

PÄIVÄKODIN  
TOIMINTAKULTTUURIN  
KEHITTÄMINEN LASTEN  
FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA  
EDISTÄVÄKSI

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Lasten ja nuorten hyvinvoinnin  
turvaaminen  
Opinnäytetyö YAMK  
Syksy 2016  
Riina Lehtinen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

LEHTINEN, RIINA: Päiväkodin toimintakulttuurin  
kehittäminen lasten fyysistä  
aktiivisuutta edistäväksi

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaamisen opinnäytetyö 83 sivua, 21  
liitesivua

Syksy 2016

TIIVISTELMÄ

---

Tämän tutkimuksellisen kehittämishankkeen tarkoitus oli kehittää yhteisöllisesti Viholan päiväkodin toimintakulttuuria sekä varhaiskasvattajien pedagogista toimintaa lasten fyysistä aktiivisuutta edistäväksi. Tavoitteena oli luoda Viholan päiväkodin fyysisen aktiivisuuden suunnitelma. Se on varhaiskasvattajien työväline, joka laadittiin yhteistyössä koko työyhteisön sekä päiväkodin lasten kanssa.

Kehittämisosotteena tässä kehittämishankkeessa oli työyhteisölähtöinen prosessikehittäminen, jossa kehittämisprosessi liittyi arjen työhön ja johon koko työyhteisö sekä päiväkodin lapsia osallistui. Kehittäminen tapahtui työn ja työyhteisön toiminnan tutkimisen kautta. Aineistonkeruu- ja kehittämismenetelminä tässä kehittämishankkeessa käytettiin lasten haastattelua sekä kehittämisverstastyöskentelyä, joka oli kaksivaiheinen. Vaiheet olivat ongelmavaihe ja ratkaisuvaihe. Kehittämishankkeessa otettiin huomioon lasten osallisuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ja osallisuuden pedagogiikan toteutuminen toiminnassa.

Tämän kehittämishankkeen tulokset osoittivat, että lasten fyysistä aktiivisuutta edistävä toimintakulttuuri päiväkodissa voidaan saavuttaa vaikuttamalla varhaiskasvattajien asenteisiin, muokkaamalla toimintaympäristöä, muuttamalla toimintatapoja, tarkastelemalla sääntöjä, edistämällä lasten osallisuutta ja tekemällä yhteistyötä huoltajien kanssa. Kehittämishankkeen tuotoksena syntyi tavoitteen mukaisesti fyysisen aktiivisuuden suunnitelma (Fasu). Sen avulla voidaan varmistua siitä, että koko työyhteisössä on yhtenevä toimintakulttuuri lasten fyysisen aktiivisuuden suhteen. Lähtökohtana Fasussa oli Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisten tavoitteiden ja sisältöjen näkyväksi tekeminen ja niiden työstäminen Viholan päiväkodin tarpeita vastaavaksi.

Avainsanat: varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus, toimintakulttuuri, osallisuus

Lahti University of Applied Sciences  
Master's Degree Programme in Social Services

LEHTINEN, RIINA:

Development of day care center's  
operational culture to promote  
children's physical activity

Ensuring children's and young people's welfare 83 pages, 21 pages of  
appendices

Autumn 2016

ABSTRACT

---

The idea of this research development project was to communally develop the operational culture and early childhood educators' pedagogical activities to promote children's physical activity at Vihola daycare center. The aim was to create a physical activity plan for Vihola daycare center. It is a tool for early childhood educators which was put together in co-operation with the whole working community and with daycare center children.

The way to approach this development project was workplace-oriented development process in which the development process connects to everyday work in which the whole working community along with daycare center children took part. The development was done by researching the working community's work and activities. The material collection and development procedures included children's interviews and a development workshop. The development workshop was done in two phases which were a problem phase and a resolution phase. Children's participations' connection to physical activity and participation pedagogics was taken into account in the development process.

The results of this development project point out that day care center's operational culture which promotes children's physical activity can be achieved by influencing early childhood educators' attitudes, modifying operational environment, changing operational activities, examining rules, supporting children's participation and co-operating with guardians. As a result of the development process a physical activity plan was created which was also the aim of the project. With the plan it can be made sure that the operational culture regarding physical activity in the whole working community is congruent. The basis of the plan was to make the recommendations and contents included in Early childhood education plan along with Early childhood physical activity recommendations visible and to customize them to meet the requirements of Vihola daycare center.

Key words: early childhood education, physical activity, operational culture, participation

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Tausta	3
2.2	Kohdeorganisaatio	6
2.3	Kehittämishankkeen tarkoitus ja tavoite	7
3	LASTEN FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA EDISTÄVÄ TOIMINTAKULTTUURI VARHAISKASVATUKSESSA	8
3.1	Lasten fyysinen aktiivisuus pedagogisena tavoitteena	8
3.2	Toimintakulttuurin kehittäminen	12
3.3	Lasten fyysisen aktiivisuuden edistäminen varhaiskasvatuksessa	15
3.4	Osallisuutta tukeva toimintakulttuuri	19
4	KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS	24
4.1	Työyhteisölähtöinen prosessikehittäminen	24
4.2	Ensimmäinen kehittämisvaihe: lasten haastattelu	29
4.3	Haastatteluiden analyysi ja tulokset	34
4.4	Toinen kehittämisvaihe: kehittämisverstastyöskentely	41
4.4.1	Kehittämisverstastyöskentelyn ongelmavaihe	42
4.4.2	Kehittämisverstastyöskentelyn ratkaisuvaihe	46
4.5	Kehittämishankkeen tulokset Fyysisen aktiivisuuden suunnitelmaksi	53
5	KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI	58
5.1	Prosessiarviointi	58
5.2	Eettisyys, luotettavuus ja hyödynnettävyys	62
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	65
6.1	Kehittämisprosessin tuloksista tehdyt johtopäätökset	65
6.2	Jatkokehittämismahdollisuudet	74
	LÄHTEET	75
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Liikunnallisella lapsuudella on monia myönteisiä seurauksia. Se edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä sekä ennustaa liikunnallista aikuisuutta. Liikunnan avulla kehittyneet motoriset taidot lisäävät lasten toimintakykyä ja elämänlaatua. Liikkuminen parantaa unen laatua, helpottaa nukahtamista ja sen avulla voidaan hallita stressiä. Se antaa elämyksiä, tuottaa iloa ja mielihyvää ja luo perustaa lapsen mielenterveydelle, sillä se on yksi keskeisistä mielenterveyttä lisäävistä keinoista ihmisen elämässä. Yksilön saaman hyödyn lisäksi liikunta on hyödyllistä yhteiskunnalle. Se on keino ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä sekä vähentää terveystalouden käyttöä ja niistä aiheutuneita kustannuksia. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 21, 22; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6. )

Riittävä liikunta edellyttää liikkumista tukevaa lähiympäristöä. Päiväkodin merkitys tästä lähtökohdasta käsin on huomattava, sillä lapset viettävät päiväkodissa keskimäärin aikuisen työpäivää vastaavan ajan. Päiväkotipäivän rakenteeseen kuuluu monia hetkiä, joissa on mahdollisuus kannustaa ja toteuttaa lasten fyysistä aktiivisuutta. Tällaisia ovat ulkoiluhetket, ohjatut toiminnot sekä siirtymätilanteet.

(Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista 2009, 6, 8.)

Lapsi liikkuu liikunnasta saamiensa tuntemusten takia, koska liikkuminen on hauskaa. Se on elämäniloa ja riemua. Aikuisen tehtävä on vaalia liikunnan ilon säilymistä lapsissa. (Kokljuschkin 1999, 36, 37.)

Lasten fyysisen aktiivisuuden edistäminen varhaiskasvatuksessa on ajankohtainen aihe, sillä syyskuussa 2016 julkaistiin uudet Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Lasten liikkumisen määrän suosituksena on vähintään kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta päivässä. Aikaisempi suositus oli vähintään kaksi tuntia reipasta ja riittävän kuormittavaa liikuntaa päivässä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005,10; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.) Uusi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet valmistui lokakuussa 2016. Se on varhaiskasvatuslain mukainen

varhaiskasvatuksen järjestäjiä oikeudellisesti velvoittava määräys varhaiskasvatuksen toteuttamisen keskeisistä tavoitteista ja sisällöistä, varhaiskasvatuksen järjestäjän ja lasten huoltajien välisestä yhteistyöstä, monialaisesta yhteistyöstä sekä lapsen varhaiskasvatussuunnitelman sisällöstä. Varhaiskasvatussuunnitelma määrittää varhaiskasvatuksen tehtäväksi luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle ja fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa. Tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8, 46.)

Tämä kehittämishanke toteutetaan Nokian kaupungin Viholan päiväkotiin, jossa työskentelen lastentarhanopettajana. Kehittämishankkeen tarkoitus on kehittää yhteisöllisesti Viholan päiväkodin toimintakulttuuria sekä varhaiskasvattajien pedagogista toimintaa lasten fyysistä aktiivisuutta edistäväksi. Tavoitteena on luoda Viholan päiväkodin Fyysisen aktiivisuuden suunnitelma (Fasu). Se on varhaiskasvattajien työväline, joka laaditaan yhteistyössä koko työyhteisön sekä päiväkodin lasten kanssa. Sen avulla voidaan varmistua siitä, että koko työyhteisössä on yhtenevä toimintakulttuuri lasten fyysisen aktiivisuuden suhteen.

Teoreettisessa tietoperustassa käsitellään asioita, jotka liittyvät lasten fyysistä aktiivisuutta edistävään toimintakulttuuriin. Se muodostuu neljästä osasta, jotka ovat lasten fyysinen aktiivisuus pedagogisena tavoitteena, toimintakulttuurin kehittäminen, lasten fyysisen aktiivisuuden edistäminen varhaiskasvatuksessa sekä osallisuutta tukeva toimintakulttuuri.

Kehittämisosotteena tässä hankkeessa on työyhteisölähtöinen prosessikehittäminen, jossa kehittämisprosessi liittyy arjen työhön ja johon koko työyhteisö sekä päiväkodin lapsia osallistuu. Kehittäminen tapahtuu työn ja työyhteisön toiminnan tutkimisen kautta. Päämääränä on saavuttaa muutoksia työyhteisön kulttuuriin. Aineistonkeruu- ja kehittämismenetelminä tässä kehittämishankkeessa käytetään lasten haastattelua sekä kehittämisverstastyöskentelyä. Kehittämishanke toteutetaan osana Lahden Ammattikorkeakoulun sosiaalialan ylempään ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvaa opinnäytetyötä.

## 2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Tausta

Varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista. Sen avulla edistetään lasten tasa-arvoa, osallisuutta ja aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa sekä ehkäistään syrjäytymistä. Varhaiskasvatusympäristön tulee olla kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen lapsen ikä ja kehitys huomioon ottaen. Suomen perustuslaki, varhaiskasvatuslaki, päivähoidosta annettu asetus sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaavat varhaiskasvatuksen järjestämistä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pohjautuvat seuraaviin arvoihin: lapsuuden itseisarvo, ihmisenä kasvaminen, lapsen oikeudet, yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja moninaisuus, perheiden monimuotoisuus sekä terveellinen ja kestävä elämäntapa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 14-16, 19.) Jokaisella lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikkumiseen osana varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa (Varhaiskasvatuslaki 580/2015, 2 a §).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositus (2016, 9) perustuu ajatukseen lapsen tarpeesta ja oikeudesta liikkua joka päivä. Suosituksen mukaan lasten tulisi olla fyysisesti aktiivisia vähintään kolme tuntia päivässä. Tämä määrä koostuu kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Päivittäinen liikunta nähdään yhtä tärkeänä kuin riittävä uni ja terveellinen ravinto. Myös valtion liikuntaneuvoston Harkimo ja Paajanen (2013, 1) korostavat liikkumista lasten perusoikeutena. Heidän mukaan liikunnan asemaa osana valtakunnallista varhaiskasvatustyötä on välttämätöntä vahvistaa ja varmistaa, että jokainen lapsi liikkuu päivittäin vähintään tunnin hoitopäivän aikana.

Varhaislapsuudessa on tärkeää vahvistaa lasten myötäsyntyistä taipumusta fyysiseen aktiivisuuteen, sillä myönteiset kokemukset liikkumisesta vaikuttavat asenteiden liikuntamyönteisyyteen nuoruudessa ja varhaislapsuudessa. (Sääkslahti 2005, 93.) Lapsuudessa omaksutut tavat ja asenteet liikkumista kohtaan seuraavat aikuisuuteen saakka ja niillä on suotuisia vaikutuksia terveyteen (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 6). Maailman terveysjärjestö (2016) korostaa laadukkaan liikuntakasvatuksen merkitystä lasten koko elämän kestävän fyysisen toimintatavan omaksumisen tukemisessa.

Koska runsas istuminen ja vähäinen liikunta heikentävät lasten hyvinvointia, Sosiaali- ja terveysministeriön Istu vähemmän -vo paremmin kansalliset suositukset (2015, 17, 18, 24) kehottaa kiinnittämään huomiota lasten päivittäiseen monipuoliseen leikkimiseen ja liikkumiseen. Suositusten mukaan ei tulisi istua paikallaan yhtäjaksoisesti tuntia enempää. Päiväkodin henkilöstön tulisi tarjota lapsille ympäristö, joka kannustaa ja opettaa vaihteleviin tapoihin leikkiä, toimia ja työskennellä.

Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on merkittävässä asemassa pohdittaessa miten lapset ja nuoret voivat pysyä kokonaisvaltaisesti terveinä nyt ja aikuisina. Fyysisesti passiiviset elämäntavat seuraavat lasta nuoruuteen ja aikuisuuteen. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea lihasten tahdonalaista energiankulutusta lisäävää toimintaa. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhälto & Tammelin 2012, 11, 24, 25.) Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja istumisen vähentäminen on tarpeellista suomalaisessa yhteiskunnassa, sillä nykyinen elämäntapamme suosii fyysistä passiivisuutta, istumista ja ruutuaikaa. Fyysinen aktiivisuus on varhaiskasvatuksessa liian vähäistä; lapset ovat päivähoitossa paikallaan 60 prosenttia ajasta. (Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020, 10.) Jämsenin (2012, 42) tutkimuksessa selvisi, että päiväkodissa fyysisen aktiivisuuden muodoista istuminen oli selvästi yleisin. Seuraavaksi yleisimmät fyysisen aktiivisuuden muodot olivat seisominen ja käveleminen. Minkään muun fyysisen aktiivisuuden muodon



esiintyvyys ei ylittänyt viittä prosenttia ja näin ollen lasten aktiivisuus oli erittäin kevyttä päiväkotipäivän aikana.

Valtakunnallisissa terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjauksissa on visiona enemmän liikkumista ja vähemmän istumista koko elämänkulun aikana. Pyrkimyksenä on luoda fyysiseen aktiivisuuteen kannustava yhteiskunta erityisesti lapsille ja nuorille. Linjaukset kohdentuvat riittävästi liikkuvien aktivoimiseen sekä organisaatioiden toimintakulttuurien liikunnallistamiseen. Varhaiskasvatuksessa tulisi olla enemmän fyysisesti aktiivista aikaa, johon päästään kehittämällä toimintatapoja, olosuhteita, myönteistä ilmapiiriä ja kannustimia. Varhaiskasvatuksen henkilökunta on avainasemassa turvaamaan jokaisen lapsen päivittäisen, suositusten mukaisen liikunnan määrän toteutumisen. (Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 2013, 20, 21, 30, 31.)

Valo ry on liikunta-alan keskeinen varhaiskasvatuksen liikunnan edistämistoimenpiteitä kehittävä ja toteuttava taho. Se on tuottanut Ilo kasvaa liikkuen ohjelman, joka on varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelman taustalla on huoli siitä, että lapset eivät liiku riittävästi, millä on kauaskantoisia ja merkittäviä seurauksia. Koska liikkuva elämäntapa sisäistyy lapselle jo kolmen vuoden iässä, on tärkeää löytää terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat lapset ja pyrkiä vaikuttamaan heidän arkea passivoiviin rutiineihinsa mahdollisimman varhain. Ohjelman tavoitteena on, että jokaisella lapsella tulee olla päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon. Avainasemassa on varhaiskasvatuksen henkilöstön motivaatio ja sitoutuminen liikkumisen kehittämiseen. Pyrkimyksenä on päästä eroon liiasta turvallisuushakuisuudesta ja saada aikaan isoja muutoksia tekemällä pieniä toimenpiteitä. (Valo ry 2015, 6-8.) Hankepäiväkoti on liittynyt 26.10.2015 Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan.

Nokian kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman (2015, 16) mukaan kasvattajat tukevat lasten päivittäistä liikuntaa kannustamalla ja rohkaisemalla. Heidän tehtävä on huolehtia, että lapsilla on päivittäin mahdollisuus liikkua sisällä ja ulkona. Liikunnan tulee olla

suunnitelmallista, laadukasta sekä perustaitoja harjoittavaa. Lapsille luodaan liikkumiseen innostava ympäristö ja liikkumiseen liittyviä esteitä poistetaan. Lapsille opetetaan turvallista liikkumista ja vähän liikkuvien lasten liikkumaan kannustamiseen kiinnitetään huomiota.

Nokian kaupungin varhaiskasvatuksessa on käynnissä Iloisesti liikkuen hanke (2016), jonka tavoitteena on saavuttaa Nokian varhaiskasvatuksessa liikunnan suositusten mukainen varhaiskasvatuksen toteuttaminen ja luoda toimivia käytänteitä yksiköihin sekä levittää niitä kaikkiin varhaiskasvatusyksiköihin ja vakiinnuttaa toimintoja varhaiskasvatussuunnitelmatasolle saakka. Pyrkimyksenä on muodostaa liikunnallinen toimintakulttuuri, jossa lapsi voi kokea liikunnan iloa. Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen toimintaohjelmaan 2016-2017 (2016, 11, 12), on kirjattu toiminnan kehittämisen toiseksi painopistealueeksi liikkumisen lisääminen lasten osallisuus huomioiden. Toimenpiteinä ja suunnitelmana tavoitteen saavuttamiseksi on määritelty liikkumisen sisällyttäminen varhaiskasvatuksen arkeen ja toimintaympäristöön osana jokapäiväistä varhaiskasvatusta ja esiopetusta. Huomio kohdistuu aikuisen esimerkkiin liikkumiseen innostajana.

Tämä kehittämishanke vastaa Viholan päiväkodin osalta Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen toimintaohjelman edellä mainittuun kehittämisen tavoitteeseen sekä Iloisesti liikkuen hankkeen tavoitteisiin.

## 2.2 Kohdeorganisaatio

Kehittämishankkeen kohdeorganisaatio on Viholan päiväkotitoiminta, joka on yksi Nokian kaupungin yhdeksästätoista päiväkodista. Päiväkotitoiminta kuuluu varhaiskasvatusyksikköön, jossa on kaksi toimipistettä. Päiväkotitoiminta on vuonna 1991 perustettu ja se sijaitsee Viholan asuinalueella. Talossa toimii viisi lapsiryhmää: Tammenterhot, Pihlajanmarjat, Katajanmarjat, Pajunkissat sekä Männynkävyt. Nokian kaupungin varhaiskasvatuksessa lapsen hyvinvointi ja tasapainoinen kehitys turvataan ottamalla huomioon lapsen yksilölliset lähtökohdat ja tarpeet, niin oppimisympäristöä luotaessa kuin toimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa. Lapsen, vanhempien ja

henkilökunnan avoin vuorovaikutus on toiminnan perustana. (Nokian kaupungin varhaiskasvatus 2016.) Päiväkodissa toimii esiopetusryhmä, sillä Nokian kaupungissa esiopetuksen järjestäjänä toimii Varhaiskasvatus osana Sivistyspalvelujen kokonaisuutta (Nokian kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma 2016, 5). Päiväkodin kasvatushenkilöstöön kuuluu yhdeksän lastentarhanopettajaa ja kuusi lastenhoitajaa sekä kahden toimipisteen yhteinen johtaja. Lisäksi päiväkodissa toimii kahden toimipisteen yhteinen varhaiskasvatuksen erityisopettaja sekä kiertävä lastenhoitaja.

### 2.3 Kehittämishankkeen tarkoitus ja tavoite

Kehittämishankkeen tarkoitus on kehittää yhteisöllisesti Viholan päiväkodin toimintakulttuuria sekä varhaiskasvattajien pedagogista toimintaa lasten fyysistä aktiivisuutta edistäväksi.

Kehittämishankkeen tavoite on luoda Fyysisen aktiivisuuden suunnitelma (Fasu). Fasu on varhaiskasvattajien työväline, joka laaditaan yhteistyössä koko työyhteisön sekä päiväkodin lasten kanssa. Se on Viholan päiväkodin kokonaisvaltainen suunnitelma, jonka avulla voidaan varmistua siitä, että koko työyhteisössä on yhtenevä toimintakulttuuri lasten fyysisen aktiivisuuden suhteen.

### 3 LASTEN FYYSIKÄ AKTIIVISUUTTA EDISTÄVÄ TOIMINTAKULTTUURI VARHAISKASVATUKSESSA

#### 3.1 Lasten fyysinen aktiivisuus pedagogisena tavoitteena

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea kehon lihasten liikettä, joka kuluttaa energiaa. Energian kulutus on tällöin suurempaa kuin levossa. Sitä tapahtuu erilaisissa muodoissa ja yhteyksissä, niin vapaassa ja omaehtoisessa toiminnassa kuin ohjatussakin toiminnassa. (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 6.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 6) fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lapsen elämään kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa, kuten leikkimistä, touhuamista ulkona ja sisällä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 46) fyysisen aktiivisuuden määritetään olevan erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen hyvinvoinnille sekä terveelle kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle.

Pedagogiikalla tarkoitetaan monitieteiseen, erityisesti kasvatus- ja varhaiskasvatustieteelliseen tietoon perustuvaa, ammatillisesti johdettua ja ammattihenkilöstön toteuttamaa tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa lasten hyvinvoinnin ja oppimisen toteutumiseksi. Pedagogiikka näkyy varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa, oppimisympäristöissä sekä kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuudessa. Pedagogiikan painottumisen edellytyksenä on pedagoginen asiantuntemus sekä henkilöstön yhteinen ymmärrys lasten oppimisen ja hyvinvoinnin edistämisestä. Varhaiskasvatuksessa arvostetaan liikunnallista, terveellistä ja turvallista elämäntapaa. Huomiota kiinnitetään monipuoliseen liikkumiseen sisällä sekä ulkona ja pitkäkestoista istumista vältetään niin, että fyysinen aktiivisuus on luonteva osa lapsen päivää. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 20, 31, 46.) Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 37) on tavoitteena innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa. Liikkuminen on

ohjattua ja omaehtoista ja tapahtuu sekä sisällä että ulkona. Tärkeää on, että lapset saavat monipuolisia kokemuksia liikunnasta ja alkavat ymmärtää liikkumisen yhteyttä hyvinvointiin ja terveyteen. Esiopetuksen tehtävä on luoda pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle.

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tehtävä on liikuntaan kasvattaminen sekä kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen merkitse liikuntamotivaation edistämistä luomalla sellaisia liikuntaympäristöjä ja -tilanteita, joissa osallistujat saavat myönteisiä kokemuksia. Päämääränä on rakentaa pohjaa elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle. Liikuntataitojen oppiminen ja fyysisen toimintakyvyn kehittyminen mahdollistavat liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvamisen. Kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa liikunnan käyttämistä välineenä lasten suotuisan kasvun ja kehityksen tukemisessa. Lapsilähtöisen, monipuolisen, tavoitteellisen ja säännöllisen liikuntakasvatuksen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20, 21; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 32.)

Varhaiskasvatuksen liikuntapedagogisena tavoitteena voidaan pitää lapsen myönteisen suhteen muodostumista omaan kehoonsa sekä karkeamotoriikan, motoristen perustaitojen ja yleisten oppimisvalmiuksien kehittymistä. Lisäksi pyrkimyksenä on edistää lapsen myönteisen käsityksen muodostumista itsestään liikkujana. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen (2016, 30) mukaan lapsen oikeus liikuntakasvatukseen tulisi toteutua myös varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen suunnittelussa on tärkeää huomioida lapsen mahdollisuus saavuttaa päivittäinen fyysisen aktiivisuuden suositus. Suunnittelun lähtökohtana on tarkastelu keinoista lasten omaehtoisen liikkumisen ja liikunnan määrän lisäämiseksi.

Tuomen (2009, 6, 8) mukaan lapsi tarvitsee liikkumista jokapäiväisessä elämisessä tarvitsemiensa motoristen perustaitojen harjoitteluun. Hyvät motoriset perustaidot vähentävät lasten tapaturmia. Fyysinen

aktiivisuus ja monipuolinen liikunta edistävät fyysisten ominaisuuksien kuten voiman, nopeuden, kestävyuden ja notkeuden kehittymistä, mikä lisää lapsen onnistumisen kokemuksia, vahvistaa myönteistä minäkuvaa ja säilyttää myönteisen asenteen oppimiseen (Sääkslahti 2015, 55, 74). Laukkasen (2016, 119, 120) tutkimuksen mukaan 5-8 vuotiaiden lasten motorinen pätevyys oli myönteisesti yhteydessä reippaaseen ja erittäin reippaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. Harkimon ja Paajasen (2013, 1) mukaan liian vähäinen fyysisen aktiivisuuden määrä on monelle lapselle esteenä motoristen perustaitojen oppimiselle.

Mikkola ja Nivalainen (2011, 31, 32) korostavat pienryhmätoiminnan tarpeellisuutta päiväkodin arjessa, jolloin aikuinen voi paremmin keskittyä lapsiin yksilöinä. Pienessä ryhmässä lapsi voi toimia lähikehityksen vyöhykkeellä aikuisen tukemana ja aikuisen on tällöin helpompi havainnoida lasta ja suunnata lapsen toimintaa. Saastamoisen ja Sirniön (2012, 98) mukaan lasten yksilöllisen liikkumisen kannalta on oleellista kiinnittää huomiota liikuntaan motivointiin. Lapsille tulee tarjota mahdollisuuksia liikkumiseen niin, että liikunta kohtaa lapsen liikuntasuhteen. Tämä mahdollistaa lapsen vahvuuksien liikkujana esiin tuomisen sekä lapsen motivaation omaehtoisen liikunnan pariin.

Lapsen liikkumistaitojen rakentumisessa lähtökohtana on uteliaisuuden herättävä virikkeellinen ympäristö ja mahdollisuus kokeilla. Mahdollisuus riittävään määrään toistoja kasvattaa luottamusta omiin taitoihin, jonka seurauksena taidot kehittyvät. Tällöin motivaatio liikkumiseen lisääntyy. Liikkumismotivaation lisääntyminen kasvattaa toistojen määrää. Kuvio 1 havainnollistaa lapsen liikkumistaitojen rakentumista.



KUVIO 1. Liikkumistaitojen rakentuminen (mukaillen Innostun liikkumaan 2015)

Varhaiskasvatuslaki määrittää varhaiskasvatuksen tavoitteeksi toimia yhdessä lapsen huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi huoltajaa tulee tukea kasvatustyössä. (Varhaiskasvatuslaki 580/2015, 2 a §.)

Kasvatuskumppanuudessa koti ja päivähoido lähenevät toisiaan ja vanhemmat voivat saada tukea kasvatustehtävänsä ja jakaa kasvatustuutaan. Varhaiskasvatus ymmärretään perheiden ja päivähoidon yhteiseksi, mutta jaetuksi kasvatustehtäväksi. Vanhemmat ovat vastuussa kotona ja perhepiirissä tapahtuvasta hoidosta ja kasvatuksesta ja varhaiskasvattaja siitä ajasta, jonka lapsi viettää päivähoidossa. Toimivassa kasvatuskumppanuudessa etsitään yhteisymmärrystä sille, miten lapselle voidaan turvata ehjän kasvun, kehityksen ja oppimisen perusta. Tavoitteena on luoda riittävä luottamus myös hankalien asioiden puheeksi ottamiseksi. Henkilöstön ja vanhempien jatkuva vuoropuhelu helpottaa vastoinkäymisten, ongelmien ja lapsen

erityisen tuen tarpeiden puheeksi ottamista. (Kaskela & Kekkonen 2006, 20-21.) Lasten kasvuympäristöissä toimivilla aikuisilla on yhdessä vastuu lapsen kasvun ja oppimisen edellytysten edistämisestä sekä turvallisuuden ja hyvinvoinnin luomisesta. Ammattilaisten ja vanhempien välinen vuorovaikutus toimii lapsen kasvuympäristöjä yhdistävänä linkkinä. Näiden tahojen välinen yhteistyö muodostaa perustan, jonka pohjalle tarvittaessa myös monitahoinen yhteistyö sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kanssa voi rakentua. (Määttä & Rantala 2010, 127, 128.)

Jokaiselle varhaiskasvatuksen piirissä olevalle lapselle tulee laatia varhaiskasvatussuunnitelma yhdessä huoltajan kanssa. Suunnitelma lähtökohtana on lapsen etu ja tarpeet sekä mielipide ja toiveet. Suunnitelmaan kirjataan tavoitteita pedagogiselle toiminnalle. Lapsen huoltajan ja henkilöstön näkemykset ja havainnot lapsesta yhdistyvät lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa. Yhteistyössä huoltajien kanssa lapsia innostetaan liikkumaan myös vapaa-ajalla.

(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 10, 46.)

Varhaiskasvatushenkilöstön tulee vasu-keskusteluissa ottaa puheeksi lapsen liikkuminen sekä kannustaa vanhempia omalta osaltaan huolehtimaan siitä, että lapsella on päivittäin mahdollisuus saavuttaa suositeltu fyysisen aktiivisuuden määrä. Keskustelu vanhempien kanssa lasten motorisesta kehityksestä sekä palautteen antaminen lapsen liikkumisesta on tärkeää. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 34.) Esiopetuksessa yhteistyössä huoltajien kanssa lapsia rohkaistaan liikkumaan myös vapaa-ajalla (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 37).

### 3.2 Toimintakulttuurin kehittäminen

Varhaiskasvatuksessa toimitaan yhteisönä, johon kuuluvat lapset ja varhaiskasvattajat (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 29). Jokainen päiväkotitoiminta on omanlaisensa yhteisö, jolle on muodostunut erityinen lasten ja aikuisten toimintaa ohjaava kulttuuri. Toimintakulttuuri koostuu erilaisten toimintojen organisoimisen käytännöistä ja tavoista sekä



siitä, millaisia merkityksiä toiminnoille annetaan. (Nummenmaa & Karila 2011, 111.) Toimintakulttuuri on tietoinen tapa toimia ja se muovautuu historiallisesti ja kulttuurisesti yhteisön vuorovaikutuksessa.

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri ilmenee yhteisön käytännöissä, joiden tulee olla suotuisat lasten kehitykselle, oppimiselle, osallisuudelle, turvallisuudelle, hyvinvoinnille sekä kestäväälle elämäntavalle. Henkilöstön tapa toimia ja olla vuorovaikutuksessa välittyy mallina lapsille, jotka omaksuvat varhaiskasvatusyhteisön arvoja, asenteita ja tapoja.

.(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28.)

Toimintakulttuuria tulee arvioida ja kehittää toisia arvostavan, koko yhteisöä osallistavan ja luottamusta rakentavan dialogin avulla. Oppivassa yhteisössä voi ilmaista erilaisia tunteita ja mielipiteitä. Lapsia ja henkilöstöä kannustetaan jakamaan ajatuksiaan ja kokeilemaan uudenlaisia toimintatapoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28, 29.) Esiopetuksessa luodaan toimintatapoja, jotka mahdollistavat lasten kuulluksi tulemisen ja vaikuttamisen asioihin. Lapset otetaan mukaan toimintakulttuurin kehittämiseen eri tavoin. (Nokian kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma 2016, 16.)

Toimintakulttuurin kehittämisen edellytyksenä on toiminnan taustalla vaikuttavien arvojen, tietojen ja uskomusten ymmärtäminen ja arviointi. Toimintakulttuurin kehittämiseen kuuluu sen vaikutusten pohdinta ja sen ei-toivottujen piirteiden tunnistaminen ja korjaaminen. Lähtökohtana kehittämisessä on lapsen etu. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 28, 29.) Toimintakulttuuria voidaan kehittää puhumalla ja sopimalla uusista työtavoista. Yhteisöllisen toimintakulttuurin edellytyksenä onkin työntekijöiden hyvät yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot. Säännöllinen työtapojen arviointi ja kehittäminen ovat laadukkaan varhaiskasvatuksen edellytyksenä. Toimintatapoja on uskallettava kyseenalaistaa ja sallia myös epäonnistumiset kehittämisessä. Epäonnistumisten kautta voidaan oppia toimimaan niin, ettei sama virhe toistu. Työtapaa on syytä muuttaa, jos sitä ei pystytä perustelemaan pedagogisesti. (Järvinen & Mikkola 2015, 59–62.)

Keskisen (2000, 138, 139, 141, 149) mukaan toimintakulttuuri säätelee työntekijöiden ja koko yhteisön toimintaa ja käyttäytymistä, yhteisiä työtapoja ja sen myötä päivittäistä yhteistyötä. Toimintakulttuurin oppiminen on kollektiivista oppimista, koko ryhmässä tapahtuvaa yhteisten näkemysten vähittäistä muuttumista. Muutostilanteen kautta oppimisesta tulee mielekäästä ja motivoivaa, jos siihen saa itse vaikuttaa ja uusien toimintatapojen sisältöjä saa luoda yhdessä työyhteisön kanssa. Juuti (1994, 158, 165) korostaa, että organisaatiokulttuuri muuttuu vähitellen. Muutos on oppimisprosessi, jossa henkilöstö omaksuu uudenlaisia malleja ja asettaa uudenlaisia merkityssisältöjä ilmiöille ja tapahtumille työssään. Kulttuurin muuttuminen tapahtuu oivalluksen kautta, jolloin vanha kulttuuri näyttää eri valossa kuin ennen ja uuden kulttuurin hahmottamiseen tähtäävä prosessi voi käynnistyä.

Oman työn arviointi on olennainen osa varhaiskasvatuksen asiantuntijuutta ja sitä voidaan käyttää työn kehittämisen tukena. Arviointi auttaa tunnistamaan muutosta vaativia ongelmia ja sen avulla luodaan suuntaa muutokselle. Kehittämistyöhön sisältyy ajatus muutoksesta ja oppimisesta. Tärkeää on, että yhteisö kokee sen tärkeäksi ja sitoutuu siihen. Edellytyksenä kehittämisessä on yhteisöllisyys sekä sosiaalinen vuorovaikutus, joka liittyy reflektioon oleellisella tavalla. Reflektion avulla pyritään ymmärtämään omaa toimintaa ja siihen kytkeytyviä ilmiöitä. Reflektiivinen eli yhteinen dialogi tarjoaa tilaisuuden työskennellä yhdessä käsiteltävän asian ymmärtämiseksi. Tällöin on mahdollista kuulla erilaisia näkemyksiä ja suhteuttaa omia käsityksiä erilaisiin kannanottoihin. (Kupila 2004, 113, 115, 118, 119.)

Kollegiaalinen toimintakulttuuri on tärkeä perusta työyhteisön kehittämiselle. Kollegat tuovat pohdittavaksi uusia näkökulmia ja kokemusten vaihto merkitsee muiden kokemuksista oppimista ja omien antamista muiden käyttöön. Yhteisönä ja yhteisöllisesti tuetaan toisten ammatillisuutta sekä uudistetaan yhteisön ammatillisia käytäntöjä ja kehitetään ammattialaa kokonaisuutena. Tällaista yhteistyötä ei ole helppo saavuttaa. Se kehittyy ideoiden, mielipiteiden, tiedon vaihtamisen ja yhteisten ongelmien ratkaisemisen myötä. Eriävät näkökulmat kuuluvat

avoimeen keskusteluun ja niiden kautta löydetään ongelmiin luovia ja monipuolisia ratkaisuja. (Kupila 2004, 119, 120.)

### 3.3 Lasten fyysisen aktiivisuuden edistäminen varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa. Lapsille tarjotaan mahdollisuuksia liikkua ohjatusti sekä omatoimisesti sisällä ja ulkona. Henkilöstön tehtävänä on suunnitella päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt sellaisiksi, että lapset voivat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa.

(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Liikkumisen näkeminen vain aikuisjohtoisena ohjattuna toimintana on liian kapea-alainen ja tällaisia käytäntöjä tulisi muuttaa. Varhaiskasvattajat ovat siinä avainasemassa. (Reunamo & Kyhälä 2016, 56.) Kun päiväkotia katsotaan liikunnallisten silmälasien läpi erottamatta liikuntaa muusta arjesta, on liikunta mukana kaikessa toiminnassa lapselle luontaisena tapana toimia (Kivelä 2013, 65).

Lasten ensimmäisten elinvuosien aikana aistimalla ja liikkumalla hankitut kokemukset kuuluvat hänen tärkeimpiin tietolähteisiin. Koska lapset haluavat liikkua aina ja kaikkialla pitäisi niissä paikoissa ja tiloissa, joissa he aikaansa viettävät, liikkumisen olla mahdollista, toivottua ja esteetöntä. Lasten liikunnalliseen kehitykseen vaikuttavat ihmiset, jotka ovat heidän kanssaan tekemisissä sekä tila- ja materiaaliset. (Zimmer 2001, 87, 88.) Sääkslahden (2015, 171, 173, 199, 200) mukaan kasvattajien olisi hyvä oppia näkemään fyysiset tilat sellaisina, joissa leikkiminen voi tukea motoristen taitojen harjoittelua ja tyydyttää lasten fyysisen aktiivisuuden tarvetta. Liikkumista kannattaa suunnitella erilaisiin toimintaympäristöihin, jolloin voidaan monipuolistaa lapsen liikkumisesta saamia aistimuksia. Tällaisia toimintaympäristöjä ovat sisätiloissa esimerkiksi ryhmätilat, käytävät ja eteisaulat. Lisäksi niihin kuuluvat liikuntaan tarkoitettu sali sekä ulkona rakennettu ja rakentamaton tila. Rakennettuun tilaan kuuluvat

muun muassa piha-alueet telineineen ja kenttineen, puistot sekä erilaiset liikuntaan rakennetut paikat kuten hiihtoladut. Rakentamattomaan tilaan kuuluu muun muassa luonnolliset maastonmuodot, pensaat, metsät ja lumi. Ulkona liikkumaan houkuttavia asioita ovat metsämaasto, tasainen pelialue, rinnealue, rappuset, kiipeilyyn ja roikkumiseen innostavat telineet ja puut, tasapainoiluun houkuttelevat paikat ja telineet, pensaat, kolot, heittoseinä ja keinut. Toimintaympäristöjen monipuolisen käytön varmistamiseksi kasvattajien tulee suunnitella paikkojen käyttö vuosisuunnitelmaa tehdessään. Päiväkotien toimintakulttuuriin kuuluu myös päiväkodin lähiympäristön liikuntamahdollisuuksien hyödyntäminen. Tällaisia ovat esimerkiksi metsäretkipaikat, liikuntasalit, pulkkamäet sekä luistelukentät. (Valtakunnallinen selvitys lasten liikuntaolosuhteista 2009, 31.)

Välineet vaikuttavat lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Ne innostavat lapsia liikkumaan monipuolisesti. Aktiivisiin peleihin ja leikkeihin innostavat liikuntavälineet ja -tilat on hyvä olla lasten saatavilla ja vapaassa käytössä myös omaehtoisen leikin aikana. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 25; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Liikkumaan innostavia välineitä ovat esimerkiksi pallot, mailat, narut, kuminauhat, vanteet, laudat ja trampoliinit. Välineiden ei tarvitse olla alun perin tarkoitettu liikuntaan, vaan välineitä voi kehittää erilaisista arkisista asioista. (Sääkslahti 2015, 171, 172.)

Suurin osa varhaiskasvatukseenikäisten lasten tarvitsemasta fyysisen aktiivisuuden määrästä muodostuu ulkoleikistä ja omaehtoisesta leikistä (Sääkslahti 2015, 172). Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa selvisi, että lasten fyysisen aktiivisuuden intensiteetti oli ulkotiloissa erittäin merkittävästi suurempaa kuin sisätiloissa (Jämsen, Villberg, Mehtälä, Soini, Sääkslahti & Poskiparta 2013, 71). Leikki on lapselle tärkeä kehitystehtävä, jonka kautta hän harjaantuu fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Liikuntaleikit tuottavat lapselle iloa ja innostusta. Lisäksi ne vapauttavat ja rentouttavat. Perusliikuntataidot, koordinaatiokyvyt sekä sosiaaliset taidot kehittyvät. Liikuntaleikit edistävät lapsen rohkeutta ja itsehallintaa. Lapsi tarvitsee päivittäin mahdollisuuksia tuhlata fyysiset

voimansa ja tyydyttää liikkumistarpeensa juosten, kiipeillen ja hypellen. Päiväkodissa on tärkeää järjestää lapsille vapaata liikunnallista tarjontaa, jota lapset voivat hyödyntää milloin tahansa. (Koivunen 2009, 40.)

livosen (2008, 116) mukaan on suositeltavaa, että päiväkodeissa järjestetään ohjattuja liikuntatilanteita useita kertoja viikossa, sillä ne tukevat lasten tasapaino- ja liikkumistaitojen kehitystä. Ohjattujen tilanteiden lisäksi tulisi mahdollistaa spontaaneita liikunta- ja leikitilanteita sekä sisällä että ulkona. Zimmer (2001, 86, 130) korostaa, että liikkumis- ja liikuntamahdollisuudet on hyvä integroida osaksi päiväkodin normaalia elämää. Saastamoinen ja Sirniö (2012, 103) korostavat, että aikuisten tulisi ohjaamisen lisäksi luottaa siihen, että lapset ovat itse kykeneviä hakeutumaan erilaisiin liikuntatilanteisiin. Tällaisten tilanteiden huomaaminen auttaa aikuisia löytämään erilaisia liikkumismahdollisuuksia lapsen arjen toiminnassa. Ketosen (2016, 39) tutkimuksen mukaan sosiaalinen ympäristö voi olla yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten kiinnostus muita lapsia kohtaan saattaa lisätä fyysistä aktiivisuutta yhteistoiminnan kautta.

Varhaiskasvatuksessa kehitetään lasten kehontuntemusta- ja hallintaa sekä motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Edellytyksenä lasten kokonaisvaltaisen kehityksen ja motoristen taitojen oppimisen tukemiseen on suunnitelmallinen havainnointi. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Lapsilähtöisen toiminnan perusta pohjautuu havainnoimalla saatuun tietoon lapsesta. Kasvattaja käyttää havainnoimalla saatua tietoa toiminnan suunnittelun, toteuttamisen sekä arvioinnin pohjana edistääkseen lapsen hyvinvointia. Havainnoinnin avulla kasvattaja oppii tuntemaan lapsen paremmin sekä ymmärtämään hänen käyttäytymistään ja sen syitä. Tarkoitus on objektiivisesti havainnoida lapsen kokonaiskehitystä, näin ollen se on paljon muutakin kuin lapsella todettujen ongelmien seuranta. Havainnoinnin tulee olla säännöllistä, sillä lapsen kehitys on nopeaa. Havainnointi kuuluu osana kasvattajan perustehtävään ja sen kohteina ovat kaikki lapset ja lapsiryhmät. Havainnointi voidaan keskittää lapseen jossakin tietystä tilanteesta

kokonaisvaltaisesti tai lapsen johonkin tiettyyn kehityksen osa-alueeseen. Tällaisia osa-alueita voivat olla esimerkiksi lapsen tunne-elämän kehitys, ajattelu, muisti ja oppiminen, kielellinen kehitys, oman toiminnan ohjaus, motorinen kehitys, sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus sekä leikki ja leikkitaidot. (Koivunen & Lehtinen 2015, 15-19.)

Havainnoimalla lapsia systemaattisesti varhaiskasvatushenkilöstö saa tietoa lasten liikkumisen määrästä ja laadusta sekä motoristen taitojen kehityksestä. Tietoja hyödynnetään varhaiskasvatuspäivän rakenteen sekä liikuntakasvatuksen sisältöjen suunnittelussa ja toteuttamisessa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 33.) Alvoittun (2015, 37) tutkimuksen mukaan lapsen temperamentti vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen. Toiset lapset ovat luontaisesti fyysisesti aktiivisia, kun taas toiset lapset ovat luonnostaan enemmän paikallaan ja haluavat tehdä rauhallisia asioita. Tällaiset lapset kaipaavat enemmän kannustusta ja houkuttelua ollakseen fyysisesti aktiivisia.

Valtakunnallisen selvityksen lasten liikuntaolosuhteista (2009, 24, 29) mukaan päiväkodeissa esteitä lasten liikkumiselle tuottaa turvallisuuteen liittyvät erilaiset normit, säädökset ja asenteet. Suotavaa olisi, että tällaiset turvallisuuskulmat nostettaisiin yhteiskunnalliseen keskusteluun ja arviointiin. Tärkeää on poistaa esteitä lasten terveydelle välttämättömälle päivittäiselle liikkumiselle. Zimmerin (2001, 175) mukaan liikuntakasvatus ei ole kaikenlaisten vaarojen ja loukkaantumisien tyssija, vaan motoristen taitojen kohentuessa aktiivista turvallisuuskasvatusta. Liikkumiseen liittyy aina riski, jonka kanssa oppii elämään ainoastaan hankkimalla monipuolista liikunnallista kokemusta, sillä liikunnallista varmuutta opitaan vain liikkumalla. Saastamoinen ja Sirniö (2012, 95) havaitsivat tutkimuksessaan, että rajoitukset ovat osa esiopetuksen toimintakulttuuria. Lasten liikkumista rajoitetaan, koska se näyttää joissain tilanteissa aikuisille epäjärjestyksenä tai riehumisena. Aikuisten pyrkimys ylläpitää järjestystä ja hallita tilanteita rajoittaa lasten omaehtoista liikkumista.

Päivähoidon liikuntamyönteinen ilmapiiri ja toimintakulttuurin muutos liikuntaan innostavaksi pohjautuu koko henkilökunnan sitoutumiseen. Sen

myötä muutokset alkavat näkyä vähitellen käytännössä lasten lisääntyneenä liikkumisena. (Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi -raportti hanketoiminnasta 2010, 24.) Alvoittun (2015, 54–56) tutkimuksen mukaan varhaiskasvattajien omat asenteet ohjaavat sekä tietoisesti että tiedostamatta kasvatustoimintaa päiväkodissa, jolloin varhaiskasvattajat painottavat työssään henkilökohtaisesti tärkeänä ja mieluisana pitämiään osa-alueita. Tietoisuus fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lisää varhaiskasvattajien motivaatiota kiinnittää siihen huomiota. Varhaiskasvattajat ovat kokeneet päiväkodissa toteutettujen projektien vaikuttaneen myönteisesti heidän suhtautumiseensa lasten fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Sääkslahti (2015, 170, 171) korostaa että on tärkeää, että kasvattajilla on mahdollisimman samat toimintaperiaatteet kannustusten ja rajoitusten suhteen. Liikuntakasvatuksen arvot tulee näkyä konkreettisina käytäntöinä eivätkä jäädä vain irrallisiksi keskusteluiksi.

### 3.4 Osallisuutta tukeva toimintakulttuuri

Varhaiskasvatuksessa kunnioitetaan demokratian toteutumisen keskeisiä periaatteita, joita ovat lasten oikeus kuulluksi tulemiseen sekä osallisuus omaan elämään vaikuttavissa asioissa. Lapset kohdataan arvostavasti ja heidän ajatuksiaan kuunnellaan ja heidän aloitteisiinsa vastataan. Myönteinen kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta sekä lasten sensitiivinen kohtaaminen vahvistaa osallisuutta.

(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 24, 30.) Myös esiopetuksessa kunnioitetaan demokratian toteutumista. Edellytyksenä on yksilön taito ja halu osallistua yhteisön toimintaan ja luottamus omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa. Esiopetuksen tehtävänä on tukea lasten osallistumisen ja vaikuttamisen taitoja. Näitä taitoja vahvistetaan kohtaamalla lapset arvostavasti, kuuntelemalla heidän ajatuksiaan sekä toimimalla lasten ja aikuisten kanssa yhdessä. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 18, 19.)

Hart (1992, 5, 31) määrittelee osallisuuden keskeiseksi kansalaisyhteisöksi. Hänen mukaansa lapset pitää ottaa mukaan merkitykselliseen tekemiseen aikuisten kanssa. On epärealistista olettaa, että heistä tulee aikuisena vastuullisia ja yhteiskunnassa osallisia ilman aiempaa kokemusta asiasta. Ymmärrys osallisuudesta ja taito olla osallisena kehittyvät asteittain harjoittelun myötä. Lasten osallisuus ei tarkoita, että aikuinen syrjäytettäisiin. Aikuisten tulee kuitenkin oppia kuuntelemaan, tukemaan ja opastamaan lasta. Shier (2001, 109, 110) on muodostanut oman osallisuuden mallin, joka on saanut vaikutteita Hartin osallisuuden portaista. Hänen mallistaan puuttuu Hartin mallissa olevat kolme alinta tasoa, jotka ilmentävät ei-osallisuuden asteita. Mallissa on viisi osallisuuden tasoa, jotka ovat: lapset tulevat kuulluksi, lapsia tuetaan ilmaisemaan näkemyksiään, lasten mielipiteet otetaan huomioon, lapset otetaan mukaan päätöksentekoprosessiin ja lapset jakavat vallan ja vastuun päätöksentekoprosessissa.

YK:n Lapsen oikeuksien sopimuksessa määritellään lapsen oikeudeksi ilmaista omat näkemyksensä itseään koskevissa asioissa ja nämä näkemykset on otettava huomioon lapsen ikä ja kehitystaso huomioiden. (60/1991, 12 §.) Tähän liittyen on kouluissa ja päiväkodeissa alettu korostaa lasten kuulemistä ja osallisuutta. Osallisuus liittyy vahvasti yhteisöllisyyteen. Kasvatuskeskustelun painopiste onkin siirtymässä lasten yksilöllisyydestä kohti ryhmän jäsenyyttä ja yhteistä toimintaa. Pienten lasten osallisuus lähtee mikrotason vuorovaikutustilanteista, joissa he saavat kokemuksia kuulluksi tulemisesta ja vaikuttamisesta heille itselleen läheisissä asioissa. Koti ja päiväkotit ovat ensimmäisiä ympäristöjä, joissa lapsi voi saada tällaisia kokemuksia. Lapset voivat rakentaa tietoa, kulttuuria ja omaa identiteettiään yhdessä muiden yhteisönsä jäsenten kanssa sekä kokea olevansa arvokkaita yhteisölleen. (Turja 2012, 46-48.) Varhaiskasvatustilain (580/2015, 2 a §, 7 b §) mukaan lapsille tulee taata mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Lisäksi suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa lapsen mielipide ja toivomukset on selvitettävä ja otettava huomioon hänen ikänsä ja kehityksen edellyttämällä tavalla.



Lapsen suhde osallisuuteen on käytännöllinen ja osallisuus toteutuu kun hän kokee tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi ja hänen ideoihinsa ja aloitteisiinsa suhtaudutaan myönteisesti ja kannustavasti. Lisäksi lapsen tulee voida tehdä valintoja ja osallistua päätöksentekoon. Osallisuuden toteuttaminen edellyttää uudenlaisia rutiineja ja toimintatapoja sekä väljyyttä päiväjärjestyksessä. Toiminnan rakenteet muodostetaan niin, että suunnittelu ja spontaani kohtaaminen ja toiminta lasten ja aikuisten välillä mahdollistuu. Kyse on lasten vertaiskulttuurin ja aikuisten luoman rakenteen kohtaamisesta, jossa aikuiselta edellytetään kiinnostusta ja kykyä olla yhteydessä lasten vertaiskulttuuriin. (Järvinen & Mikkola 2015, 17, 18.)

Sosiaalipedagoginen kasvatustyö lähtee ajatuksesta, että persoona on ennen kaikkea toimija. Toimintansa, joka tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, kautta ihminen luo ja rakentaa itseään. Kasvatustoiminnan lähtökohtana on tukea lasten osallistumista, omia valintoja, arvokkuutta ja sosiaalisuutta käyttämällä erilaisia toiminnallisia, elämyksellisiä ja osallistavia menetelmiä. Lasta tuetaan kasvamaan täydeksi persoonaksi: ainutkertaiseksi, autonomiseksi ja valintoihin kykeneväksi. (Kurki 2001, 127, 128, 132, 133.) Tarkasteltaessa alle kouluikäisen lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista sosiaalipedagogisena prosessina, tavoitteena on integroida lapsi yhteiskuntaan. Lapsen tulee saavuttaa kehitystasoonsa nähden tarpeellisia valmiuksia varttuakseen täysivaltaiseksi, hyvinvoivaksi ja toimintakykyiseksi kansalaiseksi ja kokevansa olevansa osallisena yhteiskunnassa. (Opas 2013, 141, 142.)

Osallisuusajattelun taustalla on näkemys lapsen oikeudesta olla aktiivinen toimija omassa todellisuudessaan. Osallisuus käsitteenä pitää sisällään merkityksen siitä, että lapsi on osa yhteisöä. Osallisuus on siis ennen kaikkea yhteisöön kuulumista ja yhteistä tekemistä. Siinä on kyse vuorovaikutuksesta, toisten huomioimisesta, sitoutumisesta, valintojen tekemisestä ja niiden seurausten kantamisesta. (Kataja 2016, 66, 67.) Virkin (2015, 102, 104) mukaan toiminnan joustamattomuus tai joustavuus on yksi lasten osallisuutta säätelevä tekijä. Lapset liittyvät kasvattajiin vallan ja kontrollin. Erityisesti ulkoilussa kasvattajien tehtävä muodostuu

lasten valvonnasta ja käyttäytymisen kontrolloinnista. Lapset kokevat päiväkodissa olevan paljon sääntöjä. Lisäksi heillä voi olla vääriä ennakkokäsityksiä säännöistä tai he ovat tehneet niitä koskevia oletuksia.

Lasten osallisuudella ja liikkumisella on vahva yhteys. Liikkuminen sitouttaa lapset intensiiviseen oppimisprosessiin eri tilanteissa ja se on pääväylä lasten keskinäiselle osallistumiselle. Liikkumisen kautta lapsi saa kontaktin itseensä ja muihin. (Reunamo 2016, 31.) Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapselle luonteenomaista. Sen sijaan pitkä paikallanolo ei ole lapselle ominainen tapa toimia. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14.) Lasten liikuntaleikeille tilan ja ajan antaminen on osoitus lapselle merkityksellisen asian arvostamisesta. Turhan tiukan kiellon purkaminen lapsen ehdotuksen perusteella tukee lapsen osallisuutta ja toimijuutta. (Sääkslahti 2015, 172,173).

Lapsilla on synnynnäinen tarve fyysiseen aktiivisuuteen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6). Varhaiskasvatustoimintaa tulee toteuttaa niin, että lapset voivat toimia heille luontaisella tavalla. Ahosen (2015, 181, 183) tutkimuksen mukaan suurin osa haastavista kasvatustilanteista syntyi päiväkodin ohjatuilla tuokioilla. Lasten käyttäytymisessä levottomuutta, uhmakkuutta ja vetäytymistä provosoi vaatimus hiljaa ja kunnolla paikoillaan istumisesta. Ohjatut tuokiot olivat tyypillisesti aikuislähtöisiä ja aiheet olivat samankaltaisia päivästä toiseen. Huomiota herätti se, että lapset kyllä osasivat toimia osana isoa ryhmää ja odottaa vuoroaan tilanteissa, jotka todella kiinnostivat heitä. Esimerkkinä tästä tuokiot, joissa lapset saivat osallistua tulevan viikon suunnitteluun.

Liikuntakasvatuksen suunnittelussa osallisuuden pedagogiikkaa voidaan edistää rakentamalla liikuntakasvatuksen kokonaisvaltainen suunnitelma yksittäisten kalenteriin etukäteen sijoitettujen tuokioiden sijaan. Siinä huomioidaan vasun sisällöt, liikuntakasvatuksen yleiset tavoitteet, varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen suositukset ja lapsen motorisen kehityksen vaiheet. Suunnittelun kohteena ovat toimintaympäristön mahdollisuudet ulko- ja sisätiloissa liikuntakasvatuksen tukemiseksi sekä liikuntakasvatuksen mahdollisuudet integroituna muihin lapselle ominaisiin

tapoihin toimia. Lisäksi tiedostetaan epäsuoran ohjauksen merkitys ja työstetään kasvattajan roolia liikuntakasvatuksen tukijana ja mahdollistajana. Kasvattajan asenteiden ja toiminnan, toimintaympäristön ja sääntöjen tarkastelu uudesta näkökulmasta on tarpeellista.

Parhaimmillaan liikuntakasvatus on päivittäisissä hetkissä toteutuvaa, yksilöllistä muuhun arkeen kytkeytyvää toimintaa, joka rakentuu lasten ideoiden ja aloitteiden ympärille. Tällöin tärkeää on havainnointi, lasten kuuleminen sekä herkkyys tarttua lasten tarjoamiin mahdollisuuksiin ja innostua niistä. (Kataja 2016, 60.)

## 4 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS

### 4.1 Työyhteisölähtöinen prosessikehittäminen

Työyhteisölähtöinen prosessikehittäminen on kehittämisote, jota voidaan toteuttaa monin eri tavoin ja menetelmin, joiden avulla työyhteisö saa palautetta ja peilipintaa toiminnastaan. Siinä työyhteisö nähdään kehittämisen subjektina ja sen keskeisiä piirteitä ovat kehittämisprosessin integroituminen arjen työhön, koko työyhteisön osallistuminen, toimijalähtöisyys sekä arvioiva työote. (Vataja 2012, 15, 69-71.)

Työyhteisö määrittyy yhteisen kohteen ja tavoitteen ympärillä työskentelevien mukaan. Kehittäminen suuntautuu työn ja työyhteisön toiminnan tutkimiseen ja se sulautuu osaksi päivittäistä työtä. Lähtökohtana ovat työssä ja työyhteisössä tunnistetut tarpeet ja haasteet. Tavoitteena on saavuttaa muutoksia työyhteisön kulttuuriin. Työyhteisön uusi käytäntö syntyy yhteisen tekemisen, keskustelemisen ja oppimisen tuloksena. (Seppänen-Järvelä & Vataja 2009, 13, 15, 19, 20.)

Työyhteisölähtöisen prosessikehittämisen demokraattisuutta ja jokaisen ääntä korostavat menetelmät johtavat työyhteisön keskustelukulttuurin kehittymiseen. Työntekijät kokevat vaikuttamismahdollisuutensa paremmiksi, jonka myötä sitoutuminen kasvaa. (Seppänen-Järvelä & Vataja 2009, 28-29.)

Arvioivaa työtettä, joka tarkoittaa työhön kohdistuvaa analyttistä ajattelua, voidaan pitää lähtökohtana työyhteisölähtöisessä prosessikehittämisessä (Vataja 2009, 52, 53). Arviointi on olennaista laadukkaan varhaiskasvatuksen toteutuksessa sekä varhaiskasvatuksen kehittämisessä. Arviointi auttaa tunnistamaan muutosta vaativia ongelmia ja sen avulla luodaan suunta muutokselle. (Kupila 2004, 113, 115.)

Tavoitteena on työntekijöiden ja organisaation oppiminen ja kehittyminen. Tällaisen arvioinnin tunnuspiirteitä ovat yhteistoiminnallisuus, dialogisuus sekä toimintaorientoituneisuus. Oppiminen tapahtuu yksilöiden ja ryhmien vuorovaikutuksessa heidän osallistuessa yhteisölliseen toimintaan. Näin saadaan myös työntekijöiden hiljainen tieto yhteisöllisen keskustelun ja

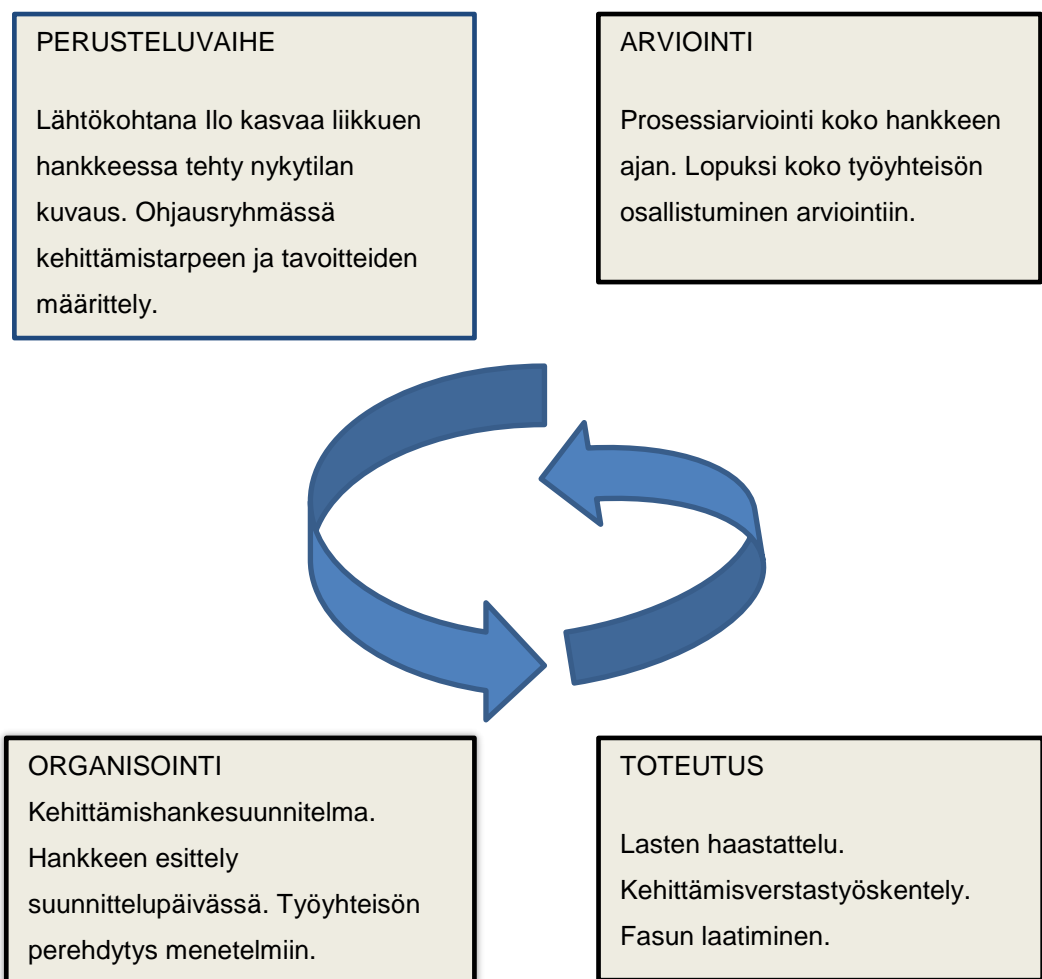
tarkastelun kohteeksi. Oman työn kriittinen tarkastelu eli reflektointi on edellytyksenä työkäytäntöjen ja rutiinien muuttamiselle. (Vataja 2009, 55, 56.) Reflektioon perustuvan pedagogisen kehittämisen tarkoituksena on saada aikaan toiminnan muutosta, joka ilmenee ajattelussa, tunteissa, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja toimintakulttuurissa. Siinä tarkastellaan omia uskomuksia ja käytäntöjä. Lisäksi tarvitaan kykyä irtautua aikaisemmasta käytännöstä. Kasvatuskäytännön muutos edellyttää tietoisuutta muutoksen tarpeellisuudesta sekä sitoutumista muutokseen. Muutoksen tavoite on dynaaminen eikä sitä voida asettaa selkeästi etukäteen. (Ojala 2009, 28, 35.) Reflektiivisyys auttaa ymmärtämään omaa toimintaa ja siihen liittyviä ilmiöitä. Tietoisuuteen voi nousta asioita, jotka muuten saattaisivat jäädä huomaamatta.

Reflektiolla on sosiaalinen ulottuvuus ja vuorovaikutus liittyy siihen oleellisesti. (Kupila 2004, 118.) Dialogin avulla rakennetaan yhteistä jaettua ymmärrystä erilaisten työntekijöiden kesken niin, että esiin tulevat jokaisen osallistujan omat ajatukset ja käsitykset käsiteltävästä aiheesta. Tarkastelemalla kaikkien näkemyksiä yhtä arvokkaina, voidaan löytää uusia ratkaisuja, jolloin toimintatavat uudistuvat ja kehittyvät. (Venninen 2009, 38, 40.) Dialogi joka on toisia arvostavaa, vuorovaikutteista sekä kaikkia yhteisön jäseniä osallistavaa ja luottamusta rakentavaa on keskeistä varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin kehittämisessä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 29).

Tämä kehittämishanke oli prosessorientoitunut ja siinä oli kehittämisosotteena työyhteisölähtöinen prosessikehittäminen. Prosessi oli tiiviisti yhteydessä arjen työhön tapahtuen normaalin työajan sekä työtehtävien puitteissa. Kehittämishankkeen tarkoitus eli toimintakulttuurin kehittäminen kuuluu olennaisesti varhaiskasvattajien työn kuvaan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28, 29).

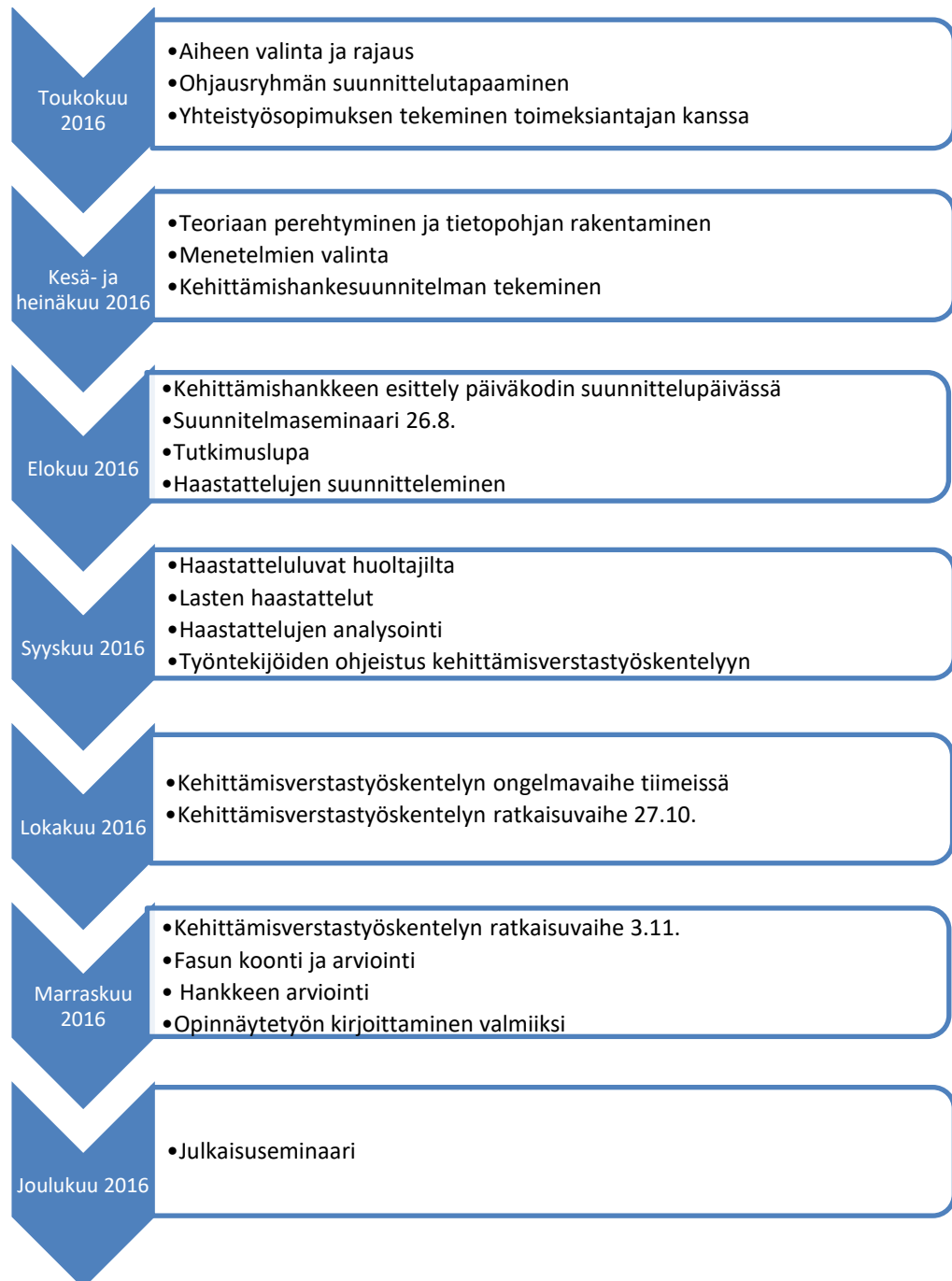
Kehittämishankkeessa käytettiin työyhteisölähtöisen prosessikehittämisen mukaisesti osallistumista edistäviä kehittämismenetelmiä, joissa sekä käyttäjät että toimijat voivat osallistua kehittämistoimintaan henkilökohtaisen ajatuksen, kokemuksen tai näkemyksen perusteella. (Toikko & Rantanen 2009, 99.)

Käyttäjiä tässä kehittämishankkeessa olivat päiväkodin lapset ja toimijoita olivat päiväkodin varhaiskasvattajat. Menetelmät joita käytettiin, olivat lasten haastattelu sekä kehittämisverstastyöskentely. Haastatteluiden avulla mahdollistettiin lasten osallisuus päiväkodin kehittämistyössä. Lasten haastattelutulokset toimivat reflektiivisenä herättelynä kehittämisverstastyöskentelyssä, jossa kaikilla päiväkodin varhaiskasvattajilla oli mahdollisuus dialogisen keskustelun ja oman työn reflektiivisen arvioinnin kautta osallistua ja vaikuttaa kehittämistyöhön. Kehittämispöytätyö eteni spiraalimaisesti eli jatkuvana syklinä. Siinä kehittämistoiminnan tehtävät eli perusteluvaihe, organisointi, toteutus ja arviointi muodostivat kehän. Kehittämistoiminnassa prosessi jatkuu ensimmäisen kehän jälkeen sisältäen useita peräkkäin toteutettuja kehä ollen jatkuva prosessi (Toikko & Rantanen 2009, 66). Tässä opinnäytetyössä prosessi sisälsi ainoastaan yhden kehän (kuvio 2).



KUVIO 2. Kehittämishankkeen etenemisen kehä

Kehittämishanke kesti kahdeksan kuukautta sisältäen edellä mainitut neljä vaihetta. Kuvio 3 kuvaa kehittämishankkeen prosessin aikataulullista etenemistä.



KUVIO 3. Kehittämishankkeen prosessin aikataulullinen eteneminen

Kehittämishankkeen aiheen valinta perustui tarpeeseen tämän kaltaiselle kehittämistyölle päiväkodissa. Liikkumisen lisääminen lasten osallisuus huomioiden on Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen toimintaohjelman kehittämisen painopisteenä kuluvalle toimintakaudella. Viholan päiväkoti on mukana Ilo kasvaa liikkuen ohjelmassa, jonka puitteissa oli edellisenä syksynä tehty päiväkodin nykytilan kuvaus kehittämiskohteen osalta sekä asetettu kehittämistavoitteita. Tavoitetilaksi oli tuolloin määritelty arkiliikunnan lisääntyminen päiväkodissa. Lisäksi ryhmät olivat asettaneet omia tavoitteita. Edellä mainittu nykytilan kuvaus toimi lähtökohtana hankkeen suunnittelulle ja kehittämistarpeiden määrittelylle.

Kehittämishankkeelle perustettiin ohjausryhmä, johon kuuluivat päiväkodin varajohtaja, varhaiskasvatuksen erityisopettaja, päiväkodin Ilo kasvaa liikkuen hankkeen vastaava lastentarhanopettaja sekä minä kehittäjä-työntekijän roolissa. Kehittäjä-työntekijä kehittää omaa työtään tai työyhteisöään yhdessä koko työyhteisön kanssa (Toikko & Rantanen 2009, 91).

Ohjausryhmä kokoontui toukokuussa 2016 määrittämään kehittämistarpeet ja tavoitteet hankkeelle sekä suunnittelemaan organisointiin ja toteutukseen liittyviä kysymyksiä. Ohjausryhmä kokoontui vain yhden kerran, koska sen ei ollut tarpeellista kokoontua useammin. Ohjausryhmän jäsenet osallistuivat tämän jälkeen kehittämistyöhön koko työyhteisön kehittämistyöskentelyssä. Käytännön järjestelyissä olin säännöllisesti yhteydessä päiväkodin varajohtajaan, joka esimerkiksi suunnitteli varhaiskasvattajien työvuorot niin, että kaikilla oli mahdollisuus osallistua kehittämisverstastyöskentelyn ratkaisuvaiheeseen. Ennen lasten haastatteluita järjestettiin yksi tapaaminen, jossa oli läsnä minun lisäksi esiopetusryhmän kaksi lastentarhanopettajaa ja varhaiskasvatuksen erityisopettaja. Tässä tapaamisessa suunniteltiin haastatteluiden käytännön järjestelyitä. Silloin mietittiin sopivia päiviä, ajankohtia ja tiloja haastatteluiden tekemiseen.

Koko kehittämishankkeen ajan tein tiivistä yhteistyötä päiväkodin varhaiskasvatuksen erityisopettajan kanssa. Yhdessä mietimme käytäntöön liittyviä ja sisällöllisiä kysymyksiä sekä arvioimme



kehittämishanketta koko prosessin ajan. Toukokuussa tehtiin yhteistyösopimus toimeksiantajan eli Viholan päiväkodin johtajan kanssa. Tutkimusluvan myönsi elokuussa Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen suunnittelija. Koko työyhteisön osalta kehittämishanke alkoi elokuussa päiväkodin henkilökunnan suunnittelupäivässä, jossa kävin kertomassa hankkeesta. Tarkoitukseni oli motivoida työntekijöitä ja esitellä suunnitelma hankkeen etenemistä. Lisäksi kerroin työntekijöiden roolista tässä prosessissa ja sen, että käytän aineistoa opinnäytetyöhön.

#### 4.2 Ensimmäinen kehittämisvaihe: lasten haastattelu

Tällä hetkellä tutkimuksessa ja varhaiskasvatuksen ammattikäytäntöjen kehittämisessä kiinnitetään huomiota lapsen äänen kuulemiseen (Nummenmaa 2011, 102). Lapset tulee ottaa mukaan suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan varhaiskasvatustoimintaa yhdessä henkilöstön kanssa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 24). Uudenlainen lapsuustutkimus pyrkii tuottamaan tietoa siitä, mitä lapsena oleminen ja lapsuus ovat lapsen näkökulmasta katsottuna. Lapsen oikeus tulla kuulluksi ja ilmaista omia mielipiteitään edellyttävät lasten kokemusten huomioimista osana varhaiskasvatuksen toteuttamista. Lasten kerronnan kautta voidaan saada uusia näkökulmia päiväkodin toimintaan, niin tutkimuksellisesti kuin osana päiväkotiarkea. (Roos 2016, 42, 50.)

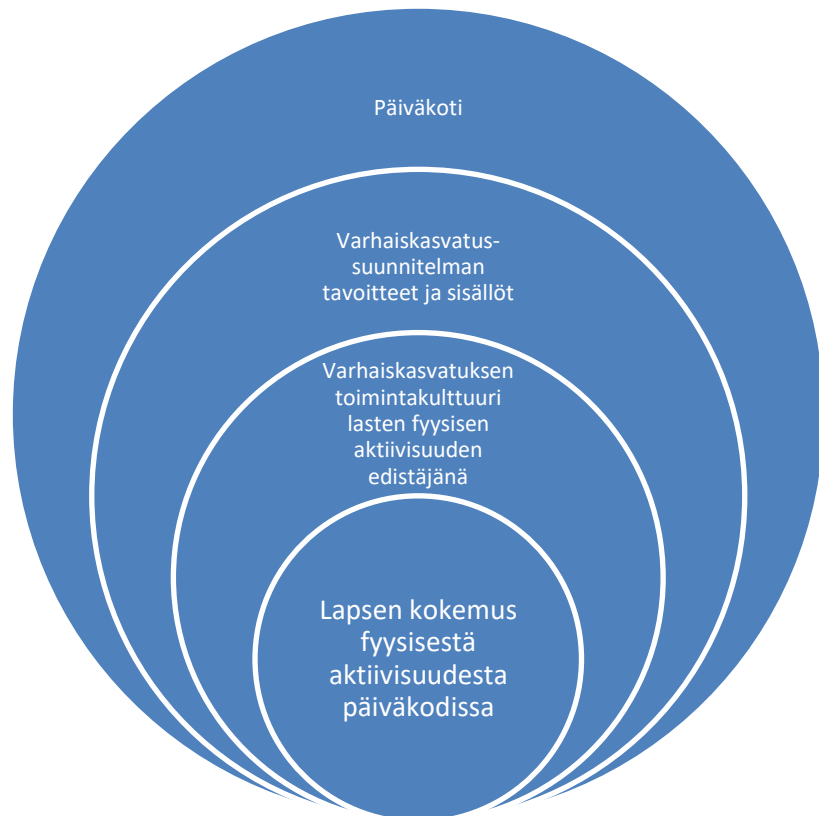
Haastattelu voidaan valita aineistonkeruumenetelmäksi silloin kun halutaan nähdä ihminen tutkimustilanteessa subjektina ja halutaan antaa hänelle mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Ihminen nähdään tällöin tutkimuksessa merkityksiä luovaksi ja aktiiviseksi osapuoleksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 200.) Lasten esittämien ajatusten huomioon ottaminen voi haastaa aikuiset kyseenalaistamaan omia totuttuja ajattelu- ja toimintatapojaan ja etsimään niiden tilalle uusia. Kuulemalla lapsia voidaan paremmin ymmärtää lasten maailmaa. (Turja 2004, 11.) Kehittämishankkeen alussa keräsin tietoa päiväkodin lapsilta liittyen fyysiseen aktiivisuuteen päiväkodissa. Menetelmänä käytin teemahaastattelua.

Haastattelu on tapa kerätä laadullista aineistoa. Sen tavoitteena on selvittää haastateltavan ajatuksia. Se on vuorovaikutuksellinen tilanne, jossa haastattelija esittää kysymyksiä haastateltavalle.

Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit on etukäteen määrätty, mutta kysymykset eivät ole tarkoin muotoiltuja ja niiden järjestystä voidaan vaihdella. Teemahaastattelu on sopiva tapa kerätä tietoa päiväkodin lapsilta, koska se on muodoltaan avoin ja siinä vastaaja voi puhua vapaamuotoisesti. (Eskola & Suoranta 1998, 86-88.) Haastattelu kannattaa rakentaa pääasiassa lapsen kielellä eli lapselle tutuilla käsitteillä (Roos & Rutanen 2014, 42). Käytin haastatteluissa liikkumisen käsitettä fyysisen aktiivisuuden sijaan, koska lasten on helpompi ymmärtää se.

Haastatteluteemat muodostetaan operationalisoimalla eli muuttamalla teoreettinen käsite tutkittavaan muotoon (Eskola 2007, 38). Muodostin haastattelun teemat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteet ja sisällöt sekä teoreettinen tietoperusta huomioiden (Liite 1).

Haastatteluiden lähtökohtana oli selvittää, miten päiväkodin fyysisen aktiivisuuden toimintakulttuuri näyttäytyy lapselle varhaiskasvatustoiminnassa, jossa hän on osallisena. Kuvio 4 havainnollistaa päiväkodin fyysisen aktiivisuuden toimintakulttuurin näyttäytymistä lapsen näkökulmasta. Keskiössä on lapsi ja hänen kokemuksensa fyysisestä aktiivisuudesta päiväkodissa. Fyysisen aktiivisuuden määrään ja laatuun vaikuttaa varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden sisällöt ja tavoitteet ohjaavat päiväkodin varhaiskasvatustoimintaa.



KUVIO 4. Päiväkodin fyysisen aktiivisuuden toimintakulttuuri

Haastattelun teemat olivat:

1. Lapsen käsitys liikkumisesta
2. Liikkuminen päiväkodissa
3. Liikkuminen ja osallisuus

Ensimmäisen haastatteluteeman tarkoitus oli johdattaa lapset aiheeseen. Keskustelun avulla halusin varmistua siitä, että lapset ymmärsivät käsitteen liikkuminen samalla tavalla. Toisen teeman avulla halusin selvittää lasten kokemuksia siitä, minkälaista liikkumista päiväkodissa tällä hetkellä on. Halusin saada tietoa liikkumisen määrästä, laadusta sekä liikkumisympäristöistä. Kolmannen teeman avulla halusin saada tietoa lasten toiveista sekä vaikuttamismahdollisuuksista päiväkodissa

liikkumiseen. Teemojen tueksi olin tehnyt apukysymyksiä, joiden avulla voi Eskolan (2007, 39) mukaan viedä keskustelua tarvittaessa eteenpäin.

Eskolan mukaan ennen varsinaisia haastatteluja tehdään esihaastattelu. Jos se toimii hyvin, sitä voi käyttää osana varsinaista aineistoa. Mikäli se ei toimi, haastattelurunkoa tai toimintatapaa muutetaan. (Eskola 2007, 39.) Tässä kehittämishankkeessa tein esihaastattelut kahdelle viisivuotiaalle lapselle. Lapset eivät olleet hankepäiväkodin lapsia, vaan käyvät toisessa päiväkodissa. Näin ollen esihaastattelumateriaalia ei käytetty aineistona. Esihaastatteluiden avulla halusin varmistua, että kysymykset ovat ymmärrettäviä lapsille. Haastattelukysymykset osoittautuivat esihaastatteluiden perusteella tarkoituksenmukaisiksi ja ymmärrettäviksi, eikä niitä tarvinnut muuttaa.

Tein haastattelut päiväkodin esiopetusryhmän lapsille. Haastateltavat valikoituivat sen perusteella kuinka kauan he ovat olleet päiväkodissa. Haastateltaviksi valittiin sellaisia lapsia, jotka olivat olleet monta vuotta päiväkodissa. Lisäksi valinnassa huomioitiin lasten sukupuoli. Mukana oli sekä tyttöjä että poikia. Pyysin haastateltavien lasten huoltajilta kirjallisesti luvan haastatteluiden tekemiseen. Kaikki huoltajat antoivat suostumuksensa siihen. Tein yhteensä seitsemän haastattelua kolmena eri päivänä. Haastateltavista kolme oli tyttöjä ja neljä oli poikia. Haastattelut tapahtuivat päiväkodissa rauhallisessa ja pienessä tilassa. Ennen haastattelua kerroin lapsille haastattelusta ja sen tarkoituksesta. Pyysin heiltä suullisesti luvan haastattelun tekemiseen. Kaikki lapset antoivat suostumuksensa siihen. Lisäksi kysyin lapsilta sopiiko heille, että nauhoitan haastattelun. Kaksi lasta eivät halunneet haastattelua nauhoitettavan, joten näitä haastatteluja ei nauhoitettu. Näistä haastatteluista kirjasin mahdollisimman tarkat muistiinpanot haastattelun aikana.

Haastatteluiden aluksi kysyin lapsilta heidän käsityksiään siitä mitä liikkuminen tarkoittaa. Kysymys tuntui lapsista hankalalta eivätkä he oikein osanneet vastata siihen. Kolme lasta vastasivat, etteivät he tiedä mitä liikkuminen tarkoittaa ja muut vastasivat liikkumisen olevan urheilua,

pyöräilemistä, kävelyä tai juoksemista. Tässä vaiheessa näytin lapsille kuvia eri liikkumismuodoista kuten kävelystä, juoksusta, kiipeilystä, hyppäämisestä, keinumisesta, liukumäestä laskusta sekä naruhyppelystä. Kuvia oli paljon, yhteensä 34 kappaletta, koska tarkoitukseni oli luoda lapsille mahdollisimman kattava mielikuva liikkumisen käsitteestä. Kuvat olin ottanut Papunet-sivustosta. Kuvien käyttö osoittautui hyödylliseksi. Niiden avulla käsite tuli konkreettiseksi lapsille ja keskustelua oli luonteva jatkaa. Keskustelu eteni suunniteltujen teemojen mukaisesti ja usein tarvittava tieto tuli esiin jo lasten kerronnassa, eikä kaikkia apukysymyksiä tarvinnut esittää. Kysyin lapsilta haastatteluissa, miltä heistä tuntuu liikkumisen jälkeen. Apuna käytin kuvia, jotka kuvastavat eri tunteita. Valitsin käyttööni Kehitysvammaisten tukiliitto ry:n viidestäkymmenestä Mahti-tunnekorteista kuusi kuvaa. Kortit kuvasivat hyvää mieltä, pelokkuutta, surullisuutta, vihaisuutta, väsymystä sekä itsevarmuutta.

Roosin ja Rutasen (2014, 29, 30, 39, 42) mukaan tutkimushaastattelussa pyritään uuden tiedon tuottamiseen. On kuitenkin tärkeää pohtia tilanteiden rakentumista lapsen näkökulmasta ja arvioida haastattelutilanteen mielekkyyttä lapselle. Haastattelija päättää haastattelun lopetuksesta perustuen lapsen aloitteeseen, esimerkiksi viestiin motivaation hiipumisesta, jota tulee kunnioittaa. Lapsia haastateltaessa on ennalta mahdoton tietää, kuinka kauan haastattelu tulee kestävänsä ja mitä asioita sen aikana tullaan käsittelemään. Jokainen haastattelu on omanlaisensa ja onnistuneen haastattelun edellytys on haastattelijan herkkyys lapsen viesteille tilanteen aikana.

Haastatteluiden aikana tarkkailin lasten mielenkiinnon säilymistä tilanteessa. Pääosin kiinnostus vaikutti säilyvän niin kauan kuin tarvittava tieto oli saatu. Yhdessä haastattelussa oli kuitenkin selvästi havaittavissa mielenkiinnon hiipumista ja keskittymisen vaihtumista muihin asioihin. Yritin kohdistaa uudestaan lapsen kiinnostusta aiheeseen. Se ei kuitenkaan onnistunut, joten lopetin haastattelun tässä vaiheessa, koska tilanne ei enää vaikuttanut mielekkäältä lapsen kannalta. Haastatteluiden kesto vaihteli yhdeksästä minuutista kahteenkymmeneen minuuttiin. Haastattelujen lopuksi kiitin lapsia ja kerroin heille, että oli ollut mukavaa

jutella heidän kanssaan. Annoin lapsille tarroja kiitokseksi haastatteluun osallistumisesta.

### 4.3 Haastatteluiden analyysi ja tulokset

Purin nauhoissa oleva aineiston eli kirjoitin tekstiksi pian haastattelujen jälkeen. Haastatteluaineisto voidaan kirjoittaa tekstiksi koko haastatteludialogista tai valikoiden (Hirsjärvi & Hurme 1995, 109). Tein sanasanaisen puhtaaksikirjoituksen vain haastateltavan puheesta toistaen vain kielellistä informaatiota. Omasta puheestani kirjasin ainoastaan pääkohdat. Litteroitua aineistoa tuli kahdeksan sivua käyttämällä fonttia Arial, kirjainkoko 12 ja riviväliä 1.5. Aloitin aineiston analyysin heti litteroinnin jälkeen, kun aineisto vielä inspiroi ja sitä on helppo tarvittaessa täydentää ja selventää. Analyysitapana käytin ymmärtämiseen pyrkivää lähestymistapaa. Siinä aineisto teemoitetaan etsimällä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 219).

Yleensä tutkija ei pysty hyödyntämään kaikkea keräämäänsä aineistoa eikä kaikkea materiaalia ole tarpeen analysoida (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 220). Litteroitu aineisto työstetään analysoitavaan muotoon esimerkiksi koodaamalla, jonka jälkeen siitä pyritään löytämään säännönmukaisuuksia (Kananen 2008, 88, 89). Luin litteroidun aineiston läpi useaan kertaan, jonka jälkeen etsin hankkeen kannalta oleellisen tiedon koodaamalla sen käsin litteroituun tekstiin. Kirjasin samaa tarkoittavat asiat samalla kirjainkoodilla. Esimerkiksi ilmaisuissa, jotka kuvastivat eri ympäristöjä missä lapset liikkuvat, käytin kirjainkoodia Mi. Tämän jälkeen pelkistin alkuperäisilmaisut ja muodostin niistä kategorioita nimeämällä ne niitä kuvaavalla tavalla. Seuraavaksi järjestin kategoriat niin, että niistä muodostui viisi pääluokkaa, jotka kuvastavat liikkumista päiväkodissa lasten käsitysten mukaan. En huomionut alkuperäisiä haastatteluteemoja pääluokkien ja kategorioiden muodostamisessa, vaan muodostin ne aineistolähtöisesti. Muodostin pääluokan mielenkiinnon kohteet kirjaamalla suoraan lasten alkuperäisistä ilmauksista sellaisia ilmauksia, jotka kuvastavat lapsille mieluisia liikkumistapoja. Kuviossa 5 on

esimerkki siitä, kuinka lasten alkuperäisilmaisut on pelkistetty kategorioiksi ja kategorioista on muodostettu pääluokka.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Pääluokka
"Mää oon välillä hölkänny tuala pihalla, menny pitkin poikin kävelly."	Ulkona	Liikkumisympäristöt
"Me liikutaan tossa meidän pihassa."		
"Ja sitten jos me käyrään joskus liikkumassa Kravin kentällä."		
"Kyllä me välillä käyrään tossa salissa."	Päiväkodin salissa	
"Ainakin tossa salissa on ollu semmonen tempurata."		
"Salissa voi vaikka juosta."		

KUVIO 5. Esimerkki lasten haastatteluaineiston pelkistämisestä ja pääluokkien muodostamisesta

Haastatteluaineistosta muodostamani viisi pääluokkaa ovat:

- Liikkumisympäristöt
- Liikkumismuodot
- Liikkumismotiivit
- Liikkumista rajoittavat tekijät
- Mielenkiinnon kohteet

Liikkumisympäristöt:

Haastatteluaineistosta nousi selkeästi esiin ne liikkumisympäristöt, joissa lasten kokemuksen mukaan päiväkodissa liikutaan. Tulokset osoittivat, että päiväkodissa liikutaan päiväkodin salissa ja ulkona. Ulkona liikutaan päiväkodin pihalla, Kravin kentällä eli päiväkodin lähellä olevassa puistossa sekä päiväkodin lähiympäristössä retkeillen. Nämä olivat lisäksi niitä liikkumisympäristöjä, joissa lasten mukaan liikkuminen oli fyysisesti rasittavinta. Kysyttäessä lapsilta, milloin he hengästyvät päiväkodissa, he vastasivat esimerkiksi näin:

*”Sillon kun me ollaan tulossa jumpalta. Ainakin ulkona juoksemisessa. Ja sitten jos me käyrään joskus liikkumassa Kravin kentällä.”*

*”Varmaan siä temppuradalla. Ulkona, jos mää juoksen kauan.”*

Lasten mukaan päiväkodissa liikutaan pääsääntöisesti ulkona sekä salissa. Ainoastaan yhdessä haastattelussa lapsi mainitsi liikkumista muualla kuin näissä paikoissa.

*”No Pajunkissoilla kun mää olin niin silloin oli yks liikuntapäivä millon me siä makurissa liikuttiin.”*

Liikkumismuodot:

Tulosten mukaan päiväkodin liikkumismuodot olivat ohjattu liikkuminen, joukkuepelit sekä omaehtoinen liikkuminen. Lapset kertoivat liikkuvansa ohjatuilla liikuntatuokioilla kuten jumpilla sekä temppuradoilla. Lisäksi he



kertoivat erilaisista joukkuepeleistä kuten jalkapallon ja sählyn pelaamisesta päiväkodissa. Omaehtoista liikkumista päiväkodissa kuvasti lasten maininnat juoksemisesta, kävelemisestä, kiipeilemisestä, keinumisesta, pyöräilystä sekä hiekkalaatikolla leikkimisestä päiväkodissa. Lisäksi lapset kertoivat leikkivänsä päiväkodissa rosvoa ja poliisia sekä hippaa.

#### Liikkumismotiivit:

Lasten liikkumismotiivit päiväkodissa olivat: liikkuminen on kivaa, liikkuminen tuntuu hyvältä, sosiaaliset suhteet sekä kilpaileminen. Aineistosta löytyi useita mainintoja siitä, että liikkuminen oli lasten mielestä kivaa.

*”Mää oon niin innoissani, kun jossain pääsee hyppiin trampoliinilla.”*

*”Semmonen juokseminen ja pyöräileminen on ihan kivaa. Kato kun siinä liikkuu tosi paljon. Kädet liikkuu ja jalat liikkuu.”*

Kaikki haastateltavat lapset olivat sitä mieltä, että liikkumisen jälkeen tuntuu hyvältä. Eräs lapsi kertoi, että liikkumisen jälkeen tulee hyvä olo ja silloin tekee mieli liikkua lisää. Lisäksi jotkut lapset vastasivat olevansa hengästyneitä, hikisiä, väsyneitä, janoisia ja tuntevansa itsensä vahvaksi liikkumisen jälkeen.

Sosiaalisten suhteiden merkitystä lasten liikkumismotivaatioon kuvasti useat kavereihin liittyvät maininnat liikkumisen yhteydessä. Kaksi lasta kertoi opettaneensa kaveriaan liikkumistaidoissa. Toinen lapsi oli opettanut kaveriaan verkkokiipeilyssä ja toinen lapsi oli opettanut kaveriaan jalkapallon pelaamisessa. Lisäksi lapset kertoivat leikkivänsä ryhmässä tapahtuvia liikkumisleikkejä kuten hippaleikkiä sekä rosvoa ja poliisia. Lasten vastausten mukaan he pitävät joukkuelajeista kuten jalkapallon ja sählyn pelaamisesta.

*”No me tehään ulkona juostaan Tiinan ja Kaisan kaa.”  
(Alkuperäiset nimet on muutettu)*

*”No välillä juostaan pihalla kavereitten kaa ja pelataan välillä jalkkista ja leikitään hiekkiksella välillä ja kiipeillään välillä verkossa.”*

Kilpailemista liikkumaan motivoivana tekijänä kuvasti lasten kerronta erilaisista kilpailutilanteista. Kerronnassaan lapset mainitsivat kavereistaan, jotka ovat hyviä jossakin lajissa. Yksi lapsi kertoi harrastavansa jääkiekkoa ja kertoi aiemmin olleesta ottelusta toista joukkuetta vastaan. Lasten vastauksissa oli useita mainintoja päiväkodin jalkapalloturnauksesta. Jalkapalloturnauksessa lapsia viehätti voittaminen ja pokaalin saaminen. Yksi lapsi kertoi, että haluaisi tulevan jalkapalloturnauksen vuoksi osata pelata jalkapalloa paremmin. Toinen lapsi kertoi haastattelussa toiveestaan, että jalkapalloturnaus olisi jo aikaisemmin kuin keväällä. Kysyttäessä häneltä mikä turnauksessa on kivaa, hän vastasi:

*”Sitten totanoin saa pelata noita muita vastaan. Vähän isompia ja viime vuoden eskarit sai pokaalin kun ne voitti.”*

Liikkumista rajoittavat tekijät:

Aineiston mukaan lasten liikkumista rajoittavia tekijöitä olivat pelot ja kiellot. Lapset kertoivat pitämistään liikkumistavoista, joita he eivät uskalla kuitenkaan tehdä. Tällaisia olivat polkupyöräily, jalkapallon pelaaminen, luistelu ja verkkoon kiipeäminen. Ainakin joidenkin lasten kohdalla pelko johtui sellaisesta kokemuksesta, että lasta oli joskus sattunut harrastaessaan kyseistä liikkumistapaa.

*”Mä en harrasta luistelua, koska mua sattuu liikaa kun mä kaadun siinä.”*

*”Kun tossa pihalla on toi verkko, ni Pekka (nimi muutettu) ei uskalla mennä siitä.”*

Lasten mukaan liikkumista päiväkodissa rajoitti kiellot. He kertoivat sellaisista tilanteista, jolloin liikkuminen oli kiellettyä. Tällaisia tilanteita olivat tehtävientekotilanteet, piirihetket sekä lauluhetket. Kysyttäessä eräältä lapselta, että miten hän liikkuu päiväkodissa, hän vastasi

päiväkodissa olevan sääntöjä. Kiellot koskivat lasten mukaan juoksemista, riehumista, keinusta hyppäämistä ja aidoilla kiipeämistä. Lasten vastauksista ilmeni, että usein perusteina kielloille oli lasten turvallisuus. Aidoilla ei lasten kertoman mukaan saanut kiipeillä, koska joku lapsi oli satuttanut itsensä pudotessaan aidalta.

*”Sisällä ei ainakaan saa juosta. Ja sitten tota pitää olla ihan rauhallisesti. Sitten ei saa riehuakkaan kauheasti...kato sillen voi vaikka törmätä seinään ja voi sattua pahasti.”*

*”No se, että jos hyppää keinusta niin voi tapahtua jotain.”*

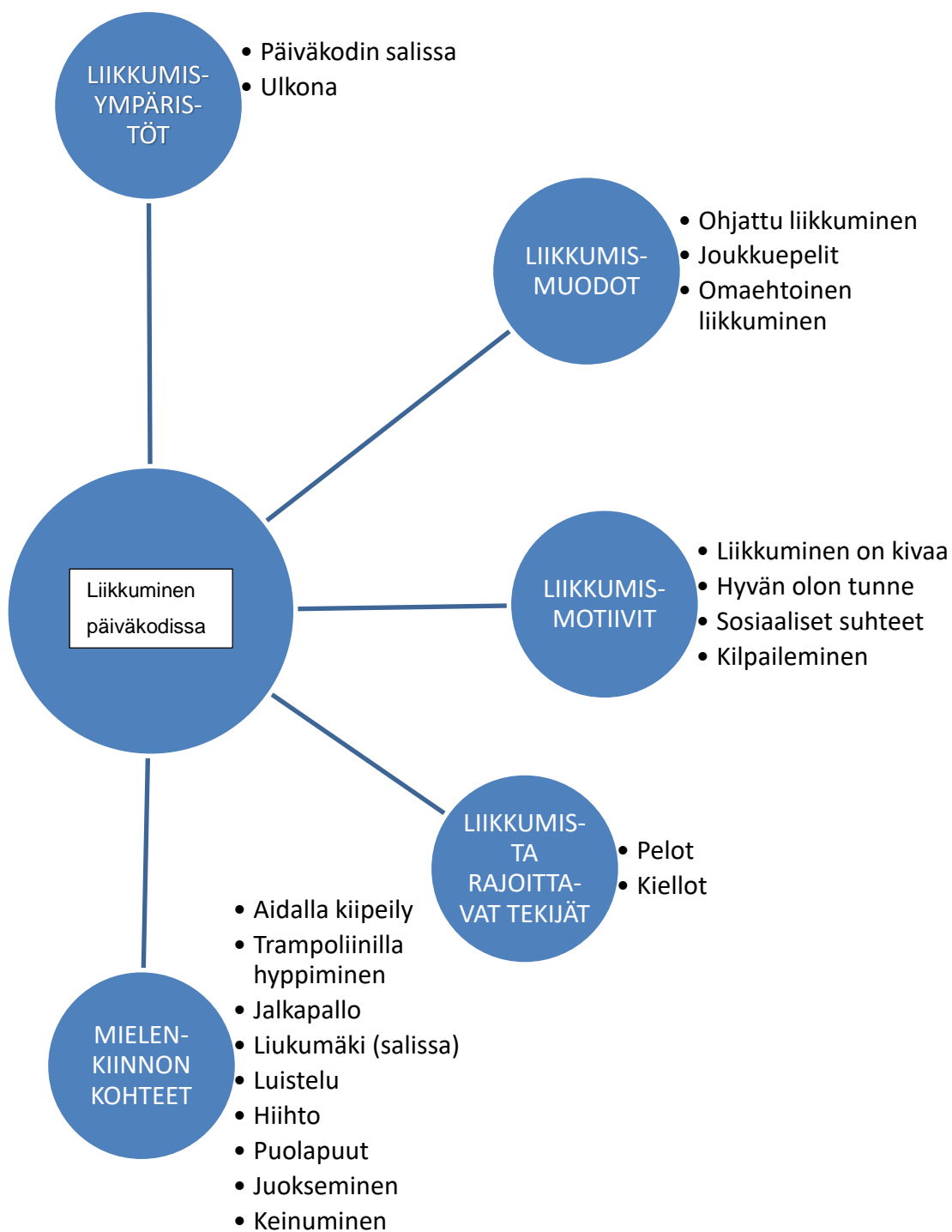
#### Mielenkiinnon kohteet:

Aineiston mukaan lasten mielestä mukavimmat liikkumistavat päiväkodissa olivat aidalla kiipeily, trampoliinilla hyppiminen, puolapuut, jalkapallo, liukumäki (salissa), luistelu, hiihto, juokseminen ja keinuminen. Nämä liikkumistavat olivat myös niitä, joita lapset toivoivat voivansa päiväkodissa tehdä. Erityisesti aidalla kiipeily, trampoliinilla hyppiminen sekä puolapuut nousivat vahvasti haastatteluaineistosta esiin. Lasten vastausten mukaan näitä asioita tehtiin päiväkodissa vain harvoin.

*”Trampoliinilla on kiva hyppiä...en oo kauheesti kun se ei o tuolla pihalla.”*

*”Ehkä puolapuitten kiipeily...Koska te käytätte puolapuita? Ei melkein ikinä, ne on vaan salissa.”*

Kuviossa 6 on koottu lasten haastatteluaineiston analyysissä muodostetut pääluokat ja kategoriat, jotka kuvaavat lasten käsityksiä päiväkodissa liikkumisesta.



KUVIO 6. Lasten käsityksiä liikkumisesta päiväkodissa

Haastattelun lopussa kysyin lapsilta, että olivatko he koskaan kertoneet päiväkodin aikuisille toiveitaan liikkumista. Ainoastaan yksi lapsista kertoi niin tehneensä. Muut lapset eivät kertomansa mukaan olleet niin tehneet.

*”En oikein, en vaan halua.”*

*”En oikein, ku ei tu mieleen ikinä kertoa.”*

Haastatteluvastauksissa ei ollut havaittavissa eroavaisuuksia sukupuolen mukaan. Myöskään Laps Suomen-tutkimuksessa (2010, 73, 74) ei ollut suuria eroja tyttöjen ja poikien välillä päiväkotiliikunnassa. Sen mukaan päiväkodin pojista 17 prosenttia ja tytöistä 14 prosenttia liikkui yli kaksi tuntia päivässä.

#### 4.4 Toinen kehittämisvaihe: kehittämisverstastyöskentely

Kehittämisverstaat toteutettiin tässä kehittämishankkeessa soveltaen tulevaisuusverstastyöskentelyn sekä dialogikonferenssin menetelmiä. Tulevaisuusverstaassa on kolme vaihetta. Ne ovat ongelmavaihe, mielikuvitusvaihe ja todellistamisvaihe. Ongelmavaiheessa esitetään aihetta kohtaan koettu kritiikki ja kielteiset näkökohdat. Käsiteltävää ongelmaa kuvataan mahdollisimman monipuolisesti. Mielikuvitusvaiheessa käännetään ongelmat myönteisiksi haasteiksi ja ratkaista ne erilaisin ideoin. Todellistamisvaiheessa tutkitaan mahdollisuuksia mielikuvituksekkaiden ratkaisujen ja näkymien toteuttamiseksi. (Jungk & Mullert 1987, 14, 58.)

Työkonferenssissa työyhteisön jäsenet pohtivat mahdollisuuksiaan oman työorganisaationsa, työnsä ja omaa työtään koskevien järjestelyjen kehittämiseen. Jäsenet tuottavat itse työyhteisön kehittämisen ideat ja ratkaisut ja heidän omat kokemukset ja oma tietämys toimivat dialogin keskeisenä voimavarana. (Järvinen, Koivisto & Poikela 2002, 222.)

Työkonferenssi perustuu yhteistoiminnan ajatukseen ja sen tavoitteena on saada koko työyhteisö vuoropuheluun. Se on demokraattinen työskentelyfoorumi, joka rakentaa dialogisen prosessin. Dialogikonferenssi on yksi työkonferenssin muoto, jossa tutkimisen kohteena on haluttu

tulevaisuus, toiminnan esteet ja esteiden voittaminen. Keskustelun myötä luodaan uutta ymmärrystä, toimintatapoja ja käytäntöjä.

Dialogikonferenssissa on neljä vaihetta, jotka tapahtuvat pienryhmissä.

Ensin keskustellaan haluttavasta tulevaisuuden visiosta, jonka jälkeen tunnistetaan tavoitteiden toteutumista haittaavat vaikeudet ja esteet.

Tämän jälkeen pohditaan miten esteet voidaan voittaa, jonka jälkeen sovitaan kehittämistavasta oman organisaation suhteen. Lopuksi pienryhmät esittelevät kehittämissuunnitelmansa toinen toisilleen.

(Vartiainen & Pulkkis 2004, 57, 68.)

Tässä kehittämishankkeessa kehittämisverstastyöskentely oli kaksivaiheinen. Ensimmäisen vaiheen nimesin ongelmavaiheeksi ja toisen vaiheen nimesin ratkaisuvaiheeksi.

#### 4.4.1 Kehittämisverstastyöskentelyn ongelmavaihe

Kehittämisverstastyöskentely aloitettiin ongelmavaiheella. Tiimeille annettiin luettavaksi uuden Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden luonnoksen osa, joka käsittelee lasten liikkumista päiväkodissa sekä lasten osallisuuteen liittyvää materiaalia, jonka olin koonnut tietopohjaa hyödyntäen. Näiden materiaalien tarkoitus oli perehdyttää työntekijöitä aiheeseen. Lisäksi työskentelyssä oli mukana kooste aineistosta, joka oli tuotettu Ilo kasvaa liikkuen hankkeen alkuvaiheessa. Silloin oli tehty nykytilan kuvaus sekä tavoitteita lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi päiväkodissa. Ohjeistin työntekijät työskentelyyn lastentarhanopettajien pedagogisessa palaverissa. Paikalla oli joka ryhmästä lastentarhanopettaja, joka vei tiedon koko tiimille.

Työskentely tapahtui päiväkodin tiimien viikoittaisissa palavereissa, joissa työntekijät pohtivat ja kirjasivat haluttavan tulevaisuudenvision eli lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen liittyviä ongelmia, vaikeuksia ja esteitä. Tähän työskentelyyn kuului vielä tiimikohtaisten tavoitteiden asettaminen lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi omassa ryhmässä.

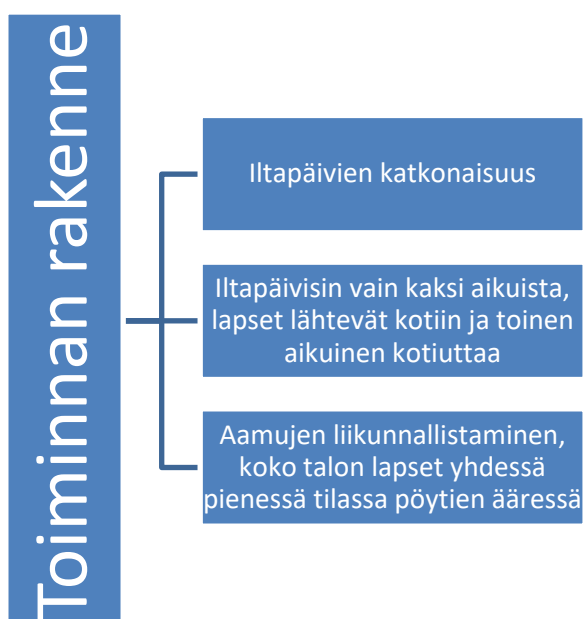
Toiminnallisessa opinnäytetyössä tiedon keräämisen keinot ovat samoja kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Tutkimuskäytäntöjä käytetään siinä kuitenkin väljemmässä merkityksessä. Lisäksi toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä analysoida kerättyä aineistoa yhtä tarkasti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57, 58.) Luin kehittämisverstastyöskentelyn ongelmavaiheessa kirjatun aineiston useaan kertaan, jonka jälkeen järjestin ongelmat etsimällä samankaltaisuuksia, joista muodostin neljä teemaa. Nimesin teemat niitä kuvaavalla tavalla. Teemat ovat fyysinen toimintaympäristö, toiminnan rakenne, varhaiskasvattajat ja kritiikki lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä kohtaan.

Ensimmäinen teema on fyysinen toimintaympäristö. Päiväkodin fyysinen toimintaympäristö koettiin ongelmalliseksi lasten liikkumisen kannalta. Erityisesti käytävien ongelmallisuus nousi esiin tässä yhteydessä. Vastaajien mukaan päiväkodin käytävät ovat kapeita ja sokkeloisia, eikä niitä sen vuoksi pysty hyödyntämään liikkumiseen. Käytävät nähtiin vaarallisena paikkana lapsille, koska huoneiden ovet aukeavat käytäviin päin. Lisäksi päiväkodin liikuntasalin pienuus näyttäytyi ongelmallisena. Kuvio 7 havainnollistaa fyysisen toimintaympäristön ongelmia.



KUVIO 7. Fyysisen toimintaympäristön ongelmia

Toinen teema on toiminnan rakenne. Toiminnan rakenteen ongelmallisuuteen liittyi vastaajien mukaan hankaluus järjestää lapsille fyysisesti aktiivista toimintaa iltapäivisin. Syinä tähän nähtiin olevan iltapäivien katkonaisuus sekä aikuisten vähyys. Lisäksi aamujen toimintatapaa kritisoitiin siitä, että se ei mahdollista lasten vapaata liikkumista. Tapana oli ollut toimia niin, että lapset olivat aamuisin pöytien ääressä värityksessä tai palapeliä tekemässä. Kuvio 8 havainnollistaa tämän teeman ongelmia.



KUVIO 8. Toiminnan rakenteen ongelmia

Kolmas teema on varhaiskasvattajat. Vastaajien mukaan ongelmallista lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta oli varhaiskasvattajien toiminta, johon vaikuttaa heidän asenteensa. Negatiivinen asenne nähtiin ongelmalliseksi. Varhaiskasvattajien ylivarovaisuus ja turvallisuushakuisuus sekä hallinnan tarve heikensivät varhaiskasvattajien mukaan lasten mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhat tavat ja jäänneet sekä muutosvastarintaisuus tapojen muuttamista kohtaan koettiin ongelmallisiksi. Lisäksi pihäsääntöjen nähtiin hankaloittavan lasten fyysistä

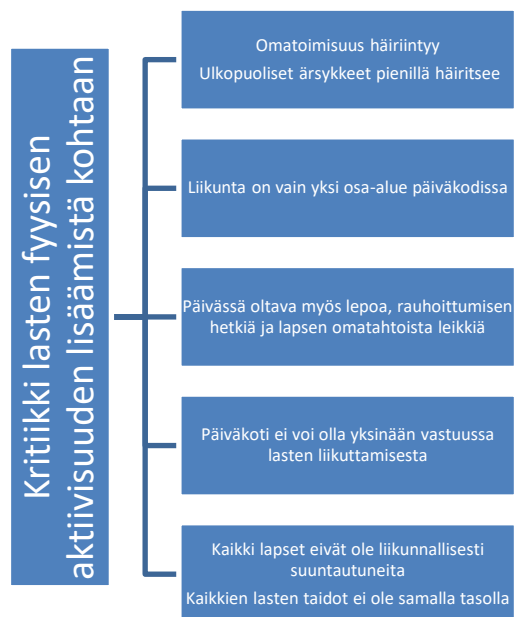


aktiivisuutta päiväkodissa. Myös aikuisten oma aktiivisuuden merkitys tuli esiin vastauksissa. Kuvio 9 havainnollistaa varhaiskasvattajat ongelmana teemaa.



KUVIO 9. Varhaiskasvattajat ongelmana

Neljäs teema on Kritiikki lasten fyysisen aktiivisuuden edistämistä kohtaan. Vastauksissa oli useita ilmauksia, jotka kuvastavat kritiikkiä lasten fyysisen aktiivisuuden edistämistä kohtaan. Liikunnan korostettiin olevan vain yksi osa-alue päiväkodissa ja liikkumisella nähtiin olevan haitallisia vaikutuksia lasten omatoimisuuden kannalta. Lisäksi levon ja ”omatahtoisen” leikin merkitystä korostettiin ja fyysisen aktiivisuuden nähtiin olevan ristiriidassa niiden kanssa. Päiväkodin roolia ei nähty merkityksellisenä lasten fyysisen aktiivisuuden edistämisen kannalta, vaan vastauksissa korostuu myös muiden tahojen vastuu lasten ”liikuttamisesta”. Lasten persoonallisuus ja taidot toimivat perusteena fyysisen aktiivisuuden edistämisen tarpeettomuuteen. Vastausten mukaan kaikki lapset eivät ole liikunnallisesti ”suuntautuneita” ja kaikkien lasten taidot eivät ole samalla tasolla. Kuvio 10 havainnollistaa tämän teeman ongelmia.



KUVIO 10. Kritiikki lasten fyysisen aktiivisuuden edistämistä kohtaan

#### 4.4.2 Kehittämiserätyöskentelyn ratkaisuvaihe

Kehittämiserätyöskentelyn ratkaisuvaiheessa työyhteisö jaettiin satunnaisesti kahteen osaan niin, että molemmissa verstaissa oli sekä lastentarhanopettajia että lastenhoitajia. Jakaminen tehtiin käytännön järjestelyjen helpottamiseksi. Osallistumisaktiivisuus tähän työskentelyyn oli hyvä, sillä kehittämiserstaissa oli mukana koko päiväkodin kasvatushenkilöstö lukuun ottamatta päiväkodin johtajaa ja kiertävää lastenhoitajaa. Molemmat kehittämiserstaat etenivät rakenteellisesti ja sisällöllisesti samalla tavalla ja ne kestivät puolitoista tuntia. Aluksi esiteltiin lasten haastatteluiden tulokset, jotka toimivat reflektiivisenä herättelynä. Sen avulla herätellään kriittistä keskustelua ja siihen perustuvaa kehittämistoiminnan uudelleensuuntaamista (Toikko & Rantanen 2009, 117).

Seuraavaksi keskustelimme teemoista, jotka olin muodostanut ongelmista, yksi kerrallaan. Ongelmia käännettiin myönteisiksi haasteiksi ja ideoitiin niihin ratkaisuja. Tarkoitus oli saavuttaa yhteinen ymmärrys asiasta ja yhteisesti sopimalla löytää konkreettisia uusia toimintatapoja ja käytäntöjä

lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi päiväkodissa. Minä vastasin keskustelun suuntaamisesta aiheeseen ja aikataulussa pysymisestä sekä siitä, että kaikki saivat halutessaan puheenvuoron. Varhaiskasvatuksen erityisopettaja kirjasi keskustelut ja lisäksi tein itse muistiinpanoja.

Keskustelu oli molemmissa ratkaisuvaiheen kehittämisverstaissa runsasta ja kaikki osallistuivat siihen, toiset enemmän ja toiset vähemmän. Ensin käsiteltiin teemaa fyysinen toimintaympäristö, jossa ongelmalliseksi oli määritelty erityisesti päiväkodin käytävät. Käytävien osalta todettiin, että sokkeloiset ja kapeat käytävät ovat lasten näkökulmasta kivoja. Sovittiin, että käytävillä saa liikkua muutenkin kuin jonossa kävellen. Käytäviä aletaan hyödyntämään entistä enemmän ja niitä muokataan niin, että ne houkuttelevat erilaisiin liikkumismuotoihin. Esimerkiksi kädenjäljet seinissä innostavat lapsia koskemaan niihin ja kattoon kiinnitetyt riippuvat narut innostavat hyppäämään. Lattiaan voisi tehdä erilaisia kulkuväyliä houkuttelemaan lapsia liikkumaan eri tavoilla.

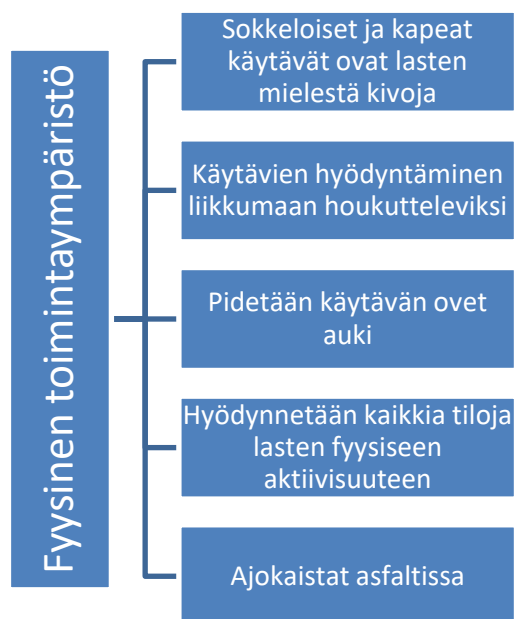
Käytävien hyödyntämisen yhteydessä keskustelua herätti lasten turvallisuus käytävälle avautuvien ovien vuoksi. Sovittiin, että ovet pidetään toiminnan aikana auki. Päiväkodin salia pidettiin pienuutensa vuoksi hankalana lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta.

Ratkaisuvaiheessa kuitenkin todettiin, että sali on itse asiassa käyttökelpoinen verrattuna monen muun päiväkodin saliin ja kaikissa päiväkodeissa ei ole minkäänlaista salia. Tässä yhteydessä käytiin keskustelua liikuntasalissa olevista penkeistä. Osa oli sitä mieltä, että ne pitäisi siirtää sieltä pois koska ne pienentävät liikkumiseen käytettävää tilaa. Toisten mielestä penkit ovat tarpeellisia salissa esimerkiksi yhteisillä lauluhetkillä. Keskustelussa tultiin siihen tulokseen, että päiväkodissa ei ole muuta säilytyspaikkaa penkeille kuin sali. Päädyttiin sellaiseen ratkaisuun, että siirretään kaikki ylimääräiset tuolit pois, mutta pitkät penkit saavat jäädä salin reunoille.

Toimintaympäristöä päätettiin hyödyntää muiltakin osilta paremmin lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollistamiseen ja siihen innostamiseen.

Ajatuksena oli, että kaikki tilat sopivat siihen. Päiväkodin pihalle oli syksyn

aikana piirretty ajokaistat asfalttiin, mikä oli innostanut lapsia entistä enemmän pyöräilemään ja potkulautailemaan. Kuvioon 11 on koottu kehittämisverstastyöskentelyn ratkaisuvaiheessa löytyneet ratkaisut ongelmaan fyysinen toimintaympäristö.



KUVIO 11. Ratkaisut ongelmaan fyysinen toimintaympäristö

Toiminnan rakenne teeman käsittelyssä käytiin keskustelua aamujen liikunnallistamisesta. Kaikki olivat sitä mieltä, että aamutoiminta oli jo muuttunut parempaan suuntaan lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta. Toimintaa oli muutettu niin, että lapsilla oli aamuisin mahdollisuus liikkua halutessaan. Keskustelussa tuotiin myös esiin, että lapsilla pitää olla lisäksi mahdollisuus rauhalliseen tekemiseen. Lasten fyysisen aktiivisuuden edistäminen iltapäivisin nähtiin mahdolliseksi, vaikka se oli aluksi nähty ongelmallisena. Keskustelua käytiin erilaisista toimintatavoista. Ratkaisuksi nähtiin salin käytön tehostaminen niin, että joka ryhmästä yksi aikuinen on vuorotellen iltapäivällä salissa lasten kanssa. Mukana voisi olla osa oman ryhmän lapsia ja lisäksi muutamia lapsia muista ryhmistä. Lapset voivat liikkua tuolloin salissa omaehtoisesti

ja käyttää eri liikuntavälineitä. Sovittiin myös, että salissa olevat saliautot voisi sijoittaa muualle, esimerkiksi käytävälle, jotta salia voidaan hyödyntää iltapäivisin useamman lapsen kassa.

Leikinvalintakorteissa fyysiseen aktiivisuuteen innostava vaihtoehto koettiin toimivaksi. Muita keskustelussa esiin tulleita hyviä käytäntöjä oli välipalaliikunnan tarjoaminen siirtymä- ja odottelutilanteissa sekä liikkumisvälineiden sijoittaminen lasten saataville. Lisäksi keskusteltiin ohjattujen liikuntatuokioiden järjestämisestä sisällä ja ulkona. Keskustelua käytiin ulkoilun merkityksestä lasten fyysisen aktiivisuuden edistämässä. Varhaiskasvattajat olivat huomanneet, että ulkona leikkiessään esimerkiksi isoilla rekka-autoilla lasten fyysinen aktiivisuus oli vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa. Lisäksi he olivat havainneet, että pyydettyä lapsia kesken ulkoilun johonkin ohjattuun liikunnalliseen leikkiin, he itse asiassa liikkuvat vähemmän kuin leikkiessään keskenään.

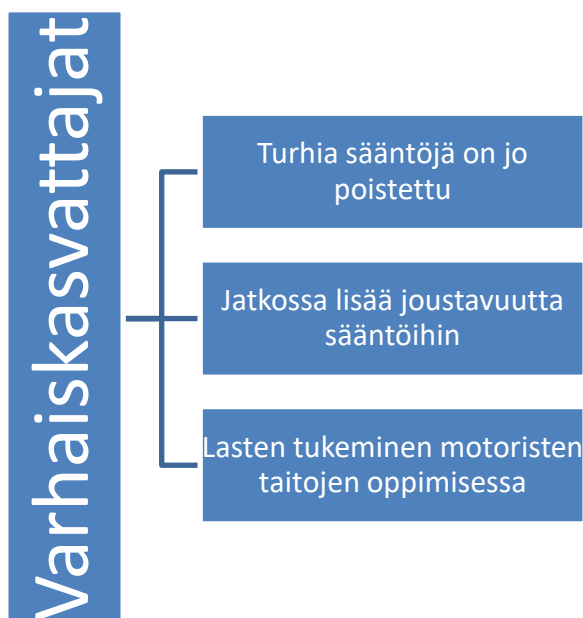
Yhtenä keinona lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi sovittiin, että aletaan järjestämään hurlumheiulkoiluja, joissa päiväkodin kaikki lapset, lukuun ottamatta aivan pienimpiä, voivat liikkua vapaasti koko päiväkodin pihassa. Tavallisesti piha oli jaettu kolmeen osaan. Piha on kokonaisuudessaan iso ja koko pihan käyttö innostaisi lapsia liikkumaan entistä enemmän. Tässä vaiheessa keskustelua herätti hurlumheiulkoilun aiheuttama mahdollinen lisätyömäärä varhaiskasvattajille. Joitakin varhaiskasvattajia mietitytti, miten ulkolelut saadaan pysymään pihassa omilla puolilla. Mietittiin, että jos lelut menevät sekaisin, kenen tehtävä on järjestää ne omille paikoilleen. Kuvioon 12 on koottu kehittämisverstastyöskentelyn ratkaisuvaiheessa löytyneet ratkaisut ongelmaan toiminnan rakenne.



KUVIO 12. Ratkaisut ongelmaan toiminnan rakenne

Varhaiskasvattajat teeman yhteydessä keskusteltiin säännöistä. Yhteisesti oltiin sitä mieltä, että paljon turhia sääntöjä oli jo poistettu, vaikka osa varhaiskasvattajista olikin kehittämisverstastyöskentelyn ongelmavaiheessa ollut sitä mieltä, että päiväkodissa ei ole lainkaan turhia rajoituksia. Sovittiin, että jatkossa sääntöihin tulee lisää joustavuutta tilanteiden mukaan. Varhaiskasvattajat voivat käyttää omaa harkintaa ottaen huomioon lapsen taidot. Lisäksi pohdittiin sitä, että lasta ei voi kieltää esimerkiksi menemästä kiipeilytelineeseen, jos hän ei siihen omin avuin kykene. Varhaiskasvattajan tehtävä on sellaisessa tilanteessa tukea lasta taidon oppimisessa ja valvoa vieressä, että se tapahtuu turvallisesti. Tilanteissa joissa varhaiskasvattajien määrä on vähäinen, säännöt ovat turvallisuussyistä tiukemmat. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi ulkoilun aikana kun toinen työntekijä on vielä sisällä auttamassa viimeisiä lapsia pukemaan. Aidoilla kiipeily oli lasten haastatteluiden tulosten mukaan heille todella mieluisaa. Tällä hetkellä se oli päiväkodissa kiellettyä, koska syksyllä oli lapsi pudonnut kiipeillessään aidalla. Keskustelua käytiin siitä, pitäisikö se sallia vai ei. Asian käsittely päätettiin jättää kevääseen.

Kuvioon 13 on koottu kehittämisverstastyöskentelyn ratkaisuvaiheessa löytyneet ratkaisut ongelmaan varhaiskasvattajat.

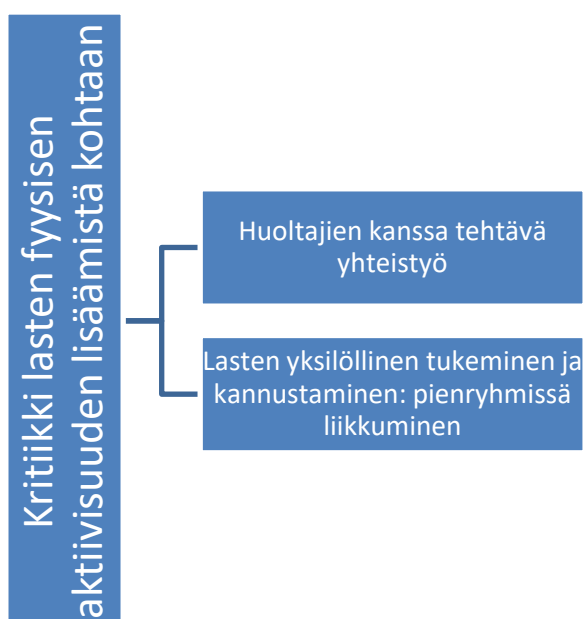


KUVIO 13. Ratkaisut ongelmaan varhaiskasvattajat

Lopuksi käytiin vielä keskustelua neljännestä teemasta, joka oli kritiikki lasten fyysisen aktiivisuuden edistämistä kohtaan. Osa työntekijöistä oli sitä mieltä, että liikunta on vain yksi osa-alue päiväkodissa, eikä sitä pidä korostaa ylitse muiden. Myös huoltajien vastuuta korostettiin tässä yhteydessä. Sovittiin, että jatkossa kerrotaan huoltajille fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä ja annetaan heille vinkkejä fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Esimerkiksi päiväkotimatkojen kulkeminen kävellen lisäisi fyysistä aktiivisuutta monen lapsen kohdalla. Yhdessä ryhmässä oli käytössä Suomen Mielenterveysseuran tekemä hyvän mielen liikuntapassi, joka oli koettu hyväksi tavaksi kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä.

Keskustelua herätti myös pohdinta lasten eroista fyysisen aktiivisuuden suhteen. Toiset lapset liikkuvat luontaisesti paljon ja toiset vähän. Mietittiin

tarvitseeko kaikkien lasten olla fyysisesti aktiivisia, jos se ei vaikuta heille mieluisalta. Ratkaisuna tähän nähtiin lasten yksilöllisyyden huomioiminen liikkumalla pienryhmissä. Lapsia voidaan jakaa niin, että samassa ryhmässä ovat esimerkiksi arat ja vähemmän liikkuvat lapset. Tällöin lapsia voidaan tukea ja kannustaa liikkumaan heille sopivalla tavalla. Kuvioon 14 on koottu kehittämisverstastyöskentelyn ratkaisuvaiheessa löytyneet ratkaisut ongelmaan kritiikki lasten fyysisen aktiivisuuden edistämistä kohtaan.



KUVIO 14. Ratkaisut ongelmaan kritiikki lasten fyysisen aktiivisuuden edistämistä kohtaan

Toin toisessa kehittämisverstaassa esiin joitakin ideoita, joista oli keskusteltu ensimmäisessä kehittämisverstaassa. Tarkoitus oli saavuttaa yhteisymmärrys uusista toimintatavoista. Tällainen oli esimerkiksi hurlumheiulkoilut. Molemmissa kehittämisverstaissa oltiin sitä mieltä, että niiden järjestämistä kokeillaan. Varhaiskasvattajat olivat sitä mieltä, että päiväkodissa oli jo menty eteenpäin paljon lasten fyysisen aktiivisuuden edistämisessä. Aina voi kuitenkin kehittää ja kehittyä lisää.

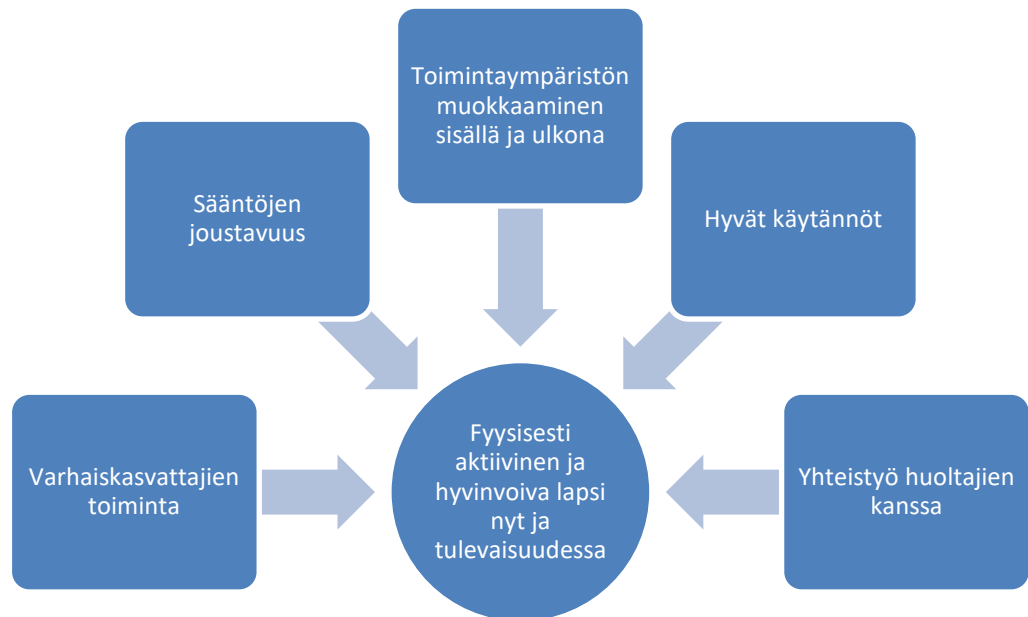


Kehittämiserästyöskentely oli yksi askel eteenpäin ja se herätti ajatuksia ja muistutti asian mielessä pitämisestä. Yhteisesti oltiin sitä mieltä, että edetään asiassa pienin askelin.

#### 4.5 Kehittämishankkeen tulokset Fyysisen aktiivisuuden suunnitelmaksi

Kehittämishankkeen tuotoksena syntyi Viholan päiväkodin Fasu, eli fyysisen aktiivisuuden suunnitelma (Liite 2). Fasu on varhaiskasvattajien työväline lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi päiväkodissa. Sen avulla voidaan varmistua siitä, että koko työyhteisössä on yhtenevä toimintakulttuuri lasten fyysisen aktiivisuuden suhteen. Kokosin Fasun hyödyntäen kehittämisprosessin tuloksia ja opinnäytetyön teoreettista tietoperustaa. Päiväkodin lapset tekivät Fasuun kuvituksen, joka omalta osaltaan tuo esiin heidän näkemystään aiheesta. Lähtökohtana Fasussa oli tehdä näkyväksi, miten Viholan päiväkodin käytännön toiminnassa huomioidaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaiset tavoitteet ja sisällöt. Fasusta tuli kaksikymmentä sivuinen A5 kokoinen vihkonen. Se on tiivis kooste keskeisimmistä asioista juuri Viholan päiväkodissa, joten se toimii hyvin paikallisena varhaiskasvattajien työvälineenä. Lähtökohtana oli luottamus varhaiskasvattajien ammattitaitoon ja tietämykseen yleisistä liikunnan tavoitteista sekä lasten motorisen ja muun kehityksen vaiheista. Näin ollen sellaisia asioita ei Fasuun tarvinnut kirjata.

Aloitin Fasun laadinnan heti kehittämisprosessin aineiston keräämisen ja tulosten muodostamisen jälkeen. Kirjasin suunnitelman alkuun ohjeita Fasun käyttämiseen työvälineenä sekä taustaa ja perusteita lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi varhaiskasvatuksessa. Seuraavaksi tein Fasuun osion, jossa esitellään miten lasten fyysistä aktiivisuutta edistetään Viholan päiväkodissa (kuvio 15). Nämä keinot ovat toimintaympäristön muokkaaminen, varhaiskasvattajien toiminta, sääntöjen joustavuus, yhteistyö vanhempien kanssa sekä hyvät käytännöt. Kuvan jälkeen avasin näitä keinoja sanallisesti.



KUVIO 15. Lasten fyysisen aktiivisuuden edistäminen Viholan päiväkodissa

Varhaiskasvattajien toiminnassa on olennaista, että liikuntakasvatus on tavoitteellista ja suunnitelmallista. Suunnittelu on kokonaisvaltaista, eikä yksittäisiin ohjattuihin tuokioihin perustuvaa. Varhaiskasvattajien tehtävä on huolehtia, että lapsilla on mahdollisuus liikkua monipuolisesti ja riittävästi joka päivä. Tärkeää on varhaiskasvattajien positiivinen asenne fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Varhaiskasvattajat tarjoavat vinkkejä lapsille fyysiseen aktiivisuuteen ja osaamista ja ideoita jaetaan varhaiskasvattajien ja lasten kesken. Lisäksi muistetaan omaehtoisen leikin merkitys fyysisen aktiivisuuden kannalta.

Sääntöjen joustavuudella tarkoitetaan sitä, että lapsille annetaan turvallisuus huomioiden lupa liikkua aina kun mahdollista. Kiellot ja rajoitukset määritellään aina tilannekohtaisesti, ottaen huomioon lapsen taidot. Lisäksi kaikki säännöt ja kiellot tulee olla perusteltuja. Toimintaympäristöä muokataan fyysiseen aktiivisuuteen innostavaksi ja fyysisen aktiivisuuden esteitä poistetaan. Lisäksi mahdollistetaan liikkuminen päiväkodin kaikissa tiloissa.

Hyvinä käytäntöinä Viholan päiväkodissa sovittiin, että toimintaa kehitetään säännöllisesti, etenemällä pienin askelin kohti fyysisesti aktiivisempaa arkea. Uusia käytäntöjä kokeillaan rohkeasti. Lapsille tarjotaan aamulla mahdollisuus fyysiseen aktiivisuuteen ja käytetään salia aktiivisemmin myös iltapäivisin. Lapsille järjestetään Hurlumheiulkoiluja sekä välipalaliikuntaa siirtymä- ja odottelutilanteissa. Leikinvalintataululle laitetaan fyysiseen aktiivisuuteen kannustava vaihtoehto. Lisäksi liikkumisvälineet sijoitetaan lasten saataville. Lasten omaehtoisen leikkimisen lisäksi järjestetään myös ohjattuja tuokioita sekä sisällä että ulkona ja ulkoillaan ja retkeillään mahdollisimman paljon.

Lasten fyysistä aktiivisuutta edistetään yhteistyössä huoltajien kanssa. Heitä kannustetaan ja innostetaan Vasu-keskusteluissa ja päivittäisissä kohtaamisissa omalta osaltaan edistämään lasten fyysistä aktiivisuutta. Huoltajien tietoutta fyysisen aktiivisuuden merkityksestä ja liikuntatottumuksiin vaikuttavista seikoista lisätään. Lisäksi huoltajia osallistetaan päiväkodin yhteisillä liikunnallisilla tapahtumilla kuten pihatapahtumalla ja vanhempainilloilla. Koteihin voidaan antaa fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia liikuntapasseja. Kokosin Fasuun vinkkejä perheille lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen arjessa. Tätä osaa voidaan käyttää apuna huoltajien kanssa tehtävässä yhteistyössä.

Seuraavaksi tein Fasuun osion, jossa kerrotaan lasten osallisuuden ja fyysisen aktiivisuuden yhteydestä. Kirjasin keinoja, joiden kautta lasten osallisuutta fyysiseen aktiivisuuteen liittyen edistetään Viholan päiväkodissa. Nämä keinot ovat lasten kuuleminen ja heidän ideoiden toteuttaminen, havainnointi, yksilöllisyyden huomioon ottaminen sekä ”Miksei-ajattelu” (kuvio 16).



KUVIO 16. Lasten osallisuus ja fyysinen aktiivisuus Viholan päiväkodissa

Lasten kuuleminen ja heidän ideoihinsa tarttuminen ovat osoitus lapsille merkityksellisten asioiden arvostamisesta. Lasten tarjoamat mahdollisuudet hyödynnetään toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. "Miksei ajattelulla" tarkoitetaan sitä, että suhtaudutaan lasten aloitteisiin avoimin mielin, lähtökohtana ajatus, että miksi ei. Jos lapsen tekemää aloitetta ei voida toteuttaa, se pitää perustella hänelle.

Havainnointi on apuna lasten kokonaisvaltaisen kehityksen ja motoristen taitojen tukemisessa. Sen avulla saadaan selville lasten mielenkiinnon kohteita ja sitä hyödynnetään toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Lasten yksilölliset ominaisuudet otetaan huomioon toiminnassa. Liikkumalla pienryhmissä voidaan tukea vähän liikkuvia lapsia oppimaan motorisia taitoja ja innostumaan liikkumisesta. Lasten mieltymyksiä kunnioitetaan ja pyritään löytämään jokaiselle lapselle mielekäs tapa olla fyysisesti aktiivinen.

Lasten osallisuus Fasun laadinnassa tulee esiin heidän ajatuksinaan liikkumisesta, sekä siitä miten he haluavat päiväkodissa liikkua. Kokosin nämä ajatukset lasten haastatteluiden tuloksista. Otin huomioon Fasun laadinnassa varhaiskasvattajien antaman palautteen, jonka olin pyytänyt

kirjallisena päiväkodin tiimeiltä, varhaiskasvatuksen erityisopettajalta ja päiväkodin johtajalta. Pyysin heitä arvioimaan Fasun ensimmäistä versiota sekä sisällöllisesti että ulkoasullisesti. Sain vastaukset yhtä lukuun ottamatta kaikilta tiimeiltä sekä varhaiskasvatuksen erityisopettajalta. Varhaiskasvattajat olivat sitä mieltä, että vihkomuoto oli toimiva ja Fasussa oli sisällöllisesti riittävästi tietoa. Heidän mielestään Fasu oli selkeä ja kuvitusta pidettiin hyvänä. Lisäksi positiivista palautetta tuli lasten näkökulman mukaan ottamisesta.

Varhaiskasvattajat toivoivat, että Fasua voitaisiin käyttää työvälineenä myös huoltajien kanssa tehtävässä yhteistyössä. Tämän toiveen mukaisesti lisäsin Fasuun osion vinkeistä perheille lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen arjessa. Ulkoasullisia muutoksia tein vaihtamalla fonttia Comic Sansista Arialiin. Lopulliseen Fasuun liitin käyttämäni lähteet näkyviin. Oman arviointini perusteella lisäsin vielä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteista sekä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista tietoa lasten fyysisestä aktiivisuudesta sekä tietoa Ilo kasvaa liikkuen hankkeesta, jossa päiväkotiki on mukana. Edellä mainittujen lisäksi kirjasin lopulliseen Fasuun muistilistan lasten havainnoinnin tueksi.

Tehtyäni nämä muutokset annoin Fasun vielä varhaiskasvatuksen erityisopettajalle ja päiväkodin johtajalle arvioitavaksi. Tässä vaiheessa en kokenut enää tarpeelliseksi pyytää palautetta muilta varhaiskasvattajilta, koska muutokset eivät koskeneet kehittämisverstastyöskentelyssä yhdessä työstettyjä toimintatapoja ja -periaatteita, vaan olivat teoreettiseen tietoon perustuvia lisäyksiä. Sain varhaiskasvatuksen erityisopettajalta palautetta Fasusta, jonka perusteella vähensin kirjoituksessa värien käyttöä ja tein Fasun selkeyteen liittyviä muutoksia, kuten otsikoiden paikkojen järjestelyä ja yhtenäistämistä käyttämällä niissä samaa kirjainkokoja. Palautteen perusteella korjasin otsikkoa ”Hyvät käytännöt” muuttamalla sen ”Esimerkkejä hyvistä käytännöistä”, jotta lukijalle ei tulisi sellaista käsitystä, että päiväkodissa on ainoastaan nämä käytännöt lasten fyysisesti aktiivisessa toiminnassa. Fasussa mainitut hyvä käytännöt ovat niitä, jotka tulivat esiin kehittämisprosessin aikana.

## 5 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI

### 5.1 Prosessiarviointi

Kehittämishankkeeseen liittyy konkreettisen tekemisen lisäksi pohtiva ja analysoiva taso. Arviointi tuottaa tietoa kehitettävästä asiasta ja sen kautta saadaan tietoa onko kehittäminen saavuttanut tarkoituksensa. (Toikko & Rantanen 2009, 60, 61.) Kehittämistyö etenee tyypillisesti prosessimaisesti, jossa ratkaisuvaihtoehtoja ja etenemisväyliä on useita. Muutosprosesseja voidaan tarkastella systemaattisella prosessiarvioinnilla. Lähtökohtana tällöin on tarkastella toimintaa, jonka kautta pyrkimyksiä toteutetaan. Se on luonteeltaan formatiivista arviointia, joka kohdistuu siihen miten hanketta on tehty ja kuinka sen toimintaa voitaisiin parantaa. Olennaista on mitä tapahtuu ihmisten välisessä toimintana ja sen kautta hankkeen aikana. Prosessiarviointi tuo ymmärrystä siihen, kuinka lopputulokset ovat syntyneet. Arviointi on edellytyksenä hankkeessa syntyneen tiedon ja osaamisen laajempaan hyödyntämiseen. (Seppänen-Järvelä 2004, 19, 20, 22, 49.)

Arvioin seuraavassa tämän kehittämishankkeen prosessia seuraavien käsitteiden avulla: riittävyys, toimivuus, tuottavuus, tehokkuus ja vaikuttavuus. Oman arviointini lisäksi tuon esiin päiväkodin varhaiskasvattajien arviointia, jonka he tekivät kirjallisesti.

Riittävyyttä arvioidaan sen suhteen, kuinka kehittämishankkeen sisältö vastaa hankkeelle asetettuja tavoitteita (Lindström 1994, 237).

Kehittämishankkeen tarkoitus oli kehittää yhteisöllisesti Viholan päiväkodin toimintakulttuuria sekä varhaiskasvattajien pedagogista toimintaa lasten fyysistä aktiivisuutta edistäväksi. Kehittämishankkeessa oli kehittämisosotteena työyhteisölähtöinen prosessikehittäminen, johon liittyy olennaisesti työyhteisöä osallistavien menetelmien käyttö.

Kehittämisverstastyöskentely sopi hyvin tämän kehittämishankkeen tarpeisiin. Se mahdollisti koko työyhteisön osallistumisen kehittämistoimintaan ja sen arviointiin. Osallistuminen kehittämisverstaasiin oli hyvä ja kaikilla oli mahdollisuus ilmaista ajatuksensa kuten

työyhteisölähtöisen prosessikehittämisen demokraattisuutta korostavat menetelmät edellyttävät.

Osallistumalla kehittämistyöhön työntekijät kokevat vaikuttamismahdollisuutensa paremmiksi, jonka myötä sitoutuminen kasvaa ja voidaan löytää uusia ratkaisuja toimintatapojen uudistumiseen ja kehittämiseen (Seppänen-Järvelä & Vataja 2009, 28-29; Venninen 2009, 38, 40). Koska toimintakulttuuri luodaan puhumalla ja sopimalla työtavoista, on sen kehittäminen mahdollista vain vuorovaikutuksessa koko työyhteisön kanssa. Yhteiset sopimukset ohjaavat toimintaa haluttuun suuntaan. (Järvinen & Mikkola 2015, 60.) Lasten osallistuminen kehittämistyöhön toi esiin lasten näkökulman ja lisäsi yhteisöllisyyttä kehittämistyössä. Olisi ollut hyödyllistä vielä ottaa lapset mukaan arvioimaan kehittämishankkeen tavoitteiden toteutumista heidän näkökulmastaan. Sitä ei kuitenkaan tässä kehittämishankkeessa tehty.

Toimivuudella tarkoitetaan työyhteisön kehittämishankkeen kykyä panna voimavarat käyttöön, käynnistää toimenpiteitä ja tuottaa tuloksia (Lindström 1994, 237). Kehittämishankkeen alussa tiimit asettivat itselleen konkreettisia tavoitteita lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Kehittämishankkeen loppuvaiheessa pyysin heiltä arviointia tavoitteiden toteutumisesta. Tavoitteet olivat pääosin toteutuneet tai ainakin niitä oli viety eteenpäin suunnitelmatasolla. Varhaiskasvattajien mukaan monia uusia toimintatapoja oli jo kokeiltu käytännössä. Kehittämishankkeessa luotu Fasu tulee toimimaan varhaiskasvattajien työvälineenä. Sen avulla voidaan varmistua siitä, että koko työyhteisössä on yhtenevä toimintakulttuuri lasten fyysisen aktiivisuuden suhteen. Siihen kirjattiin yhdessä sovittuja toimintatapoja, joita jatkossa toteutetaan käytännössä.

Tuottavuutta voidaan arvioida vertaamalla tuotosta tai tuloksia suhteessa asetettuihin tavoitteisiin (Lindström 1994, 237). Kehittämishankkeen tavoite oli luoda Fyysisen aktiivisuuden suunnitelma (Fasu). Se on varhaiskasvattajien työväline, joka laadittiin yhteistyössä koko työyhteisön sekä päiväkodin lasten kanssa. Tämä tavoite toteutui kehittämishankkeen aikana. Tehtyäni ensimmäisen version Fasusta, pyysin siitä palautetta

sekä sisällöllisesti että ulkoasullisesti. Tarkoituksena oli varmistua siitä, että olin ymmärtänyt kehittämisverstastyöskentelyn keskustelut oikein. Palautteen perusteella tein vielä muutoksia siihen sekä sisällöllisesti että ulkoasullisesti.

Tehokkuudella tarkoitetaan tuotosten suhdetta panoksiin (Lindström 1994, 237). Kehittämishanke toteutettiin kahdeksan kuukauden aikana. Aika oli lyhyt tällaiseen kehittämissankkeeseen. Aikataulu oli tiukka, mutta kuitenkin toimiva. Toimivuuden takasi hyvin tehty kehittämissankesuunnitelma ja siinä pysyminen. Myös varhaiskasvattajat antoivat palautetta kehittämissankkeen lyhydestä. Heidän mielestään olisi ollut mukavaa käyttää siihen enemmän aikaa. Toisaalta toiminta on usein tehokkaampaa silloin kun aikajänne on lyhyt. Näin fokus pysyy paremmin asiassa. Käytännön syyt kuten resurssit asettavat omat haasteensa kehittämistoiminnalle. Sen vuoksi kehittämisverstastyöskentelyn ongelmavaihe tapahtui tiimeissä, jolloin se tapahtui jo olemassa olevien tiimipalavereiden puitteissa. Ratkaisuvaiheessa työyhteisö oli jaettava kahteen osaan, jotta kaikki pääsivät siihen osallistumaan. Työskentely kehittämisverstaissa oli tehokasta ja niiden anti oli erinomainen suhteessa niihin käytettyihin resursseihin. Myös varhaiskasvattajat olivat sitä mieltä, että keskustelut olivat antoisia ja ne avasivat uusia näkökulmia. Aikaa työskentelyyn oli varattu puolitoista tuntia, joka oli riittävä siihen tarkoitukseen.

Vaikuttavuutta voidaan arvioida tarkastelemalla mitä seurauksia on saatu panoksilla aikaan (Lindström 1994, 237). Varhaiskasvattajat olivat sitä mieltä, että kehittämissanke oli hyödyllinen ja lasten fyysinen aktiivisuus oli edistynyt sen myötä. Ryhmissä oli jo otettu käyttöön uudenlaisia toimintatapoja. Jatkossa niin tullaan tekemään entistä enemmän Fasun valmistuttua. Varhaiskasvattajien asenteet olivat muuttuneet ja tietoisuus fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä oli lisääntynyt. Aihe on kuitenkin sellainen, että se vaatii paljon työstämistä, mikä tuli esiin kehittämisverstaissa. Molemmissa verstaissa tuli sellaisia kommentteja, jotka sisältävät edelleen vahvaa asennetta fyysisen aktiivisuuden edistämisen esteisiin. Tällaisia olivat turvallisuusnäkökulma, liiallinen melu,



lisääntyvä työmäärä henkilökunnalle esimerkiksi välineiden siivoamisesta sekä perheiden vastuun korostaminen. Avoimeen keskusteluun kuuluvien eriävien näkökulmien kautta voidaan löytää ongelmiin luovia ratkaisuja (Kupila 2004, 119, 120). Toimintakulttuurin muutos on mielekästä ja motivoivaa, silloin kun siihen saa itse vaikuttaa ja luoda yhdessä työyhteisön kanssa uusia toimintatapoja. (Juuti 1994, 158; Keskinen 2000, 149.) Se on hidas prosessi, jota tämä kehittämishanke omalta osaltaan vei eteenpäin.

Reflektiivinen tarkastelu suuntaa yhteisön muutosta. Yhteistyön saavuttaminen ei ole helppoa eikä nopeaa. Se kehittyy ideoiden, mielipiteiden, tiedon vaihtamisen ja yhteisen ongelmien ratkaisemisen myötä. Erilaisia mielipiteitä ehdotetaan avoimessa keskustelussa ja aina ei olla samaa mieltä. Erilaisten näkökulmien jakaminen kuitenkin auttaa löytämään ongelmiin luovempia ja monipuolisempia ratkaisuja. Pyrkimyksenä on rohkaista ihmisiä avoimeen arvioivaan keskusteluun pedagogisesta toiminnasta ja sitouttaa heidät omaa ammatillisuutta tukevaan ja kollegiaaliseen prosessiin, jossa voi tarkastella ammatillisia kysymyksiä ja löytää niihin uusia lähestymistapoja. (Kupila 2004, 120, 121.) Kehittämiserästyöskentelyn keskustelut olivat antoisia ja niissä saavutettiin yhteisymmärrys useasta ratkaisusta, jotka edistivät lasten fyysistä aktiivisuutta.

Kehittämiserästyöskentelyssä olisi ollut hyödyllistä pohtia vielä kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suosituksen jakautumista kodin ja päiväkodin kesken. Harkimon ja Paajasen (2013, 1) mukaan on välttämätöntä varmistaa, että jokainen lapsi liikkuu päivittäin vähintään tunnin hoitopäivän aikana. Tämä määrä on kuitenkin määritelty ennen uuden Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten julkaisemista, joten näin ollen päiväkodissa tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden suosituksen määrän voisi ajatella nyt olevan suurempi. Lisäksi tuota määrää olisi voinut pohtia vielä sellaisten lasten kohdalta, jotka ovat päiväkodissa vain osan päivästä. Tavoitellaanko heidän kohdallaan samaa fyysisen aktiivisuuden määrää kuin sellaisten lasten kohdalla, jotka ovat päiväkodissa koko päivän?

## 5.2 Eettisyys, luotettavuus ja hyödynnettävyys

Kehittämishanke toteutettiin hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaisesti. Huomiota kiinnitettiin rehellisyyteen, yleiseen huolellisuuteen ja tarkkuuteen tutkimustyöhön liittyvissä asioissa, eettisesti kestäviin menetelmiin, avoimuuteen, muiden tutkijoiden työn kunnioittamiseen sekä tutkimuksen asianmukaiseen suunnitteluun, toteutukseen ja raportointiin. (Hirvonen 2006, 31.) Tutkijan tulee tunnistaa eettisten kysymysten problematiikka tehdäkseen eettisesti asiallista tutkimusta. Sosiaali- ja kasvatustieteellisessä tutkimuksessa tutkija ei voi eristäytyä tutkimuskohteen ulkopuolelle, vaan on osa tutkittavaa maailmaa. Kyseessä on vuorovaikutuksellisesta tutkimussuhteesta. (Eskola & Suoranta 1998, 52, 58.) Tämän korostui erityisesti kehittämisverstastyöskentelyssä. Roolini siinä oli ohjata työskentelyä huomioimalla aikataulu ja keskustelun pysyminen aiheen mukaisena. Pysin osallistumaan keskusteluun mahdollisimman vähän, etten ohjaisi keskustelua omien ennakkooajatusteni mukaisesti. Se onnistui hyvin, vaikka tuntuikin välillä haastavalta.

Lasten haastattelussa tulee esiin eettisiä kysymyksiä, jotka liittyvät tutkijan ja lapsen vuorovaikutukseen. Tutkijan on oltava tarkkana lapsen suostumuksesta, eli pohdittava kriittisesti lapsen osallistumisinnokkuutta ja tehtävä päätös haastattelun lopettamisesta mikäli lapsi viestii, että tilanne on epämukava. Yhdessä haastattelussa lapsi viesti kiinnostuksen loppumisesta aiheeseen, joten lopetin haastattelun siinä vaiheessa.

Lisäksi on hyvä pohtia kenen ääni tutkimuksessa ja sen raportoinnissa kuuluu, koska kerronta rakentuu aina vuorovaikutuksessa. Näin ollen tutkija on mukana tulokinnallaan sen rakentumisessa. (Roos & Rutanen 2014, 44.) Suunnitellessani haastatteluja pohdin omaa rooliani haastattelijana ja kysymysten asettelua niin, että ne eivät olisi johdattelevia. Tällöin lasten oma kerronta näkyisi vastauksissa ja tulokset olisivat luotettavampia. Lasten haastattelun osallisuusteeman yksi tarkoitus oli saada tietoa lasten käsityksistä omista vaikuttamismahdollisuuksistaan päiväkodissa. Tulokset jäivät tämän osalta

suppeiksi. Syynä saattoi olla vääränlainen kysymysten asettelu haastatteluissa. Haastattelutuloksissa näkyy oma tulkintani lasten kertomuksista, joku toinen tutkija olisi voinut käsitellä aineiston toisin.

Tutkimukseen osallistumisen tulee olla lapselle vapaaehtoista. (Roos & Rutanen 2014, 33.) Ennen haastatteluja pyysin lasten vanhemmilta kirjallisena luvan lapsen haastatteluun. Lisäksi kysyin jokaiselta lapselta suullisesti luvan haastattelun tekemiseen ja sen nauhoittamiseen. Osa lapsista ei halunnut haastattelua nauhoitettavan, jolloin sitä ei tehty. Fasussa käytetyt kuvat ovat päiväkodin lasten piirtämiä. Heille kerrottiin ennen niiden piirtämistä mihin tarkoitukseen niitä tullaan käyttämään. Kaikki haastattelumateriaali sekä varhaiskasvattajien tuottama materiaali on käsitelty luottamuksellisesti eikä kenenkään henkilöllisyyttä ole paljastettu kehittämishankkeen tai opinnäytetyön missään vaiheessa. Kaikki aineisto tullaan hävittämään heti opinnäytetyön valmistuttua.

Tutkija joutuu jatkuvasti pohtimaan tekemiään ratkaisuja ja ottamaan kantaa analyysin kattavuuteen ja tekemänsä työn luotettavuuteen. Lähtökohtana on tutkijan avoin myöntäminen siitä, että hän on tutkimuksensa keskeinen työväline. Pääasiallisin luotettavuuden kriteeri onkin tutkija itse ja luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 1998, 209, 211.) Kehittämistoiminnassa luotettavuutta voidaan lähestyä vakuuttavuuden ja käyttökelpoisuuden käsitteiden avulla (Toikko & Rantanen 2009, 121). Vakuuttavuus on tässä kehittämishankkeessa otettu huomioon tekemällä kaikki valinnat ja tulkinnat näkyviksi.

Dokumentaatio luo työlle uskottavuutta. Kaikkien ratkaisuiden ja valintojen perustelu ja kirjaaminen hankkeen eri vaiheissa mahdollistaa arvioitavuuden ja luotettavuuden. Pyrkimyksenä on, että lukija kykenee päättämään kirjoittajan raportoinnista valintojen oikeellisuuden ja todistelun aukottomuuden. Tutkimusprosessin vaiheiden kirjaaminen tapahtuu tutkimuspäiväkirjan avulla. (Kananen 2012, 165, 173.) Pidän koko kehittämishankkeen ajan tutkimuspäiväkirjaa, johon kirjasin mahdollisimman tarkasti kaikki vaiheet. Muistiinpanot toimivat muistin

tukena kirjatessa kehittämishankkeen työvaiheet, valinnat ja perustelut opinnäytetyöhön.

Käyttökelpoisuutta voidaan arvioida kehittämishankkeen seurauksena syntyneiden tulosten hyödynnettävyyden perusteella (Toikko & Rantanen 2009, 125). Tässä kehittämishankkeessa syntynyt fyysisen aktiivisuuden suunnitelma on hyödynnettävissä Viholan päiväkodissa. Se on käytännön työväline, jonka avulla voidaan edistää lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa ja kotona. Lasten fyysisen aktiivisuuden edistäminen kotona tapahtuu huoltajien kanssa tehdyn yhteistyön kautta. Fasu voidaan antaa myös muiden päiväkotien työvälineeksi. Tällöin hyödynnettävyys parantuu entisestään. Se edellyttää kuitenkin Fasun muokkaamista jokaisen päiväkodin omia tarpeitaan vastaavaksi.

Haasteena on miten voidaan varmistua siitä, että tämän kehittämishankkeen mukanaan tuomat muutokset tulevat myös jatkossa säilymään Viholan päiväkodin toiminnassa. Usein projektin päättymisen jälkeen on ongelmallista uusien toimintatapojen pysyviksi jääminen (Alvoittu 2015, 55). Kehittämishankkeen konkreettisenä tuotoksena syntyneen fyysisen aktiivisuuden suunnitelman oli tarkoitus toimia varhaiskasvattajien työvälineenä, jolloin voidaan paremmin varmistaa uusien toimintatapojen pysyvyys. Suunnitelmaa päivitetään jatkossa tarpeen mukaan. Näin kehittämistyö tulee jatkumaan edelleen myös tulevaisuudessa.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

### 6.1 Kehittämisen tuloksista tehdyt johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää yhteisöllisesti Viholan päiväkodin toimintakulttuuria sekä varhaiskasvattajien pedagogista toimintaa lasten fyysisestä aktiivisuudesta edistäväksi. Tavoitteena oli luoda Viholan päiväkodin Fyysisen aktiivisuuden suunnitelma (Fasu).

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämishankkeena Viholan päiväkodissa. Kehittämisenä oli työyhteisölähtöinen prosessikehittäminen.

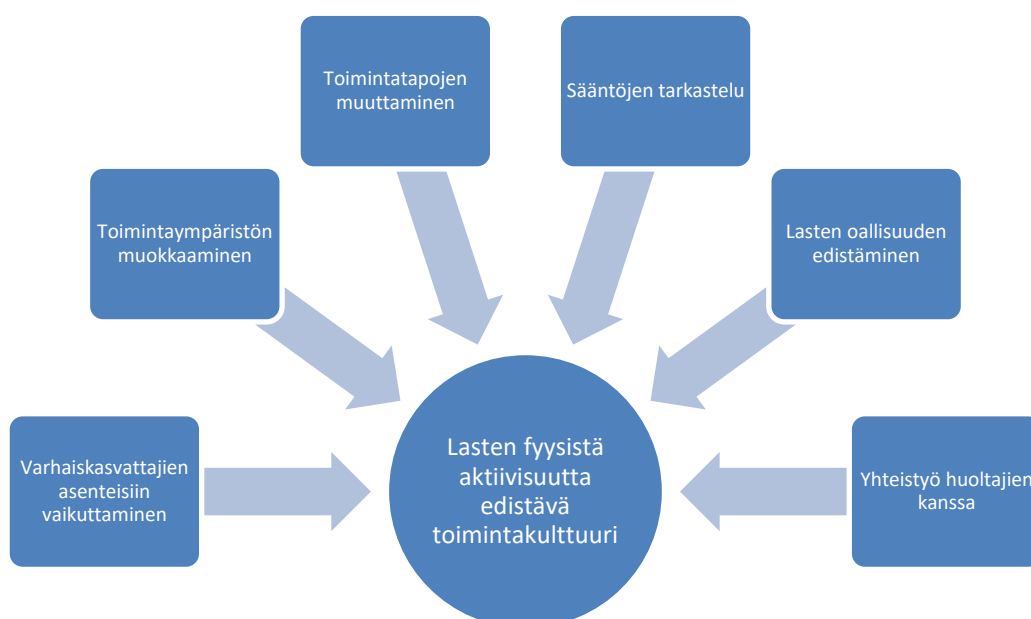
Yhteisöllisessä kehittämistyössä olivat osallisina päiväkodin lapset sekä varhaiskasvattajat. Varhaiskasvatuksessa lapset ja henkilöstö oppivat yhdessä ja toisiltaan toimiessaan yhteisönä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 29). Lasten osallisuus kehittämistyössä toteutettiin haastattelemalla päiväkodin lapsia aiheeseen liittyen ja varhaiskasvattajat osallistuivat kehittämistyöhön kehittämisverstastyöskentelyn kautta. Kehittämistyö eteni prosessimaisesti niin, että edellisen vaiheen työskentelyn tulokset toimivat lähtökohtana aina seuraavan vaiheen työskentelylle.

Päiväkodin toimintakulttuuria kehitettiin kehittämisverstastyöskentelyn avulla. Toimintakulttuurin muuttaminen edellyttää yhteisön kollegiaalista toiminta- ja ajattelutapojen kehittämistä ja muuttamista. Kasvattajina eivät toimi pelkästään henkilöt, vaan myös yhteisön sosiaaliset ja kulttuuriset rakenteet. Tällä tarkoitetaan ihmisten sisäistämää toimintakulttuuria ja sen eri ilmentymiä. Se on yhteisön tapa toimia ja ajatella samansuuntaisesti. (Kaipio 2000, 102; Uusitalo 2000, 50, 51.) Tärkeää onkin ymmärtää, että lasten fyysisestä aktiivisuudesta edistävä toimintakulttuuri ei muodostu yksittäisen varhaiskasvattajan toimesta, vaan siihen vaikuttaa koko työyhteisö. Lapsi kokee varhaiskasvattajien erilaiset toiminnat ja toimintalinjat epäjohdonmukaisuutena. Tästä johtuen yksittäisten kasvattajien persoonalliset vaikutusmahdollisuudet ovat pienet. Kasvattajayhteisön tulee sitoutua johdonmukaisiin kasvatuksellisiin linjoihin, tavoitteisiin ja käytäntöihin. Yhteisen keskustelun myötä

varhaiskasvattajat kokevat omat vaikuttamismahdollisuutensa peremmiksi, jolloin sitoutuminen kasvaa (Seppänen-Järvelä & Vataja 2009, 28, 29). Varhaiskasvattajien sitoutuminen fyysisen aktiivisuuden edistämiseen on lähtökohta toimintakulttuurin muutokseen. Sen myötä muutokset alkavat näkyä vähitellen käytännöissä. (Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi -raportti hanketoiminnasta 2010, 24.)

Päiväkodin toimintakulttuuri näkyy käytännön tasolla toimintana, joka perustuu varhaiskasvattajien pedagogisiin valintoihin. Tällöin toimintakulttuurin kehittäminen on tiiviisti yhteydessä varhaiskasvattajien pedagogisen toiminnan kehittämiseen. Tämän kehittämishankkeen tuotoksena syntyi Viholan päiväkodin fyysisen aktiivisuuden suunnitelma (Fasu). Suunnitelmaan kirjattiin kehittämistyön tuloksena syntyneitä pedagogisia toimintatapoja, jotka edistävät lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa. Fasun avulla voidaan varmistua siitä, että koko työyhteisössä on yhtenevä toimintakulttuuri lasten fyysisen aktiivisuuden suhteen.

Tämän kehittämishankkeen tulokset osoittivat, että lasten fyysistä aktiivisuutta edistävä toimintakulttuuri päiväkodissa voidaan saavuttaa vaikuttamalla varhaiskasvattajien asenteisiin, muokkaamalla toimintaympäristöä, muuttamalla toimintatapoja, tarkastelemalla sääntöjä, edistämällä lasten osallisuutta ja tekemällä yhteistyötä huoltajien kanssa. Kuvioon 17 on koottu tämän kehittämishankkeen keskeiset tulokset.



KUVIO 17. Lasten fyysistä aktiivisuutta edistävän toimintakulttuurin saavuttaminen päiväkodissa

Varhaiskasvattajien toiminnan taustalla olevat asenteet nähtiin kehittämisverstastyöskentelyssä merkityksellisinä lasten fyysisen aktiivisuuden edistämisen kannalta. Joidenkin varhaiskasvattajien negatiivinen asenne lasten fyysistä aktiivisuutta kohtaan tuli esiin kehittämisverstastyöskentelyssä. He olivat sitä mieltä, että fyysisen aktiivisuuden edistäminen ei ole niin tärkeää, koska se on vain yksi osa-alue päiväkodin toiminnoista, eikä ole yksin päiväkodin tehtävä kantaa siitä vastuuta. Alvoittun (2015, 56) mukaan vaikka varhaiskasvattajat tiedostavat istumisen haitat ja fyysisen aktiivisuuden hyödyt, ovat tietyt asenteet ja perinteiset ajatusmallit edelleen olemassa. Osa varhaiskasvattajista näkee, että lapset pitää opettaa istumaan joissain tilanteissa. Lisäksi fyysinen aktiivisuus nähdään melun aiheuttajana ja uhkana paikkojen ehjänä säilymiselle. Myös tämän kehittämishankkeen kehittämisverstastyöskentelyssä tuli esiin liiallisen melun haitat etenkin käytävillä tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden yhteydessä.

Kivelän (2013, 27, 37, 38, 48, 49) tutkimuksessa varhaiskasvattajat olivat sitä mieltä, että lapset nauttivat ja ovat innoissaan liikunnasta. Tärkeinä

nähtiin lasten liikunnasta saama ilo ja riemu sekä liikunnan suotuisat vaikutukset terveyteen, oppimiseen ja keskittymiseen. Kehittämistehtävä koettiin mieluisana ja tärkeänä. Siitä koettiin olevan hyötyä lapsille ja sen nähtiin tuovan henkilökunnalle lisää mielekkyyttä ja vaihtelua työhön. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että aikuisten omalla innostuksella, esimerkiksi, mielikuvituksella ja luovuudella on suuri merkitys lasten liikkumisen kannalta. Tärkeäksi nähtiin, että aikuiset sietävät lasten liikkumisen mukanaolon arjessa ja aikuisten innostuksen ajateltiin lisäävän lasten innostusta. Lasten liikkumisen lisäämisessä lähtökohtana on aikuisten asenteen muutos, ei niinkään isot konkreettiset teot.

Pohjanheimon (1991) mukaan asenteet ovat opittuja ajattelutapoja ja käyttäytymistäipumuksia, joihin liittyy myönteinen tai kielteinen varaus. Niiden muuttaminen on vaikeaa. Se voi tapahtua niiden rakenteista käsin, jolloin ensin on tapahduttava kognitiivinen muutos. Tällöin ihminen saa tietää asenteensa kohteesta jotain uutta, joka muuttaa hänen asennettaan. Sen seurauksena tulee emotionaalinen muutos, jonka myötä tunteet asenteen kohdetta kohtaan muuttuvat. Lopuksi muuttuu toimintavalmius ja käyttäytyminen. Kasvattaja voi kyetä muuttamaan kielteiset asenteet myönteisiksi arvioimalla tunteitaan ja asenteitaan. (Koivunen 2009, 124, 125.) Tässä kehittämishankkeessa kehittämisverstastyöskentely ja lasten haastatteluiden tulokset toivat varhaiskasvattajille uutta tietoa ja erilaisia näkökulmia fyysiseen aktiivisuuteen liittyen, jonka tarkoitus oli johdattaa muutokseen kielteisissä tunteissa sitä kohtaan. Sen seurauksena voi muuttua toimintavalmius ja käyttäytyminen kohti fyysisesti aktiivisempaa päiväkotiarkea.

Kehittämisverstastyöskentelyn ongelmavaiheessa päiväkodin fyysinen toimintaympäristö nähtiin ongelmallisena lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta. Ratkaisuvaiheessa päätettiin jatkossa paremmin hyödyntää päiväkodin kaikkia tiloja lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Muokkaamalla toimintaympäristöä voidaan mahdollistaa entistä paremmin lasten fyysinen aktiivisuus erilaisissa tilanteissa ja paikoissa. Lasten haastatteluiden tulosten mukaan päiväkodissa liikutaan vain ulkona ja päiväkodin salissa.



Alvoittun (2015, 59) mukaan usein päiväkodeissa nähdään fyysisen aktiivisuuden kannalta otollisiksi tilanteiksi jumppatuokiot ja ulkoilut. Fyysistä aktiivisuutta on kuitenkin mahdollista tuoda myös sellaisiin hetkiin, joissa tavallisesti oltaisiin paikoillaan. Esimerkiksi odotustilanteet ovat tällaisia hetkiä. Kivelän (2013, 29, 30) tutkimuksessa haastateltavat löysivät liikkumisen mahdollisuuksia joka tilasta. Tarvittaessa kaikki tilat voivat toimia liikuntatiloina ja arjen tilanteet nähtiin mahdollisuuksina motoriaan harjoitteluun. Pienillä asioilla saa helposti liikuntaa mukaan arkeen. Pitkät käytävät ja siirtyminen niillä nähtiin hyvänä mahdollisuutena sisällä liikkumiseen ja liikkumisen lisäämiseen lasten päivään.

Kehittämisverstastyöskentelyn tuloksena syntyi uusia toimintatapoja, jotka edistävät lasten fyysistä aktiivisuutta. Varhaiskasvatuksen toimintatapoja tulee säännöllisesti arvioida ja kehittää. Kaikki toimintatavat tulee olla pedagogisesti perusteltuja. Mikäli jokin toimintatapa huomataan huonoksi, tulee sitä muuttaa. Lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen näkökulmasta on hyödyllistä pohtia arjen rutinoituneiden toimintatapojen tarkoituksenmukaisuutta. Asioita mietittäessä voi esiin tulla uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia rikkoa arjen rutiineita tarkoituksenmukaisella tavalla. Päiväkodin päivärytmi saattaa sitoa totuttuihin rutiineihin, joista ei osata poiketa (Kivelä 2013, 45).

Varhaiskasvatustoiminnan toteutuksessa tulee ottaa huomioon asioita, jotka motivoivat lapsia fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten liikkumismotiiveja oli haastatteluiden tulosten mukaan liikkumisen mielihyvää tuottavat vaikutukset, eli se että liikkuminen on kivaa ja liikkuminen tuntuu hyvältä. Marjamäen, Kososen, Törrösen ja Hannukalan (2015, 21, 22) mukaan liikunta antaa elämyksiä sekä tuottaa iloa ja mielihyvää lisäämällä endorfiinien määrää elimistössä. Lisäksi se vähentää ahdistuksen tunteita ja masennuksen oireita. Alle kouluikäisten liikuntamotiivina voidaan pitää toiminnasta saatavia positiivisia aistimuksia, tunnekokemuksia ja elämyksiä (Numminen 1997, 92). Lapsia ei useinkaan tarvitse kannustaa liikkumaan, vaan heille toiminta sinänsä on päämäärä (Sääkslahti 2015, 110). Varhaiskasvattajan tehtävä onkin siis tarjota lapsille mahdollisuus monipuoliseen fyysiseen aktiivisuuteen, usein muuta motivointia ei tarvita.

Sosiaalinen vuorovaikutus oli haastattelutulosten mukaan yksi lapsia liikkumaan motivoiva tekijä. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa lapset innostavat toinen toistaan fyysiseen aktiivisuuteen (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2012, 250). Lapsille on päiväkodissa tärkeää leikki ja yhteinen toiminta toisten lasten kanssa. Lapset kokevat, että ulkoilun aikana heillä on mahdollisuus päättää ja toimia melko itsenäisesti yhdessä kavereidensa kanssa. Heidän keskinäisen osallisuuden maailman muodostavat pelit ja leikit sekä ulkona että sisällä. (Virkki 2015, 94, 103.) Varhaiskasvattajien tulee kannustaa lapsia leikkimään yhdessä päiväkodin muiden lasten kanssa sekä järjestää lapsille tilaisuuksia omaehtoiseen toimintaan.

Viholan päiväkodin varhaiskasvattajien havaintojen mukaan lapset liikkuvat enemmän leikkiessään omaehtoisesti kuin ohjatun toiminnan aikana. Kyhälän, Reunamon ja Ruismäen (2012, 250, 253, 254) tutkimuksen mukaan lasten fyysinen aktiivisuus on suurinta lasten omaehtoisen toiminnan aikana. Näin ollen pelkkä ohjattu toiminta ei riitä, vaan lasten omalle aktiivisuudelle tulisi antaa laajemmat mahdollisuudet toteutua. Lasten omien aloitteiden ja ideoiden huomioiminen ja valinnan mahdollisuus toiminnoissa lisää fyysistä aktiivisuutta enemmän kuin koko ryhmälle suunniteltu ohjattu toiminta. Halmelan (2013, 38) tutkimus osoitti, että aikuisten läheisyys vähentää lasten fyysistä aktiivisuutta.

Viholan päiväkodin varhaiskasvattajat olivat huomanneet, että lasten leikit ulkona ovat usein vauhdikkaita ja fyysisesti kuormittavia. Halmelan (2013, 38) tutkimuksessa lapset saavuttivat suuren osan päivittäisestä reippaasta liikunnasta ulkoilun aikana. Virkin (2015, 90) tutkimuksen mukaan lasten mielestä päiväkodin perustoiminnoista mieluisaa oli ulkoilu. Ulkoiluun sisältyy lasten käsitysten mukaan leikkiminen ja liikunta.

Kilpaileminen oli haastatteluiden tulosten mukaan yksi lapsia liikkumaan motivoiva tekijä. Päiväkodin perinteinen jalkapalloturnaus motivoi lapsia pelaamaan jalkapalloa. Lapsen liikkumisen motiivina voi toimia pätemisen tarve, joka johtaa hänet sellaisiin suorituksiin, joita hän huomaa muiden arvostavan (Numminen 1997, 91). Lapsi haluaa siis kilpailla koska hän

haluaa tunnustusta suorituksestaan. Lisäksi lapsella on tarve suoriutua mielihyvää tuottavasta tehtävästä hyvin ja parantaa suoritustaan. (Zimmer 2001, 80.) Myös Virkin (2015, 90) tutkimuksessa lapset, erityisesti pojat liittyivät liikuntaan kilpailemisen.

Haastattelutulosten mukaan lasten liikkumista päiväkodissa rajoitti kiellot. Perusteena kielloille oli lasten turvallisuus. Kehittämiserästä pohdittiin päiväkodin sääntöjä. Keskustelu säännöistä ja turvallisuuteen liittyvistä kysymyksistä on tärkeää. Sen kautta voidaan punnita turvallisuuteen liittyviä riskejä suhteessa fyysisen aktiivisuuden kautta opittujen taitojen hyödyllisyyteen tapaturmien välttämiseksi. Alvoittun (2015, 58) tutkimuksessa selvisi, että varhaiskasvattajat kokevat sallivan ilmapiirin edistävän lasten fyysistä aktiivisuutta. Johtuen vastuusta lasten turvallisuudesta huolehtimisesta, he kuitenkin kokivat ristiriitaa sen kanssa, mikä on sallittua taitojen oppimisen ja muiden hyötyjen vuoksi ja mikä kiellettyä liiallisten vaarojen takia. Myös Kivelän (2013, 40) tutkimus tuo esiin samankaltaisia turvallisuusajatteluun kytkeytyviä näkökulmia, joissa pohditaan milloin turvallisuus on liian korostunutta lapsen luontaiseen liikkumiseen nähden ja milloin se on tarpeellista. Halmela (2013, 45) korostaa, että vain käytännön kautta lapset voivat oppia arvioimaan vaaratilanteita ja toimimaan niissä. Hänen mukaan varhaiskasvattajien tulisi kriittisesti pohtia päiväkodin sääntöjä. Myös Katajan (2016, 60) mukaan kasvattajien asenteiden ja sääntöjen tarkastelu uudesta näkökulmasta on tarpeellista.

Tärkeä tulos tässä kehittämishankkeessa oli yhteinen näkemys siitä, että päiväkodin sääntöihin tulee jatkossa enemmän joustavuutta. Tällainen sopimus on hyvä lähtökohta fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Sen myötä varhaiskasvattajat voivat paremmin soveltaa uusia ideoita käytännössä sekä tarttua lasten tekemiin aloitteisiin. Luottamus varhaiskasvattajien harkintakykyyn koskien lasten turvallisuutta mahdollistaa lasten yksilöllisyyden huomioon ottamisen niin, että jokainen lapsi saa mahdollisuuden liikkua hänelle itselleen mielekkäällä ja sopivalla tavalla.

Lapsille tehdyt haastattelut toivat runsaasti tietoa lasten toiveista ja mielenkiinnonkohteista liittyen fyysiseen aktiivisuuteen päiväkodissa. Tieto on tärkeää päiväkodin toiminnan suunnittelussa ja sitä hyödynnettiin kehittämisverstastyöskentelyssä. Haastattelutulosten mukaan lapset eivät usein ilmaise varhaiskasvattajille toiveitaan fyysiseen aktiivisuuteen liittyen. Shierin (2001, 112) osallisuuden polun toinen taso kannustaa aikuisia tukemaan lasta ilmaisemaan omia mielipiteitään. Hänen mukaansa voi olla monia syitä, miksi lapset eivät ilmaise mielipiteitään aikuisille. Tällaisia voivat olla itsevarmuuden puute, ujous, huono itsetunto, aikaisempi kokemus siitä, että ei ole tullut kuulluksi, puutteellinen ilmaisutaito, mielipiteiden ilmaiseminen on koettu kannattamattomaksi tai osallisuuden kulttuuri puuttuu. Aikuisten tehtävä on kannustaa lapsia ilmaisemaan mielipiteitään ja poistaa esteitä siihen.

Lapsen osallisuus on viimekädessä lapsen oma kokemus merkityksellisestä tilanteesta tai kohtaamisesta arjessa. Pelkkä osallistuminen ei luo osallisuuden kokemusta, joka synnyttää lapsessa ilon ja innostuksen tunteita. Osallisuuden kokemuksen myötä tilanteesta tulee mielekäs oppimisen kannalta ja tällöin lapsi sitoutuu siihen intensiivisesti. (Leinonen 2016, 18.) Varhaiskasvattajien tehtävä on mahdollistaa lapsille sellaisia merkityksellisiä fyysisen aktiivisuuden tilanteita, missä he voivat saada onnistumisen kokemuksia. Kehittämisverstastyöskentelyssä pohdittiin lasten yksilöllisyyttä fyysisessä aktiivisuudessa. Esiin tuli ajatuksia siitä, että kaikki lapset eivät halua olla fyysisesti aktiivisia ja toiset lapset ovat motorisesti taitavampia kuin toiset. Keskustelua käytiin pienryhmissä toimimisen mahdollisuuksista. Tällöin voidaan tukea ja kannustaa lapsia fyysiseen aktiivisuuteen jokaiselle mielekkäällä tavalla. Lapsen toimiessa turvallisesti ja ohjatusti lähikehityksen vyöhykkeellä, on kasvattajan helpompaa havainnoida ja suunnata lapsen toimintaa. Tällöin voidaan toteuttaa lasten kehitykseen tarvittavaa kasvattajan yksilöllistä ohjausta (Järvinen & Mikkola 2015, 39; Opas 2013, 159).

Virikkeellinen ympäristö ja mahdollisuus kokeilla ovat edellytyksenä taitojen kehittymiselle kuten Harkimo ja Paajanenkin (2013, 1) korostavat. Taitojen kehittyminen lisää lasten motivaatiota liikkumiseen. Tämä on hyvä

muistaa sellaisten lasten kohdalla, joiden fyysinen aktiivisuus on alhainen. Halmela (2013, 46) korostaa, että juuri tällaiset lapset tarvitsevat erityistä kannustusta ja innostusta. Alvoittun (2015, 57) mukaan varhaiskasvattajat kokevat tehtäväkseen nähdä lapset yksilöllisesti, jolloin lapsia voidaan kannustaa liikkumaan heille sopivalla tavalla. Näin voidaan saada sellaisetkin lapset liikkumaan, joille se ei ole niin mieluisaa.

Tämän kehittämishankkeen tulokset osoittivat, että lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää yhteistyöllä huoltajien kanssa. Näin voidaan kokonaisvaltaisesti vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen myös heidän kotonaan. Varhaiskasvatuksessa tehtävän yhteistyön tavoite on huoltajien ja henkilöstön yhteinen sitoutuminen lasten terveen ja turvallisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 32, 33).

Varhaiskasvattajien tulee lisätä huoltajien tietoutta fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä ja lasten liikuntatottumusten syntymiseen vaikuttavista asioista. Huoltajien liikkuminen yhdessä lastensa kanssa ja esimerkin antaminen lapsille arkisissa tilanteissa vaikuttaa lasten tottumuksiin ja asenteisiin fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Kodin merkitys passiivisen tai aktiivisen elämäntavan omaksumisessa on merkittävä. Usein huoltajat eivät tule ajatelleeksi näitä asioita. Alvoittun (2015, 39-42, 52, 53) tutkimuksen mukaan huoltajien käsitys on, että lasta on enemmän vaikea saada pysymään paikoillaan kuin oleman fyysisesti aktiivinen. Heidän mielestään lapset ovat joka tapauksessa fyysisesti aktiivisia. Tämä voi vähentää entisestään heidän kokema tarvetta kannustaa lasta fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi huoltajien oma asenne fyysistä aktiivisuutta kohtaan sekä ajan puute vaikuttavat lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Huoltajat korostavat päiväkodin roolia lasten liikuttajana. Etenkin huonolla säällä ei ole enää tarpeellista mennä kotona ulos, koska lapset ovat jo ulkoilleet päiväkotipäivän aikana. Huoltajat ajattelevat, että lapset ovat päiväkodissa ollessaan runsaasti fyysisesti aktiivisia.

## 6.2 Jatkokehittämismahdollisuudet

Jatkokehittämismahdollisuutena tälle kehittämishankkeelle on huoltajien mukaan ottaminen kehittämistyöhön. Huoltajille on varhaiskasvatuslain (580/2015, 7 b §) mukaan tarjottava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa lapsensa varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Huoltajilta voitaisiin kysyä lastensa mieltymyksiä fyysisen aktiivisuuden suhteen. Lisäksi voitaisiin yhdessä suunnitella sellaisia fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä toimintatapoja, joissa huoltajat voisivat halutessaan olla osallisina. Tällaisia voisi olla esimerkiksi huoltajien tuleminen päiväkotilaisten mukaan metsäretkille tai luistelemaan.

Toisena jatkokehittämismahdollisuutena on laajentaa Fasua käsittelemään lasten fyysistä aktiivisuutta tuen tarpeen näkökulmasta. Suuri osa motorisen oppimisen vaikeuksista voidaan havaita jo 3-6 vuotiailla lapsilla. Usein motorisen oppimisen vaikeuteen liittyy myös muita oppimisvaikeuksia ja tarkkaavaisuuden pulmia. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 33.) Tällaisten haasteiden havaitseminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää, jotta lapselle voidaan tarjota tarvitsemaansa tukea. Varhainen tuki viittaa lapsen varhaisina vuosina tapahtuvaan tukemiseen sekä mahdollisimman varhain käynnistyviin tukitoimiin. Se on ennaltaehkäisevää lapsen kasvun ja kehityksen riskitekijöiden tunnistamista sekä lapsen yksilöllistä tukemista päivittäisen toiminnan osana. Varhainen tuki edellyttää työyhteisön toiminnan tietoista arviointia ja kehittämistä varhaisen tuen suuntaan. (Heinämäki 2005, 9.)

## LÄHTEET

Ahonen, L. 2015. Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Akateeminen väitöskirja.

Alvoittu, E. 2015. Vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemyksiä 3-5-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. 3. muutettu painos. Määräykset ja ohjeet 2016:1. Helsinki: Opetushallitus.

Eskola, J. 2007. 6-8? (Teema)haastattelututkimuksen toteuttamisesta. Teoksessa Viinamäki, L. & Saari, E. (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 32-46.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Halmela, P. 2013. Lasten korkea fyysinen aktiivisuus päivähoidossa. Mitkä tekijät lisäävät tyttöjen ja poikien korkeaa fyysistä aktiivisuutta? Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Varhaiskasvatuksen maisteriohjelma. Pro gradu -tutkielma.

Harkimo, L. & Paajanen, M. 2013. Liikunnan asemaa osana varhaiskasvatusta vahvistettava. Valtion liikuntaneuvosto. Lausunto 15.5.2013 [viitattu 26.10.2016]. Saatavissa: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/256/lausunto\\_varhaiskasvatus.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/256/lausunto_varhaiskasvatus.pdf)

Hart, R. 1992. Children's participation. From tokenism to citizenship. Unicef: Innocenti essays no.4.

Heinämäki, L. 2005. Varhaista tukea lapselle –työvälineenä kehittämisvalikko. Helsinki: Stakes.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995. Teemahaastattelu. 7. painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.-14., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirvonen, A. 2006. Eettisesti hyvä tutkimus. Teoksessa Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Iirvonen, S. 2008. Early Steps –liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 131. Akateeminen väitöskirja.

Iloisesti liikkuen hanke. 2016. Nokia.

Innostun liikkumaan. 2016. [viitattu 9.11.2016] Saatavissa:

<http://www.innostunliikkumaan.fi/tiedosta/motoriset-perustaidot-kuntoon>

Istu vähemmän –voi paremmin. 2015. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Esitteitä 2015. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 17-27.

Juuti, P. 1994. Organisaatiokulttuurin muuntaminen. Teoksessa Lindström, K. (toim.) Terve työyhteisö. Kehittämisen malleja ja menetelmiä. Helsinki: työterveyslaitos, 154-165.

Jämsen, A. 2012. Päiväkotiympäristön yhteys kolmevuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.

Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri



vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Varhaiskasvatuksen tiedelehti. Vol. 2, No. 1, 63-82.

Järvinen, A., Koivisto, T. & Poikela, E. 2002. Oppiminen työssä ja työyhteisössä. Helsinki: WSOY.

Järvinen, K. & Mikkola, P. 2015. Oletko sä meidän kaa? Näkökulmia osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. Pedatiето Oy.

Kaipio, K. 2000. Päivähoitoyhteisö kasvatusyhteisönä. Teoksessa Haapamäki, J., Kaipio, K., Keskinen, S., Uusitalo, I. & Kuoksa, M. Yhteisö kasvattaa. Päivähoito oppimis- ja kasvatusyhteisönä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 94- 127.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 134.

Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta. Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Helsinki: Stakes.

Kataja, E. 2016. Yhteinen osallisuus varhaiskasvatuksen pedagogiikassa. Teoksessa Heikka, J., Fonsen, E., Elo, J. & Leinonen, J. (toim.) Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry, 56-79.

Keskinen, S. 2000. Päiväkodin toimintakulttuuri henkilöstön yhteistyön säätelijänä. Teoksessa Tamminen, M. (toim.) Yhteisö kasvattaa. Päivähoito oppimis- ja kasvatusyhteisönä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 138-153.

Ketonen, V. 2016. Lasten fyysinen aktiivisuus met-arvoina mitattuna varhaiskasvatuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.

Kivelä, L. 2013. Päiväkodin sisätilat liikunnallisena oppimisympäristönä. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Pro gradu – tutkielma.

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

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokljuschkin, M. 1999. Seikkailuun! Varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Helsinki: Kirjayhtymä oy.

Kupila, P. 2004. Arviointi yhteisöllisenä toimintana. Teoksessa Kupila, P. (toim.) Arvioidaan yhdessä. Näkökulmia arviointiin varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 111-123.

Kurki, L. 2001. Sosiaalipedagoginen näkemys varhaiskasvatukseen. Teoksessa Karila, K., Kinos, J. & Virtanen, J. (toim.) Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä: PS-kustannus, 112-135.

Kyhälä, A-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. Social and Behavioral Sciences, 45, 247-256.

Lapsuuden tutkimus. 2010. 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.

Laukkanen, A. 2016. Physical Activity and Motor Competence in 4-8-Year-Old Children. Results of a Family-Based Cluster-Randomized controlled Physical Activity Trial. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 238. Akateeminen väitöskirja.

Leinonen, J. 2016. Pedagogisia näkökulmia lasten osallisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikka, J., Fonsén, E., Elo, J. & Leinonen, J. (toim.) Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry, 16-40.

Lindström, K. 1994. Työyhteisön kehittämistoiminnan arviointi. Teoksessa Lindström, K. (toim.) Terve työyhteisö –kehittämisen malleja ja menetelmiä. Helsinki: Työterveyslaitos, 229-242.

Malina, R., Bouchard, O. & Bar-Or, O. 2004. Growth, Maturation and Physical Activity. USA: Human Kinetics.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Mikkola, P. & Nivalainen K. 2011. Lapselle hyvä päivä tänään. Näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Helsinki: Pedatieto Oy.

Muutosta liikkellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. 2013. Julkaisuja 10. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Määttä, P. & Rantala, A. 2010. Tavallisen erityinen lapsi. Yhdessä tekemisen toimintamalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nokian kaupungin Esiopetuksen opetussuunnitelma. 2016. Sivistyspalvelut.

Nokian kaupungin varhaiskasvatus. 2016. [viitattu 4.8.2016]. Saatavissa: [http://www.nokiankaupunki.fi/palvelut/kasvatus\\_ja\\_opetus/varhaiskasvatus/](http://www.nokiankaupunki.fi/palvelut/kasvatus_ja_opetus/varhaiskasvatus/)

Nokian kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2015. Nokian kaupungin varhaiskasvatus.

Nummenmaa, A-R. & Karila, K. 2011. Ammatilliset keskustelut varhaiskasvatuksessa. Helsinki: WSOYpro Oy.

Numminen, P. 1997. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3.painos. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Ojala, M. 2009. Varhaiskasvatuksen käytännön kehittäminen reflektion avulla. Teoksessa Ojala, M., Venninen, T., Mäkitalo, A-R. & Vilpas, B. (toim.) Löytöretkellä omaan työhön. Kehittämistä ja tutkimusta päiväkodin arjessa. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCAn ja Heikki Waris –instituutin julkaisusarja nro 22, 27-36.

Opas, M. 2013. Yhteisöllinen kasvattajatiimi. Teoksessa Marjanen, P., Marttila, M. & Varsa, M. (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus, 141-164.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 462-481.

Reunamo, J. 2016. Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 27-31.

Reunamo, J & Kyhälä, A-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 54-58.

Roos, P. 2016. Päiväkodin arki lasten kertomana. Teoksessa Heikka, J., Fonsen, E., Elo, J. & Leinonen, J. (toim.) Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry, 41-55.

Roos, P. & Rutanen, N. 2014. Metodologisia haasteita ja kysymyksiä lasten tutkimushaastattelussa. Varhaiskasvatuksen tiedelehti. Vol, 3, No.2, 27-47.

Saastamoinen, A. & Sirniö, S. 2012. "Se on semmosta arkipäivää" Liikunta esiopetusryhmän kuvaamana ja toteuttamana. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Varhaiskasvatustieteen pro gradu-tutkielma.

Seppänen-Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa. Opas käytäntöihin. 4/2004. Helsinki: Stakes.

Seppänen-Järvelä, R. & Vataja, K. 2009. Mitä työyhteisölähtöinen prosessikehittäminen on? Teoksessa Seppänen-Järvelä, R. & Vataja, K. (toim.) Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä. Jyväskylä: PS-kustannus, 13-29.

Shier, H. 2001. Pathways to participation: openings, opportunities and obligations. A new model for enhancing children's participation in decision-making, in line with article 12.1 of the United Nations convention on the rights of the child. *Children & Society* 15,107-117.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus –lokakuu 2012. Opetushallitus, Muistiot 2012:5.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 104. Akateeminen väitöskirja.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämissuorituksiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.

Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4-12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Suomen mielenterveysseura.

Turja, L. 2004. Lapset laadun määrittäjinä ja arvioijina. Teoksessa Kupila, P. (toim.) Arvioidaan yhdessä. Näkökulmia arviointiin varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 9-29.

Turja, L. 2012. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: Bookwell, 41-53.

Uusitalo, I. 2000. Kasvatus ja oppiminen päivähoidon toimintakulttuurina. Teoksessa Haapamäki, J., Kaipio, K., Keskinen, S., Uusitalo, I. & Kuoksa, M. Yhteisö kasvattaa. Päivähoito oppimis- ja kasvatusyhteisönä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 50-64.

Valo ry. 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma-asiakirja [viitattu 1.11.2016]. Saatavissa: <http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma-ilo-kasvaa-liikkuen>

Valtakunnallinen selvitys päiväkodin liikuntaolosuhteista. 2009. Helsinki: Nuori Suomi.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Oppaita 17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö ja Nuori Suomi.

Varhaiskasvatuksen toimintaohjelma 2016-2017. 2016. Nokian kaupunki.

Varhaiskasvatustilasto 580/2015 [viitattu 6.6.2016]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Helsinki: Opetushallitus.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Oppaita 56. Helsinki: Stakes.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.

- Vartiainen, E. & Pulkkis, A. 2004. Työkonferenssi työelämän tutkimuksessa ja kehittämisessä. Teoksessa Lehtonen, J. (toim.) Työkonferenssi Suomessa. Vuoropuheluun perustuva työyhteisöjen kehittämismetodi. Raporttisarja 2004(1) Helsinki: Työturvallisuuskeskus.
- Vataja, K. 2012. Kehittyvä työyhteisö. Itsearviointin hyödyntäminen työyhteisön kehittämisessä kunnallisessa sosiaalitoimessa. Vaasan yliopisto, Filosofinen tiedekunta, Sosiaali- ja terveystieteiden tiede. Akateeminen väitöskirja.
- Vataja, K. 2009. Arvioiva työote –kehittämisen peruslähtökohta. Teoksessa Seppänen-Järvelä, R. & Vataja, K. (toim.) Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä. Jyväskylä: PS-kustannus, 51-68.
- Venninen, T. 2009. Reflektiivinen lähestymistapa päiväkotien kehittämistyössä. Teoksessa Ojala, M., Venninen, T., Mäkitalo, A-R. & Vilpas, B. (toim.) Löytöretkellä omaan työhön. Kehittämistä ja tutkimusta päiväkodin arjessa. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCAn ja Heikki Waris –instituutin julkaisusarja nro 22, 37-44.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Virkki, P. 2015. Varhaiskasvatus toimijuuden ja osallisuuden edistäjänä. Itä-Suomen yliopisto. Akateeminen väitöskirja.
- Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi –raportti hanketoiminnasta. 2010. Nuori Suomi. LIKES.
- World Health Organization. 2016. Physical activity [viitattu 25.10.2016]. Saatavissa: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- YK:n lapsen oikeuksien sopimus 60/1991 [viitattu 6.7.2016]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060>
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Lasten keskus

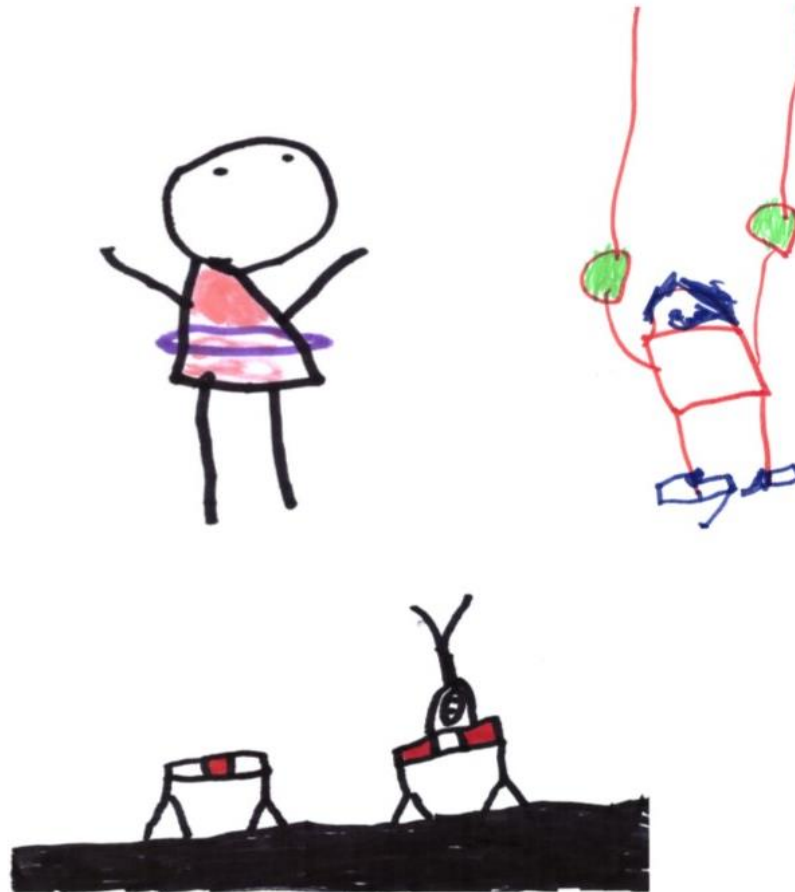




# VIHOLAN PÄIVÄKODIN FASU

## Fyysisen aktiivisuuden suunnitelma

Varhaiskasvattajien työväline lasten fyysisen  
aktiivisuuden edistämiseksi



Fasu on varhaiskasvattajien työväline lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi päiväkodissa ja kotona. Sitä voidaan käyttää apuna varhaiskasvatustoiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa sekä yhteistyössä huoltajien kanssa. Fasun on koottu työyhteisössä yhteisesti sovittuja toimintatapoja sekä hyviä käytäntöjä huomioiden varhaiskasvatussuunnitelman sisällöt, liikuntakasvatuksen yleiset tavoitteet sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Fasun laadinnassa oli mukana myös päiväkodin lapsia. Heitä haastateltiin aiheeseen liittyen ja he vastasivat Fasun kuvituksesta tuoden esiin kuvallisen ilmaisun keinoin omaa arvokasta näkemystään aiheesta. Fasun avulla voidaan varmistua siitä, että päiväkodissa on yhtenevä toimintakulttuuri, joka kannustaa ja innostaa sekä mahdollistaa lasten ja aikuisten fyysisen aktiivisuuden joka päivä. Fyysinen aktiivisuus ei kuulu vain ohjattuihin tuokioihin tai tiettyihin tiloihin, vaan se on luonnollinen osa jokapäiväistä arkea. Fasua voidaan päivittää tarvittaessa.



Lapsilla on luontainen tarve ja oikeus liikkua. Liikkuminen ja siitä tulevat onnistumisen kokemukset tuottavat lapsille iloa ja mielihyvää. Riittävä ja monipuolinen fyysinen aktiivisuus luo perustaa lasten mielenterveydelle, edistää oppimista ja sosiaalisten taitojen sekä motoristen taitojen kehittymistä. Hyvät motoriset perustaidot vähentävät lasten tapaturmia. Liikunnallinen lapsuus edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä sekä ennustaa liikunnallista aikuisuutta. Aikuisten tehtävä on vaalia liikunnan ilon säilyminen lapsissa mahdollistamalla lasten fyysinen aktiivisuus päivittäin.



Varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista yhdessä huoltajien kanssa. Varhaiskasvatuksessa edistetään lasten tasa-arvoa, osallisuutta ja aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa sekä ehkäistään syrjäytymistä. Varhaiskasvatuksessa arvostetaan liikunnallista, terveellistä ja turvallista elämäntapaa. Huomiota kiinnitetään monipuoliseen liikkumiseen sekä sisällä että ulkona ja pitkäkestoista istumista välletään niin, että fyysinen aktiivisuus on luonteva osa lapsen päivää. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositus (2016) perustuu ajatukseen lapsen tarpeesta ja oikeudesta liikkua joka päivä. Suosituksen mukaan lasten tulisi olla fyysisesti aktiivisia vähintään kolme tuntia päivässä. Tämä määrä koostuu kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Päivittäinen liikunta nähdään yhtä tärkeänä kuin riittävä uni ja terveellinen ravinto. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lapsen elämään kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa, kuten leikkimistä, touhumista ulkona ja sisällä sekä ohjattuja liikuntatuokioita.

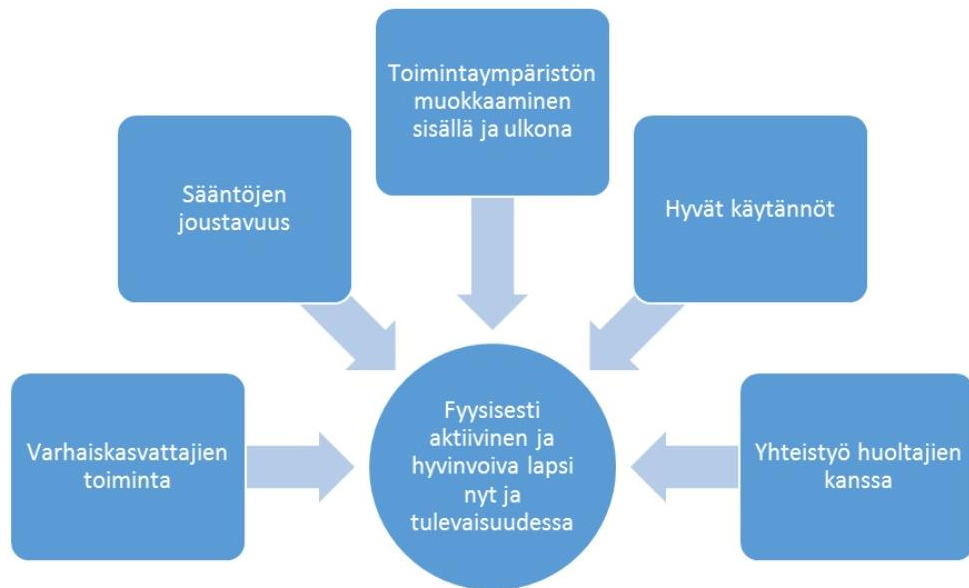
Viholan päiväkoti on mukana Ilo kasvaa liikkuen – ohjelmassa, jonka tavoitteena on, että jokaisella lapsella tulee olla päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon. Avainasemassa on varhaiskasvatuksen henkilöstön motivaatio ja sitoutuminen liikkumisen kehittämiseen. Pyrkimyksenä on päästä eroon liiasta turvallisuushakuisuudesta ja saada aikaan isoja muutoksia tekemällä pieniä toimenpiteitä.

Varhaiskasvatuksessa lapsia kasvatetaan

**LIKKUMAAN:** Lasten luontaista taipumusta fyysiseen aktiivisuuteen on tärkeää vahvistaa, sillä lapsuudessa omaksutut asenteet ja tavat seuraavat aikuisuuteen saakka. Myönteiset kokemukset liikkumisesta edistävät fyysisesti aktiivisen elämäntavan muodostumista.

sekä **LIKUNNAN AVULLA:** Liikuntakasvatus on kokonaisvaltaista toimintaa, jolla tuetaan lapsen hyvinvointia. Sen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

## LASTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN VIHOLAN PÄIVÄKODISSA



## VARHAISKASVATTAJIEN TOIMINTA:

-Liikuntakasvatus on tavoitteellista ja suunnitelmallista. Suunnittelu on kokonaisvaltaista, eikä vain yksittäisiin ohjattuihin tuokioihin perustuvaa.

-Varhaiskasvattajien tehtävä on huolehtia, että lapsilla on mahdollisuus monipuoliseen ja riittävään fyysiseen aktiivisuuteen joka päivä.

-Positiivinen asenne fyysistä aktiivisuutta kohtaan: muistetaan lasten kannustaminen, innostaminen ja tukeminen sekä sallivuus.

-Tarjotaan lapsille vinkkejä fyysiseen aktiivisuuteen.

-Jaetaan osaamista ja ideoita varhaiskasvattajien sekä lasten kesken.

-Muistetaan omaehtoisen leikin ja ulkoilun tärkeys fyysisen aktiivisuuden kannalta.

-Kouluttautuminen.

## SÄÄNTÖJEN JOUSTAVUUS:

-Annetaan lapsille lupa liikkua aina kun se on mahdollista lasten turvallisuus huomioiden.

-Määritellään kiellot ja rajoitukset tilannekohtaisesti ottaen huomioon lapsen taidot.

-Kaikki säännöt ja kiellot tulee olla perusteltavissa.

## TOIMINTAYMPÄRISTÖN MUOKKAAMINEN SISÄLLÄ JA ULKONA:

-Muokataan toimintaympäristöä fyysiseen aktiivisuuteen innostavaksi (esim. ulkona asfalttiin maalatut ajokaistat).

-Poistetaan fyysisen aktiivisuuden esteitä (esim. vähennetään tuoleja liikuntasalissa).

-Mahdollistetaan liikkuminen kaikissa päiväkodin tiloissa (esim. hyödynnetään enemmän käytäviä: hyppyruudut, kädenjäljet seinissä, saliautot ym.).





## ESIMERKKEJÄ HYVISTÄ KÄYTÄNNÖISTÄ:

-Kehitetään toimintaa säännöllisesti, pienin askelin edeten kohti fyysisesti aktiivisempaa arkea.

-Kokeillaan rohkeasti uusia käytäntöjä.

-Järjestetään runsaasti mahdollisuuksia omaehtoiseen leikkimiseen yhdessä toisten lasten kanssa.

-Tarjotaan lapsille mahdollisuus fyysisesti aktiiviseen toimintaan aamuisin ennen aamupalaa.

-Käytetään salia aktiivisemmin myös iltapäivisin. Aikuiset ottavat vuorotellen oman ryhmän lapsia sekä muutaman lapsen joka ryhmästä saliin liikkumaan omaehtoisesti.

-Hurlumheiulkoilut:

Lapset voivat ulkoilun aikana käyttää vapaasti koko päiväkodin pihaa.

-Järjestetään välipalaliikuntaa siirtymä- ja odottelutilanteissa.

-Laitetaan leikinvalintataululle fyysiseen aktiivisyyteen kannustava vaihtoehto.

-Sijoitetaan liikkumisvälineet lasten saataville.

-Ulkoillaan ja retkeillään runsaasti.



## YHTEISTYÖ HUOLTAJIEN KANSSA:

-Kannustetaan ja innostetaan huoltajia vasu-  
keskusteluissa ja päivittäisissä kohtaamisissa  
omalta osaltaan edistämään lasten fyysistä aktii-  
visuutta.

-Lisätään huoltajien tietoutta fyysisen aktiivisuu-  
den tärkeydestä ja lasten liikuntatottumusten syn-  
tymiseen vaikuttavista asioista.

-Otetaan huomioon huoltajien osallisuus:

Yhteiset liikunnalliset tapahtumat kuten perintei-  
nen pihatapahtuma ja vanhempainillat.

Liikuntapassit, esimerkiksi hyvän mielen liikunta-  
passi. Saatavissa:

[http://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-  
tehtävät/hyvän-mielen-liikuntapassi-lapsille](http://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-tehtävät/hyvän-mielen-liikuntapassi-lapsille)



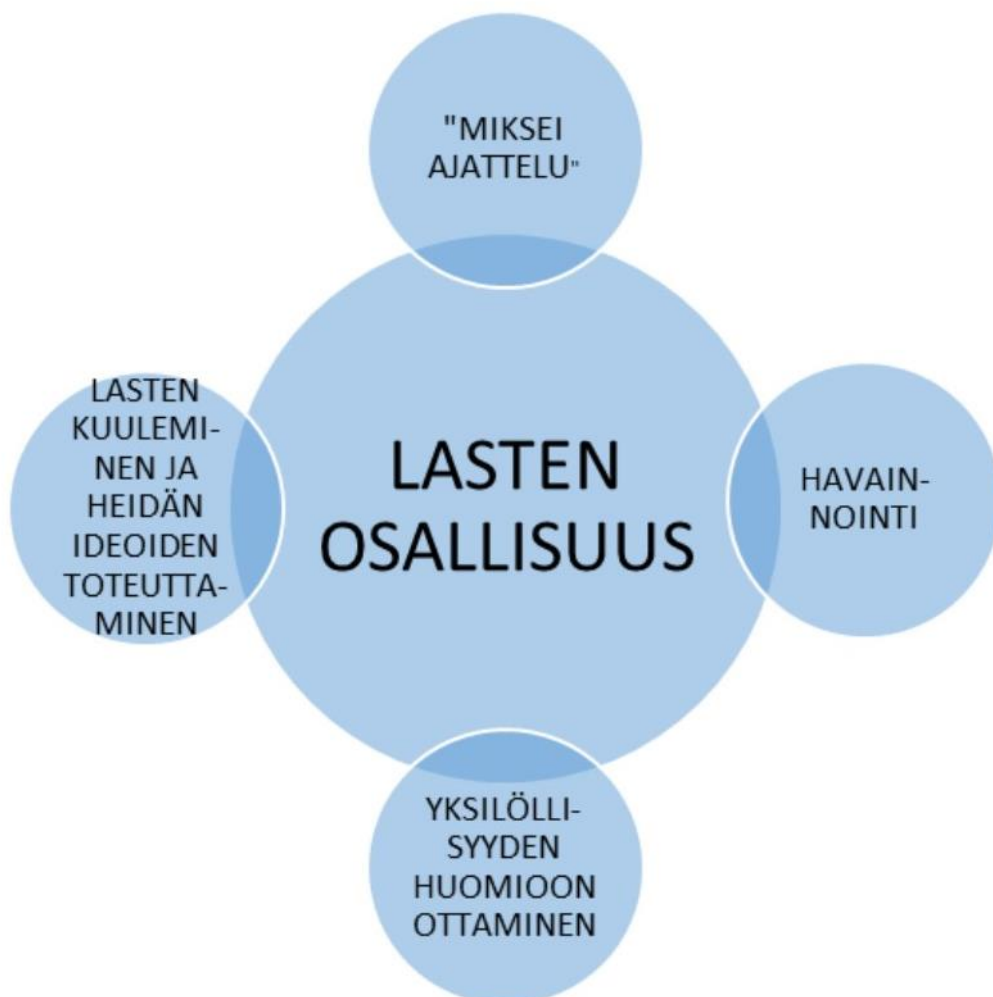
## Vinkkejä perheille lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen arjessa:

- Liikkukaa, leikkikää ja touhutkaa yhdessä tavallisia fyysisesti aktiivisia leikkejä sisällä ja ulkona.
  - Luokaa yhteisiä ja säännöllisiä liikunnallisia rutiineja (retket luontoon, mäenlasku, ulkoilu, majan rakennus, tavalliset kotiaskareet, välimatkaliikunta ym.).
  - Antakaa lasten kokeilla ja testata taitojaan, lapsi oppii kokeilemalla.
  - Rohkaiskaa lapsia leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa.
  - Seuratkaa ja tarvittaessa rajoittakaa lasten fyysisesti passiivista toimintaa (tv, digilaitteet).
  - Huolehdi, että lapsella on asianmukaiset liikuntavälineet, niiden ei tarvitse olla kalliita ja uusia vaan niitä voi hankkia myös käytettyinä.
  - Liikkukaa välimatkat kävellen (ei autolla tai rattailla) aina kun mahdollista.
  - Lapsen vaatetus tulee olla sellainen, jossa voi ja saa liikkua.
- (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016)

## LASTEN OSALLISUUS JA

**FYYSINEN AKTIIVISUUS** ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Fyysinen aktiivisuus on väylä lasten osallistumiselle, jolloin lapsi saa kontaktin muihin lapsiin ja voi kokea kuuluvansa yhteisöön. Lapsi on aktiivisimmillaan leikkiessään muiden lasten kanssa.





## LASTEN KUULEMINEN JA HEIDÄN IDEOIDEN TOTEUTTAMINEN:

- Osoitus lapsille merkityksellisten asioiden arvostamisesta.
- Hyödynnetään lasten tarjoamat mahdollisuudet.

## YKSILÖLLISYYDEN HUOMIOON OTTAMINEN:

- Liikutaan pienryhmissä.
- Tuetaan vähän liikkuvia lapsia oppimaan motorisia taitoja ja innostumaan liikkumisesta.
- Kunnioitetaan lasten mieltymyksiä ja pyritään löytämään jokaiselle lapselle mielekäs tapa olla fyysisesti aktiivinen.

## ”MIKSEI AJATTELU”:

- Suhtaudutaan lasten aloitteisiin avoimin mielin, lähtökohtana ajatus, että MIKSI EI?
- Jos lapsen tekemää aloitetta ei voida toteuttaa, perustellaan se hänelle.

## HAVAINNOINTI:

- Apuna lasten kokonaisvaltaisen kehityksen ja motoristen taitojen tukemisessa.
- Havainnoimalla lapsia saadaan selville heidän mielenkiinnon kohteitaan.
- Havainnoimalla saatua tietoa hyödynnetään toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

## MUISTILISTA HAVAINNOINNIN TUEKSI:

-Lapsen mielenkiinnon kohteet.

-Onko lapsella halu liikkua, iloitseeko hän liikkumisesta.

-Lapsen fyysinen pätevyys (käsitys itsestä liikkujana).

-Leikkiikö lapsi yhdessä toisten lasten kanssa.

-Tasapainotaidot: dynaaminen ja staattinen.

-Liikkumistaidot: kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppiminen, laukkaaminen, konttaaminen, kieriminen.

-Käsittelytaidot:

Karkeamotoriset (heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen, lyöntiliike, vierittäminen, työntäminen).

Hienomotoriset (leikkaaminen, kynän käyttö).

-Havaintomotoriset taidot: kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen, suunnan hahmottaminen, ajan hahmottaminen (liikkeen rytmi ja järjestys), kehon keskilinjan ylittäminen.

-Fyysiset ominaisuudet: voima, nopeus, kestävyys, notkeus.

## LASTEN AJATUKSIA LIIKKUMISESTA:

- KIVAA
- TUNTUU HYVÄLTÄ
- TULEE VAHVA OLO
- JANOTTAA
- TULEE VÄSYNYT OLO
- TULEE HIKI
- HENGÄSTYTTÄÄ



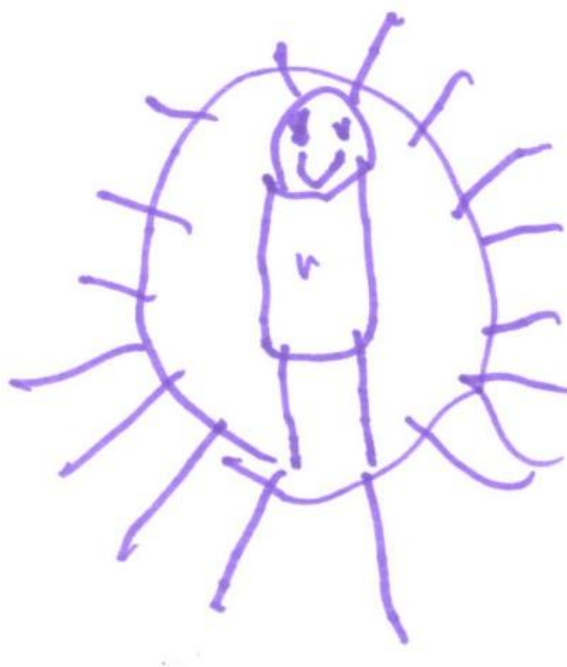
"Kato kun siinä liikkuu tosi paljon.  
Kädet liikkuu ja jalat liikkuu."

"Semmosta, että on vähän sem-  
monen, että saattaa huohottaa.  
Hengittää vähän raskaasti."

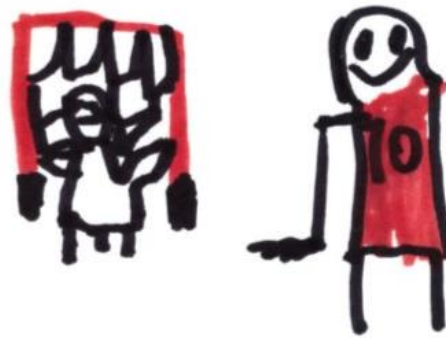


## NÄIN LAPSET HALUAVAT LIIKKUA PÄIVÄKODISSA:

- LEIKKIÄ TOISTEN LASTEN KANSSA
- KIIPEILLÄ AIDOILLA
- HIIHTÄÄ
- HYPPIÄ TRAMPOLIINILLA
- PELATA JALKAPALLOA
- LUISTELLA
- KIIPEILLÄ PUOLAPUILLA
- KEINUA
- JUOSTA
- LASKEA LIUKUMÄKEÄ SALISSA
- OSALLISTUA JALKAPALLOTURNAUKSEEN



”Lapsi elää tässä ja nyt. Siksi aikuistenkin on toimittava jo nyt, sen sijaan että jäisimme odottamaan parempaa huomista. Muutos alkaa pienistä pisaroista, mutta niistä kasvaa suuria puroja.” (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)



## LÄHTEET:

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.

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

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Opetusministeriö ja Nuori Suomi.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Helsinki: Opetushallitus.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.

1.12.2016.



Viholan päiväkodin Fasun on laatinut

Riina Lehtinen osana sosiaalialan ylempään ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvaa opinnäytetyötä, joka toteutettiin kehittämishankkeena Viholan päiväkodissa. Fasu laadittiin yhteistyössä päiväkodin lasten sekä henkilökunnan kanssa.