasapainotaidoiksi luokitellaan muun muassa koukistus, kierto, ojennus, kääntyminen ja heiluminen. Tasapainoa tarvitaan useissa eri toiminnoissa, kuten esimerkiksi vauhdin pysäyttämisessä, hyppyjen alastulossa ja harhauttamisessa. Oppiakseen tasapainotaitoja lapsen on osattava yhdistää lihas – ja tasapainoasteista saatavaa aistitietoa. (Tuomi 2009, 9, viitattu 19.11.2014.)

Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla lapsi liikkuu paikasta toiseen. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi kieriminen, ryömiminen, kiipeäminen, juokseminen, konttaaminen, hyppiminen ja käveleminen. Liikkumistaidot toistuvat samanlaisina peräkkäisinä suorituksina, ja ovat rytmisiä. Niiden harjoittaminen kehittää myös rytminhahmottamista. Kehittääkseen liikkumistaitoja, lapsella tulee olla riittävän hyvät tasapainotaidot. Liikkumistaitojen avulla, lapsi kohtaa ympäröivää tilaa ja tämän vuoksi harjoittelu on hyvä keino näkö-, lihas-, jänne-, sekä tuntoaistimusten yhdistämiselle. (Tuomi 2009, 9, viitat-

tu 19.11.2014.) Tutkimuksen mukaan päiväkodeissa tulisi järjestää ohjattuja liikuntatilanteita useita kertoja viikossa, koska ne tukevat erityisesti lasten liikkumis- ja tasapainotaitojen kehitystä. Harjoittelua tulisi toteuttaa ohjatuissa ja spontaaneissa liikunta- ja leikkilanteissa sisällä sekä ulkona. (Iivonen 2008, 14, 116.)

Havainto- ja motoristen toimintojen yhteistyötä vaaditaan, jotta käsittelytaidot kehittyvät. Aluksi kehittyvät karkeamotoriset taidot, joilla tarkoitetaan esimerkiksi pyöritystä, työntöä, heittoa, kiinniottoa, lyöntiä ja kuljetusta. Jotta hienomotoriset käsittelytaidot voivat kehittyä, täytyy osata karkeamotorisia taitoja. Hienomotorisia käsittelytaitoja ovat esimerkiksi kengännauhan solmiminen ja kirjoittaminen. (Tuomi 2009, 9, viitattu 19.11.2014.)

Liikkumisella on suuri rooli lapsuudessa. Etenkin 2-6- vuoden ikää sanotaan suunnattoman toiminnan ja liikkumistarpeen, tutkimisen, kokeilun ja jatkuvan löytämisen ajaksi. Lapsi omaksuu ympäristöä kehollaan ja aisteillaan sekä löytää itsensä ja maailman liikkumisen kautta. Lapsi ottaa askel askeleelta ympäristön haltuun. Yhteiskuntamme teknistyminen ja sen olosuhteet kaventavat yhä enemmän lapsen liikkumatilaa. Paisuva mediakulutus ja välittömän kokemusmaailman köyhtyminen vaikuttavat lapsen oma-toimisuuteen ja tarpeeseen olla itse vaikuttajana. (Zimmer 2001, 13.)

## **2.1 Lasten liikkuminen varhaiskasvatussuunnitelmassa**

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on valtakunnallinen varhaiskasvatuksen ohjauksen väline, jonka tavoitteena on yhdenvertaistaa varhaiskasvatuksen toteuttamista, kehittää sisältöä ja laatua yhdenmukaistamalla toiminnan järjestämisen perusteita. Tavoitteena on myös, että ammattihenkilöstön tietoisuus sekä vanhempien osallisuus ja moniammatillinen yhteistyö lisääntyvät. (Stakes 2005, 7.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan päivittäinen liikkuminen on perusta lapsen hyvinvoinnille ja terveille kasvulle. Liikkumisen avulla lapsi tutustuu itseensä, toisiinsa sekä ympäristöönsä. Liikkuminen lisää lapsen tietoisuutta omasta kehostaan ja sen hallinnasta, joka luo pohjaa terveelle itsetunnolle. (Stakes 2005, 22.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen (2005) mukaan päiväkodeissa on järjestettävä liikuntakasvatusta, joka on tavoitteellista ja monipuolista sekä ohjeistaa sitä, miten lasten tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitojen oppimista ja kehitystä voidaan tukea päiväkodissa. (Iivonen 2008, 14.)

Lapsen varhaiskasvatuksen keskeiset sisällöt muodostuvat seuraavista orientaatioista: matemaattinen, luonnontieteellinen, historiallis- yhteiskunnallinen, esteettinen, eettinen ja uskonnollis- katsomuksellinen orientaatio. Varhaiskasvatuksesta vastaavalle henkilökunnalle orientaatiot muodostavat kehyksen siitä, millaisia kokemuksia, tilanteita ja ympäristöjä aikuisten tulee etsiä, muokata ja tarjota lapsille ja lapsiryhmille toimintaan ja oppimiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 27.) Liikuntatuokioissamme yhdistämme orientaatioiden eri sisältöalueita.

Matemaattista orientaatiota voidaan toteuttaa liikuntatuokioissa, joissa lapsi vertaa, päättelee ja laskee tuttujen ja kiinnostavien materiaalien, esineiden ja välineiden avulla. Luonnontieteellisessä orientaatiossa käsitellään luonnon ilmiöitä, kasveja sekä eläimiä eri vuodenaikoina lähiympäristössä sisällä ja ulkona. Historiallis- yhteiskunnallisessa orientaatiossa rakennetaan kuvaa menneisyydestä ja nykyisyydestä sekä lähiympäristön ja kotiseudun kohteista. Esteettisessä orientaatiossa lapsi avautuu havaitsemaan, kuuntelemaan, tuntemaan, luomaan kuvitellun ja intuition avulla. Vastakohtien kautta lapsi oppii omakohtaisia aistimuksia, tuntemuksia ja kokemuksia. Eettisessä orientaatiossa pohditaan oikean ja väärän, hyvän ja pahan, totuuden ja valheen näkökulmia. Oikeudenmukaisuuden, tasa-arvon, kunnioituksen ja vapauden kysymykset ovat myös käsiteltäviä asioita. Uskonnollis- katsomuksellisessa orientaatiossa lapselle tarjotaan mahdollisuus hiljentymiseen, ihmettelyyn, kyselemiseen ja pohdintaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 28–30.)

## **2.2 Liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokangas**

Laki lasten päivähoidosta 19.1.1973/36 määrittelee päivähoidon tavoitteeksi tukea päivähoitossa olevia lasten koteja näiden kasvatustehtävässä ja samalla edistää yhdessä kotien kanssa lapsen persoonallisuuden tasapainoista kehitystä. Lain mukaan päivähoiton tulee tarjota lapselle turvalliset, jatkuvat ja lämpimät ihmissuhteet, toimintaa, joka tukee lapsen kehitystä monipuolisesti sekä suotuisa kasvuympäristö, jossa huomioidaan lapsen lähtökohdat. (Laki lasten päivähoidosta 36/1973 1:1 §:stä 2a §:ään, viitattu 7.9.2014.)

Yhteistyökumppanimme Liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokangas kuuluu Touhula varhaiskasvatus Oy palveluihin ja on osa yksityistä päivähoitoa. Laki lasten päivähoidosta

19.1.1973/36 luvussa 3 Yksityinen lasten päivähoito (28.12.2012/909) määrittää yksityinen päivähoito lasten päivähoidoksi, jonka yksityinen henkilö, yhteisö tai säätiö tai liikeyritys tuottaa korvausta vastaa liike- tai ammattitoimintaa harjoittamalla. (Laki lasten päivähoidosta 36/1973 3:15 §, viitattu 7.9.2014). Touhula liikuntapäiväkodit ovat kotimainen päiväkotiketju, joka tarjoaa laadukasta ja virikkeellistä varhaiskasvatusta ja tukee lapsen liikunnallista elämäntapaa. (Coronaria 2014, viitattu 7.9.2014).

Liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaalla on neljä eri ryhmää: Pomppuset 3-5 -vuotiaat, Hippaset 3-6 -vuotiaat, Loikkaset 1-2 -vuotiaat ja Hyppysset 2-3 -vuotiaat. Jokaisessa ryhmässä työskentelee kaksi lastenhoitajaa ja yksi lastentarhanopettaja. Johtaja työskentelee myös yhdessä osastossa. Lasten liikuntaa pyritään tukemaan kannustavilla välineistöillä, tilankäyttö mahdollisuuksilla ja piha-alueella. Tavoitteena on, että jokainen lapsi liikkuisi vähintään kaksi tuntia päivässä. (Touhulan liikuntasuunnitelma 2013, 4,6.)

Liikuntapäiväkoti Touhulassa varmistetaan, että jokainen lapsi hallitsee seuraavat perustaidot ennen koulun alkua: käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniotto, potku- ja lyöntiliike ja kiipeäminen. Henkilökunnan tulee kannustaa ja rohkaista lasta aktiivisuuteen ja kehittää omia ohjaustapojaan. Liikuntapäiväkoti Touhulan tavoitteena on tehdä vanhempien kanssa yhteistyötä liikunnan edistämiseksi, joka tarkoittaa molemminpuolista sitoutumista, tiedottamista ja luottamusta. (Touhulan liikuntasuunnitelma 2013, 3-6.) Varhaiskasvatus on kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatusta toteutetaan kasvatuksen ammattilaisten ja vanhempien kanssa yhteistyötä tekemällä, tätä kutsutaan kasvatuskumppanuudeksi. (Stakes 2005, 11.) Liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaan yksikön varhaiskasvatussuunnitelman fyysisen ja motorisen kehityksen tavoitteet ovat motoristen perustaitojen edistäminen monipuolisen liikunnan avulla, lapsen kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen ja liikunnan ilon löytämiseen, arkipäivän tilanteiden hyödyntäminen hienomotoristen taitojen sekä silmän ja käden yhteistyön harjaannuttamisessa, erilaisiin liikuntavälineisiin tutustuminen sekä liikkuminen erilaisissa ympäristöissä sisällä ja ulkona. (Puttonen 2013, 25–26.)

### 2.3 Lasten liikunnan ohjaaminen päiväkodissa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa varhaiskasvatusympäristön merkitys on se, että se vahvistaa lapsen luonnollista liikkumisen halua, herättää lapsessa halun oppia uusia asioita sekä innostaa kehittämään lapsen omia taitoja. Liikkumaan ja leikkimään motivoiva ja sopivan haasteellinen toimintaympäristö on ihanteellinen. Lasten keskeisin liikuntapaikka on piha, joten sen tulee olla houkutteleva ja liikuntavälineiden tulee olla helposti saatavilla omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Myös ympäröivän luonnon ja alueen liikuntapaikkojen mahdollisuuksia hyödynnetään. (Stakes 2005, 23.)

Liikuntapedagogiikka on tieteen ala, joka tutkii liikunnanopetusta ja sen oppimista. Liikuntapedagogiikalla tarkoitetaan kaikkea toimintaa, jossa liikuntaa liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntapedagogiikkaa toteutetaan esimerkiksi päiväkodeissa. Kaksi liikuntapedagogiikan päätehtävää on kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Keskeinen tavoite suunnitelmallisessa liikuntapedagogiikassa on tukea lasten fyysistä, psyykkistä ja sosioemotionaalista kehitystä. Oikein suunniteltu liikunta tuottaa kaikentasoisille lapsille onnistumisen kokemuksia, jotka toistuessaan lisäävät psyykkistä hyvinvointia ja myönteistä itsetuntoa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 18–21.) Ulkoliikuntakansion avulla työntekijät saavat uusia ideoita suunnitelmalliseen ulkoliikunnan toteuttamiseen.

Liikuntaan kuuluu yhteisöllisyys, jolloin liikuntatilanteet ovat otollinen ympäristö tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämiseen. Tunne- ja vuorovaikutustaitoihin kuuluvat kyky ymmärtää, käsitellä ja ilmaista omia tunteita, toimintaa ja ajatuksia, toisten auttaminen omaehtoisesti, ystävyiden aktiivinen edistäminen sekä empatia, eli kyky suhteuttaa omat tunteensa toiseen tai ymmärtää toisen tilannetta tunnetasolla. Liikuntapedagogiikkaan kuuluvat myös negatiiviset tunteet, epäonnistumiset ja tappiot, jotka oikein käsiteltynä ovat opettavaisia tapahtumia lapsille. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 22.)

Kasvattajan roolista kerrotaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteista seuraavasti: kasvattajan tehtävänä on kannustaa lasta liikkumaan sekä varmistaa toimintaympäristön turvallisuus ja virikkeellisyys. Kasvattajan tulee toteuttaa säännöllisesti ohjattua liikuntaa, koska sillä on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle

oppimiselle. Kasvattajan on hyvä osata hyödyntää rinnakkain erilaisia opetustyyliä ja havainnoida säännöllisesti jokaisen lapsen motorista kehittymistä. (Stakes 2005, 22–23.)

Ohjaajan tehtävänä on suunnitella, järjestää ja arvioida liikuntatuokioita. Ohjaustilanteissa ohjaajalla on monia erilaisia rooleja. Hän on kannustaja, ilmapiirin luoja, motivoija, kuuntelija, lohdutuksen ja turvan antaja, rajojen asettaja ja myös aikuinen, jota vastaan voi harjoitella pientä kapinointia. Ohjaajan ollessa lapselle esikuva ja turvallinen sekä luotettava aikuinen, tulee ohjaajan tietyin väliajoin miettiä omaa toimintaansa ja motiiviansa perusteita. (Nuori Suomi, viitattu 2.10.2014.) Ulkoliikuntakansiossa tulee näkymään myös ohjauksen tavoitteet, jotka koostuvat Nuoren Suomen ja Touhula-Metsokankaan tavoitteista. Liikuntapäiväkotit Touhula-Metsokankaan ohjauksellisissa tavoitteissa korostuu merkittävästi aktiivisuuden lisääminen työntekijöiden ja lasten keskuudessa ja positiivisten sekä uusien liikkumiskokemusten tarjoaminen.

### 3 TUOTEKEHITYSPROJEKTIN TAVOITTEET

Liikkumisen määrä on huolestuttavasti vähentynyt, vaikka liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. Nykylapset ovat tottuneet siihen, että liikkumiselle varataan aika kalenterista ja vanhemmat kuljettavat heidät harrastuksiin. Jo 1970-luvulla lasten parissa työskentelevät olivat huolissaan siitä, että lapset viettävät liikaa aikaa television ääressä eivätkä osanneet enää leikkiä. Liikunnan määrän väheneminen näkyy siten, että jo alle kouluikäisissä lapsissa on havaittu ylipaino-ongelmaa ja motoristen ongelmien lisääntymistä. Useimmat päiväkodeissa käydyt keskustelut kertovat siitä, että eniten lasten liikuntaa määrittelevät aikuisten asettamat kiellot. Nykyään lasten elämässä korostuu nopeasti ja helposti vaihtuvat virikkeet, äkkinäinen tekeminen ja nopea tympääntyminen. Tämä voi johtaa siihen, että fyysinen rasitus saattaa jäädä huomaamatta hyvin pieneksi. Useat lapset pitävät hikoilua ja hengästymistä epänormaalina. (Pulli 2004, 4,6,7.)

Projektimme tulostavoitteena oli tehdä ulkoliikuntakansio liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaan työntekijöille. Liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokangas haluaa tarjota asiakkailleen laadukasta varhaiskasvatus palvelua tukemalla lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä liikkumisen avulla. Päiväkodin työntekijät huomasivat tarpeen ulkoliikuntakansiolle, koska heillä oli jo sisäliikuntaan liikuntakansio käytettävissä ja he halusivat kehittää ulkoliikuntaa toiminnallisemmaksi. Työntekijät saivat ulkoliikuntakansioista monipuolisen ja sisällöllisesti kattavan työvälineen, joka auttaa heitä saavuttamaan lapsen kasvua ja kehitystä tukevan työotteen ohjatussa ulkoliikunnassa. Samalla työntekijät voivat kehittää omia ohjauksellisia taitoja.

Toiminnallisena tavoitteena oli, että lapset ja perheet hyötyvät ulkoliikuntakansioista siten, että se tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, mikä on varhaiskasvatuksen tavoite. Projektimme pitkänajan kehitystavoitteena oli lisätä lasten ulkoliikunnan määrää ohjatusti. Välittömien tavoitteiden saavuttamiseksi oli projektin aikana tehtävä tiiviisti yhteistyötä liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaan työntekijöiden kanssa. Tutustuimme yksikön liikuntasuunnitelmaan ja vierailimme kaksi kertaa syksyn 2014 aikana, jolloin työntekijät saivat esittää toiveita ulkoliikuntakansion ulkoasun ja sisällön suhteen.

Ulkoliikuntakansion tavoitteena on, että jokainen lapsi pystyy osallistumaan yhteiseen toimintaan ikätason huomioiden. Työntekijät saivat mahdollisesti motivoivan työvälineen, jonka avulla lapsille voidaan tarjota liikuntakokemuksia ja mahdollisuus opetella uusia taitoja sekä lajikokeiluja vuodenajat huomioiden. Taito muuttuu vähitellen harjoittelun myötä ja lapsi saavuttaa perusmallin vaiheen, jossa lapsen ei tarvitse jatkuvasti miettiä liikkumistaan vaan hän voi sopeuttaa liikkumistaan maaston mukaiseksi. Runsas ja monipuolinen liikkuminen kehittää lapsen taitoja edelleen ja lapsi saavuttaa taidon ihannemallin, eli automatisoituneen vaiheen. Tässä vaiheessa lapsi voisi kiinnittää kaiken huomionsa ympäristön havainnoimiseen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13.)

Omat tavoitteemme oli kehittää erityisesti asiakastyö osaamiseen liittyviä osa-alueita. Ulkoliikuntakansion avulla syvensimme osaamistamme lapsiryhmän ohjauksessa huomioiden kasvun ja kehityksen tukemisen liikkumisen näkökulmasta. Opimme projektityöskentelyä sekä yhteistyön tekemistä yhteistyökumppanin kanssa. Tavoitteenamme oli myös saada työväline omaan käyttöön tulevaisuuden työkentälle.



## 4 ULKOLIIKUNTAKANSION KEHITTÄMISPROSESSI

Projektimme eteni Jämsän & Mannisen (2000, 28) esittämien tuotekehityksen perusvaiheiden mukaisesti. Vaiheet olivat kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointivaihe, luonnosteluvaihe, tuotteen kehittäminen ja viimeistely. Vaiheesta toiseen siirtyminen ei edellytä edellisen vaiheen suorittamista loppuun, vaan ne voivat esiintyä myös samanaikaisesti. Tuotekehityksen kehitysprosessissa edellytetään monien asiantuntijoiden ja tahojen välistä yhteistyötä sekä yhteydenpitoa erilaisiin sidosryhmiin. (Jämsä ym. 2000, 28–29.)

### 4.1 Ideavaihe

Ideointiprosessi käynnistyy, kun kehittämisprosessista on saatu varmuus, mutta päätöstä ratkaisukeinoista ei ole tehty. (Jämsä ym. 2000, 35.) Ideavaiheessa otimme yhteyttä elokuun lopulla yhteistyökumppanimme liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaan johtajaan, joka oli toiselle meistä ennestään tuttu aiemmasta työharjoittelusta. Sovimme tapaamisen syyskuun alkuun, jolloin ideoimme yhdessä opinnäytetyön aihetta. Ideointivaiheessa saimme liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaan työntekijöiltä aiheen ulkoliikuntakansioon. Työntekijät esittivät toiveitaan ulkoliikuntakansion sisällöstä ja ulkoasusta.

Työntekijät toivoivat, että ulkoliikuntakansion sisältö noudattaisi heidän omaa liikuntasuunnitelmaansa. Ulkoliikuntakansion sisältämissä tuokioissa oli myös tärkeä huomioida päiväkotikäisten lasten ikä- ja kehitystaso. Pienten lasten osallisuus ohjattuun ulkona liikkumiseen haluttiin varmistaa siten, että tuokioista tehtäisiin myös helpotettuja tai vaihtoehtoisia versioita. Ulkoliikuntakansion perusajatukseksi oli, että jokainen päiväkodin lapsi pystyisi osallistumaan ohjattuihin ulkoiluhetkiin sovittuina ajankohtina. Ideointivaiheessa aloitimme perehtymisen aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin.

## 4.2 Luonnosteluvaihe

Tuotteen luonnosteluvaihe käynnistyy, kun on tehty päätös siitä millainen tuote aiotaan suunnitella ja valmistaa. Tälle vaiheelle on ominaista analysoida, mitkä eri tekijät ja näkökohdat ohjaavat tuotteen suunnittelua ja valmistamista. Eri osa-alueiden huomioiminen suunnitteluvaiheessa turvaa tuotteen laadun. Asiakkaita palvelee tehokkaimmin tuote, joka on suunniteltu huomioiden käyttäjäryhmän tarpeet, kyvyt ja muut ominaisuudet. (Jämsä ym. 2000, 43–44.)

Projektityö on sekä projektisuunnittelun että itse projektin suunnittelun aikana vaativaa ryhmätyötä. Projektimme alussa pidimme aloituspalaverin ja kirjasimme käydyt asiat ylös. Aloituspalaverissa annettiin kaikille tiedot projektin sisällöstä, aikataulusta, henkilöiden tehtävistä, laadunvalvonnan perusteista ja työmenetelmistä. (Virkki & Somermeri 1993, 76–77.) Projektin palautekeskustelun aikana käytimme työvälineenä vapaamuotoista haastattelua. Vapaamuotoisessa haastattelussa on tärkeää suunnitella tilanne, miettiä läpiviennin toteutus sekä kirjata asiat huolella. (Virkki & Somermeri 1993, 78.)

Taulukko 1. havainnollistaa, mikä oli projektimme aikataulu. Se, miten hyvin tulos vastaa asetettuja tavoitteita, on tuotteen laadun peruste. Sisällön ohella projektin laatua arvioitaessa huomioitiin myös aika- ja kustannustavoitteet. Jokaisen palautekeskustelun jälkeen kirjasimme tilanneraportin. Tilanneraportin avulla selkeytimme omaa tietouttamme siitä, missä vaiheessa projekti oli.

*TAULUKKO 1. Projektin työskentelyvaiheiden aikataulu syksy 2014-kevät 2015*

TYÖSKENTELEYVAIHE	AIKATAULU
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aiheen ideointi ja valinta yhteistyössä liikuntapäiväkoti Touhula Metsokankaan johtajan kanssa</li><li>• Tietoperustan laadinnan aloitus</li></ul>	elo- ja syyskuu 2014
<ul style="list-style-type: none"><li>• Projektisuunnitelman teko</li><li>• Ulkoliikuntakansion sisältö ja sen jaottelu</li></ul>	syyskuu 2014

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektisuunnitelman aloituspalaveri</li> <li>• Ulkoliikuntakansion sisältö ja sen jaottelu</li> <li>• Ulkoliikuntakansion idean läpikäyminen ja työntekijöiden toiveiden kuuleminen</li> <li>• Ohjaukselliset tavoitteet</li> </ul>	loka-marraskuu 2014
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektisuunnitelman hyväksyminen</li> </ul>	joulukuu 2014
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Työharjoittelu liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaan yksikössä</li> <li>• Yhteistyösopimusten allekirjoittaminen</li> <li>• Suullinen raportointi kansion sen hetkisestä työvaiheesta</li> <li>• Ulkoliikuntakansion kokoaminen</li> <li>• Materiaalien hankinta</li> </ul>	tammikuu 2015
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ulkoliikuntakansio valmis</li> <li>• Ulkoliikuntakansion käyttöön perehdyttäminen sekä testaaminen</li> <li>• Palautteen vastaanotto työntekijöiltä</li> </ul>	tammi- ja helmikuu 2015
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palautteen tarkasteleminen</li> <li>• Ulkoliikuntakansion viimeistely</li> <li>• Valmiin tuotteen esittely</li> </ul>	maalis- ja huhtikuu 2015

Tuotekehitysprojektimme luonnosteluvaihe alkoi syyskuussa 2014 ja kesti tammikuuhun 2015. Tämän aikana kirjoitimme opinnäytetyön suunnitelman, joka sisälsi tuotteen liittyvän tietoperustan, projektin tavoitteet ja toteuttamisen, kustannusarvion ja rahoitussuunnitelman sekä projektin riskit ja muutoksen hallinnan. Syyskuussa 2014 kävimme vierailmassa liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaalla ja jaoimme jokaiseen ryhmään esittelyn projektistamme (liite 1) ja esittelimme sen hetkiset toimintatuokioiden runkopohjat.

Rajauksen jälkeen pohdimme mikä on loogisin tapa ulkoliikuntakansion sisällön jaotteluun. Ehdotimme kuukausien mukaista jaottelua, sillä se mahdollisti myös yksikön oman liikuntasuunnitelman sisällön tarkkaa mukailua. Toiveena esitettiin, että liikunta-

tuokioiden määrä olisi sellainen, että ulkoliikuntakansiota voisi käyttää kerran viikossa. Näin ollen liikuntatuokioiden määräksi muodostui 50.

Ulkoliikuntakansiomme nimi: ”Ylös, ulos ja liikkumaan” virittää jo liikkumisen riemuun. Organisaation logon lisäksi ulkoliikuntakansiossamme seikkailee piirroshahmo, mäyräkoira. Mäyräkoiralogo seikkailee toimintarunkojen alareunoissa, kansilehdillä, sisällysluettelossa, kansion kannessa, esittelysivulla ja palautelomakkeissa. Logoon lisäsimme vuodenaikojen mukaiset kuvat, syksyyn lehdet, talveen lumihiihtaleet, kevääseen perhoset ja kesään auringon. Ulkoasun suhteen saimme käyttää luovuuttamme ja pyrimme huomioimaan kohderyhmän ja heidän työkentän mahdollisimman hyvin leikimielisillä kuvilla. Mäyräkoiralogo sopi mielestämme hyvin yhteen liikuntapäiväkoti Touhulan omaan logoon. Kaikki valitut kuvat olivat clip-art-kuvia, jotta tekijänoikeuksia ei loukata.

Tavoitteena oli, että kansio on ulkoasultaan selkeä ja helposti luettava. Sisällys jaoteltiin etenemään vuodenaikojen mukaan syksystä kesään. Eri vuodenaikojen toimintatuokioiden rungot ovat erivärisiä (syksy: oranssi, talvi: sininen, kevät: vihreä, kesä: keltainen), mikä helpottaa ja selkeyttää kansion käyttöä (liitteet 4-7). Tuokioiden valinta perustui yksikön liikuntasuunnitelman kuukausien mukaan vaihtuviin tavoitteisiin. Taulukosta 2. voi nähdä, mitkä ovat liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaan kuukausittaiset tavoitteet liikkumisessa.

*TAULUKKO 2. Liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaan koko vuoden liikuntasuunnitelma*

elokuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikkumistaidot <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ”Vauhdin hurmaa”</li> <li>○ Liikkuminen eteen, taakse</li> </ul> </li> <li>• Painovoima ja liikeaisti sekä lihasaistimus <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tietoisuus omasta kehosta, kehonosat</li> <li>○ Vartalon ja raajojen liikemahdollisuudet</li> <li>○ Rentoutus</li> </ul> </li> </ul>
syyskuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikkumistaidot <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Liikkuminen ylös, alas</li> </ul> </li> <li>• Tunto ja kosketusaisti <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tekstuurit, muodot, koko,</li> <li>○ Käsitteet: kova, pehmeä, kylmä, kuuma</li> <li>○ Hieronta ja sively, myönteiset tuntemukset → turvallisuuden tunne</li> </ul> </li> </ul>

lokakuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikkumistaidot <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Liikkuminen erilaisissa ympäristöissä</li> </ul> </li> <li>• Kuulo – ja näköaisti <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rytmirytmijä, musiikki → kyky aistia liikkeiden nopeus ja voimavaihtelut</li> <li>○ Ympäristön havainnointi ja liikkumisen mukauttaminen</li> </ul> </li> </ul>
marraskuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tasapainotaidot <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Staattinen tasapaino</li> <li>○ Tasapainoilu alatasoilla</li> </ul> </li> <li>• Havaitseminen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ympäristön havaitseminen</li> <li>○ Ympäristön maailman jäsentäminen: kartat, pohjapiirrokset</li> </ul> </li> </ul>
joulukuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tasapainotaidot <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dynaaminen tasapaino</li> <li>○ Tasapainoilu keski - ja ylätasoilla</li> </ul> </li> <li>• Ajattelu <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aikaisemmat omakohtaiset kokemukset</li> <li>○ Parityöskentely, vuorovaikutus, empatiakyky, vuoronodotus, toisen huomioiminen</li> </ul> </li> </ul>
tammikuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tasapainotaidot <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Staattinen ja dynaaminen tasapaino: ala – keski - ja ylätasoilla</li> <li>○ Tasapainoilu välineiden avulla: hiihto, luistelu</li> </ul> </li> <li>• Muisti <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lajittelu erilaisten ominaisuuksien mukaan: koko, väri, muoto</li> <li>○ Suhdekäsitteet: edessä- takana, pienempi - suurempi</li> <li>○ Yleiskäsitteet: painava- kevyt, iloinen - surullinen</li> </ul> </li> </ul>
helmikuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tasapainotaidot <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tasapainoilu välineiden avulla: hiihto, luistelu</li> </ul> </li> <li>• Puhe <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ohjeiden vastaanottaminen ja niiden mukaan toiminen</li> <li>○ Lapsen puheen ja hänen käyttämien termien tarkkailu, oman toiminnan kuvaamiseen kannustaminen, miten hän itse kuvaa toimintaansa?</li> <li>○ Lorujen, laulujen ja äännesarjojen yhdistäminen liikkeeseen → rytmi edistää puheenkehitystä</li> </ul> </li> </ul>
maaliskuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Käsittelytaidot <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Erilaisten välineiden ominaisuudet: pallot, nauhat, hernepusit, lumipallot ja luonnonmateriaalit yms.</li> </ul> </li> <li>• Voima <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lasten päivittäiset leikit; juoksu, kiipeily, riippumis - ja kantamisleikit.</li> <li>○ Voiman suuntaaminen ja käyttö eri ruumiinosilla → voiman säätely</li> <li>○ Lihavoimaa kehittävät leikit: hyppy, hyppely ja painileikit</li> </ul> </li> <li>• Reaktiokyky <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reaktiokyvyn kehittäminen erilaisten juoksu - ja palloleikkien avulla</li> <li>○ Eri aistiärsykkeiden käyttö reaktiokyvyn vahvistamiseksi:</li> </ul> </li> </ul>

	<p>lähtölaukaus, viestiläpsäys, polttopallo yms.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joukkuepelit</li> </ul>
huhtikuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Käsittelytaidot <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Erialaisten välineiden käsitteleminen/kuljettaminen/vierittäminen/kuolettaminen/haltuunottaminen vartalolla ja raajoilla: mailat, pallot, hyppynarut, vanteet yms.</li> </ul> </li> <li>• Nopeus <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eri nopeudet ja nopeuden säätely, juoksu – ja välineleikit ja pallopelit kehittävät perusnopeutta.</li> </ul> </li> <li>• Ketteryys <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Suunnan ja nopeuden muutokset eri ympäristöissä: pujottelu, liikkuminen metsässä, kiipeäminen yms.</li> </ul> </li> <li>• Joukkuepeli</li> </ul>
toukokuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Käsittelytaidot <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Erialaisten välineiden hyödyntäminen toiminnassa: pelit, leikit yms.</li> </ul> </li> <li>• Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Venyttelyn yhdistäminen luontevasti muuhun toimintaan</li> <li>○ Jooga, venyttely</li> <li>○ Liikkuvuuden harjoittaminen leikin ja mielikuvien avulla</li> </ul> </li> <li>• Joukkuepeli</li> <li>• Touhulan olympialaiset</li> </ul>
kesäkuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ulkoiluun painottuva liikkuminen</li> <li>• Retket: lähiympäristöön, puistoon, liikuntapaikoille.</li> <li>• Päivittäiset ohjatut ulkoliikuntatuokiot: vetovastuu vaihtuu</li> </ul>

Luonnosteluvaiheessa suunnittelimme ulkoliikuntakansion ulkoasun lähes lopulliseen muotoonsa, sekä valmistelimme palautelomakkeet. Kehittelyvaihetta toteutimme luonnosteluvaiheen rinnalla.

### 4.3 Kehittely- ja viimeistelyvaihe

Kehittelyvaiheessa marraskuussa 2014 pidimme projektisuunnitelman aloituspalaverin ja ulkoliikuntakansion toisen palautekeskustelun. Kävimme Touhula-Metsokankaan työntekijöiden kanssa läpi kansion ulkoasua sekä projektisuunnitelmaa. Vierailumme tapahtui tiimipalaverin aikaan, mikä mahdollisti sen, että työntekijöitä oli jokaisesta osastosta. Ulkoliikuntakansion senhetkinen ulkoasu miellytti työntekijöitä. Tällöin työntekijät esittivät, että liikuntataitoja kehittävässä tuokioissa olisi hyvä olla ohjaajalle esimerkiksi vinkkejä tekniikan opettamisesta. Projektisuunnitelmasta kävimme läpi kustannusarvion, aikataulun, palautteen antamisen sekä liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaan kappaleen hyväksymisen tilaajalta.

Tuotteen viimeistelyvaihe alkoi tammikuussa 2015. Yhteistyösopimusten allekirjoittaminen mahdollisti tuotteen valmistamisen esitestauksen ja tällöin hankimme materiaalin ja kokosimme kansion testausvalmiiksi. Palautetta ja arviointia tarvitaan tuotteen viimeistelyyn. Tuotteen käyttö ja esitestaus on paras tehdä tuotteen tilaajilla ja asiakkailla tuotteen valmisteluvaiheessa. Kun tuotetta koekäytetään, on tilanteen hyvä olla mahdollisimman todellinen (Jämsä & Manninen 2000, 80.)

Tammi-helmikuun aikana työntekijät saivat esitestata ulkoliikuntakansiota. Keräsimme toimintatuokioista palautetta neljältä kerralta erillisen palautelomakkeen avulla. Palautelomakkeessa (liite 2) työntekijät arvioivat toimintatuokioiden rungon toimivuutta, ulkoasua, sisältöä ja hyödyllisyyttä. Projektin loppuvaiheessa työntekijät vastasivat avoimia kysymyksiä sisältäviin palautelomakkeen kysymyksiin, jotka käsittelivät ulkoliikuntakansiota (liite 3). Palautelomakkeen avulla työntekijät saivat arvioida kansion ulkoasua, toimivuutta, sisältöä ja hyödyllisyyttä. Valitsimme avoimet kysymykset, koska ne antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä hänellä on todella mielessä. Avoimet kysymykset eivät ehdota vastauksia, antavat mahdollisuuden tunnistaa motivaatioon liittyviä seikkoja ja välttää haitat, jotka aiheutuvat vastaamisen muodosta (rasti ruutuun). (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 196.) Palautteen avulla tarkastelimme, kuinka hyvin olimme onnistuneet projektin toteutuksessa ja laadussa. Jotta tuotteesta tulisi käyttäjälähtöinen, tulee tuotteen olla kielellisesti selkeä ja perehdytyksen on tapahduttava ennen käyttöönottoa. Palaute kerättiin vain työntekijöiltä, koska tuote valmistettiin työntekijöiden työvälineeksi.

Tuotteen ollessa valmis, se luovutettiin tilaajaorganisaatiolle, joka otti tuotteen käyttöön. Projektin päätteeksi kirjoitimme loppuraportin, joka oli yhteenveto siitä, mitä projektin aikana opimme. Loppuraportissa pohdimme projektin toimintaa kokonaisuutena; esimerkiksi sitä, kuinka projekti onnistui sisällöllisesti, ajallisesti ja taloudellisesti. (Ruuska 1999, 182–183.)

#### **4.4 Valmiin tuotteen arviointi**

Työntekijöiden toiveena oli, että ulkoliikuntakansio on selkeä, toimiva, etenee vuodenaikojen mukaan ja noudattaa sisällöllisesti yksikön omaa liikuntasuunnitelmaa. Ulkoliikuntakansion tavoitteena oli, että jokainen lapsi pystyy osallistumaan yhteiseen toimintaan.

taan ikätaso huomioiden. Tämä näkyi siinä, että valitessa ja suunnitellessa tuokioita teimme haastaviin tuokioihin helpotettuja versioita tai sovelsimme niitä.

Pyysimme ulkoliikuntakansiota palautetta sen toimivuudesta, hyödyllisyydestä, sisällön kattavuudesta ja ulkoasusta. Teimme kaksi erillistä palautelomaketta; ulkoliikuntakansiota ja toimintatuokioista. Toimintatuokioiden palautelomakkeet täytettiin niin, että ohjaavan ryhmän työntekijät täyttivät yhden lomakkeen tuokion jälkeen. Toimintatuokioiden palautelomakkeita saimme yhteensä neljä kappaletta. Ulkoliikuntakansiota testattiin kerran viikossa neljän viikon ajan. Kun jokainen ryhmä oli pitänyt vuorollaan toimintatuokion, saivat kaikki työntekijät vastata henkilökohtaisesti palautelomakkeeseen, joka koski koko ulkoliikuntakansiota.

Ulkoliikuntakansion palautelomake sisälsi seuraavat kysymykset: Mitä mieltä olet kansion ulkoasusta? Mitä mieltä olet kansion toimivuudesta, onko kansiota helppo/vaikea käyttää? Sisältääkö kansio tarpeeksi tietoa, jättäisitkö jotain pois tai lisäisitkö jotain? Koetko kansion hyödylliseksi työvälineeksi, miksi/miksi et? Muuta. Toimintatuokion palautelomake sisälsi seuraavat kysymykset: Minkä tuokion valitsit? Mitä mieltä olet toimintatuokion suunnittelurungon ulkoasusta? Mitä mieltä olet toimintatuokion toimivuudesta, helppolukuisuus? Sisältääkö toimintatuokio tarpeeksi tietoa, jättäisitkö jotain pois tai lisäisitkö jotain? Oliko toimintatuokion suunnittelurungosta hyötyä ulkoliikunnan toteuttamisessa?

Ulkoliikuntakansion palautelomakkeen ensimmäisessä kysymyksessä halusimme kartoittaa työntekijöiden mielipiteitä koskien kansion ulkoasua. Enemmistön mielestä kansion ulkoasua oli selkeä, siisti ja värikäs.

*”Kiinnostusta herättävä. ”Touhulamainen” ulkoasu (pallo esim.)”*

*”Ulkoasu on värikäs ja mielenkiintoa herättävä. Helppo ottaa käyttöön ja selkeä.”*

Kansion toimivuudesta enemmistö mainitsi sen olevan selkeä, helppokäyttöinen ja hyvin jaoteltu vuodenaikojen mukaan. Saimme positiivista palautetta myös kansion kestävydestä ja pitkästä käyttöajasta.



*”Kansiossa on kaikki materiaalit (+Kärkkäiseltä ostetut) mitä tuokioihin tarvitsee, joten ei tarvitse toteutusta stressata. Laminointi takaa pitkän käyttöajan! Tuokiot ovat selkeitä.”*

Kaikki vastaajista oli sitä mieltä, että kansio sisälsi tarpeeksi tietoa ohjattavista toimintatuokioista. Työntekijät olivat selvästi tyytyväisiä ulkoliikuntakansion soveltavuuteen kaiken ikäisille sekä siitä, kuinka se noudattaa yksikön liikuntasuunnitelmaa.

*”Tietoa oli tarpeeksi. Plussaa kun ”huomioissa” oli mainittu miten toimintatuokiosta voi tehdä helpomman (pienempiä varten)”*

*”Olette ottaneet hyvin vastaan toiveita ja huomioineet liikuntasuunnitelmamme. Tarpeeksi tietoa löytyy”*

*”Tietoa on tarpeeksi jokaisesta tuokiosta. Helppo toteuttaa ja kertoa vanhemmille tuokion tavoitteet”.*

Jokainen työntekijä koki ulkoliikuntakansion hyödylliseksi työvälineeksi. Useista vastauksista kävi ilmi, että ulkoliikuntakansion käyttö monipuolistaa liikuntahetkiä ulkona.

*”Kyllä koen. Tuo monipuolisuutta ulkoliikuntaan. Valmiit tuokiot motivoi.”*

*”Koen tarpeelliseksi. Kukaan ei voi vedota ettei osaa/keksi mitään. Kannustaa aikuisia/lapsia.”*

Muuta-kohtaan työntekijät olivat kirjoittaneet kiitokset kansioista ja siitä, kuinka se tulee työelämän tarpeeseen. Ulkoliikuntakansiosta saatu palaute jo osoittaa sen, että projektin tavoitteet on saavutettu hyvin ja yksikön toiveiden mukaisesti. Myönteisen kirjallisen ja suullisen palautteen lisäksi ulkoliikuntakansiosta haluttiin lisätä tietoa Liikuntapäiväkotitoihula-Metsokankaan internet sivuille, tämä viestii vanhemmille ja tuleville asiakkaille tuotteen hyödyntämisestä päiväkotiarjessa.

Toimintatuokion palautelomakkeissa jokainen ryhmä vastasi ohjaamansa tuokion pohjalta kysymyksiin. Näin ollen jokainen palaute on toimintatuokiokohtainen. Jokaisen

ryhmän mielestä toimintatuokion suunnittelurungon ulkoasu oli selkeä ja siisti. Kehittämissuositukseksi yhdessä palautteessa esitettiin, että toimintatuokiota voisi numeroida viikkojen mukaan. Toimintatuokiota olivat ryhmien mielestä helppolukuisia ja helposti ymmärrettäviä. Ryhmien mielestä toimintatuokiota sisälsivät tarpeeksi tietoa. Yhdeltä ryhmältä tuli huomautus, että aluerajauksesta olisi voinut olla mainintaa. Jokainen ryhmä koki, että toimintatuokioiden suunnittelurungosta on hyötyä ulkoliikunnan toteuttamisessa. Ohjattujen toimintatuokioiden palautteista huokui positiivinen ja motivoitunut kokemus ulkoliikuntatuokiosta.

*”Helpposti ymmärrettävät ohjeet. Lapset innostuivat toiminnasta.”*

*”Helppolukuinen ja yksinkertainen leikki johon myös vähän pienemmätkin pystyivät osallistumaan.”*

## 5 POHDINTA

Useat tutkimukset osoittavat, että lasten liikkumisen määrä on vähentynyt ja samalla ylipainoisuus lisääntynyt. Yhteiskunta on jatkuvassa muutoksessa ja tällä hetkellä se näkyy älylaitteiden valtavalla suosiolla myös lasten keskuudessa. Nykyään perhe-elämä on aikataulutettua harrastusten ja työn viedessä runsaasti aikaa. Tämä voi osittain johtaa siihen, että lapsille ei jää aikaa vapaaseen ulkona liikkumiseen. Myös asuinolosuhteet ja kaupungistuminen voivat vähentää lasten liikkumisen mahdollisuuksia rajoittamalla ne esimerkiksi leikkipuistoihin.

Ulkona liikkuminen tarjoaa lapsille elämyksiä ja itsestään haastavia liikkumistilanteita, jotka lisäävät lasten toimintakykyä. Parhaimmillaan ulkona liikkuminen saa lapsen liikkumaan fyysisesti ja käyttämään samalla omaa mielikuvitustaan aktiivisesti. Lapsiperheet, jotka käyttävät varhaiskasvatuspalveluita ja ovat asiakkaina päiväkodissa, haastavat työntekijöitä tarjoamaan lapselle monipuolisia liikkumismahdollisuuksia. Mahdollistavatko tilat ja henkilökunnan aktiivisuus liikkumisen toteuttamiseen? Työntekijöille suunnattu ulkoliikuntakansio vastaa haasteeseen tarjoamalla ohjattuja ulkoliikuntatuokioita yksikön liikuntasuunnitelmaa mukaillen. Annetaanko lapsille tarpeeksi aikaa ja virikkeitä liikkumiseen? Tietoinen vaikuttaminen ulkoliikunnan lisäämiseen vaikuttaa pitkällä aikavälillä lasten hyvinvointiin ja lasten suhtautumiseen ulkona liikkumiseen säällä kuin säällä.

Liikkuminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kasvuun ja kehitykseen. Motoristen taitojen lisäksi lapsi oppii erilaisia sosiaalisia kehitykseen vaikuttavia asioita. Liikunnallisissa leikeissä ja tilanteissa lapsi oppii arjen tärkeitä taitoja, kuten kanssakäymistä toisten kanssa, sääntöjen noudattamista sekä erilaisten konfliktien selvittämistä. Nykyään useilla päiväkodeilla on omat osa-alueet, joihin he painottavat toimintansa kuten kielelliseen, taiteelliseen, liikunnalliseen tai pedagogiseen toimintaan. Erilaiset painotukset ovat rikkaus varhaiskasvatuksen työkentällä, mutta kuitenkin on tärkeää huomioida lapsen sisäinen tarve liikkumiseen jokaisessa painopisteessä.

Olemme seuranneet aktiivisesti eri tiedotusvälineitä ja tutkimuksia, jotka osoittavat, että päiväkotikäisten lasten liikkuminen ja sen vähyys on ajankohtainen puheenaihe. Var-

haiskasvatuksen liikkumiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota jo varhaislapsuudessa. Koululiikunta on suunnitelmallisempaa ja tavoitteellisempaa, joka näkyy sisä- ja ulkoliikunnassa monipuolisesti. Tutkimukset osoittavat, että suurin osa päiväkodin sisällä vietetystä ajasta kuluu paikalla pysymiseen ja istumiseen. Ulkona noin puolet ajasta kuluu paikallaoloon. Vain muutama prosentti lapsista liikkuu kohtuullisen kuormittavasti. Aikuiset opettavat omalla esimerkillään lapsille suhtautumista liikkumiseen. Onkin tärkeää, että päiväkodissa mietitään onko turhia sääntöjä ja kieltoja, jotka passivoivat lasta. Lapsen fyysinen passiivisuus jatkuu todennäköisesti samanlaisena myös aikuisena.

Jo ennen opinnäytetyö prosessin alkua tiesimme haluavamme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, koska halusimme saada jotain konkreettista aikaiseksi. Toiminnallisen opinnäytetyön muodoksi tuli tuotekehitysprosessi. Tuotekehitysprosessin alussa keräsimme tietoperustaan runsaasti materiaalia. Haastavaa kuitenkin oli miettiä, mikä tieto on oleellista tuotekehityksen kannalta, ja kuinka rajata tiedonhaku. Alussa innokkuus näkyi siten, että etenimme nopeammin, kuin ohjausta oli tarjolla. Tämä johtui siitä, että meillä oli tiukka aikataulu ja tavoite valmistua keväällä 2015. Vahva tahto ja ohjaavan opettajan kannustus sai meidät pysymään aikataulussa.

Projektimme pitkänajan kehitystavoitteena oli lisätä lasten ulkoliikunnan määrää ohjautusti. Tuotetta hyödyntäen voidaan saavuttaa asetetut tavoitteet. Välittömien tavoitteiden saavuttamiseksi tehtiin projektin aikana tiiviisti yhteistyötä liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaan työntekijöiden kanssa. Yhteistyö Liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaan johtajan ja työntekijöiden kanssa oli joustavaa ja vastavuoroista. Työntekijät olivat innokkaita vaikuttamaan projektin vaiheissa tuotteen valmistumisessa halutunlaiseksi.

Projektimme on edennyt aikataulun mukaan. Aikataulutimme työskentelyvaiheet tiiviisti, mutta kuitenkin realistisesti. Käytimme paljon vapaa-aikaa projektin työstämiseen ja toimimme itse aktiivisesti. Projektimme kustannusarvio pysyi budjetissa ulkoliikuntakansion osalta. Materiaalikulut ylittivät hieman suunnitellun budjetin, sillä liikuntapäiväkodin johtaja halusi uudistaa liikuntavälineitä. Projektimme riskit liittyivät ympäristön ja luonnonolosuhteisiin. Erästä suunniteltua toimintatuokiota ei voitu ohjata, koska piha-alue oli jäinen ja vähäluminen. Tilanne ratkaistiin valitsemalla eri toimintatuokio kyseiselle toimintakerralle. Olisimme toivoneet työntekijöiltä lisää aktiivisuutta kirjalli-

sen palautteen antamiseen omatoimisesti. Loppujen lopuksi olemme tyytyväisiä yhteistyöhön koko projektin ajalta. Mieltä lämmitti myös kommentti siitä, että työntekijät kertoivat tuotteen tulevan työelämän tarpeeseen. Toiminnallisena tavoitteena on, että lapset ja perheet hyötyvät ulkoliikuntakansioista siten, että se tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Toiminnallisen tavoitteen täyttymiseksi tarvitaan aikaa ja tuotteen käyttöä ulkoliikunnassa.

Toimintatuokioiden valinnassa meitä haastoi se, että ulkoliikunnan haluttiin soveltuvan kaikenikäisille. Tuote tehtiin tilaajan toiveiden mukaan, mutta jälkepäin pohdittuna tekisimme tuokioiden jaottelun ikätasojen mukaan, esimerkiksi 1-3 – vuotiaat, 3-5 – vuotiaat ja 6-vuotiaat. Näin liikkumisesta saataisiin jokaiselle ikätasolle tavoitteellista ja haastavampaa. Erilainen jaottelu liikuntatuokioissa helpottaisi myös yksittäisten lasten liikunnallisen kehityksen tarkkailua. Liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokangas halusi kuitenkin toiminnassaan painottaa päiväkodin yhteisiä ulkoliikuntahetkiä niin, että jokainen ryhmä pystyy osallistumaan samaan toimintaan. Projektimme lopputuotteesta tuli näin ollen käyttäjälähtöinen.

Tulevina sosionomeina ja lastentarhanopettajina vahvistimme omaa ammatillista osaamista koskien lasten liikkumista osana varhaiskasvatusta. Päiväkotiin tehdyt työharjoittelut sekä tuotekehitys liikuntapäiväkodille lisäävät varmuutta ja taitoja, kun työskentelemme tulevaisuudessa päiväkodissa tehden yhteistyötä lapsiperheiden kanssa. Meitä puhututti se, kuinka lapsen liikkuminen näkyy päiväkodeissa, joissa liikuntapainotteisuutta ei ole. Tulemme huomioimaan tämän tulevaisuudessa työelämässä.

Omat oppimistavoitteemme oli kehittää asiakastyö osaamista. Huomioimme lasten osallisuuden eräissä toimintatuokioissa siten, että lapset saavat olla päättämässä toimintatuokion sisällöstä yhdessä työntekijöiden kanssa. Tämä on huomioitu esimerkiksi lasten oikeuksien päivänä. Koko prosessin aikana opimme paljon projektityöskentelystä ja yhteistyön tekemisestä päiväkodin johtajan ja työntekijöiden kanssa. Tiivis, hyvä ja joustava yhteistyö tuki ammatillista oppimista vahvistaen vuorovaikutustaitoja sekä luottamuksellista yhteistyösuhteen luomista. Ulkoliikuntakansion avulla vahvistimme osaamistamme lapsiryhmän ohjauksessa huomioiden kasvun ja kehityksen tukemisen liikumisen näkökulmasta. Liikkuminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kasvuun ja

kehitykseen ja sen tietoinen huomiointi antaa työntekijöille mahdollisuuden toteuttaa varhaiskasvatuksen tavoitetta ja tukea lapsiperheitä.

Pohdimme, että jatkokehittämissuunnitelmana voisi olla tutkimus ulkoliikuntakansion hyödyllisyydestä sekä toimivuudesta osana päiväkodin arkea. Tutkimus selvittäisi tuliko ulkoliikuntakansio työntekijöiden työvälineeksi, oliko se hyödyllinen ja toimiva kokonaisuus, joka tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Olisi myös mielenkiintoista kuulla, onko ulkoliikuntakansio työvälineenä aktivoinut lapsia ulkona liikkumiseen. Projektimme aikana perheet ja lapset eivät osallistuneet ulkoliikuntakansion työstämiseen, sillä ulkoliikuntakansio on suunnattu ainoastaan liikuntapäiväkodin työntekijöille työvälineeksi. Jos perheet ja lapset haluttaisiin mukaan projektiin, silloin voitaisiin työstää esimerkiksi opas, joka sisältää tietoa lasten liikkumisesta sekä vinkkejä ja liikuntaleikkejä perheen yhdessä liikkumiseen.

## LÄHTEET

Coronaria 2014. Varhaiskasvatuspalvelut. Viitattu 7.9.2014.  
<http://home.coronaria.fi/varhaiskasvatuspalvelut/>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Iivonen, S. 2008. Early Steps – liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.

Laki lasten päivähoidosta 2012. Viitattu 7.9.2014.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet. Tampere: Tammer-paino.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY.

Nuori Suomi. Ohjaajan rooli. Viitattu 2.10.2014.

Pulli, E. 2004. Lumella ja jäällä, leikkien joka säällä. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Tampere: Tammer-paino Oy.

Puttonen, K. 2013. Touhula-Metsokankaan Varhaiskasvatussuunnitelma 2012–2013.

Ruuska, K. 2013. Pidä projekti hallinnassa. Vantaa: Hansaprint Oy.

Ruuska, K. 1999. Projekti hallintaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Stakes 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 35.

Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 19.11.2014. [http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi\\_low.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi_low.pdf)

Touhulan liikuntasuunnitelma. 2003.

Virkki, P. & Somermeri, A. 1993. Projektityö- kehittämisen moottori. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.



Hei!

Olemme kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta. Teemme toiminnallisena opinnäytetyönä ulkoliikuntakansion, joka tulee teidän yksikköönne työvälineeksi.

Toimimme aktiivisesti yhteistyössä kanssanne ja toivomme, että osallistutte myös suunnitteluprosessiin. Olisi mukavaa, jos yhteisiin tapaamisiin osallistuisi jokaisesta ryhmästä edes yksi työntekijä, joka helpottaa tiedonkulkua.

Tarkoituksena olisi kokoontua syksyn 2014 aikana vähintään kolme kertaa, sovittuina ajankohtina. Suoritamme tammi-helmikuussa 2015 työharjoittelun päiväkodissanne, jolloin teillä on mahdollisuus kokeilla ulkoliikuntakansiota käytännössä sekä antaa siitä kirjallista palautetta. Palautteen antaminen suullisesti sekä kirjallisesti on ensiarvoisen tärkeää, koska kehitämme kansiota koko prosessin ajan.

Tavoitteenamme on tehdä teidän toiveiden mukainen kansio, joka tulisi teille jokaviikkoiseen käyttöön.

*Marianne & Anni*



## Palautelomake

## ”YLÖS, ULOS JA LIIKKUMAAN”

## – toimintatuokioista

Hyvät liikuntapäiväkoti Touhula-Metsokankaan työntekijät,  
Kiitos, että olette mukana ulkoliikuntakansion suunnitteluprosessissa. Toimintatuokiot ovat nyt valmiita teidän arvioitavaksi ja pyytäisimmekin nyt teitä vastaamaan seuraaviin kysymyksiin sekä perustelemaan vastauksenne.

1. Minkä tuokion valitsit?

---

2. Mitä mieltä olet toimintatuokion suunnittelurungon ulkoasusta?

---



---

3. Mitä mieltä olet toimintatuokion toimivuudesta? Helppolukuisuus?

---



---

4. Sisältääkö toimintatuokio tarpeeksi tietoa? Jättäisitkö jotain pois tai lisääisitkö jotain?

---



---

5. Oliko toimintatuokion suunnittelurungosta hyötyä ulkoliikunnan toteuttamisessa?

---



---

Palautteesta kiittäen

Marianne Hakkarainen & Anni Ryyänen



## Palautelomake

## ”YLÖS, ULOS JA LIKKUMAAN”

## – ulkoliikuntakansiosta

Hyvät liikuntapäiväkotit Touhula-Metsokankaan työntekijät,  
Kiitos, että osallistuitte aktiivisesti ulkoliikuntakansion suunnitteluprosessiin.  
Kansio on nyt valmis teidän arvioitavaksi ja pyytäisimmekin nyt teitä vastaamaan seuraaviin kysymyksiin sekä perustelemaan vastauksenne.

1. Mitä mieltä olet kansion ulkoasusta?

---



---

2. Mitä mieltä olet kansion toimivuudesta? Onko kansiota helppo/vaikea käyttää?

---



---

3. Sisältääkö kansio tarpeeksi tietoa? Jättäisitkö jotain pois tai lisäisitkö jotain?

---



---

4. Koetko kansion hyödylliseksi työvälineeksi? Miksi? Miksi et?

---



---

5. Muuta

---



---

Yhteistyöstä kiittäen

Marianne Hakkarainen & Anni Ryyänen



**Toimintatuokion suunnittelurunko Kesä****Teema/aihe:****Toiminnan kulku:****Paikka ja aika:****Välineet ja materiaalit:****Tavoitteet:****Huomioitavaa:**

## Toimintatuokion suunnittelurunko Kevät

**Teema/aihe:**

**Toiminnan kulku:**

**Paikka ja aika:**

**Välineet ja materiaalit:**

**Tavoitteet:**

**Huomioitavaa:**



**Toimintatuokion suunnittelurunko Syksy****Teema/aihe:****Toiminnan kulku:****Paikka ja aika:****Välineet ja materiaalit:****Tavoitteet:****Huomioitavaa:**

**Toimintatuokion suunnittelurunko Talvi****Teema/aihe:****Toiminnan kulku:****Paikka ja aika:****Välineet ja materiaalit:****Tavoitteet:****Huomioitavaa:**