



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Johanna Saario

# LIIKUNTA MUKAAN PÄIVÄKODIN ARKEEN

MiniWAU pilottihankkeen arviointi

Sosiaali- ja terveysala  
2018

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Johanna Saario
Opinnäytetyön nimi	Liikunta mukaan päiväkodin arkeen: miniWAU pilottihankeen arviointi
Vuosi	2018
Kieli	suomi
Sivumäärä	48 + 4 liitettä
Ohjaaja	Ulla Isosaari

---

Tabermann (2016) toteaa tutkimuksessaan lasten ja nuorten liikunnan vähentyneen Suomessa huomattavasti. Opinnäytetyön avulla päiväkotia voi arvioida ja kehittää liikuntakasvatustaan lapsille. Tutkimuksen avulla sekä varhaiskasvattajat että vanhemmat saavat käsityksen siitä, millä tavoin liikunta voi olla osa kasvatus-toimintaa. Tutkimuskohde miniWAU on pilottihanke, joka täydentää Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden ja Leikkien liikkumaan hanketta ja toimii opinnäytetyön aiheena. Arvioin hankkeen toteutumista tutkimuskysymysten perusteella henkilökunnan näkökulmasta, pilotin vaikutuksia liikunnan määrään pilotin aikana ja lasten kokemuksia pilotin toiminnasta.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat varhaiskasvatus, varhaisvuosien liikunta ja varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikka. Työssä määritellään varhaiskasvatuksen perusteet ja toimintatavat Suomen lakiin nojaten. Varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikka kuvastaa tutkimuksen lähtökohtia ja seuranta auttavia tekijöitä varhaisvuosien liikunnassa ja varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksessa on käytetty kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää, joka kuvaa todellisen elämän näkökulmasta. Tutkimus toteutettiin kyselyn avulla, johon vastasi varhaiskasvattajista neljä kuudesta. Hankkeen toteutumista arvioidaan tarkastelemalla liikunnan määrää varhaiskasvattajien näkökulmasta sekä pilotin vaikutuksia pilotin aikana ja lasten kokemuksia pilotin toiminnasta varhaiskasvattajilta kysyttynä.

Varhaiskasvattajien mukaan pienryhmissä liikkuminen lisää myös arempien lasten liikkuvuutta ja kehittää heidän haluaan lähteä liikkumaan. Liikkuminen on yleisesti lapsille normaalia ja kehittävää toimintaa, jonka kautta lapset oppivat asioita kokeilemalla omia rajojaan. Tutkimuksen tuloksia arvioitaessa lasten liikkuvuus kasvoi pilotin myötä ja tuki positiivista asennetta liikuntakasvatusta kohden.

## ABSTRACT

Author	Johanna Saario
Title	Physical Exercise as a Part of the Everyday Life in Day Care an Evaluation of a Pilot Project miniWAU
Year	2018
Language	Finnish
Pages	48 + 4 Appendices
Name of Supervisor	Ulla Isosaari

---

It has been established through research e.g. Tabermann (2016) that the physical activity of children and adolescents in general has decreased considerably in Finland. The aim of this bachelor's thesis is to help the day care centres to evaluate and develop the physical education in day care centres. The aim is to give the early childhood pedagogues as well as the parents an idea of how the physical exercise can be a part of the upbringing. The topic of this is a pilot project called miniWAU that was developed as a compliment for the physical exercise services of the City of Vantaa and the project Leikkien liikkumaan. An inquiry was carried out among the personnel of the day care centres to estimate the success of the pilot project. The focus was on whether amount of exercise changed during the pilot project and how the children experienced it.

The key concepts of this study are early childhood education, the physical activity in early childhood years and the sport pedagogy of the early childhood education. The main principles and procedures of the early childhood education are presented in the context of the Finnish legislation. The sport pedagogy of the early childhood education is the basis of the study and the inquiry. The study was conducted by using a qualitative research method. A questionnaire was sent to the early childhood educators and four out of six responded. The success of the pilot project was evaluated from the perspective of the educators – how they experienced the pilot project in practice and the reactions of the children from the educators' point of view.

According to the early childhood educators physical exercise in small groups also increased the total amount of exercise of the shy and sensitive children and strengthened their own will to be physically active. The educators noted that the exercise was not only normal to children but also beneficial since through exercise the children learned new things by testing their own boundaries. The physical activity of the children increased during the pilot project and the pilot strengthened the positive attitude of the children towards physical education.

---

**Keywords** Early childhood education, the physical activity in the early childhood years, the sport pedagogy of the early childhood education

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	9
2	LIIKUNTAPEDAGOGINEN VARHAISKASVATUS .....	11
	2.1 Varhaiskasvatuksen määrittely .....	11
	2.2 Varhaiskasvatuksen vuosikello.....	13
	2.3 Varhaisvuosien liikunta .....	15
	2.4 Varhaiskasvatuksen tavoitteet liikuntaan.....	16
	2.5 Varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikka.....	19
	2.6 Liikuntakasvatus .....	20
	2.7 Liikunnan opetus varhaiskasvatuksessa.....	21
3	AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA .....	23
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	25
	4.1 Tavoitteet .....	25
	4.2 MiniWAU hankkeen sisältö.....	26
5	TUTKIMUSMENETELMÄ .....	28
	5.1 Tutkimusote .....	28
	5.2 Tutkimuskohde .....	28
	5.3 Aineiston keruu ja analysointi .....	29
	5.4 Luotettavuus ja eettisyys.....	29
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	31
	6.1 Pilotin vaikutus liikunnan määrään.....	31
	6.2 Pilotin hyödyt.....	33
	6.3 Pilotin vaikutus mielialaan.....	34
	6.4 Pilotilta saadut ohjeet ja ideat .....	36
	6.5 MiniWAUN kehittäminen .....	37
	6.6 Pilotin vaikeat ja helpot puolet .....	38
	6.7 Pilotin jälkeinen jatko ja arvosana .....	39
7	TUTKIMUKSEN JOHTOPÄÄTÖKSET .....	41

8 POHDINTA.....	44
LÄHTEET.....	47

## LIITEET

**KUVIOLUETTELO**

Kuvio 1 Vuosikello (E-perusteet opintopolku 2017.)	14
Kuvio 2 Olympiakomitean liikuntapallo.	18
Kuvio 3 Vaikutukset ohjaajien mielestä liikunnan määrään.	31
Kuvio 4 Varhaiskasvattajien kokemuksia pilotin hyödyistä.	33
Kuvio 5 Mielialan vaikutusten pääkohdat vastaajien mukaan.	35
Kuvio 6 Arvio pilotista, viisi tähteä ja kiitettävä.	39
Kuvio 7 Vuosikello ideani.	43

**LIITELUETTELO**

**LIITE 1.** Kysely henkilökunnalle

**LIITE 2.** Kysely pilotin ohjaajalle

**LIITE 3.** ESITE Leikkien liikkumaan, Vantaan kaupunki

**LIITE 4.** ESITE miniWAU



## 1 JOHDANTO

Tabermann (2016) toteaa tutkimuksessaan lasten ja nuorten liikkumisen vähentyneen Suomessa huomattavasti. Tavoitteenani on selvittää, millaista päiväkodin kasvatustoiminta on silloin, kun liikuntaa on lisätty; miksi, mitä ja millaista liikuntakasvatusta päiväkodissa on pilottihankkeen toteutuksen jälkeen. Tutkimustiedon avulla päiväkotitoiminta voi arvioida ja kehittää liikuntakonseptiaan lapsille. Tutkimuksen avulla sekä varhaiskasvattajat että vanhemmat saavat käsityksen siitä, millä tavoin liikunta voi olla osa kasvatustoimintaa.

Tutkimuskohteeni ja opinnäytetyöni aihe on miniWAU pilottihanke, joka täydentää Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden ja Leikkien liikkumaan hankkeita. Ajatus lähti kiinnostuksesta varhaiskasvatukseen liittyvästä liikunnan lisäämisestä ja monimuotoisesta toiminnasta arkiaskareiden ohessa, koska aika on rajallinen päiväkodissa. Toimeksiantaja oli innostunut mielenkiinnostani heitä kohtaan. Tutkimukseni auttoi heitä seuraamaan pilottihankkeen tavoitteisiin pääsemistä eli kehittää konseptia jolla lisätään liikuntaa päiväkodin arkeen. Toiminta perustui miniWAU pilottihankkeen ohjaajan kerran viikossa oleviin käynteihin, jolloin hän ohjeisti päiväkodin varhaiskasvattajia pienin askelin viemään liikuntaa mukaan arkiaskareisiin. Tuomalla lapsille odotteluhetkiin virikkeitä ja liikkumavapautta.

Tutkimustulokset olivat hyvin positiiviset ja pilottihanke voi jatkossakin hyvin saada päiväkotien osalta kiinnostusta. Selkeällä suunnittelulla ja sopimisella saadaan hyvät pelisäännöt liikkumiseen koko päiväkodin kesken, jolloin liikkuminen lisääntyy lapsesta riippumatta. Pienryhmissä liikkuminen lisää myös arempien lasten liikkumista ja kehittää heidän haluaan lähteä liikkumaan. Varhaiskasvattajan positiivisesta asenteesta ja halusta liikuttaa lapsia on suuri hyöty saavuttaakseen liikkuvan varhaiskasvatuksen haasteet.

Tavoitteenani oli tutkia miniWAU pilottihankkeen kautta päiväkodin varhaiskasvattajia innostuvatko he liikuntakasvatuksen menetelmistä varhaiskasvatuksessa. Lisäämällä välineitä ja liikuntamuotoja luovalla tavalla, jotka loivat myönteistä näkökulmaa liikuntaan. Hankkeen toteutumista arvioitiin tarkastelemalla liikunnan

määrää varhaiskasvattajien näkökulmasta, pilotin vaikutuksia pilotin aikana ja lasten kokemuksia pilotin toiminnasta varhaiskasvattajien näkökulmasta.

## **2 LIKUNTAPEDAGOGINEN VARHAISKASVATUS**

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat varhaiskasvatus, varhaisvuosien liikunta ja varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikka. Työssä määritellään varhaiskasvatuksen perusteet ja toimintatavat Suomen lakiin nojaten. Varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikka kuvastaa tutkimuksen lähtökohtia ja seurantaan auttavia tekijöitä varhaisvuosien liikunnassa ja varhaiskasvatuksessa.

Varhaisvuosien liikuntaa ja vapaata motorisen leikin kautta opittavia asioita pidetään hyvin tärkeinä. Tässä tutkimuksessa keskitytään liikuntakasvatukseen katsoamalla asiaa tarkemmin myös tulevaisuuden hyötyjen kannalta.

### **2.1 Varhaiskasvatuksen määrittely**

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan yhteiskunnallista palvelua, jolla on monia tehtäviä. Varhaiskasvatuksessa tehtävänä on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista huoltajien kanssa yhteistyössä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2017, 14.) Varhaiskasvatuksen tavoite on edistää tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjäytymistä. Lapsi oppii jo varhaiskasvatuksessa tietoja ja taitoja, joita tarvitsee tulevaisuudessa vahvistamaan lapsen liittymistä aktiiviseksi osaksi yhteiskuntaa. Lähtökohtana varhaiskasvatuksella on tukea koko perhettä kasvatustyössä sekä antaa vanhemmille rauha opiskella ja käydä töissä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2017, 14.)

Pedagogiikkaa painottavan varhaiskasvatuksen toteuttamiselle ei uudessa varhaiskasvatuslaissa ole määritelty reunaehtoja. Pätevyysvaatimukset määritellään edelleen kumotun lain perusteella: Laki (L272/2005) ja asetus (L608/2005) ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista.

Laissa ei ole myöskään määritelty muiden varhaiskasvatuksessa työskentelevien koulutustasoa. Vähintään kolmasosalla hoito- ja kasvatushenkilöstöllä päiväkohteissa on korkea-asteen koulutus joko yliopistosta tai ammattikorkeakoulusta. Yli-

opistopohjaisen koulutuksen saaneet lastentarhanopettajat ovat varhaiskasvatukseen perustuvan opettajakoulutuksen saaneita. Perhepäivähoito todetaan hyväksi paikaksi pienemmille lapsille, mutta ei uskota, että sitä voitaisiin verrata varhaiskasvatukseen pedagogiseen opetukseen, jota päiväkodissa on mahdollista saada lastentarhanopettajan ohjeistamana. Vuorohoitolasten vaikeus saada samaa pedagogista opetusta varhaiskasvatuksessa, jotka ovat hoidossa vain iltaisin ja öisin, on vielä ratkaisematta varhaiskasvatustilaisissa. (Heinonen, Iivonen, Korhonen, Lahtinen, Muuronen, Semi & Siimes 2016, 21–25.)

Kunnalla on velvollisuus järjestää varhaiskasvatusta niin laajasti ja sellaisin toimintamuodoin kuin kunnassa on tarvetta. Varhaiskasvatuksen toteutus voidaan toteuttaa varhaiskasvatustilain mukaan päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena. Päätös lapsen varhaiskasvatuksesta on huoltajalla. Lapsella tulee olla mahdollisuus osallistua esiopetukseen ja varhaiskasvatukseen. (Vantaan varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)

Varhaiskasvatuksen järjestämisestä huolehtii kunta tai kuntayhtymä. Palvelujen tuottaminen itse tai varhaiskasvatustilain hankkiminen yksityiseltä palvelujen tuottajalta tai julkiselta puolelta. Varhaiskasvatustilain hankittaessa muilta palvelujen tuottajilta on kunnan tai kuntayhtymän varmistettava siitä, että palvelut vastaavat sitä tasoa, jota kunnalliselta toiminnalta edellytetään. Varhaiskasvatusta pitää järjestää varhaiskasvatusta koskevien säädösten sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti, varhaiskasvatuksen järjestäjä on vastuussa oikeasta toteutuksesta. (Vantaan varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)

Kunnan omassa varhaiskasvatussuunnitelmassa määritellään varhaiskasvatustilain palvelut. Lasten tulee saada varhaiskasvatusta omalla äidinkielellään. Varhaiskasvatusta voidaan myös antaa viittomankielellä lapsen sitä tarvitessa. Kunnalla pitää tarpeen tullen olla erityislastentarhanopettajan palveluja käytettävissä. Suomen perustuslaki määrittää raamit varhaiskasvatustilain järjestämiselle sekä varhaiskasvatustilain päivähoidosta annettuun asetukseen ja varhaiskasvatustilain suunnitelma perusteisiin. Säännöksiä sosiaalihuollosta sovelletaan myös varhaiskasvatustilain. (Vantaan varhaiskasvatustilain suunnitelma 2017.)

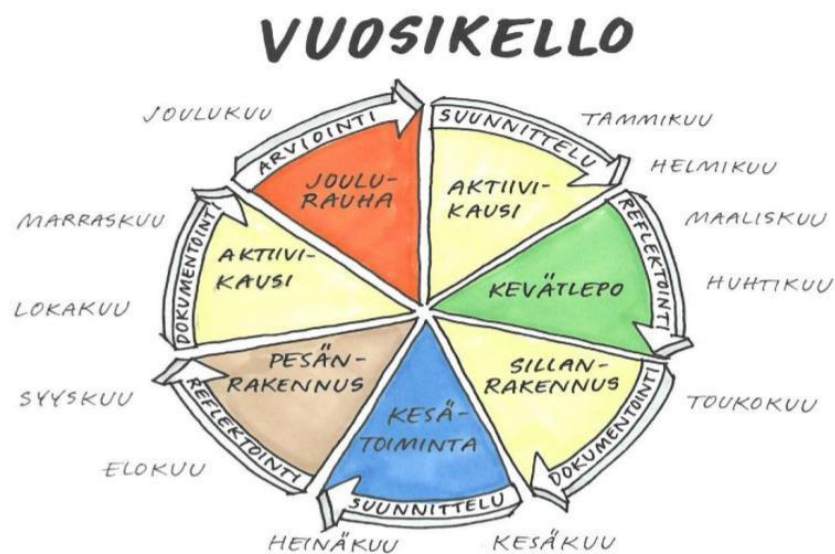
Päiväkodissa vastualueet on jaettu kunnallisen virkaehtosopimuksen mukaan. Lastentarhanopettajat, sosiaalikasvattajat, sosionomit ja erityislastentarhanopettajat kuuluvat varhaiskasvatuksen opetus ja kasvatustehtävät hinnoitteluluokkaan. Hoito- ja huolenpitotehtäviin kuuluvat lastenhoitajat, lähihoitajat ja päivähoitajat kunnallisen virkaehtosopimuksen mukaan. Pedagoginen toiminta päiväkodissa määräytyy varhaiskasvatussuunnitelman (VASU) mukaan, joita tehdään lapsi määrän mukaan 12–25 erilaista, jokaiselle lapselle omansa. Nämä kootaan päiväkodille yhdeksi yhteiseksi suunnitelmaksi, jossa pitää ottaa jokaisen lapsen tarpeet huomioon. Suunnitelmien todentuminen arkeen on hyvin iso haaste päiväkodin työntekijöille ja erityisesti vastuussa oleville lastentarhanopettajille. Varhaiskasvatussuunnitelma laatimisessa korostetaan pedagogiikan osaamista, johon kerrotaan olevan suurin vahvuus kasvatustieteen kandidaateilla, joilla on lastentarhanopettajan pätevyys. (Heinonen, Iivonen, Korhonen ym. 2016, 81–83.)

Eheän kokonaisuuden muodostaminen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon yhteydessä varhaiskasvatuksen toteutumisesta vastaa henkilöstö, lasten ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Käsitteellisesti näitä kolmea ulottuvuutta voidaan tarkastella erillisinä, mutta käytännön toiminnassa ne ovat yhteyksissä toisiinsa. Kokonaisvaltainen lähestyminen mahdollistuu lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseksi. Eri-ikäisten lasten toiminnassa sekä varhaiskasvatuksen eri muodoissa painottuvat kasvatusta, opetusta ja hoitoa. (E-perusteet opintopolku 2017.)

## **2.2 Varhaiskasvatuksen vuosikello**

Vuosikello on yksi tapa tarkastella varhaiskasvatuksen toimintaa. Vuosikello jaetaan kuukausiin ja on suuntaa antava, jokainen voi suunnitella oman toimipaikan aikataulun mukaan omaan tahtiin. Vuosikelloa sovelletaan esimerkiksi Paraisten varhaiskasvatuksessa. Vuotuinen rytmi vuosikellossa jaksottuu kahden pääelementin varaan: rauhallisiin jaksoihin ja aktiivisiin jaksoihin. Luovuus kukkii aktiivisena jaksena. Rauhallisempaan aikaan hidastetaan tahtia ja katsotaan ympärille rauhoituen. Vuosikello on lähtöisin saaristokulttuurista, jossa kylvetään siemenet suotuisina aikoina, mutta samalla ymmärretään, että itäminen ja kehittyminen ovat aikaa

vievää, jotta sadosta saataisiin hyvä. Kuvion 1 vuosikello on Paraisten varhaiskasvatuksen tekemä esimerkki heidän toiminnastaan eri vuodenaikoina. (E-perusteet opintopolku 2017.)



Kuvio 1 Vuosikello (E-perusteet opintopolku 2017.)

Vuosikelloteemaa voidaan käyttää myös pedagogisessa dokumentoinnissa päiväkodeissa. Vuosikellodokumentointi toimii vuosikellosuunnitelmana kauden aikana huomioiden lasten yksilöllisen tason sekä lapsiryhmän ja työntekijöiden tason kokonaisvaltaisesti. Vuosikello tukee henkilökuntaa toteuttamaan pedagogista dokumentoinnin suunnitelmaa järjestelmällisesti edeten tiimin sitoutumisella auttaen myös tiimiä työn arvioinnissa ja kehittämisessä. Vuosikelloa voidaan toteuttaa esimerkiksi lapsittain, päivittäin, viikoittain, kuukausittain ja puolenvuoden ajanjaksoissa. (Rintakorpi & Vihmari-Henttonen 2017, 114–115.)

Lapsille tehdään kasvunkansio, jonka avulla voidaan seurata lapsittain lapsen toteuttamia asioita päivähoidossa. Kasvunkansiota voidaan myös käyttää apuna vasu-keskusteluissa vanhempien kanssa. Päivän sisältöön voisi kuulua havainnointia, päivien valokuvausta hyvinvoinnin elementein, vanhemmille jaettava päiväkirja ja tuumaustaukoja päivän aikana yhden lapsen kanssa. Tiimipalaverin ollessa joka viikko voidaan suunnitella ja arvioida edellä mainittujen asioiden pohjalta muuttaman lapsen asioita yhteisesti. Hahmotetaan päivähoidon kokonaisuus kuukausittain

ja käydään läpi toimintaan liittyviä kohokohtia esimerkiksi esitysmuodossa ”power point”, jonka voi myös jakaa myöhemmin vanhemmille. Tarkastellaan myös toimintaympäristöä ja muutetaan tarpeen ja ajanjakson mukaan. Puolenvuoden välein käydään isommat arvioinnit ja toiminnan kehittämisen keskustelut suuremmalla kädellä. Vanhempien kanssa käydään myös lapsia koskevat vasu-keskustelut ja tiimin toimintaa arvioidaan ja kehitetään, myös silloin on lasten tuumaustauot tauolla. (Rintakorpi & Vihmari-Henttonen 2017, 114–115.)

### **2.3 Varhaisvuosien liikunta**

Varhaiskasvatusikäisten lasten liikkuminen tapahtuu suurimmaksi osaksi omaehtoisesti sekä ulkona liikkuen. Yhteisten toimintaperiaatteiden sopiminen on hyvä tehdä työskentelevien aikuisten kanssa yhdessä ja on hyvä muistaa yhdessä sovitut asiat ja niistä poikkeamisen välttäminen. (Sääkslahti 2015, 170.)

Varhaisvuosina lapsella on ihmiselämän kallisarvoisinta oppimisen ja kehityksen aikaa ja silloin on hyvä tilaisuus kehittää motorisia taitoja liikunnan kautta. Kouluikäisen ja varhaisvuosien oppiminen on kumminkin erilaista, pääasiassa lasten oppiminen koostuu omissa kokeiluissa ja tutkivissa toiminnoissa, erityisesti leikkissä. (Reunamo 2014, 136.) Lasten fyysinen aktiivisuus kehittää lihasten ja fyysisten ominaisuuksien lisäksi aivoja ja henkisiä ominaisuuksia (Tomporowski, Mccullick, Pesce 2015, 18).

Pulli (2013, 21) tuo tärkeänä asiana esiin yhteistyön perheen kanssa. Yhteisissä keskusteluissa voisi syömisen ja nukkumisen lisäksi ottaa myös liikunnan. Kysyä vanhemmilta, kuinka paljon teillä liikutaan. Hyvin usein vanhemmat kieltävät lapsia sotkemasta vaatteita tai olemaan varovaisia, ettei lapsi loukkaa itseään. Tämä voi aiheuttaa lapselle haluttomuuden liikkua ja leikkiä. Vanhempien kanssa on hyvä ottaa puheeksi, että lapsella pitää olla lupa leikkiä ja liikkua. (Pulli 2013, 21.)

Varhaiskasvatuksen kehittäminen lähtee liikkeelle kartoituksella ja tutkinnalla. Pitää selvittää ohjaajien vahvuuksia ja mielenkiinnon kohteita, mitä he voisivat käyt-

tää hyödyksi lasten ohjauksessa. Päiväkodin henkilökunnan on alkuvaiheessa kar-  
toitettava mielipiteitä liikunnan hyvistä ja huonoista puolista. Näiden pohjalta on  
tämän jälkeen hyvä tehdä tavoitteet yhdessä ja miettiä, mihin liikuntakasvatusta ke-  
hitetään tulevaisuudessa. Pohditaan myös tavoitteiden mahdollisuuksia yhdessä  
kaikkien ohjaajien kanssa. (Reunamo 2014, 136.)

Leikki on lapselle kehityksen kannalta johtavaa toimintaa ensimmäisinä vuosina.  
Aikuiset eivät ymmärrä lasten tarvetta leikin ohjaukseen ja virikkeellisyuden vä-  
hyteen, vaan vievät asiat liian korkealle opittavaan ajatukseen. 1900-luvulta läh-  
tien spontaanit leikit ovat vähentyneet lasten keskuudessa, koska vanhemmat ovat  
alkaneet kieltää ja varoitella lapsia. (Karvonen, Siren-Tiusanen, Vuorinen 2003,  
12–13.) Karvonen (2000, 5) olosuhteiden ollessa hyvät liikkuvasta lapsesta kasvaa  
liikkuva aikuinen. Jotta tämä toteutuisi, lapselle olisi hyvä tarjota mahdollisuuksia  
kokeilemiseen ja etsimiseen. Liikkumisen ja oppimisen ilo lapsille tulee liikunta-  
kasvatuksesta.

Rajujen leikkien positiivinen ajattelu varhaisvuosien temmellyksessä tukee puhu-  
misen, lukemisen ja kirjoittamisen tarvittavien varhaisten kognitiivisten kykyjen  
kannalta (Bergström 1997, 142). Lapsen liikkumiseen innostaminen lähtee kaveri-  
piiristä ja vanhempien omasta aktiivisuudesta sekä tietoisuudesta liikunnan merki-  
tyksestä. Liikunnan korostaminen on lapselle kuuluvien mahdollisuuksien varmen-  
tamista, tämä ei tarkoita, että lapsesta tehtäisiin kilpaurheilijaa. Tällöin lapsi voi  
hyödyntää liikunnan kautta opittua asiaa myös muiden asioiden oppimiseen. (Kar-  
vonen 2009, 85.)

#### **2.4 Varhaiskasvatuksen tavoitteet liikuntaan**

Varhaiskasvatuslaissa (L19.1.1973/36) on määritelty 10 tavoitetta varhaiskasvatuk-  
sen perustoiminnoille, joita ovat kehityksen ja kasvun tukeminen, lapsen oppiminen  
tasa-arvoisesti ryhmässä, monipuolisen pedagogisen toiminnan toteuttaminen lei-  
kin kautta, turvallisten aikuisten läsnäolo lasten ympärillä, aikuisen herkistyminen



lapsen yksilöllisille tarpeille, kehittää lapsen kaveritaitoja, kuunnellaan ja kohdataan lapset sellaisena kuin he ovat ja pidetään yllä yhteistyötä vanhempien kanssa. Esimerkkinä kolmas tavoite laista viitattuna;

*” toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset”.*

Tämän lain nojalla Sääkslahden (2015, 170) mukaan kaikkien aikuisten, joiden kanssa lapsi on, pitäisi tukea lasten omaehtoisen liikkumisen suunnittelua yhteisesti. Tämä voi tarkoittaa kaikkia päiväkodissa työskenteleviä työntekijöistä huolimatta. Ajatus lähtee aikuisten samantyyppisistä periaatteista, jotka myös kannustavat tai rajaavat lapsia, jotka saavat samanlaisen viestin. Pulli (2013, 20) toteaa suurimmaksi esteeksi varhaiskasvatuksessa aikuisten asenteet liikkumiseen.

OKM:n (2016) mukaan lapset tutkitusti hyötyvät liikunnasta. Suosituksen mukaan 3–6 vuotiaan pitäisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä siitä tunti hengästyttävää liikuntaa (Kuvio 2). Olympiakomitean (2017) luotsaama Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan pohjautuva varhaiskasvatukselle suunnattu liikunnan suositusten toteutumisesta lasten kohdalla. Ohjelman mukana varhaiskasvattajat ja varhaiskasvatuksen johto saavat konkreettiset, liikkumiseen tarvittavat askelmerkit ja työkaluja niiden ylläpitämiseen. Pienin askelin kohti liikunnallisempaa elämäntapaa (Kuvio 2). Tulisi välttää yli tunnin pituisia istumajaksoja ja lyhyempiä paikallaanoloja pitäisi tauottaa. Lapsella pitäisi olla saatavilla riittävää lepoa ja unta ja terveellinen ravinto, johon suositus korostuu. KKI:n (2017) varhaisvuosien uudet fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat osa opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön koordinoimaa Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten 2020 (TEHYLI) toimeenpanoa. Tämän taustalla on UNTC:n (1991) YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus.



Kuvio 2 Olympiakomitean liikuntapallo.

Lasten fyysinen aktiivisuus on huolestuttavan pientä. Suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat koko ajan vähemmän ja vähemmän. Jos näin jatkuu, niin nykypäivän lapset elävät lyhyen elämän ja sairastuva herkemmin, tämä on myös maailmanlaajuisesti iso ongelma. Kansainvälinen tutkimus varoittaa asiasta. (Tabermann, 2016.) OKM:n (2016) edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle on riittävä fyysinen aktiivisuus. Tämä tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä myönteisesti vaikuttamalla tiedollisiin prosesseihin esimerkiksi tarkkaavaisuuteen, vireystilaan ja muistamiseen. Lapsen päästessä leikkimään yhdessä ikätovereidensä kanssa erilaisissa ympäristöissä ja kaikkina vuodenaikoina kehittyvät lapsen fyysiset taidot monipuolisesti ja fyysinen aktiivisuus itsessään ennaltaehkäisee elintamosairauksia ja kehittää motoriikkaa ja fyysistä toimintakykyä.

Tabermann (2016) on kysellyt nuorilta koulumatkan kulkemisesta. Moni nuori kulkee matkan bussilla eikä niin kuin ennen vanhaan kävellen tai pyörällä. Wirénin (2017) mielestä pojat saavat enemmän fyysistä liikuntaa päiväkodeissa kuin tytöt. Pojat ovat yleisesti eläväisempiä kuin tytöt ja he liikkuvat omatoimisesti. Tytöt voivat jäädä vähemmälle liikunnalle ja yleisesti vähemmän liikkuvat lapset, jolloin he ovat vaarassa saada ylimääräistä painoa. Tytöille pitäisi tuoda liikunnan iloa samalla tavalla, kun pojilta sitä löytyy.

## 2.5 Varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikka

Liikuntapedagogiikka käsitteenä sisältää liikunnan sekä pedagogiikan. Pedagogiikalla tarkoitetaan teoreettista ja käytännöllistä oppia kasvatuksesta. Termi pedagogiikka tulee kreikankielisestä sanasta *paidia*, joka viittaa lapseen. Liikunnan tarkoitus on olla fyysistä aktiivisuutta, lihastoimintaa, joka aikaansaa energiankulutuksen kasvua. Liikunta käsitteenä on hyvin moninainen ja urheilulajien harrastaminen on pieni osa liikunnan edustavuutta. Suurin osa muodostuu pihaleikeistä, hyötyliikunnasta, arkiaskareista, koulussa liikunta- ja välitunneilla tapahtuvasta sekä koulumatkoihin liitettävästä liikkumisesta. (Jaakkola, Liukkonen, Sääkslahti 2013, 17.)

Laakson (2007, 16) mukaan liikuntapedagogiikalla tarkoitetaan tieteen alaa, joka tutkii liikuntakasvatusta ja liikunnan opetusta. Määrittely voidaan rajata kolmeen tärkeimpään asiaan. Tutkiminen liikuntapedagogiikassa keskittyy kasvatukseen ja opetukseen liittyviin asioihin sekä itsessään liikunnan tutkimiseen. Nämä kaksi asiaa kuulostavat yksinkertaisilta käsitteiltä. Jaakkolan ym. (2013, 18–19) mukaan liikuntapedagogiikka on liikunnanopetuksen ja liikunnan oppimisen tutkiva nimitys, jolla selvitetään, miten liikunnan eri osa-alueita opetetaan, kasvatetaan ja miten se on mukana kasvatuksessa ja opetuksessa.

Näin tämä asia varmasti onkin, jos keskitymme vain koulu liikunnassa tapahtuvaan toimintaan. Liikuntaa opetetaan paljon muuallakin, kuten kodeissa, urheilujärjestöissä sekä epävirallisissa harrastajaryhmissä. Tämä toiminta on yleisemmin tiedostamatonta ja epävirallista. Kasvatusprosessin tärkeys pitäisi ottaa huomioon liikuntapedagogiikkaa mietittäessä, jolloin liikuntakasvatukseen liitetään erilaisia kasvatuseräilyitä. Liikunta on osa liikunnanopetusta ja -kasvatusta. (Laakso 2007, 16–17.)

## 2.6 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä toteutetaan kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntakasvatus ei rajoitu pelkästään liikunnanopetukseen tai liikuntakasvatukseen, vaan nämä yhdessä varhaiskasvatuksen kanssa muodostavat kasvatuksellisen kokonaisuuden. Tähän voi liittyä myös sosiaalinen kasvatus, jota toteutetaan liikunnan avulla tai hallintoa ja rakentamista koskeviin kysymyksiin sisällytettävä liikunta, mikäli näihin liittyy kasvatuksellisia näkökulmia. (Laakso 2017.)

Liikuntakasvatus on osa yleisesti tarkasteltua kasvatusta ja sen vuoksi pedagogiset tieteet tarjoavat pohjaa myös liikuntakasvatukselle kiinnittäen erityistä huomiota didaktiikkaan, opetussuunnitelmaoppiin sekä opetusmetodiikkaan. Kuitenkin liikunta-oppiaineen tavoitteet eroavat muista kouluaineista, sillä liikuntakasvatuksessa oppimisen edistäminen vaatii kognitiivisten oppimisteorioiden lisäksi myös motoristen ja sosiaalisten oppimisperusteiden hallintaa. (Laakso 2007, 16–18.)

Liikuntakasvatus lähtee liikkeelle Fogelholmin ym. (2007) mukaan tämän hetken mediassa olemassa olevasta tiedosta ja julkisuuteen tulevasta informaatiosta. Jokaisen pitäisi huolehtia omasta fyysisestä kunnostaan ja toimintakyvystään, joka on liikunnan tärkein lähtökohta. Fyysinen liikkuvuus lisää työssä jaksamista, joka on muodostunut haasteeksi länsimaissa. Tutkitusti liikunnan vähäisyys tuo kustannuksia terveystaloudellisesti julkiselle sektorille 100200 miljoonaa euroa vuodessa. Epäsuoraksi osuudeksi on saatu taas n. 100 miljoonaa euroa. Yksityisten yrittäjien epäsuora osuus on n. 300 miljoonaa euroa. (Laakso 2007, 19.)

Jos lapsi jää noin kolmevuotiaana fyysisesti passiiviseksi fyysisen liikunnan suhteen ja häntä ei kannusteta liikkumaan kotona eikä päiväkodissa, totuus koulu- ja aikuisiässä on hyvin saman kaltainen. Silloinkaan ei tule liikuttua, kun siihen ei ole oppinut eikä totunut (Stenberg-Gustafsson 2015).

Harrastustoiminnan merkitys liikunnassa on yleistynyt viime vuosikymmenenä huomasti. Fyysinen aktiivisuus on vähentynyt elämässä selvästi. Liikunnan harras-

tamisesta on tullut toimintakyvyn ylläpitäjä fyysisesti lähes välttämättömänä ajatuksena. Nykyaikana kaikki yhteiskunnassa on koneellistunut ja ihmisten omasta passivoitumisesta on puhuttu jo pitkään vuosikymmenien ajan, mutta nyt vasta niin nuorten kuin aikuistenkin sekä lasten elämäntavoissa on huomattu muutoksia, jossa matkat liikutaan istuen, jolloin ei toteudu minkäänlaista fyysistä toimintaa. (Laakso 2007, 19.)

## **2.7 Liikunnan opetus varhaiskasvatuksessa**

OKM:n (2016) tutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksessa lasten viettämästä ajasta huomattava osa on fyysisesti erittäin kevyttä. Päivittäisessä toiminnassa on reipasta liikkumista vain alle tunti. Yleisesti fyysinen aktiivisuus liittyy toimintaan toisten lasten kanssa, joka on lähes 70 %. Ulkoleikit ovat fyysisesti raskaampia kuin sisäleikit. Ulkoleikitkin ovat yleisesti kevyttä liikkumista.

Ohjattu liikunta tuottaa lapsille runsainta fyysistä aktiivisuutta, varsinkin sääntöleikkien, jotka sisältävät liikuntaa sekä omaehtoisten ja vapaiden leikkien aikana. Omaehtoista leikkiä 3–4 -vuotiailla lapsilla on noin 20 %. Yleisesti leikit ovat vapaampia ulkona kuin sisällä. Vanhemmilla lapsilla on taas sisällä enemmän vapaata leikkiä kuin ulkona tutkimuksen mukaan. (OKM 2016.)

Fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus on alhainen opettajajohtoisten ryhmätuokioiden aikana. Tästä voidaan päätellä, että aikuisilla on taipumusta ohjata lapsia toimintatapoihin, joissa ollaan paikoillaan paljon. Runsas liikkuminen kumminkin edistää lasten oppimista. Fyysinen aktiivisuus on virkistävää, aisteja herkistävää asian opettelemista. Keskittyneisyys ja sitoutuneisuus oppimiseen lasten osalta parantuu. Hyvä tapa tukea lasten oppimista on liikkuminen. (OKM 2016.)

OKM:n (2016) tavoitteena on tuoda jokaiselle lapselle päivittäiseen leikkiin ja muuhun liikkumiseen toteutettua toimintaa varhaiskasvatuksen aikana. Lapsella tulee olla mahdollisuus saavuttaa suosituksen mukainen fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee suunnitella lapsen varhaiskasvatus ja lapsen toiminta niin, että tämä toteutuisi.

Lasten ulkoillessa päivittäin varhaiskasvatushenkilöstön tulisi kannustaa heitä fyysisesti aktiivisiin leikkeihin luomalla monipuolisia ja innostavia oppimis- ja leikiympäristöjä. Kaikille lapsille pitäisi olla mahdollisuuksia ohjattuun liikkumisen harjoitteluun eri tavoin ja eri välineillä. Liikuntakasvatuksen toteutuminen suunnitellusti on lapsen oikeus. Ilmapiirin pitää olla hyväksyvä ja liikkumaan innostava. Lapsi saa käyttää vapaasti omaehtoisessa leikissä liikkumiseen innostavia monipuolisia välineitä. (OKM 2016.)

### 3 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA

Opinnäytetyötä pohjustamaan haettiin aikaisempia tutkimuksia. Niitä on haettu esimerkiksi seuraavilla hakusanoilla: varhaiskasvatuksen vuosikello, liikunta varhaiskasvatuksessa, liikuntapedagogiikka ja lasten arkinen liikkuminen. Tästä aiheesta oli vähän tutkimuksia ylemmän ammattikorkeakoulu tason ja pro gradujen osalta. Ammattikorkeakoulutasolla tutkimuksia löytyi enemmän aiheeseen liittyen.

Kantonen (2016) tuo tutkimuksessaan esille liikuntavuosikellon varhaiskasvatuksen työvälineeksi lisäämään lasten liikuntaa päiväkotipäiviin. Kantosen vuosikello ajatuksessa käsitellään samaa asiaa, kuin miniWAU:n pilottihankkeessa, ajatuksena lisätä lasten päivään lisää liikuntaa suunnittelemalla vuosikellomaisesti liikuntaa päiväkotiin. Liikuntavuosikello toteuttaa eri liikunnan osa-alueet ja auttaa liikunnan suunnittelussa, kehittämisessä, perehdyttämisessä, toteutuksessa, arvioinnissa ja seurannassa. Liikuntavuosikellon avulla lasten liikkumista saatiin lisättyä päiväkodissa. (Kantonen 2016.)

Tutkimuksessaan Olli (2017) tutki Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa päiväkodin johtajien näkökulmasta. Samalla tavalla ohjelma tukee liikkumista tuomalla sitä arkeen. Yhtenä kysymyksenä Ollilalla oli, missä määrin ohjelma työllistää työntekijöitä. Tutkimuksessa todettiin, että ohjelma ei työllistänyt esimiehiä muuta kuin kirjaimisessa ja työyhteisön kuormittavuuden todettiin olevan vähäinen, kun suunnitelmat vain tehtiin riittävän hyvin toimiviksi.

Nevalaisen (2017) tutkimuksessa tutkittiin lasten fyysistä aktiivisuutta. Pohjana toimii Taitavat Tenavat -tutkimus, joka koski satunnaisotannalla valittuja 37 päiväkotia Suomessa. Tutkimukseen liittyi liikuntaolosuhteiden arviointia. Päiväkodeista 54,1 % tekivät liikuntakasvatuksen vuosisuunnitelman ja yli puolella päiväkodeista oli käytössä oma sisäliikuntasali. Päiväkotien ulkotilat vaihtelivat 226–11 400 m<sup>2</sup>, ja yli puolet pihoista olivat pinnanmuodoiltaan tasaisia, mutta alustoja oli erilaisia ja yleisemmin viisi kiinteää erilaista välinettä.

Lasten arkeen liittyvään liikkumiseen löytyi tutkimus, joka käsitteli liikunnan vaikuttavuutta päiväkodin sisätilojen osalta. Tutkimuksessa tuli esille, että henkilökunnan asenteet olivat tärkeässä roolissa lasten liikuttajina ja sisätiloissa liikkumiseen sallimisena tärkeänä osana arjen sujuvuutta. Esille tuli myös päiväkodin tilat yleisesti, liikuntavälineet ja henkilökuntaresurssit liikunnallisen oppimisympäristön kehittämiseksi. Tässäkin tutkimuksessa henkilökunta oli innoissaan liikuntakasvatuksesta, mutta tähänkään asti lapset eivät olleet saaneet liikkua hengästyttävästi päiväkodin sisätiloissa. (Kivelä 2013.)



## 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tietoa pilottihankkeesta, sen hyödyistä henkilökunnalle tulevaisuudessa sekä liikunnan hyödyistä varhaiskasvatuksessa. Ajatuksena oli, että hanketta voisi jalostaa eteenpäin tulevaisuudessa muihin päiväkoteihin. Konseptin luominen on käynnissä ja tulevaisuudessa miniWAU-pilottihanketta lähdetään viemään omana asiana eteenpäin.

MiniWAU oli ensimmäinen kokeilu WAU ry:lle eli pilottihanke, jolla he kartoittavat tarvetta kehittää konsepti jolla lisätään liikuntaa päiväkodin arkeen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli arvioida pilottihankkeen hyötyjä, vaikuttavuutta ja ilmapiiriä.

Ennen pilottihankkeen alkua päiväkodille oli tehty alkukartoitus WAU ry:n toimesta, johon saatuja tuloksia tutkimuksessa voitiin verrata. Näin voitiin nähdä, mitä konsepti oli tuonut päiväkodin ohjaajille ja lapsille. Hankkeen aikana yhdistyksen työntekijä kävi kerran viikossa päiväkodilla antamassa ohjeita ja lisää vinkkejä liikuntaan.

### 4.1 Tavoitteet

MiniWAU hankkeen tavoitteena oli saada päiväkodin henkilökunta innostumaan liikuntakasvatuksen menetelmistä varhaiskasvatuksessa keskeisenä asiana oli arjen keskelle lisättävä liikunta. Välineiden lisääminen ja liikuntamuotojen luova käyttö toivottiin toteutuvan suunnitellusti. Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli arvioida hankkeen toteutumista. Tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten pilotti on toiminut suhteessa liikunnan määrään henkilökunnan näkökulmasta?
2. Mitä vaikutuksia pilotilla on päiväkodissa havaittu?
3. Miten lapset ovat kokeneet pilotin toiminnan?

Tutkimuksessa tutkittiin WAU ry:n miniWAU-pilottihanketta, joka keskittyy päiväkodin työntekijöille eli ohjaajille annettaviin materiaaleihin ja ohjeistuksiin liikunnan lisäämiseksi päiväkodin arjessa. Kohteena oli Maauninpolun päiväkotivantaalla ja heiltä pilotissa mukana oli kaksi lapsiryhmää. Nämä ryhmät olivat myös arvioinnin kohderyhmät. Yhdistyksen pyynnöstä opinnäytetyössä tutkittiin tämän hankkeen osalta saatuja tuloksia ja hyötyjä ohjaajien näkökulmasta sekä kysyttiin ohjaajilta mielipidettä liikuntapedagogista näkökulmaa silmällä pitäen.

Yhdistykselle tulee elokuun loppuun mennessä tehdä tiivistelmä tutkimuksen tuloksista. WAU ry:n tarkoitus on käyttää tutkimustuloksia edistääkseen pilottihankkeen viemistä muihinkin päiväkodeihin ja tällä tavoin laajentaa varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa toimintaa.

#### **4.2 MiniWAU hankkeen sisältö**

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia WAU ry:n varhaiskasvatukseen liittyvää pilottihanketta liikunnan lisäämisestä varhaiskasvatuksessa oleville lapsille. MiniWAU-pilottihanke on käynnistynyt täydentämään Vantaan kaupungin ja Leikkien liikkumaan -hankkeita päiväkodissa.

WAU ry:n pilotin tavoitteena on lisätä liikuntaa päiväkotilasten arkeen, tuoda konkreettisia ideoita käytäntöön ja levittää liikuntamyönteistä ilmapiiriä. MiniWAU pilottihankkeen tarkoituksena oli tukea lasten elämäntapaa liikunnan parissa pienestä pitäen sekä saada vanhemmat mukaan toimintaan. Kestävän kehityksen kierrätysmateriaalit toimivat monimuotoisesti liikuntavälineinä. Henkilökunnalle tarjotaan miniWAU:n toimesta liikuntaan liittyviä materiaaleja esimerkiksi leikkipankin muodossa. MiniWAU:n pilottihankkeen tarkoituksena on kartoittaa, tarvitaanko päiväkodeissa miniWAU:n tapaista konseptia, jota voisi jalostaa jatkossa, myös muihin päiväkodeihin vuoden 2017 miniWAU pilottihankkeen jälkeen. (WAU ry, 2017.)

MiniWAU-pilottihankkeen materiaalipankki on hyvin kattava ja mielenkiintoinen. Se koostuu yksinkertaisista kuvakorteista, joissa on lapsille valmiina erilaisia liikuntamalleja. Myös niin sanottu vuosisuunnitelma tehdään koko vuodelle. Siinä

voidaan miettiä sopivia liikuntamuotoja jokaiselle vuodenajalle. Pilotin aikana päiväkotit sai ohjeistuksen häntäpallojen tekoon (pakastepusseja ja vanhoja sanomalehtiä) ja muihin vastaaviin liikunnassa tarvittaviin liikuntatarvikkeisiin eli kaikkea ei tarvitse ostaa. Liikuntavälineitä voi itse askarrella ja käyttää vanhoja vaatteita tai kierrättää lehtiä, vain mielikuvitus on rajana (nämä eivät kuulu materiaalipakettiin). Materiaalipakettiin kuuluu kokonaisuudessaan; asentokortit, leikkikortit, liikuntataitokortit, hyppykortit, eläinsuunnistuskortit, numerokortit, viikkohaaste ja vuosisuunnitelma.

Vantaan kaupungilla oli hanke käynnissä nimeltään Leikkien liikkumaan, joka pohjautuu olympiakomitean (2017) toteuttamaan hankkeeseen Ilo kasvaa liikkuen. Pilotin ohjaaja oli halunnut tuoda WAU ry:lle myös miniWAU konseptin, joka täydentäisi ja tukisi Vantaan kaupungilla olevaa hanketta. Myös yhdistykseltä oli puuttunut alle kouluikäisten ryhmä kokonaan. WAU:lta oli kysely aikaisemminkin jo päiväkotiin soveltuvaa liikuntapakettia. Päiväkodilta hankkeeseen lähti kaksi lapsiryhmää, jossa ohjaajia oli yhteensä kuusi. Hankkeeseen osallistuvien lasten yhteismäärä oli 44. Päiväkodissa oli lapsia yhteensä 139 ja päiväkodilla oli tarkoitus hankkeen jälkeen laajentaa koko päiväkotiin.

Pilottihankkeen tavoite oli varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnan lisääminen yhteistyössä henkilökunnan kanssa. Tarkoituksena oli antaa ohjeita päiväkodin henkilökunnalle siitä, miten liikuntaa voidaan lisätä lasten arkeen yksinkertaisin menetelmin. Liikuntaa pyrittiin lisäämään odotteluhetkiin, siirtymätilanteisiin ja vapaaseen leikkiin, toivottavaa olisi, jos liikuntaideat siirtyisivät myös ohjattuun liikuntaan ja ulkoiluun. MiniWAU-pilottihankkeen alla oli Vantaan kaupungin oma hanke Leikkien liikkumaan, Vantaan kaupunki, johon miniWAU-pilottihanke tuo lisäyksen leikkien liikkumaan, WAU. WAU:n tavoitteena on tehdä malli, jolla päiväkotipäivään lisätään liikuntaa ja joka on helposti levitettävissä muihin päiväkoiteihin. Malli tulee antamaan konkreettisia välineitä leikkien liikkumaan hankkeen toteuttamiseen sekä sisällä että ulkona. Mallissa hyödynnetään päiväkodin oma toimintaympäristö ja olemassa olevat resurssit sekä henkilökunnan vahvuudet.

## **5 TUTKIMUSMENETELMÄ**

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää, joka kuvaa todellisen elämän näkökulmasta. Todetaan, että todellisuus voi olla moninaista. Pitää tiedostaa, että todellisuutta ei saa päästä pirstoutumaan mielivaltaisesti eri osiin. Monesta suunnasta punnitseminen tuo erilaisia ulottuvuuksia tutkimuksen suhteisiin. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohta on keskittyä tutkimuksen kokonaisvaltaiseen läpikäymiseen. (Hirsjärvi 2008, 157.)

### **5.1 Tutkimusote**

Tässä tutkimuksessa huomion kohteena oli säännöllisen ohjatun liikunnan lisääminen, jolla oli tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Koko päiväkodissa on 139 lasta (Maauni ja Kiirunatie). Kasvatushenkilökuntaa päiväkodeissa on 22.

Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä tukee tutkimusta ja silloin saadaan hyviä tuloksia, kun tutkimuksessa pohditaan asiaa monesta eri näkökulmasta. Kvalitatiivisessa menetelmässä analyysin tavoite on ymmärtäminen, jota pitää pohtia pidempään ja sille pitää antaa aikaa. Analyysimenetelmänä toimii vaiheittain etenevä malli, johon kuuluu aineiston keruu, kuvailu, luokittelu, yhdistäminen sekä selitys. Opinnäytetyössä pyritään selittämään tulokset ymmärrettävästi. (Hirsjärvi 2008, 218–219.)

### **5.2 Tutkimuskohde**

Tutkimuskohteena oli Maauninpolun päiväkotit Vantaalla, johon kuuluu kaksi päiväkodissa toimivaa, ryhmää Hattarat 3–6 -vuotiaat sekä Kuukkelit 3–6 -vuotiaat. Hattarat ryhmässä toimii esikouluikäisiä lapsia 10 ja 3–5 -vuotiaita lapsia 13. Heidän kanssaan toimii kolme aikuista. Kuukkelit ryhmässä on lapsia 21, heidän kanssaan toimii kolme aikuista. Kuukkelit-ryhmä toimii normaalisti Kiirunatiellä, mutta se on remontin takia evakossa Maauninpolun päiväkodilla.

### 5.3 Aineiston keruu ja analysointi

Tutkimuksen aineisto kerättiin paperisella lomakkeella (LIITE 2). Vastajina olivat päiväkodin ohjaajat, jotka palauttivat vastauksensa pilottihankkeen päätyttyä. Päiväkodille oli ilmoitettu opinnäytetyön tekemisestä yhteistyössä WAU ry:n kanssa sekä myös koordinaattori ilmoitti asiasta heille käyntinsä yhteydessä. Kun vastaukset oli saatu, ne koottiin yhteen tekstimuotoon. Lisäksi haastateltiin pilottihankkeen ohjaajaa, joka ohjasi ja opasti tässä projektissa päiväkotia ja koordinoi yhteistyökumppaneita (LIITE 3). Haastattelun sisältöä käytettiin vertailussa päiväkodin ohjaajien mielipiteisiin. Minkälaisia ajatuksia hänellä oli ollut pilottihankkeen vetäjän roolissa ja millä tavalla hän kehittäisi hanketta eteenpäin. Haastattelu tallennettiin ja litteroitiin tutkimukseen.

Aineiston analyysin perusteella kirjoitettiin tulokset, ja niistä vedettyjä johtopäätöksiä peilattiin teoriaan. Kvalitatiivisen sisällön analyysissä kiinnostus oli tutkitavassa ilmiössä ja siihen liittyvissä sisällöllisissä merkityksissä, tähän ei kuulu esiintymistiheydestä käytettävä analysointi. Teorian ja aineiston vuorovaikutuksessa syntyy systemaattiset sisältöluokat, niiden pohjalta tuloksia voidaan tarkastella sekä tilastollisesti että käsitteellisesti. Tämä on syntynyt luokittelun kehitymisestä. (Metodix 2017.)

### 5.4 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuslupaa pyydettiin WAU ry:ltä sekä Maaunin päiväkodilta. Opinnäytetyön eettisiä lähtökohtia pohdittiin tässä vaiheessa Hirsjärven, ym. kirjan Tutki ja Kirjoita pohjalta. Jo entuudestaan oli selvää, että tietoon, muihin tutkijoihin ja tutkittaviin tulee suhtautua kunnioittavasti. Eettistä pohdintaa tulee tehdä koko opinnäytetyön prosessin ajan.

Lähtökohtana tutkimuksessa oli ihmisarvon kunnioittaminen. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkija noudattaa yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä. Eettisesti kestävä tiedonhallinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät sekä avoimuus ovat asioita, joita tutkijan tulee noudattaa. Muiden tutkijoiden työhön ja

saavutuksiin tulee suhtautua kunnioittaen muiden työtä sekä antaa muiden tutkijoiden työlle niille kuuluva arvo. (Hirsjärvi 2008, 23–25.)

Perehtyneisyys varmistettiin jo varhaisessa vaiheessa, kuten Hirsjärvin kuvaava, että kaikki tärkeät näkökulmat, mitä tutkimuksessa tulee tapahtua tai mitä tutkimuksen kuluessa saattaa tapahtua, paljastetaan tutkimushenkilöille varhaisessa vaiheessa. Opinnäytetyön toteutuksen osalta varmistetaan, että henkilöt saavat tarpeellisen informaation ja heiltä pyydetään suostumus osallistua tutkimukseen kirjallisena. (Hirsjärvi 2008, 25.) Jokaisen tutkimuksen henkilö antoi suostumuksensa vapaaehtoisesti.

Tämän tutkimuksen teossa keskityttiin ja sitouduttiin yleisiin tutkimuksiin liittyviin periaatteisiin, joita on Hirsjärven ym. mukaan se, ettei omaa tai toisten tekstiä plagioida, tuloksia ei yleistetä kritiikittömästi, että raportoinnissa pyritään totuudenmukaisuuteen ja että toisten tutkijoiden osuutta ei vähätellä. (Hirsjärvi 2008, 26–27.)

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimukseen vastasi kuudesta varhaiskasvattajasta neljä, osa varhaiskasvattajista vastasi samaan kyselyyn toisen varhaiskasvattajan kanssa. Tutkimuksen tulokset ja varhaiskasvattajien vastaukset käytiin läpi eettisesti pohtien ja vastauksia analysoitiin monesta eri näkökulmasta perustuen omiin tutkimuskysymyksiin.

### 6.1 Pilotin vaikutus liikunnan määrään

Miten pilotti on vaikuttanut lasten liikunnan määrään päiväkodissa? Jos vaikuttanut, minkä verran? Kysymykseen vastasivat kaikki neljä varhaiskasvattajaa. Vastaukset on tiivistetty kuvioon 3.



Kuvio 3 Vaikutukset ohjaajien mielestä liikunnan määrään.

Kokemukset pilotista olivat varhaiskasvattajien vastausten perusteella olleet hyvin positiivisia. Lasten iloinen heittäytyminen ja omatoimisuus liikuntaa kohtaan yllätti varhaiskasvattajat ja liikunta oli yleisesti lisääntynyt hankkeen myötä. Lasten kokemukset varhaiskasvattajien mielestä olivat olleet hyvin positiivisia, koska lapset olivat voineet liikkua vapaasti ja heille oli tarjottu liikkumisen mahdollisuuksia enemmän kuin ennen hanketta.

Esimerkki varhaiskasvattajan vastauksesta:

*”Liikunta paljonkin lisääntynyt, sisällä ja ulkona. Lapsilla on lupa liikkua sisällä eri tavalla, välineet lapsille esillä.”*

Negatiivisia huomioita ei vastauksista tullut esiin. Yleisesti sanottuna yhden varhaiskasvattajan mukaan:

*”Lasten liikunnan määrä on lisääntynyt, koska liikunta on tullut mukaan enemmän aivan lasten arki toiminnoissa.”*

Tästä voidaan huomata, että pilotti oli onnistunut positiivisesti tuomaan päiväkotiin lisää liikuntaa pienin arkisin tavoin. Päiväkodin varhaiskasvattajien ei ollut tarvinnut nähdä vaivaa enempää kuin normaalistikkaan, vaan liikuntaa oli lisätty arjen keskellä muuttaen toimintatapoja. Esimerkiksi yksi varhaiskasvattaja totesi:

*”Emme enää paljon istumme paikalla odottamassa toiminta alkua.”*

Aikaisemmin lapset odottivat paikallaan vuoroa tai pihalle lähtöä. Nyt heille oli keksitty tekemistä odotustilanteisiin ja siirtymätilanteisiin, jotka olivat päiväkodissa olleet haastavia eivätkä kaikki lapset jaksa odottaa pitkiä aikoja paikallaan onhan lapsille luontaista liikkuminen.

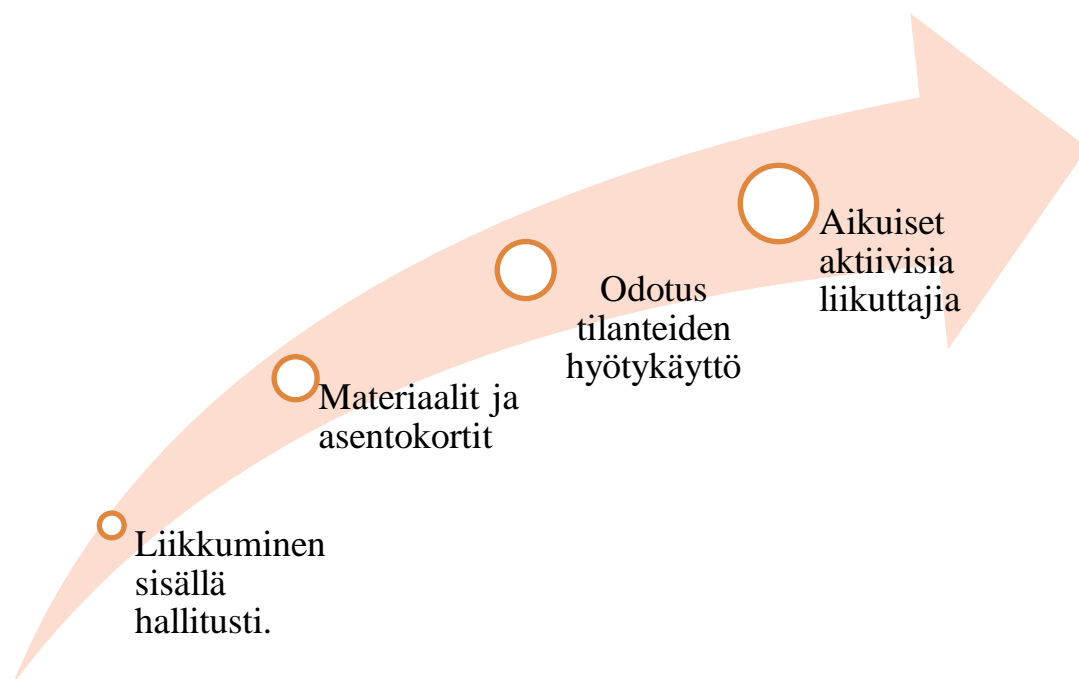
MiniWAU ohjaajan mielestä:

*”Selkeästi lisääntynyt, ainakin kun itse olen paikalla lasten omatoimisuus lisääntynyt. Liikunta on sallittua, joka päivä. Odottelu- ja siirtymätilanteet otettu liikunta käyttöön”.*



## 6.2 Pilotin hyödyt

Varhaiskasvattajilta kysyttiin kokemuksia pilotin hyödyistä ja perusteluja vastauksilleen. Kuviossa 4 voidaan nähdä vastauksissa esiintyvät teemat: Aikuiset aktiivisia liikuttajia, odotustilanteiden hyötykäyttö, materiaalit ja asentokortit, liikkuminen sisällä hallitusti. Nuoli kuvaa teemojen esiintymisen tiheyttä vastauksissa.



Kuvio 4 Varhaiskasvattajien kokemuksia pilotin hyödyistä.

Kuvion perusteella liikunnan hyödyt liikunnan määrään nähden olivat onnistuneet hyödyntämään hyvin väliodottelutilanteet ja lapsille oli tarjottu toimintaa odotustilanteisiin. Päiväkodissa huomatu vaikutukset olivat olleet selkeät liikunnan pienet asiat, joista varhaiskasvattajatkin olivat innostuneet liikuttamaan lapsia enemmän. Lasten näkökulmasta hyötyjä olivat olleet helposti saatavilla olevat materiaalit, joiden mukaan voi liikkua oma-aloitteisesti sekä sisällä hallitusti liikkuminen ilman koko-aikaista kieltämistä.

Esimerkki hallitusta liikkumisesta sisällä:

*”Lupa liikkua sisällä hallitusti, ei liikaa rajattu.”*

Vastaajat toivat esiin myönteisenä asiana saadut materiaalit ja asentokortit.

*”Hyödyimme myös saaduista materiaaleista, mm. hyppy- ja asentokortit ovat jo aktiivisessa käytössä esim. odottelussa ennen ruokailua.”*

*”On tullut erilaisia ideoita ja kortteja.”*

Odotustilanteiden hyötykäyttö tuli esiin kolmesta lomakkeesta:

*”Odotus tilanteiden paikallaan oloa vähennetty.”*

Oli mukava huomata, että aikuiset itse olivat löytäneet ilon liikkumiseen ja sen tuomiseen lapsille arkeen. Varhaiskasvattaja kertoi:

*”Aktivoinut enemmän myös meitä aikuisia aktiivisemmaksi lasten ”liikuttajiksi””.*

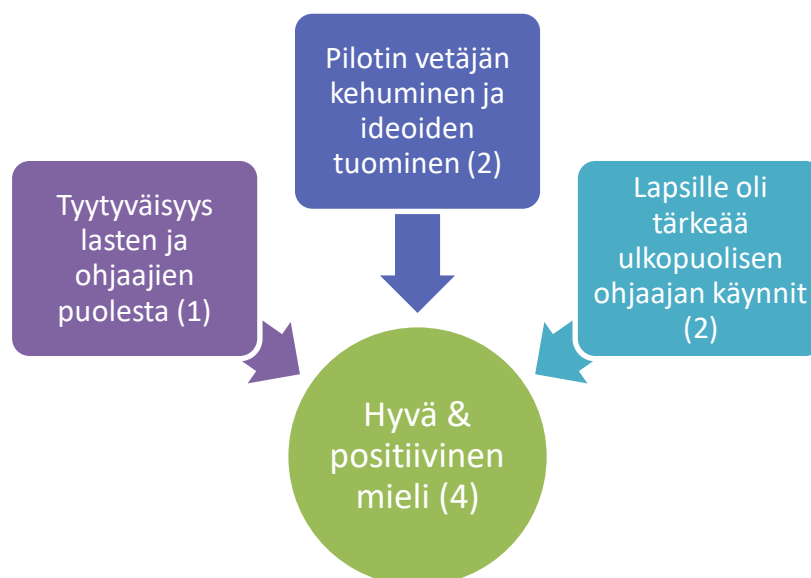
Hyötyjen huomaaminen, positiivisuus ja liikkumisen ilo olivat hyviä asioita. Lasten liikuttaminen ei ole tähtitiedettä, vaikka niin monesti luullaan. Liikkua voi niin monella tavalla ja hyvin yksinkertaisestikin, johon hyvänä tukena moni varhaiskasvattajista nosti saadut materiaalit ja kortit.

MiniWAU ohjaajan mielipide, selkeää hyödyn kokemista kuvaa seuraava:

*”Henkilökunta on huomannut, että liikunnan lisääminen on helppoa, hauskaa ja onnistuu kaikilta. Konkreettiset välineet (kortit, vuosisuunnitelma, haastekortit) lisäävät liikuntaa ja sen suunnittelua. Iloinen ja positiivinen suhtautuminen liikuntaan”.*

### **6.3 Pilotin vaikutus mielialaan**

Varhaiskasvattajilta kysyttiin pilottihankkeen vaikutusta mielialaan ja perusteluita vastauksiin. Kysymykseen vastasivat kaikki neljä varhaiskasvattajaa (kuvio 5).



Kuvio 5 Mielialan vaikutusten pääkohdat vastaajien mukaan.

Liikunnan lisääminen sekä ulkopuolisen ohjaajan tuoma tuki ja vinkit olivat lisänneet varhaiskasvattajien positiivista asennetta liikuntaa kohtaan. Mielialan nousuminen lisää voimavaroja työskentelyyn lasten kanssa, tukien työviihtyvyyttä ja jakamista työssään. Aikuisten on välillä vaikea ymmärtää miten paljon lapset haluavat liikkua ja toimia itsenäisesti. Myös varhaiskasvattajilta saadut kommentit pilotin ohjaajan iloisesta asenteesta ottaa lapset huomioon tullessaan käymään päiväkodissa olivat selkeitä ja positiivisia huomioita.

Päiväkodin huomio pilotin suhteen oli ollut yleisesti ottaen positiivinen. Lasten mieliala oli kohonnut ja heillä oli ollut myös hauskaa pilotin aikana. Päiväkodin varhaiskasvattajat haluavat jatkaa toimintaa pilotin jälkeenkin, kun ovat huomanneet lasten pitävän liikunnan määrän lisäämisestä ja toimintatapojen muuttamisesta.

Varhaiskasvattaja kertoo:

*”aiheen olleen mielenkiintoinen ja ajatuksia ja ideoita herättävä ja pilotin ohjaaja on omalla persoonallaan tuonut intoa ja osallistavaa asennetta mukaan.”*

Varhaiskasvattajien mielialaa kuvaavat seuraavat kommentit:

*”Positiivinen”*

*”Olen tyytyväinen ja iloinen lasten puolesta ja omastakin”*

*”pilotista jäänyt hyvä mieli”*

*”Hyvä”*

MiniWAU ohjaajan ajatukset mielialasta hänen toiminnastaan ohjaajana:

*” postiviinen. Pilotin toiminta-ajatus tuntuu edelleen oikealta. Tuntuu, että pilotti auttoi henkilökuntaa löytämään ja huomaamaan asioita. Vastaanotto on ollut oikein positiivinen”.*

#### **6.4 Pilotilta saadut ohjeet ja ideat**

Varhaiskasvattajilta kysyttiin, saitteko riittävästi ideoita ja työkaluja pilotin aikana? Miten onnistuitte toteuttamaan ideoita? Millaisena koitte saadut työkalut? Kysymykseen vastasivat kaikki neljä varhaiskasvattajaa.

Kaikki neljä vastannutta olivat yleisesti ottaen hyvin positiivisia asian suhteen ja materiaalien käytön helppouteen. Osaa asioista ehdittiin kokeilla heti yhdessä pilotin ohjaajan kanssa, mutta osaa piti omatoimisesti viedä eteenpäin. Pilotin ohjaajan puheiden perusteella käyntiin lähtö tarvitsi hieman alkusytytystä.

Yksi varhaiskasvattajista totesi:

*”Ideoita saimme paljon, kaikkea ei ole ehtinyt vielä mieltä käytäntöön asti. Osa ideoista toteutettiin heti, mm. kortit toimivat samantien kun ne on lasten kanssa käyty läpi. Kuvasuunnistus onnistui pihalla mainiosti, vielä täytyy sisätiloihin kokeilla. Saadut materiaalit ovat yksinkertaisia ja helppoja käyttää ja niissä on paljon variointi mahdollisuuksia.”*

Työkalut oli otettu käyttöön hyvin positiivisin mielin ja hyödynnetty niitä liikuttamaan lapsia. Mietittiin, miten ideoita voitiin ottaa omaan käyttöön ja muokata niitä omaan lapsiryhmään sopiviksi. Niin kuin tämä varhaiskasvattaja toteaa;

*”Ideoita ja työkaluja saatiin todella kivasti. Niitä otettu ryhmään käyttöön, osaa sovellettiin”.*

Materiaalin määrää arvioitiin seuraavasti miniWAU ohjaajan toimesta;

*”Annoin paljon ideoita ja materiaalia, konkreettisia ja keskustellen. Autoin valmistamaan materiaalia. Toimin ryhmän mukana avustaen toiminnassa ja tuoden ideoita. He olivat erittäin vastaanottavaisia ja yhteistyöhaluisia ja ovat ottaneet materiaalin käyttöön”.*

## **6.5 MiniWAUN kehittäminen**

Puolet vastaajista antoivat ehdotuksia pilotin kehittämistarpeisiin. Varhaiskasvattajilta kysyttiin, miten pilottia tai ohjausta voitaisiin kehittää? Mitä? Miksi? Ihmetystä herätti, ettei tähän kohtaan ollut tämän enempää vastauksia, koska aina kannattaa miettiä miten jonkun asian voisi tehdä toisin ja vielä paremmin oman lapsiryhmän kanssa.

Kehittämisehdotukset liittyivät käyntimäärään ja materiaaliin.

*”Kerran viikkoon on hyvä vierailutahti, mutta toisaalta vierailu olisi voinut olla välillä eri päivänä/eri aikaan päivästä, jotta arjen eri puolet tulisivat esiin, ja tilanteet joihin liikuntaa voisi lisätä, paljastuisivat myös- Toisaalta nyt osattiin odottaa jatkoa edelliseen käyntiin”.*

Materiaalisalkusta varhaiskasvattaja kertoo seuraavasti;

*”Optimaalisesti olisi kiva saada joka ryhmään liikuntasalkun, mistä löytyy liikunta tarvikkeita päivittäiseen käyttöön. Mitkä tavarat (esineet) liikunta-koordinaattori tietää paremmin”.*

Nämä varhaiskasvattajat olivat hyvin positiivisesti antaneet kehittämisideoita pilotin eteenpäin viemiseen. Materiaalisalkkuajatusta pidettiin hyvänä, mutta materiaaleja pitäisi olla erilaisia ja vaihtoehtoisia, koska lapsiryhmät ovat hyvin erilaisia ja myös ikäryhmät vaihtelevat. Materiaalisalkku olisi varmasti hieno ajatus lastenkin mielestä, jos se olisi esimerkiksi merirosvoarkun tyylinen tai muu vastaava.

MiniWAU ohjaajan kehittämisideat jatkoa ajatellen

*”materiaalin kehittäminen, painoon -> virallisemman näköinen. Voi olla, että joudutaan karsimaan hiukan. Ohjauskokonaisuus pitää tiivistää”*

## **6.6 Pilotin vaikeat ja helpot puolet**

Varhaiskasvattajat saivat arvioida pilotin vaikeita ja helppoja asioita. Tähän kysymykseen kaikki neljä varhaiskasvattajaa olivat vastanneet. Yksi varhaiskasvattajista neljästä toteaa seuraavasti

*” ei ollut vaikeaa, koska ideat ja tehtävät olivat helposti tehtävänä”.*

Pilotin toteuttamisessa vaikeaksi koettiin

*”jonotus tilanteisiin vähemmän saatu yhdistetty”*

Tästä voidaan päätellä, että ajatus liikuntaideoiden yhdistämistä jonotustilanteeseen ei ole onnistunut tämän varhaiskasvattajan mielestä. Tämä olisi hyvä kehittämisen kohta ja pitäisi pohtia, miten ne saisi yhdistettyä

Pilotin toteuttamisessa helpoksi koettiin

*” ei, päinvastoin oli hauskaa, kivaa, vauhdikasta!!!”.*

Ihana kommentti varhaiskasvattajalta, joka toteaa, ettei ole ollut vaikeaa, mutta ehkä hieman haastavaa.

*”Ei oikeastaan mikään ole ollut vaikeaa, haasteita kyllä on aina. Oma ajatus siitä, mitä pilotti pitää sisällään oli aluksia hieman virheellinen, mutta nopeasti valkeni totuus (-> lisää ARJEN liikuntaa) Helppoa (ja kivaa) on se, että saa ”luvan kanssa” hullutella lasten mukana! (liikkuu hassusti ja kisailla tai-doista)”.*

MiniWAU pilotin ohjaaja on siis onnistunut hyvin viemään pilotin uutena asiana ennakkoluulottomasti perustellen ja se on otettu avosylin vastaan. Tämä lämmittää varmasti ohjaajan sydäntä viedä asiaa jatkossakin eteenpäin.

MiniWAU ohjaajan mielipide asiaan oli seuraavalainen

*”Henkilökunta lähti mukavasti mukaan. Alku eteni aika hitaasti, mutta pienin askelin mentiin eteenpäin ja sitten vauhti kiihtyi. Asioista keskusteleminen henkilökunnan kanssa on ollut haasteellista ajanpuutteen vuoksi”.*

### 6.7 Pilotin jälkeinen jatko ja arvosana

Näihin kahteen viimeiseen kysymykseen on vastannut kaksi varhaiskasvattajaa neljästä. Yleisesti katsottuna avun tarve jatkossa liikunnan suhteen on, että toisen mielestä tarvitaan ja toisen ajatus, että jakso on ollut riittävä. Vastaajien kommentit seuraavassa. Arvosana pilotista seuraavassa kuviossa 6.



Kuvio 6 Arvio pilotista, viisi tähteä ja kiitettävä.

*”tottakai tarvitsemme!”.*

*”Nyt tuntuu, että jakso on ollut riittävä, tässä on vieläkin paljon sulateltavaa ja käytäntöön kokeiltavaa. Jatkossa olisi kiva, jos pilotin ohjaaja ehtisi käydä ”kontrollikäynnillä” katsomassa onko hän huomannut mitään muutuneen ryhmämme arjen toiminannassa. -> Palautetta myös meidän panoksesta”.*

Varhaiskasvattajat miettivät jatkoa pilotille ja olisi hyvä suunnitella jakson loputtua niin sanottu kontrollikäynti esimerkiksi puolenvuoden päähän, jolloin voitaisiin katsoa, miten on hyödynnetty ideat ja materiaalit.

Eli niin kuin kuvio 6 kertoo ” viisi tähteä” ja toinen kirjoittanut ”kiitettävä” arvosanaksi. Pienimuotoinen perustelu vielä toiselta ohjaajalta asiaan.

*”Koen tämän mielekkääksi ja arjessa hyödylliseksi, samalla helpoksi ja monipuoliseksi työkaluksi. Se että saa olla mukana tällaisessa, on etuoikeus”.*

MiniWAU ohjaajan ajatus jatkoa ajatellen

*” Mallia varten laajuus on ollut riittävä, valmiin MINIWAU!:n laajuus mietittävä. Vienyt enemmän aikaa kuin odotin”.*

Arvosana pilotin kokonaisuudesta miniWAU ohjaajalta

*” Yhdeksän. Henkilökunta on innoissaan ja positiivinen. Lapset liikkuvat enemmän ja omatoimisesti. Materiaali on onnistunut ja auttanut liikunnan toteuttamisessa Pilotin kautta henkilökunta on huomannut, että liikunnan ja järjestäminen ei ole vaikeaa ja itse asiassa helpottaa arkea ”.*



## 7 TUTKIMUKSEN JOHTOPÄÄTÖKSET

Selkeällä suunnittelulla ja sopimisella saadaan hyvät pelisäännöt liikkumiseen koko päiväkodin kesken, jolloin liikkuvuus lisääntyy lapsesta riippumatta. Pienryhmissä liikkuminen lisää myös arempien lasten liikkuvuutta ja kehittää heidän haluaan lähteä liikkumaan. OKM:n (2016) suosituksen mukaan 3–6 vuotiaan pitäisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä siitä tunti hengästyttävää liikuntaa. Liikkuminen on yleisesti lapsille normaalia ja kehittävää toimintaa, jonka kautta lapset oppivat asioita kokeilemalla omia rajojaan. Aikuisten pitäisi opetella ohjaamaan lapsia, ei koko ajan kieltämään asioita, esimerkiksi ei sinne saa kiivetä, älä vaan tipu sieltä, ole nyt varovainen. Tällä tavalla lapsi oppii pelkäämään asioita eikä uskalla kokeilla yksin uusia juttuja. Yksi pieni kolhu kiipeilystä ei riko lasta vaan opettaa rajoja ja taitoja. Lapsen tulisi saada käyttää vapaasti omaehtoisessa leikissä liikkumiseen innostavia monipuolisia välineitä. (OKM 2016.)

Tässä tutkimuksessa saatiin varhaiskasvattajilta hyvin kuvaavia arvioita. Verraten ennen alkukartoituksessa tulleet liikkunnan määrään, joka oli korkeintaan kerran viikossa toteutunutta liikkumista. Arvio miniWAU hankkeen onnistumisesta on positiivinen. Kaikille varhaiskasvattajille on tullut hankkeen tavoitteen mukainen ajatus liikkumiseen. Ennakkoluulot olivat hyvin korkeat ja he pitivät liikuntaa hyvin haasteellisena asiana, kun tilat olivat pienet. Lasten liikkumiseen ei tarvita isoa tilaa, vaan mielikuvitusta ja yksinkertaisia ohjeistuksia sekä vapauksia toteuttaa itseään. Kuulostaa oikein onnistuneelta pilotilta, jota on hyvä lähteä viemään eteenpäin. Lyhyesti sanottuna hankkeesta oli kaikille jäänyt hyvin positiivinen mieli.

Pilotin ajatus liikkunnan lisäämisestä pienillä arkisilla asioilla on siis toteutunut suunnitellusti ja voidaan todeta, että asiakaskunta oli ollut tyytyväinen saamaansa tukeen ja materiaaliin. Jatkossa voidaan suositella pilottia päiväkodeille, joilla on ongelmia keksiä liikuntaa lapsiryhmille.

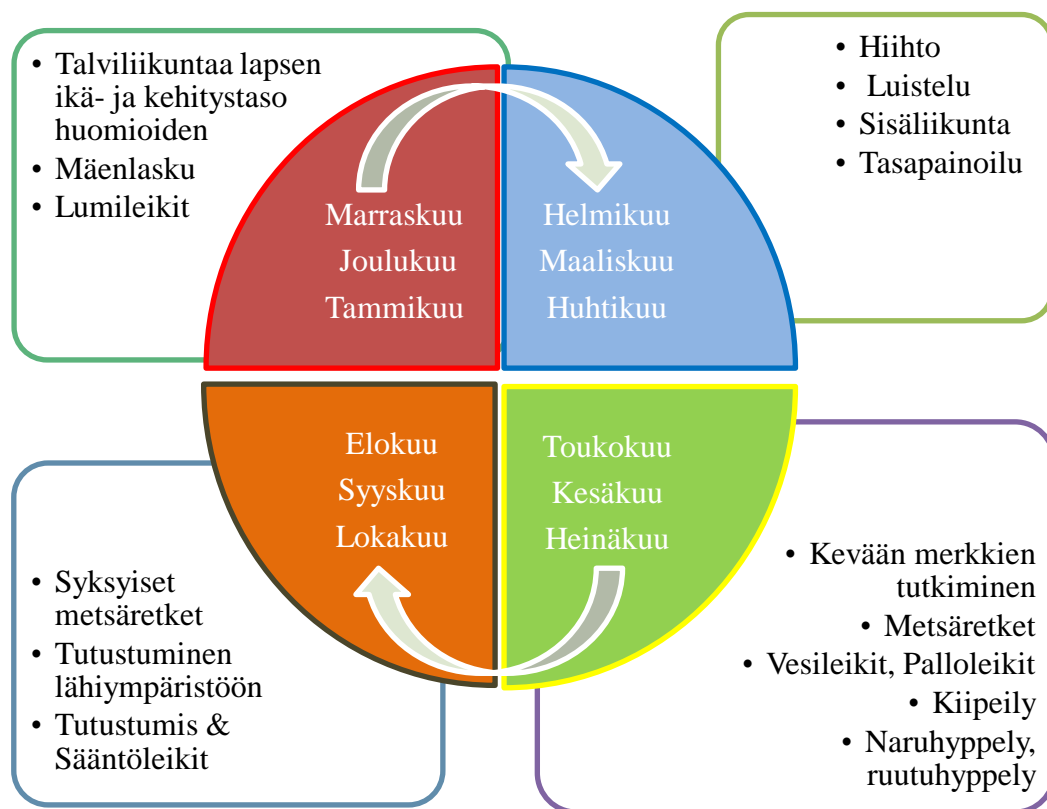
Pilotin vaikuttavat tekijät lapsiryhmässä ovat olleet, että toinen lapsiryhmä oli liikunut kerran viikossa periaatteella ennen pilottia. Nyt liikunta on mukana arjessa

päivittäin, niin se on huima ero alkutilanteeseen. Miten positiivista, kun pienillä arjen muutoksilla liikuntaa voidaan lisätä kiireiseen päiväkotiympäristöön.

Lasten kokemukset olivat hyvin positiivisia. Kun pilotin ohjaaja tuli käymään, lapset olivat iloisia, ottivat hänet lämpimästi vastaan ja odottivat häntä joka kerta uudelleen käymään. Innostavalla ja mukaansa tempaavalla liikunnan ohjaamisella ja luvan antamisella on suuri merkitys lapselle. Kun lapsen annetaan leikkiä ja liikkua vapaammin, ovat he valmiimpia toimimaan keskittyneemmin ja rauhallisemmin.

Liikuntamateriaaleja tehtiin luovasti päiväkodissa lasten kanssa. Esimerkiksi hantäpallojen askartelu on helppoa lasten kanssa tehdä yhdessä ja niitä voidaan hyödyntää monissa eri liikunta muodoissa, kuten esimerkiksi heittämisessä, potkimisessa ja hännän ryöstössä.

Vuosikelloajatus on hyvin järkevä, jolloin voidaan varhaiskasvatusta suunnitellessa määritellä vuosikelloon liikuntaan liittyvät asiat myös muiden asioiden ohessa sekä miettiä pedagoginen ajattelu liikuntahetkiin mukaan, jolloin vilkkaimmatkin lapset hyötyvät enemmän. Kuviossa 7 tuon esille oman ideani liikunnan vuosikellosta, jota voisi käyttää päiväkodin liikunnan suunnitteluun apuna ja niin sanottuna työkaluna.



Kuvio 7 Vuosikello ideani.

Vuosikelloajatusta käytetään varhaiskasvatuksensuunnittelussa apuna, jolloin voidaan säännöstellä, mitä asioita tehdään tiettyinä vuoden aikana. Päiväkodinjohtaja voi tehdä itselleen oman vuosikellon, milloin pitää tehdä uusien lasten varhaiskasvatussuunnitelmat ja milloin lähettää esikoululaisten paperit eteenpäin. Jatkotutkimuskohteita voisivat olla; mitä pilottihankkeen jälkeen päiväkotitoiminta on liikunnan suhteen tehnyt, onko liikuntaa pystytty järjestämään riittävästi ja mikä vaikuttaa lasten liikunnan määrään.

## 8 POHDINTA

Tavoitteenani oli tutkia miniWAU hankkeen kautta päiväkodin varhaiskasvattajia innostuvatko he liikuntakasvatuksen menetelmistä varhaiskasvatuksessa. Lisäämällä välineitä ja käyttämällä liikuntamuotoja luovasti tuotiin myönteistä näkökulmaa liikuntaan. Hankkeen toteutumista arvioitiin tarkastelemalla liikunnan määrää varhaiskasvattajien näkökulmasta, pilotin vaikutuksia pilotin aikana ja lasten kokemuksia pilotin toiminnasta.

Ennakkoon pohdin itse asiaa monimutkaisemmin ja isoin liikuntatuokioin vedettynä. Pilottihanke ei ollutkaan sitä, vaan hyvin yksinkertaisesti ja pienin asioin tehtyä liikkumisen iloa lapsille sisällä sekä ulkona. Suosittelen miniWAU konseptia kaikille päiväkodeille, joilla on ongelmia tuoda lapsille liikuntaa arkeen mukaan. Olen positiivisesti yllättynyt, kuinka iloinen asia koko pilottihanke on ollut varhaiskasvattajille ja pilottihankkeen ohjaajalle.

Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella, johon vastasi päiväkodin työntekijöistä neljä kuudesta. Sain hyvin vastauksia tutkimuksen kysymyksiin. Tulokseen vedoten tutkimuksen onnistuminen ja liikunnan tuominen positiiviseksi osaksi arjessa tapahtuvaa toimintaa onnistui päiväkodissa.

Mielestäni pilotti oli vaikuttanut päiväkodin varhaiskasvattajiin positiivisesti ja virkistänyt heidän toimintaansa tuomalla aktiviteetteja lapsille arkeen mukaan. Myös vapaassa käytössä olevat liikuntakortit ja liikuntavälineet toivat lisää aktiivisuutta lasten liikkumiseen. Lapsille ei syntynyt niin sanottuja tylsiä hetkiä ja työntekijät voivat myös ohjata lapsia hakemaan toimintaa liikunnan kautta, jos syntyy tylsiä hetkiä.

Näin lasten positiivisuuden ja hymyn kasvoilla, kun liikuntahetkeä aloiteltiin. Liikunnan helppous pienessäkin tilassa oli hyvin toteutettu ja tämä ei haitannut lapsia ollenkaan. Liikkuminen oli sallittua jokaisessa huoneessa ja siirtymätilanteet hoidettiin jollakin liikkeellä aktivoiden lapsia, jolloin lapset myös odottivat pääsyä seuraavaan paikkaan.

Varhaiskasvattajien näkökulmasta katsottuna liikuntapedagogiikan hyödyt tulevaisuudessa ovat lasten valmistelemista yhteiskuntaa varten. Lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle on edellytyksenä riittävä fyysinen aktiivisuus. On hyvä myös ottaa lähimetsät käyttöön ja hyödyntää niitä lasten omatoimimisena liikuntapaikkana. Metsässä on monenlaista tekemistä ja siellä voidaan opettaa myös pedagogisia asioita lapsille liikunnan kautta.

Pohdin MLL:n (2017 a) julkaisemaa tiedotetta 1–2 vuotiaan liikunnallisesta kehityksestä, jolloin lapsi taitojen kehittyessä alkaa tutkia ympäristöään, innostuu kiipeilystä ja juoksemisesta. Miten voisi hyödyntää nämä kehityksen asiat eteenpäin liikunnallisessa kasvatuksessa antaen tilaa harjoitella kävelemistä, juoksemista ja kiipeilyä turvallisesti. Lapsille tulisi tehdä turvallinen paikka, jossa saisi toteuttaa itseään omien taitojen mukaan kehittäen taitojaan eteenpäin. Sadunomainen seikkailurata, jossa lapsi saisi kiipeillä kallion päälle ja juosta karkuun mörköä sekä piiloutua pieneen sykkyrään, jossa kokisi olevansa turvassa möröltä.

MLL:n (2017 b) mukaan 2–3 vuotias on taitava ja aktiivinen liikkuja, joka osaa jo kävellä varmasti ja vähän juosta ja kävellä portaita tasajaloin. Jumppailu ja tanssin mukana liikkuminen on osalle lapsille hyvin luontaista, josta lapset nauttivat. Heille voidaan tarjota jo satujumppaa ja kannustaa ulkona liikkumiseen kiipeillen ja palloillen oman tason mukaisesti. Heittämisessä ja potkaisemisessa voidaan käyttää pallojen sijaan myös hernepusseja tai häntäpalloja, jotka ovat pehmeämpiä ja lapsiystävällisempiä. Musiikin rytmin mukaan on helppo kommunikoida lasten kanssa ja tuoda liikuntaa mukaan leikin varjolla, jolloin aremmatkin lapset lähtevät helpommin mukaan. Toteuttamalla liikuntaa riittävän yksinkertaisesti ja helposti niin kaikille jää onnistunut kokemus liikkumisesta, vaikka eivät sitä huomaisikaan.

MLL:n (2017 c) mukaan 3–4 vuotias lapsi on reipas ja innokas liikkuja, joka tavoittelee uusia ennätyksiä ja osaa liikkeitä aiempaa paremmin. Liikunnan iloja on uuden oppiminen ja 3–4 vuotiaiden kanssa voidaan jo toteuttaa enemmän liikunnallisia harjoitteita eteenpäin, mitä on aiemmin opittu. Voidaan harjoitella tasapainotaitoja, koordinaatiota ja vauhdikkaita liikkeitä, jolloin voidaan mitata omia hyppy-

ennätyksiä ja yrittää aina parantaa tulosta seuraavalle kerralle. Tämä saa lapsen varmasti harjoittelemaan kotona hyppyjä, joka voi ihmetyttää aikuisia eli kannattaa kertoa heille, että päiväkodissa on menossa pituushyppyteema, samalla lapsi oppii matemaattisia asioita.

Liikunnalliseen kehitykseen 4–5 vuotiaalla tulee MLL:n (2017 d) mukaan uhkarohkeutta ja voimien käytön kokeilua sekä koordinaatio paranee entisestään. Näille es-kariin seuraavaksi meneville lapsille voidaan jo tuottaa haastavampaa ja suunnitelmuaa liikkumista sekä antaa myös tilaa lasten omalle mielikuvitukselle. Tähän voisi ottaa hyvin vuosikellon (Kuvio 6) avuksi, jolloin on hyvä säännöstellä liikkumista eri ajanjaksoihin ja tukea lapsen oppimista näiden avulla. Esimerkkinä voisi ajatella metsäretken yhteyteen valokuvasuunnistusta tai teemarataa pihalle, jossa saisi mitata omia taitojaan ja mielikuvitusta. Tämän voisivat lapsetkin itse suunnitella omien taitojen mukaan.

## LÄHTEET

E-perusteet opintopolku 2017. Pedagogisesti painottunut kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuus. Viitattu 4.1.2018. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ops/8940193/varhaiskasvatus/tekstikappale/8941879>

Heinonen, H, Iivonen, E, Korhonen, M, Lahtinen, N, Muuronen, K, Semi, R & Siimes, U. 2016. Lasten oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Hirsjärvi, S. 2008. Tutkimuksen eettiset vaatimukset. Teoksessa Tutki ja Kirjoita, 23-27. Toim. Hirsjärvi, S, Remes, P, Sajavaara, P. Keuruu. Otavan kirjapaino.

Hirsjärvi, S. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen tyyppejä. Teoksessa Tutki ja Kirjoita, 157-160. Toim. Hirsjärvi, S, Remes, P, Sajavaara, P. Keuruu. Otavan kirjapaino.

Hirsjärvi, S 2008. Aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätökset. Teoksessa Tutki ja Kirjoita, 216-225. Toim. Hirsjärvi, S, Remes, P, Sajavaara, P. Keuruu. Otavan kirjapaino.

Jaakkola, T, Liukkonen, J & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Liikuntapedagogiikka, 17-19. Toim. Jaakkola, T, Liukkonen, J & Sääkslahti, A. PS-Kustannus, Jyväskylä.

L 19.1.1973/36. Varhaiskasvatuslaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 4.10.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

L 272/2005. Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 24.1.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2005/20050272>

L 608/2005. Valtioneuvoston asetus sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 24.1.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2005/20050608?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=608%2F2005>

Laakso 2017. Mitä liikuntakasvatus on. Viitattu 28.11.2017. [http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita\\_liikuntakasvatus\\_on](http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on)

Laakso, L. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen, 16-30. Toim. Heikinaro-Johansson, P & Huovinen, T. WSOY, Porvoo.

Laakso, L. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen, 16-30. Toim. Fogelholm, M & Paronen, O & Miettinen, M. WSOY, Porvoo.

Kantonen, L. 2016. Liikuntavuosikello Varhaiskasvattajan työväliseen rakentaminen lasten liikunnan lisäämiseksi. Lahti. Lahden ylempi ammattikorkeakoulu.

Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-Kustannus Oy, Lahti.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois. Tammer-Paino Oy, Tampere.

Karvonen, P. 2009. Iloa ja leikkiä. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Kivelä, J. 2013. Päiväkodin sisätilat liikunnallisena oppimisympäristönä. Helsinki. Helsingin yliopisto.

KKI. 2017. TEHYLI-olosuhderyhmä. Viitattu 17.1.2018. [https://www.kkiiohjelma.fi/arkiliikunnan\\_olosuhteet/tehyli-olosuhderyhma](https://www.kkiiohjelma.fi/arkiliikunnan_olosuhteet/tehyli-olosuhderyhma)

Minsku Eklund 2018. Leikkien liikkumaan WAU.

MLL 2017 a. 1-2-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 25.1.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

MLL 2017 b. 2-3-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 25.1.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

MLL 2017 c. 3-4-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 25.1.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

MLL 2017 d. 4-5-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 25.1.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Nevalainen, K. 2017. Päiväkotien liikuntaolosuhteet ja niiden yhteyksiä lasten motorisiin perustaitoihin. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.

OKM. 2016. Viitattu 4.10.2017. Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. [http://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/lasten-liikuntasuositukset-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa](http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuositukset-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa)

Olli, J. 2017. Päiväkodin johtajien keinoja Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman implementoinnissa. Vaasa. Vaasan ylempi ammattikorkeakoulu.

Olympiakomitea. 2017. Tietoa varhaisvuosien liikunnasta. Viitattu 28.1.2017. <https://www.olympiakomitea.fi/lasten-liike/varhaisvuosien-liikunta/tietoa-varhaisvuosien-liikunnasta/>

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Saarijärven offset, Saarijärvi.



- Reunamo, J. 2014. Varhaiskasvatuksen kehittäminen. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Rintakorpi, K & Vihmari-Henttonen, E. 2017. Tää on meidän maailma! Pedagoginen dokumentointi varhaiskasvatuksessa. Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy, Helsinki.
- Stenberg-Gustafsson. 2015. Allt yngre barn får lite motion. Viitattu 13.11.2017. <https://svenska.yle.fi/artikel/2015/04/26/allt-yngre-barn-far-lite-motion>
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus, Jyväskylä
- Tabermann, J. 2016. Våra barn rör på sig alarmerande lite Finland ingett ungan- tag. Viitattu 13.11.2017. <https://svenska.yle.fi/artikel/2016/11/16/vara-barn-ror-pa-sig-alarmerande-lite-finland-inget-undantag>
- Tomporowski, P, Mccullick, B, Pesce, C. 2015. Enhancing Children's Cognition with Physical Activity Games. Human Kinetics, United States.
- UNTC. 1991. Human Rights. Viitattu 17.1.2018. [https://treaties.un.org/Pages/ViewDetails.aspx?src=TREATY&mtdsg\\_no=IV-12&chapter=4&clang=\\_en](https://treaties.un.org/Pages/ViewDetails.aspx?src=TREATY&mtdsg_no=IV-12&chapter=4&clang=_en)
- Vantaa kaupunki 2018. Liikkuva päiväkotiki. Viitattu 7.2.2018. [http://www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu\\_liikunta/lapset\\_ja\\_nuoret/liikkuva\\_paivakoti](http://www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu_liikunta/lapset_ja_nuoret/liikkuva_paivakoti)
- Vantaan varhaiskasvatussuunnitelma 2017. Opetuslautakunta 2017. Viitattu 28.11.2017. [https://www.vantaa.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/132358\\_Vantaan\\_varhaiskasvatussuunnitelma\\_2017.pdf](https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/132358_Vantaan_varhaiskasvatussuunnitelma_2017.pdf)
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2017. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Varhaiskasvatuksen tehtävä ja yleiset tavoitteet. Opetushallituksen laatima. Viitattu 12.4.2017. [file:///C:/Users/Johanna/Documents/Op- pari/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](file:///C:/Users/Johanna/Documents/Op- pari/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)
- Wau ry. 2017. Miniwau. Viitattu 05.04.2017. <http://www.wau-ry.fi/miniwau/>
- Wirén, V. 2017. Pojkar får mera nyttig motion på dagis ”flickorna har kanske ett större behov av att vara sociala”. Viitattu 13.11.2017. <https://svenska.yle.fi/artikel/2017/01/26/pojkar-far-mera-nyttig-motion-pa-dagis-flickorna-har-kanske-ett-storre-behov-av>

**LIITE 1****KYSELYLOMAKE PÄIVÄKODIN HENKILÖKUNNALLE**

1. Miten pilotti on vaikuttanut lasten liikunnan määrään päiväkodissa? Jos vaikuttanut, minkä verran?

---

---

2. Millaisia hyötyjä koitte pilotista? Miksi?

---

---

3. Millainen mieliala on jäänyt pilottihankkeesta? Miksi?

---

---

4. Saitteko riittävästi ideoita ja työkaluja pilotin aikana? Miten onnistuitte toteuttamaan ideoita? Millaisena koitte saadut työkalut?

---

---

5. Miten pilottia tai ohjausta voitaisiin kehittää? Mitä? Miksi?

---

---

6. Onko jokin ollut vaikeaa? Onko jokin ollut helppoa? Perustele.

---

---

7. Tarvitsetteko apua jatkossa vai onko jakso ollut riittävä?

---

---

8. Minkä arvosanan annat pilotille? Miksi?

## LIITE 2

### KYSELYLOMAKE PILOTIN OHJAAJALLE

1. Miten pilotti on vaikuttanut lasten liikunnan määrään päiväkodissa? Jos vaikuttanut, minkä verran?

---

---

2. Millaisia hyötyjä huomasit pilotista? Miksi?

---

---

3. Millainen mieliala on jäänyt pilottihankkeesta? Miksi?

---

---

4. Annoitteko riittävästi ideoita ja työkaluja pilotin aikana työntekijöille? Miten onnistuit toteuttamaan ideoita heidän kanssaan? Millaisena koit saadun vastaanoton työkaluille?

---

---

5. Miten pilottia tai ohjausta voitaisiin kehittää? Mitä? Miksi?

---

---

6. Onko jokin ollut vaikeaa? Onko jokin ollut helppoa? Perustele.

---

---

7. Tarvitseeko kehittää jatkoa ajatellen vai onko jakso ollut riittävän hyvä näin?

---

---

8. Minkä arvosanan annat pilotille? Miksi?

## LIITE 3 Leikkien liikkumaan, Vantaan kaupunki

### MINTWAU JA LEIKKIEN LIIKKUMAAN, VANTAAN KAUPUNKI HANKE

**Leikkien liikkumaan, Vantaan kaupunki tämä on Vantaan kaupungin oma hanke, johon WAU ry on tarjonnut täydennystä liikuntaan.**

Leikkien Liikkumaan – Vantaan liikkuvat päiväkodit on Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen tulosalueiden yhteistyöhanke.

Hankkeen tavoitteena on tuoda lisää liikettä vantaalaisten lasten arkipäiviin liikunnallistamalla päiväkotien arjen toimintaa.

Hankkeessa hyödynnetään Vantaan liikkuvat koulut -toimintamallin hyviä käytäntöjä sekä llo kasvaa liikkuen -ohjelman verkostoja ja materiaaleja.

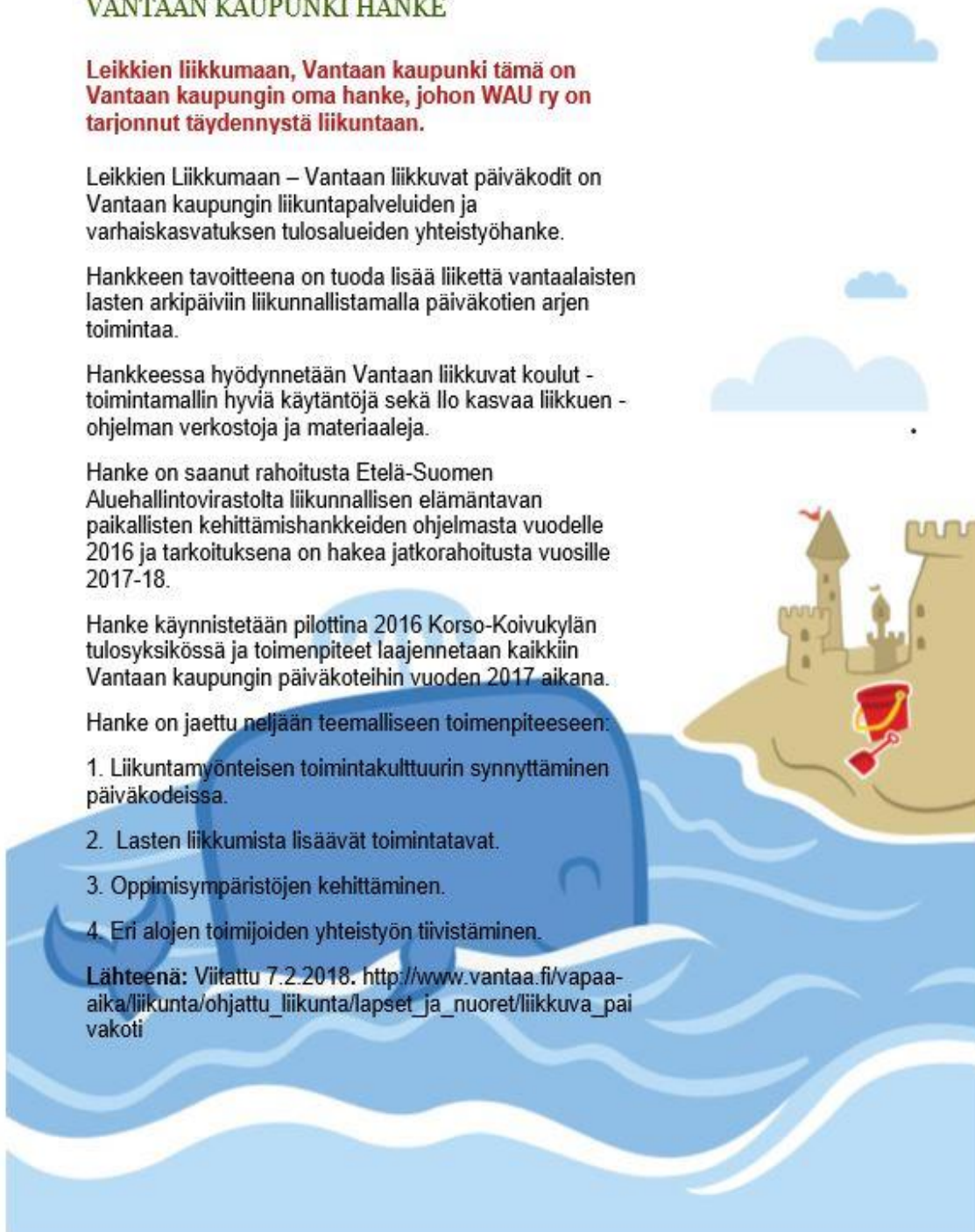
Hanke on saanut rahoitusta Etelä-Suomen Aluehallintovirastolta liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden ohjelmasta vuodelle 2016 ja tarkoituksena on hakea jatkorahoitusta vuosille 2017-18.

Hanke käynnistetään pilottina 2016 Korso-Koivukylän tulosyksikössä ja toimenpiteet laajennetaan kaikkiin Vantaan kaupungin päiväkoteihin vuoden 2017 aikana.

Hanke on jaettu neljään teemalliseen toimenpiteeseen:

1. Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin synnyttäminen päiväkodeissa.
2. Lasten liikkumista lisäävät toimintatavat.
3. Oppimisympäristöjen kehittäminen.
4. Eri alojen toimijoiden yhteistyön tiivistäminen.

Lähteenä: Viitattu 7.2.2018. [http://www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu\\_liikunta/lapset\\_ ja\\_nuoret/liikkuva\\_pai vakoti](http://www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu_liikunta/lapset_ ja_nuoret/liikkuva_pai vakoti)



## LIITE 4 miniWAU

Leikkien liikkumaan, WAU: n lisäys Leikkien liikkumaan hankkeen toteutukseen päiväkodin henkilökunnalle.

WAU:n tavoitteena on tehdä malli, jolla päiväkotipäivään lisätään liikuntaa ja joka on helposti levitettävissä muihin päiväkoteihin.

Malli tulee antamaan konkreettisia välineitä Leikkien liikkumaan-hankkeen toteuttamiseen sekä sisällä että ulkona. Mallissa hyödynnetään päiväkodin oma toimintaympäristö ja olemassa olevat resurssit sekä henkilökunnan vahvuudet.

Mallin rakentaa WAU:n liikuntakoordinaattori yhteistyössä päiväkodin henkilökunnan kanssa.

Liikuntakoordinaattorin tehtävä on toimia ryhmässä avustavana henkilönä normaalin toiminnan mukana yhden aamupäivän viikossa ja omalla esimerkillään sekä yhteistyöllä henkilökunnan kanssa tuoda esille ne kohdat, joihin liikuntaa voidaan lisätä.

Tarkoituksena on tehdä liikunnasta osa normaalia arkirytmää ja vähentää paikallaanoloa ja odottamista sekä tukea liikuntamyönteisen ilmapiirin ja toimintaympäristön kehitystä.

Päiväkodin henkilökunta saa mallin mukana leikkipankin ja ohjeita erilaisten liikuntaan liittyvien materiaalien valmistamiseen.

Lasten ja perheiden toiveita kuunnellaan ja perheet pyritään sitouttamaan tiedottamalla ja ottamalla mukaan toimintaan.

Lähteenä: Minsku Eklund, 2018.

