

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaali-alan koulutusohjelma

Varhaiskasvatus

2018

Essi Gustafsson, Jenna Lämsilinna ja Sini Nyman

LIIKUNNALLINEN TYÖKALUPAKKI VARHAISKASVATUKSEN AMMATTILAISILLE

– liikunnallisempaa arkea Salon kaupungin
varhaiskasvatukseen


TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Essi Gustafsson, Jenna Länsilinna ja Sini Nyman

LIKUNNALLINEN TYÖKALUPAKKI VARHAISKASVATUKSEN AMMATTILAISILLE

- liikunnallisempaa arkea Salon kaupungin varhaiskasvatukseen

Kehittämistehtävänäme oli valmistaa työkalupakki varhaiskasvatukseen liikunnallisemman arjen tueksi. Toiminnallinen kehittämishanke toteutettiin Salon kaupungin SALLI-hankkeen yhteydessä. SALLI-hankkeen tavoitteena on lisätä liikuntaa Salon kaupungin varhaiskasvatuksessa sekä juurruttaa liikuntaan kannustava toimintakulttuuri koko kaupungin alueelle.

Kehittämishanke lähti liikkeelle suunnitteluvaiheesta ja aiheen valinnasta vuoden 2017 marraskuussa. Tämän jälkeen se eteni yleisten opinnäytetyön vaiheiden mukaisesti. Etenimme tietopuustavaiheeseen, jossa keskeisintä oli kerätä mahdollisimman paljon tietoa ja kirjallisuutta eri lähteistä tulevaan raporttia varten. Myöhemmin epäolennaiset tiedot karsittiin pois. Tämän jälkeen aloitimme havainnointit päiväkodeissa, joista saimme tietoa, millaista työkalupakkia arjessa todella kaivataan. Havainnoimme Salon kaupungin kymmenessä (10) eri päiväkodissa, kaupunki-alueella ja maaseudulla arjen siirtymätilanteita sekä yleistä aktiivisuutta päivän aikana. Havainnoinnin apuna käytössämme oli itse laatimamme havaintolomake. Tuloksia analysoidessamme havaitsimme liikunnan määrän vaihtelevan jonkin verran päiväkotien välillä. Havaittuamme liikunnan heikon määrän päiväkotien arjessa, lähdimme rakentamaan arjen tueksi selkeää ja monipuolista työkalupakkia. Oletamme työkalupakista olevan kiitettävästi hyötyä etenkin varhaiskasvatuksen ammattilaisille.

Prosessin viimeisessä vaiheessa tuotoksemme, liikunnallinen työkalupakki on valmis. Työkalupakki rakentuu alun liikunta ja kehitys tietoiskuista ja näiden jälkeen olevasta 'ideapankkista', joka pitää sisällään vinkkejä muun muassa siirtymätilanteiden aktivointiin sekä sisä- ja ulkoleikkejä.

ASIASANAT:

varhaiskasvatus, hanke, liikunta, työkalupakki

BACHELOR'S | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of social services

Autumn 2018 | 63 + 7

Essi Gustafsson, Jenna Länsilinna and Sini Nyman

A SPORTING TOOLBOX FOR EARLY CHILDHOOD PROFESSIONALS

- more exercises to everyday life in the city's of Salo early childhood education

Our job was to produce a toolbox to support physical activity everyday life for early childhood education. A functional thesis was carried out in the SALLI project of Salo. The aim of the SALLI project is to increase physical activity in the city of Salo's early childhood education and to spread a culture that encourages exercise throughout the city.

Development project was launched from the planning phase and the topic was selected in November 2017. After that it proceeded according to the general thesis stages. Then we started looking for information from books and the internet. Later we started cutting out some unnecessary information. After that, we started observations in kindergartens so that we could know what kind of toolbox is really needed in everyday life. We observed the city of Salo in ten different kindergartens everyday exercise and general activity during the days, both in urban areas and the countryside. As an aid to observation, we had an observation blank that we had created. By analyzing the results, we found the amount of differences between kindergartens. After discovering the small amount of exercise in the day of a kindergarten, we started building a clear and versatile toolbox for everyday life. We expect the toolbox to be especially useful for early childhood educators.

In the final phases of the process, the exercise toolbox was complete. The toolbox is based on the introduction, and a short part of the exercise's significance for a child's development. After that is the actual "idea bank", which includes easy everyday tips for activating transition situations and both inside and outside activities.

KEYWORDS:

Education, project, exercise, idea folder

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 VARHAISKASVATUS SUOMESSA	7
2.1 Mitä on varhaiskasvatus?	7
2.2 Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma	8
2.3 Salon varhaiskasvatussuunnitelma	9
3 VARHAISVUOSIEN LIIKUNTA SUOSITUKSET	11
3.1 Mitkä liikuntasuosituksia?	11
3.2 Suositukset kohti tavoitetilaa	14
3.3 Liikuntapedagogiikka	18
4 LIIKUNTA LAPSEN KOKONAISVALTAISEN KEHITYKSEN EDELLYTYKSENÄ	21
4.1 Päiväkodin ja perheen merkitys lapsen liikunnallisuudessa	21
4.2 Motorinen kehitys ikävaiheittain	25
4.3 Psykyinen- ja sosioemotionaalinen kehitys	28
4.4 Kognitiivisten taitojen kehitys	30
5 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN	32
5.1 Kehittämistehtävän tarve, tausta ja tavoitteet	32
5.2 Prosessin vaiheet ja työn eteneminen	33
5.3 Kehittämismenetelmät	36
6 TULOKSET JA TUOTOS	41
6.1 Alustavat havainnot ja hypoteesit	41
6.2 Tulosten tarkastelu ja arviointi	43
6.3 Kehittämistehtävämme tuotos	48
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI	51
7.1 Tavoitteiden toteutuminen ja oppimisprosessin kuvaus	51
7.2 Luotettavuuden arviointi	53
7.3 Eettinen pohdinta ja reflektio	55
LÄHTEET	59

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa
Liite 2. Havaintolomake

KUVAT

Kuva 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset
Kuva 2. Tavoite lapsen monipuolisesta liikkumisesta kotona ja varhaiskasvatuksessa
Kuva 3. Tämän hetkinen tilanne lasten liikkumisesta päivän aikana
Kuva 4. Liikunnan suunnittelussa huomioitavat asiat
Kuva 5. Liikunta varhaiskasvatuksessa
Kuva 6. Perusliikuntataidot
Kuva 7. Mind Map

KAAVAT

Kaava 1. Siirtymätilanteet
Kaava 2. Tilat ja välineet

TAULUKOT

Taulukko 1. Kehittämistyön prosessin eteneminen
Taulukko 2. Menetelmät

1 JOHDANTO

Toiminnallisen kehittämishankkeen idea on lähtöisin yhteisestä kiinnostuksestamme sekä varhaiskasvatusta että lasten liikkumista kohtaan. Kehittämishankkeemme toteutamme Salon kaupungin SALLI-hankkeen yhteydessä vuoden 2018 aikana. Hankkeen tavoitteena on lisätä lasten liikkumista Salon kaupungin varhaiskasvatuksessa sekä juurruttaa liikkumista edistävä toimintatapa koko kaupungin alueelle. Hanke on kolmivuotinen, joka on lähtenyt liikkeelle vuoden 2016 alkupuolella ja on määrä loppua vuoden 2018 lopulla. Yhteistyökumppaneina hankkeessa toimivat Salon kaupungin varhaiskasvatuspalveluiden lisäksi Turun ammattikorkeakoulu, Salon kaupungin liikuntatoimi, neuvolat sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (Turun ammattikorkeakoulu 2017.)

Kehittämishankkeen toimeksiantajana toimii Salon kaupunki, jonka valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin pohjautuva varhaiskasvatussuunnitelma linjaa toiminnan tavoitteet. Salon varhaiskasvatuksen vision mukaisesti lapselle annetaan mahdollisuus muun muassa hyvään lapsuuteen, ihmissuhteisiin sekä oppimisen iloon (Salo 2017). Kehittämistehtävämme lähti liikkeelle työelämälähtöisestä tarpeesta kerätä varhaiskasvattajien työkalupakiksi lasten liikunnallisemman arjen menetelmiä sekä vinkkejä liikuttamiseen. Siirtymätilanteiden on havaittu olevan passiivisia ja tiedostamatonta liikkumattomuutta tapahtuu etenkin odotus- ja jonotustilanteissa. Lasten aktiivisuutta tulisi kehittää muun muassa siirtymätilanteiden aktivoinnilla sekä konkreettisella liikuntakasvatuksen lisäämisellä.

Tartuimme aiheeseen välittömästi ymmärrettyämme sen merkityksen lasten arjessa. Lisäksi sen ajankohtaisuus herätti meissä suurta kiinnostusta. Suosituksen mukaan lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä tulisi olla vähintään kolme tuntia päivässä. (Koivula ym. 2017, 134.) Olemme havainneet tänä päivänä puhuttavan paljon lasten vähäisestä liikunnasta ja suositus kolme tuntia reipasta liikuntaa päivässä toteutuu vain harvojen lasten osalta. Lasten liikkuminen ei ole enää päivittäistä nykypäivän suomalaisissa kodeissa. Lasten fyysinen aktiivisuus toteutui ennen luonnollisesti lapsen touhuissa päivän aikana, nykyään lasten liikkumattomuutta uhkaa arjen digitalisoituminen. (Finne 2017, 9.) Jokaisen on hyvä ymmärtää, ettei lasten liikuttaminen ole ainoastaan varhaiskasvatuksen vastuulla, vaan myös perheiden tulee kiinnittää siihen erityistä huomiota. Olemme varmoja siitä, että pienilläkin arjen muutoksilla ja liikuntaa lisäävillä tekijöillä kyetään luomaan lapsille liikunnallisempi hoitopäivä.

2 VARHAISKASVATUS SUOMESSA

2.1 Mitä on varhaiskasvatus?

Varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus, jossa pedagogiikka on keskeisessä roolissa. Varhaiskasvatusta ei toteuteta ainoastaan päiväkodissa, vaan myös esimerkiksi perhepäivähoidossa sekä kerho- ja leikkitoimintana järjestettävää varhaiskasvatusta. (Opetushallitus 2018.) Varhaiskasvatuksen tavoitteet ovat moninaiset: varhaiskasvatus edistää muun muassa lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia sekä tukee oppimisen edellytyksiä. Varhaiskasvatuksen periaatteina ovat lasta kunnioittava toimintatapa sekä lujat vuorovaikutussuhteet lasten ja henkilökunnan välillä. Lisäksi varhaiskasvatuksen tehtävä on luoda lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet, edistää sukupuolten tasa-arvoa sekä antaa valmiudet eri uskontojen ja kulttuurien ymmärtämiseen. Varhaiskasvatuksen tärkeä ja merkittävä tehtävä on tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarvittaessa erityinen tuki moniammatillisesti. Etiikka ja siihen liittyvät seikat ovat tärkeitä ottaa huomioon, sillä ne takaavat lapselle mahdollisuuden tulla kuulluksi, osallistua ja vaikuttaa häntä itseään koskeviin asioihin. (Varhaiskasvatustalaki 2018.)

Varhaiskasvatus on palvelu, johon suurin osa lapsista osallistuu ennen oppivelvollisuutta. Huoltajien ja henkilöstön välinen yhteistyö luo lasten elämään jatkuvuutta ja turvallisuudentunnetta. Lapsen varhaiskasvatuksen tavoitteista sopimisessa avoin, arvostava ja tasavertainen kohtaaminen on hyvin tärkeää. Säännöllinen yhteistyö on merkittävää, jotta perheiden ja henkilöstön yhteinen kasvatustehtävä muodostaa lapsen kannalta katsoen toimivan kokonaisuuden. Toki myös lapsuuden merkityksen ymmärtäminen sekä tietämys lasten kasvusta, kehityksen vaiheista ja oppimisesta ovat pedagogisen toiminnan perusta. Lapsen tunteminen ja hänen tarpeensa tunnistaminen edellyttävät pitkiä henkilöstön ja lapsen välisiä vuorovaikutussuhteita, ja onkin hyvin tärkeä tuntea jokainen lapsi ja ottaa huomioon hänen yksilöllinen kehityksensä. Varhaiskasvatus ja siihen kuuluva esiopetus sekä perusopetus muodostavat lapsen oppimisen kannalta johdonmukaisen kokonaisuuden ja hyvän pohjan elinikäiselle oppimiselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 18.)

2.2 Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa oppiminen jaetaan viiteen oppimisen alueeseen. Kyseiset oppimisen alueet ovat, kasvan, liikun ja kehityn, minä ja meidän yhteisömme, ilmaisun monet muodot, kielten rikas maailma sekä tutkin ja toimin ympäristössäni. Ensimmäinen oppimisenalue, kasvan, liikun ja kehityn, koostuu lähinnä liikkumiseen ja terveyteen liittyvistä tavoitteista, sillä varhaiskasvatuksen päämääränä on luoda pohja lasten terveyttä arvostavalle ja fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle. Kyseinen oppimisen alue kehittää erityisesti itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin liittyvää osaamista. Lasten innostaminen monipuoliseen liikuntaan on yksi varhaiskasvatuksen tärkeimmistä tehtävistä. Lapsi tarvitsee ohjatun liikunnan lisäksi myös mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan. Liikuntakasvatuksen tulee olla monipuolista, tavoitteellista sekä ennen kaikkea lapsilähtöistä. Varhaiskasvatuksen tulee kehittää muun muassa lapsen kehontuntemusta ja –hallintaa, myös motorisia perustaitoja, joita ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Liikunnassa tulee hyödyntää monipuolisesti eri aisteja sekä erilaisia liikuntaan kannustavia välineitä. Monipuolinen liikunta vaihtelee kestoltaan, nopeudeltaan, sekä intensiteetiltään. Oppimisympäristöt sekä sisällä että ulkona tulee henkilökunnan suunnitella siten, että lapsella on mahdollisuus nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Kasvatuksen ja liikuntakasvatuksen lisäksi myös ruokakasvatuksella on tärkeä osa lapsen kehityksen tukemisessa. Ruokakasvatuksen tehtävänä on edistää positiivista suhtautumista ruokaan sekä tukea terveellisiä ruokatottumuksia ohjaamalla heitä omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen syömiseen. Ruokailutilanteiden on hyvä olla kiireettömiä, joissa harjoitellaan samalla tärkeitä arjen taitoja, kuten pöytätapoja. Samalla on oiva mahdollisuus tutustua ruokaan paremmin käyttämällä eri aisteja maun ja koostumuksen arviointiin sekä keskustella yhdessä lasten kanssa, mistä ruoka tulee, eli mikä on sen alkuperä. Myös turvallisuuteen ja muista terveyteen liittymistä seikoista tulee varhaiskasvatuksessa keskustella yhdessä lasten kanssa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46–47.)

2.3 Salon varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatuksen järjestäjät, kuten päiväkodit laativat valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman laatimisvelvoite koskee muuta varhaiskasvatusta ja kunnan valvomaa yksityistä lasten päiväkotitoimintaa sekä yksityistä perhepäivähoitoa. Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat ovat velvoittavia ja niitä tulee arvioida ja kehittää säännöllisesti. Varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan niin, että se määrittelee, ohjaa ja tukee varhaiskasvatuksen järjestämistä paikallisesti. Pedagogiset painotukset, paikalliset seikat, aiemmat arviointitiedot sekä muut tarpeet ovat otettava huomioon suunnitelmaa laadittaessa. Lisäksi laadinnassa huomioidaan muut paikallisella tasolla tehtävät suunnitelmat, kuten esimerkiksi varhaiskasvatusta, lapsia ja perheitä koskevat suunnitelmat, opetussuunnitelmat sekä esimerkiksi kotoutumissuunnitelma. Myös varhaiskasvatuksessa työskenteleville, lasten huoltajille sekä lapsille tulee varhaiskasvatuksen järjestäjän antaa mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman laadinta- ja kehittämistyöhön. Yhdessä, paikallisten opetuksen työntekijät sekä sosiaali- ja terveydenhuollon tehtäviä hoitavat viranomaiset laativat paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman. Jatkuvuuden ja johdonmukaisuuden turvaamiseksi myös esi- ja perusopetuksen edustajat osallistuvat varhaiskasvatussuunnitelman laatimiseen ja kehittämiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 9–10.)

Paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa esitellään muun muassa varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin kehittämisen tavoitteet, arviointi, varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt, huoltajien kanssa tehtävän sekä monialaisen yhteistyön tavoitteet. Varhaiskasvatuksen järjestäjän tulee huolehtia, että jokainen toimintayksikkö voi täsmentää toimintakulttuuriinsa ja oppimisympäristöjen kehittämiseen liittyviä tavoitteita ja käytäntöjä. Täsmennykset kirjataan paikalliseen suunnitelmaan varhaiskasvatuksen järjestäjän päätöksen mukaisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 34.)

Yhdessä päiväkodinjohtajien ja muun henkilöstön sekä lasten ja heidän huoltajiensa kesken on valmisteltu Salon paikallista varhaiskasvatussuunnitelmaa. Myös Salon varhaiskasvatussuunnitelman perustana on Opetushallituksen julkaisema määräys varhaiskasvatussuunnitelman perusteista. Salon kaupungin arvot, joita ovat muun muassa asiakaslähtöisyys, oikeudenmukaisuus, vastuullisuus, sekä rohkeus pohjautuvat Salon varhaiskasvatuksen arvoperustaan (Salon paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 4, 6.)

Salon varhaiskasvatuksessa noudatetaan liikunnan vuosisuunnitelmaa, jonka laadintaan on osallistunut Salon päivähoiton edustajia, Liikuntatoimen edustaja sekä LiikUn edustaja. Suunnitelma pitää sisällään jokaiselle kuukaudelle oman pääteeman ja tavoitteet. (Salo 2013.)

Jokaiselle lapselle laaditaan oma yksilöllinen varhaiskasvatussuunnitelma, jonka lähtökohtana toimii lapsen etu ja tarpeet. Tämä laaditaan, kun lapsi aloittaa päivähoitossa ja sen jälkeen vähintään kerran toiminta kauden aikana. Useammin jos on tarvetta. Ryhmän lastentarhaopettaja yhdessä huoltajien kanssa laatii tämän asiakirjan, sekä käyttää lapsesta tehtyjä havainnointi kirjauksia apuna. Lapsen mielipidettä sekä toiveita selvitetään ja otetaan huomioon mahdollisuuksien mukaan. Meidän henkilökunnan vastuulla on löytää keinot, miten lasta kuullaan. Kun ryhmän jokaisen lapsen varhaiskasvatussuunnitelmat on päivitetty, niistä nousevat tavoitteet otetaan huomioon ryhmän toiminnan suunnittelussa ja oppimisympäristöjen kehittämisessä. (Salon paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)

Uuden toimintakauden alkaessa lasten tavoitteet ja mielenkiinnonkohteet kerätään lasten varhaiskasvatussuunnitelmista ja siirretään ryhmävasun pohjaksi. Näiden tietojen pohjalta lastentarhanopettaja määrittelee koko ryhmää koskevat tavoitteet. Ryhmän varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu tavoitteiden mukainen oppimisympäristö, toiminnan sisällöt sekä mitä työtapoja käytetään. Tämäkin asiakirja laaditaan toimintakaudeksi kerrallaan, sitä arvioidaan ja päivitetään kuitenkin pitkin kautta aina tarvittaessa. Ryhmän tavoitteista ja toiminnasta lähetetään vanhemmille kerran kuussa kirje, jossa kerrotaan kuluneen kuukauden tapahtumista sekä arvioidaan kuukaudelle asetettuja tavoitteita ja niiden toteutumista. Tässä niin sanotussa kuukausikirjeessä mainitaan myös seuraavalle kuukaudelle asetetut tavoitteet sekä keskeisimmät tapahtumat. Kirje muotoillaan niin, että se kannustaa huoltajia osallistumaan varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteutukseen sekä antamaan palautetta toiminnasta. (Salon paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)

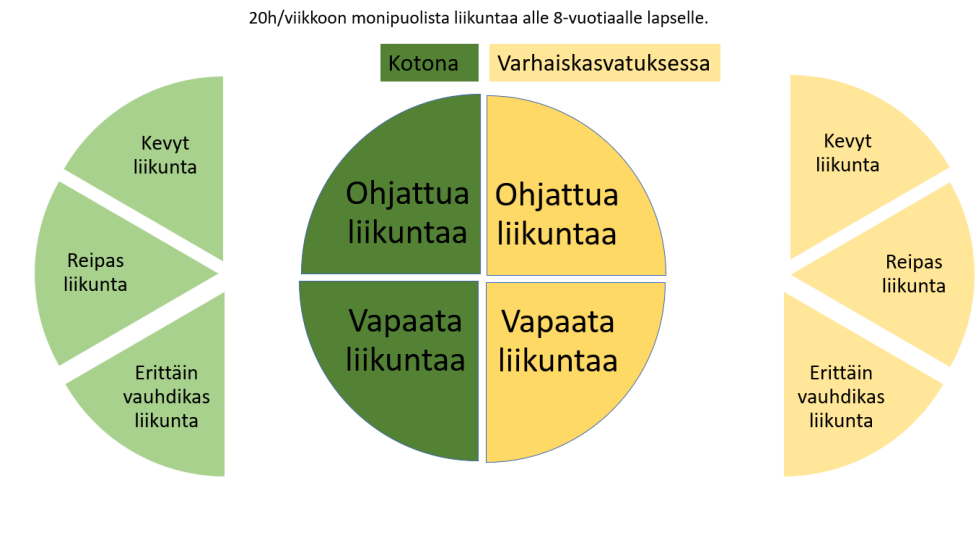
3 VARHAISVUOSIEN LIIKUNTASUOSITUKSET

3.1 Mitkä liikuntasuositukset?

Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö sekä Nuori Suomi ry ovat yhteistyössä koonneet varhaiskasvatukseen liikuntasuositukset. Nämä suositukset painottuvat päivähoitoon, mutta ovat myös muiden, jotka ovat alle kouluikäisten kanssa kasvatuksellisesti vuorovaikutuksessa. Liikunnan suositukset voidaan jakaa kuuteen osaan: liikunnan määrään, -laatuun, suunnitteluun ja toteutukseen, ympäristöön, välineisiin sekä yhteistyöhön (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005.) Lapsen tarpeista liikkuminen on yksi tärkeimmistä perustarpeista. Liikunnan tulee olla säännöllistä ja toistuvaa. Noin 15–20 tuntia liikuntaa viikossa on suositus. (Karvonen 2000, 15,25). Liikuntakasvatuksen tavoitteet varhaiskasvatuksessa perustuvat tietoon liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa että varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa määriteltyihin linjauksiin (Hujala & Turja 2011, 139.) Alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta annetaan ohjeita varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)



Kuva 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.



Kuva 2. Tavoite lapsen monipuolisesta liikkumisesta kotona ja varhaiskasvatuksessa.



Kuva 3. Tämän hetkinen tilanne lasten liikkumisesta päivän aikana.

Yllä olevalla kuvalla viitataan siihen, että tällä hetkellä lähes 50 % lapsista jää 1,5 tuntia tavoitteellisesta liikunnan määrästä suorittamatta. Lasten huoltajat usein ajattelevat, että varhaiskasvatuksessa saatu liikunta riittää lapselle, ja tästä syystä kotona ei liikuta tarpeeksi. Kuitenkin saman verran (50 %) huoltajista liikuttaa lapsiaan myös päiväkotipäivän jälkeen. Lasten liikunnan määrään tulisi nyt kiinnittää enemmän huomiota, jotta päästäisiin 20 tunnin viikotavoitteeseen.

Liikuntakasvatusta toteutetaan päivittäisillä suunniteluilla toimintojen organisoimisella. Molemmat kasvattajat sekä päiväkodin henkilökunta että huoltajat ovat mahdollistajan roolissa. Kasvattajien tulee siis järjestää niin ohjattua, kuin omaehtoista liikuntaa ja varata sille aika sekä paikka. Ohjattu liikunta on pedagogista, jolle on asetettu tavoitteet. Tällaisessa liikunnan muodossa aikuisen antama kannustus ja positiivinen palaute ovat elin tärkeitä, jotta lapselle jää hyvä kokemus itsestään liikkujana. Omaehtoinen liikunta tapahtuu lapsesta itsestään, aikuinen mahdollistaa lapselle vain erilaisia välineitä käyttöön sekä tilan liikkumiselle sisällä tai ulkona. Aikuinen ei puutu itse liikkumiseen, kuin valvoen ja positiivista palautetta antaen. Toinen vaihtoehto on ”saduttaa” liikunta eteenpäin, jos leikkiliikunta on hiipumassa ja aikuisen läsnäololla sen kesto saisi pidentettyä. Kun suunnitellaan liikuntaa varhaiskasvatuksessa, tulee miettiä, kuinka lisätään liikuntaa arkeen, joka on muutoinkin täynnä jo erilaisia toimintoja. Tärkeää on myös jättää aikaa vapaalle liikunnalle. Helposti ajatellaan, että päiväkodin ulkoiluhetket ovat tarpeeksi, eikä muuta liikuntaa tarvita. Etenkin jos on pienistä lapsista kyse, varhaiskasvattajan tehtävänä on rohkaista lasta liikkumaan, sillä alle kaksi vuotiaat lapset ovat usein pitkiäkin aikoja seisten paikallaan tai istuvat hiekkalaatikon reunalla. Ulkoilu ei kuitenkaan automaattisesti takaa liikunnan määrää, koska se ei ole koko ajan fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista. (Pulli 2013, 17).

Usein oletetaan, että suositusten mukainen kolme tuntia liikuntaa toteutuu päivähoitopäivän aikana, mikä ei ole totta eikä tarkoituskaan. Vanhempien roolilla on merkittävä vaikutus lasten liikkumisessa ja liikuntatapojen oppimisessa (Yle 2016; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 24). Kun vanhempi on aktiivinen liikunnan harrastaja, se näkyy myös lapsessa. Tällöin liikunta on mukana lapsen normaalissa arjessa jo rutiinina. Vanhemmat tutustuttavat lastansa uusille liikunnallisille toiminnoille ja samalla lapsen oma mahdollinen kiinnostus kasvaa positiivisessa ympäristössä. Tämä vanhempien esimerkki toimii myös käänteisesti, sillä jos vanhemmat eivät harrasta minkäänlaista liikuntaa tai mahdollista lapselle liikkumista, ei lapsi osaa sitä itse myöskään kaivata joka päiväiseen arkeensa. Näin lapsen kiinnostus ja uskallus uusille liikunnan muodoille saattaa heikentyä. Tämä voi vaikuttaa myös pidemmälle lapsuuteen ja esimerkiksi koululiikuntaa lapsi ei välttämättä koe mieluisana. Varhaiskasvatuksen ammattilaisten tulisi näin ollen herätellä lapsessa liikunnan intoa, jotta se kantaisi kouluaikeihin ja siitä aina aikuisiälle asti.

Olosuhteet, joissa monipuolinen liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus lapsilla olisivat mahdollisimmat korkeat, tulisi toteuttaa tavoitteellisesti luomalla. Varhaiskasvatuksessa tämä onnistuu tavallisesti pienryhmätoiminnalla sekä yksilönä tehtävillä toiminnoilla. Toiminta perustuu pedagogiseen liikkumiseen ja löytyy varhaiskasvatussuunnitelmasta. Tämä tarkoittaa tilaa, jossa on turvallista, virikkeellistä sekä luovuutta lisääviä toiminta mahdollisuuksia. Käytännössä lasten ulottuvilla tulee olla erilaisia välineitä, jotta he itse kykenevät toteuttamaan omaa liikkumista. Leikki on osa lapsen liikuntakasvatusta, varsinkin mitä pienemmästä lapsesta on kyse. Leikin avulla lapsi ilmaisee itseään ja kokeilee erilaisia toimintoja leikin varjolla. Myöhemmin liikunnasta tulee enemmän harrastelähtöistä. Tästä lisää myöhemmässä kappaleessa.

3.2 Suositukset kohti tavoitetilaa

Suosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme (3) tuntia päivässä. Lapset liikkuvat keskimäärin kuitenkin vain yhdestä (1) kahteen (2) tuntia päivässä. Tuosta ajasta vain noin tunti kuluu reippaaseen liikuntaan. Vähän yli puolet lapsista ulkoilee päiväkotipäivän jälkeen. Jokaisella lapsella tulee kuitenkin on oikeus ja mahdollisuus liikkua joka päivä. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus lapsella tulisi koostua kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta, kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta aktiivisuudesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14.) Lapsi ei kykene samanlaisiin pitkiksiin venyviin kestävyysasuorituksiin, jossa rasitus on yhtäjaksoista pitkiä ajanjaksoja, mitä aikuinen kykenee suorittamaan. Lapsen liikkumista kuvaa parhaiten lyhytkestoinen ja pyrähdystenomainen liike. Lapsi osaa säädellä leikin tempoa leikin juonen mukaan itselleen sopivaksi, jos tulee tarvetta lepo hetkelle tai aktiivisemmalle liikkumiselle.

Uudet suositukset ohjaavat meitä kohti liikunnallisempaa toimintakulttuuria- ja tapoja, pois jonottamisen kulttuurista, jota vielä vuosia sitten toteutettiin. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa on määritelty, millaisia tulisivat olla liikunnan määrä, laatu, suunnittelu ja toteutus, ympäristö, välineet ja yhteistyö (Pulli 2007, 15–17). Nämä suositukset ovat tarkoitettu kaikille, ei ainoastaan varhaiskasvatuksen ammattilaisille, vaan myös vanhemmille. Jotta saavutettaisiin lapsen kannalta paras liikunnallinen tulos, olisi meidän aikuisten tehtävä tätä yhdessä. Kun liikunta on osana arkea lapsesta asti, se edesauttaa ehkäisemään yleisiä sairauksia, joita nyky- yhteiskunnan huonot elintavat ovat tuoneet meille. Seuraava sukupolvi ottaa omakseen liikunnallisen elämäntavan oman perheensä

arkeen. Näin katkeaa usean sukupolven kestänyt liikkumattomuuden kierre parhaimmassa tapauksessa.

Meidän varhaiskasvattajien tulee antaa vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Sen lisäksi tulee kannustaa lapsen omia vanhempia liikkumaan ja leikkimään yhdessä lapsensa kanssa. Näin voidaan varmistaa, että lapsi saa liikuntaa vielä päivähoitopäivän jälkeenkin ja saavuttaa päivittäisen liikunnan minimimäärän (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005). Minimimäärä jää vielä puolilta lapsista saavuttamatta, vaikka varhaiskasvatuksessa ollaan täytetty oma puolikas kolmesta tunnista eritasoista liikuntaa. Liikunta yksin ei riitä takaamaan terveellistä elämää, vaan sen lisäksi tulee muistaa riittävä lepo ja ravinto. Näillä on tärkeä rooli lapsen kasvun ja kehityksen kannalta sekä aikuisena jaksamisen kannalta siinä missä liikkunnallakin.

Vanhemmat ovat siis lapsensa merkittäviä roolimalleja myös liikunnan suhteen. On tärkeää, että lapsi kokee liikunnan kuuluvan arjen rutiineihin. Yhdessä tekeminen aikuisten ja muiden lasten kanssa opettaa lapselle muun muassa vuorovaikutustaitoja, toisen kuuntelemista ja kunnioittamista sekä myönteistä suhtautumista toisiin. Jotta lapsi oppii liikkuvaan elämäntapaan, on vanhempien liikuttava lastensa kanssa. Lisäksi perheen tulisi luoda itselleen päivittäisiä liikkunnallisia rutiineja, kuten metsässä retkeilyä. Varhaiskasvatushenkilöstön on hyvä ottaa vanhempien kanssa puheeksi lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä ja suositukset. Lapsille ja heidän vanhemmilleen olisi hyvä järjestää liikkunnallisia vanhempainiltoja ja yhteisiä teemapäiviä. Kasvattajien tulisi muistaa omassa toiminnassaan, että varhaiskasvattajat ovat lapselle roolimalleja myös liikkumiseen liittyvissä asioissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön 2016, 16–17.)

Lapsen fyysisen aktiivisuuden suosituksissa mainitaan myös lapsen osallisuus ja mahdollisuus vaikuttaa. Lapsilähtöisesti toimivien vanhempien lapset kokevat itsensä pystyviksi, minkä seurauksena motivaatio liikuntaa kohtaan kasvaa. Lapsen on saatava olla utelias ja aktiivinen. Kaikki aistit ovat käytössä lapsen tutustuessa ja kokeillessa omiin liikkumismahdollisuuksiinsa. Lapsen mielipiteitä ja ehdotuksia huomioimalla lisätään lapsen osallisuutta häntä koskevissa asioissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön 2016, 18.)

Lasten liikuntakasvatuksen suunnittelussa, on työyhteisössä pohdittava myös, miten lasten omaehtoista liikuntaa tuetaan ja kokonaisliikunta määrää kasvattaa, kuormittamatta liikaa arkea. Seuraavaksi on listattu muutamia hyödyllisiä kysymyksiä UKK:n sivuilta, joita on jokaisen hyvä miettiä.

- saako lapsi liikkua sisällä vapaasti?
- mitä rajoitteita tarvitaan/mitkä turhia?
- milloin ja mitkä välineet ovat vapaasti lapsen käytettävissä?
- tarvitaanko uusia välineitä?
- milloin ja mitkä pihatelineet ovat vapaasti käytettävissä?
- milloin järjestetään ohjattua liikuntaa?
- millaisiin tilanteisiin voitaisiin lisätä toiminnallisia opetusmenetelmiä?
- milloin ja miten lapselle luodaan liikuntaan houkuttelevia leikkiympäristöjä?
- miten lasten yksilölliset temperamentit ja mahdolliset sukupuolten väliset erot kiinnostuksen kohteissa otetaan toiminnassa huomioon?
- miten lapsen liikunnallisuutta voitaisiin tukea yhdessä vanhempien kanssa?
- millaista yhteistyötä tehdään päiväkodin eri ryhmien, muiden varhaiskasvatuksen piirin, urheiluseurojen tai paikkakunnan liikuntaviraston kanssa?
- Eri vuodenaikojen hyödyntäminen

Kuva 4. Liikunnan suunnittelussa huomioitavat asiat.

Suurin osa lapsista asuu nykyään kaupungissa. Kaupunkimaisissa ympäristöissä lapsilla on riski kadottaa suhde luontoon ja ympäristöön. Toisaalta kaupungeissa on enemmän harrastusmahdollisuuksia kuin maaseudulla. Suositeltavaa on, että aikuiset luovat mahdollisimman monipuolisesti liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä ja poistavat liikkumiseen liittyviä esteitä. Yhdessä lasten kanssa muokataan toimintaympäristöjä. Lisäksi lapsi tulee tutustuttaa muun muassa vesistöihin sekä kallioihin. On tärkeää tarjota kokemuksia lapsen kaikille aisteille. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 23–24.)

Lasten liikkuminen ei ole vain välineistä kiinni, mutta usein niillä on vaikutus lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Usein erilaiset välineet innostavat liikkumaan monipuolisesti ja tästä syystä aikuisten tulisi tarjota lasten käyttöön erilaisia liikuntavälineitä ja materiaaleja jotka houkuttelevat lasta liikkumaan. Aikuisten tulee antaa aktiivisiin leikkeihin ja peleihin innostavien liikuntavälineiden ja -tilojen olla lasten ulottuvilla ja vapaasti käytössä. Aikuisten kannattaa hankkia erityisesti eri painoisia ja erikokoisia välineitä, ja kiin-

nittää niiden eri ominaisuuksiin huomiota. On kuitenkin hyvä ymmärtää, etteivät kunnollisten liikuntavälineiden tarvitse olla aina kalliita tai täysin uusia. Välineitä voi usein helposti esimerkiksi lainata ystäviltä tai ostaa kirpputorilta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 25–26.)

Suomessa on lukuisia yhdistyksiä ja urheiluseuroja, jotka järjestävät ohjattua liikuntaa lapsille. Järjestäjien tavoitteet vaihtelevat toimintaa ohjaavien arvojen ja lasten iän mukaan. Aikuisen on hyvä ymmärtää, että ohjattuun toimintaan osallistuminen ei kuitenkaan tarkoita, että lapsen päivittäinen fyysisen aktiivisuuden tarve täyttyy, vaan lapsi tarvitsee ehdottomasti myös omatoimista liikkumista. Varhaiskasvatuksessa lapsilla on tavallisesti vain yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa. Valitettavasti ajasta kuluu noin puolet ohjeiden kuunteluun ja turhaan odottamiseen. Kasvattajien tulee järjestää lapsille vuoden ympäri monipuolisia liikuntatuokioita. Toimintatuokio tulee rakentaa niin, että lapsi liikkuu mahdollisimman paljon ilman liiallista oman vuoron odottelua. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27–28.)



Kuva 5. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21

län myötä lapsen elinpiiri kasvaa oman pihan ulkopuolelle. Käytännössä kaikki voivat antamalla esimerkkiään ja omalla toiminnallaan kannustaa lasta liikkumaan. Koko kaupungin yhteistyötä tarvitaan, jotta kyetään luomaan lapsille mahdollisimman paljon mahdollisuuksia liikuntaan. Lasten kasvatusvastuussa olevien huoltajien ja varhaiskasvattajien välinen vuorovaikutus ja yhteistyö ovat hyvin tärkeitä asioita lapselle riittävän fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseksi. Myös lapsen kokonaisvaltainen kehittyminen vaatii moniammatillista yhteistyötä ja osaajia, kuten terveydenhuollon ja neuvolan ammattilaisia. Kaupunkialueen paikalliset liikuntaa järjestävät yhdistykset ja järjestöt ovat tärkeitä ja suuressa roolissa lasten liikuttamisessa. Omalta osaltaan myös kaupunkien tekniset toimijat ovat mukana lasten liikuttamisessa, sillä he vastaavat aluesuunnitteluista. Heidän tekemä työ ja toiminta vaikuttavat siihen, kuinka paljon ja millaisia liikkumisen paikkoja lapsilla on. Myös muilla kunnan päättäjillä, kuten poliittisilla päättäjillä on mahdollisuus tehdä lasten kannalta tärkeitä päätöksiä lasten terveyttä ja hyvinvointia edistävillä ratkaisuille. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 37.)

3.3 Liikuntapedagogiikka

Varhaiskasvatuslaki korostaa lasten oikeutta suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksen osana (Koivula ym. 2017, 142). Liikuntakasvatuksen tavoitteena on ensisijaisesti edistää lapsen kehitystä eri osa-alueilla sekä tukea muuta oppimista. (Karvonen 2000, 13). Tavoitteina liikuntakasvatuksessa ovat muun muassa liikunnallisten taitojen hallitseminen, terveydelliset tekijät sekä hyvän itsetunnon omaaminen (Autio 2010, 27). Liikuntakasvatuksella pyritään tilanteeseen, jossa lapsi oppii tuntemaan omaa itseään, kanssaihmiä sekä tilaa ja materiaa. Jos näitä tavoitteita jaoteltaisiin vielä pienempiin osiin, liikuntakasvatuksen tehtävänä olisi muun muassa antaa lapselle mahdollisuus tutustua omaan kehoon sekä käsittelemään erilaisia ympäröiviä tiloja ja materiaaleja. Ehkä tärkein liikuntakasvatuksen tavoite on kuitenkin auttaa lasta säilyttämään liikkumisen ilo sekä sen kautta toimintahalu.

Jotta liikkuminen olisi lapsille mahdollisimman mielekästä, on lapsilähtöisyys lähtökohdana hyvin tärkeä. Liikunnallista toimintaa suunnitellessa tulisi ottaa huomioon jokaisen lapsen taidot sekä kiinnostuksen kohteet. Lapsia tulee osallistaa ja ottaa huomioon heidän mielipiteensä. Lapset pitävät rutiineista ja tästä syystä säännölliset ja tutut toiminnot ovat tärkeitä. Toisaalta liikuntakasvatuksessa on hyvä olla mukana myös ajoittain jotain

uutta, jotta tutkimisen halu tulisi tyydytettyä. (Zimmer 2001, 121–122.) Jokainen suunniteltu liikuntatoiminta tulee peilata joiltain pedagogisilta osin niin valtakunnalliseen, kaupungin, ryhmän kuin yksilönkin varhaiskasvatussuunnitelmaan. Ja kun lapsia kuullaan ja nähdään heidän näkökulma tuokioihin, saadaan myös jonottamista vähennettyä. Liikuntapedagogiikka koostuu nimensä mukaisesti sekä liikunnasta että pedagogiikasta. Se on tieteenala, joka tutkii liikunnan oppimista, toisaalta myös liikunnan opettamista. Liikuntakasvatuksen avulla selvitetään miten liikuntaa voidaan oppia, miten siihen kasvatetaan ja sekä miten liikuntaa voisi hyödyntää opetuksessa. Suunnitelmallisen liikuntapedagogiikan tärkeimpänä päämääränä on tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 14; Jaakkola ym. 2017, 12–15.)

Liikkuminen on siis lapselle yhtä tärkeää kuin syöminen ja nukkuminen. Se on edellytyksenä hermoston kehittymiselle ja sitä kautta myös oppimiselle. Lapselle tulee antaa lupa liikkua sekä vapaasti että ohjatusti. Liikkumisen tulee olla päivittäistä, monipuolista ja vaihtelevaa, mutta myös turvallista ja mieluisaa. (Susi 2016, 12–15.)

Liikuntakasvatuksen ensisijaisena tehtävänä onkin edistää lapsen motorista kehitystä, mutta sen lisäksi liikunnan avulla voidaan tukea myös muuta oppimista. Liikunnassa on kaikki lapsen koulunkäyntiin myöhemmin liittyvät elementit; kehontuntemus, suunnan, tilan, muodon, värien ja ajan havaitseminen. Liikunnan avulla lapsi oppii ymmärtämään lukuja ja hänen käsityksensä vakiintuu sekä sanavarasto karttuu. Liikunta auttaa lasta oppimaan paremmin ja lapsen on helpompi pitää oppimansa muistissa. (Holle 1981, 45.)

Varhaislapsuudessa oppii hyvät liikunnalliset taidot ne kantavat ihmisen koko elämän läpi. Myöhemmin on vaikeampi lähteä opettelemaan kehollaan uusia asioita, vaikka se ei ole kuitenkaan mahdotonta. Hyvillä liikunnallisilla taidoilla selvittää läpi arjen tilanteet sekä myöhemmin harrastukset. Osa taidoista opitaan tiedostamatta toiset taas tietoisesti. Opettelu alkaa heti syntymän jälkeen, ensin opitaan hallitsemaan raajoja, jonka jälkeen ryömimisestä aina kävelyyn ja juoksemiseen asti. Tässä välissä kehittyvät usein myös hyppäämisen ja kiipeilyn taidot. Kun oman kehon hallinta alkaa olemaan kohtuu hyvin hallussa, alkaa kiinnostamaan miten saa esineitä liikkeelle kuten pallon tai pyörän. Varhaislapsuuden jälkeen, lapsuudessa noin seitsemästä ikävuodesta ylöspäin opitaan tekemään liikkeitä mm. pallon heittoa hallitusti. Useat liikkeet vaativat niin hyvää tasapainoa kuin lihasvoimaakin. Kumpikin kehittyvät lapsella vain niitä käyttämällä riittävän usein. Jotta liikeradat jäisivät lihasmuistiin, on niitä hyvä kerrata useasti pitkänkin ajanjakson ajan. Tästä hyvänä esimerkkinä on luistelu, jos sitä harjoittelee vain kerran- kaksi

varhaiskasvatuksen piirissä, muttei kertaakaan kotona. Oppiminen tapahtuu hitaammin kuin niillä lapsilla, joiden vanhemmat myös käyvät ”altistamassa” lastaan luisteluun. Näin lapsi altistuu eriarvoiselle kohtelulle mahdollisesti tulevaisuudessa koulumaailmassa. Kun muut luistelevat ikätasoon nähden hyvin, kun ovat sitä aktiivisesti kotona varhaiskasvatuksen lisäksi käyneet harjoittelemassa. (Susi 2016, 12–15.)

4 LIIKUNTA LAPSEN KOKONAISVALTAISEN KEHITYKSEN EDELLYTYKSENÄ

4.1 Päiväkodin ja perheen merkitys lapsen liikunnallisuudessa

Lapsuus-ikävaiheena on hyvin tärkeä vaihe ihmisen kehityksen kannalta (Dunderfelt 2011, 57). Käsitteenä kehitys sidotaan elämässä usein hyvin moninaiisiin tilanteisiin. Kehitykseksi kutsutaan miltei kaikkia muutoksia elämässä. Puhuttaessa ihmisen kehityksestä, se viittaa usein sekä biologiaan että psykologiaan. Ihmisen kehitys ankkuroidaan tavallisesti aikaan ja ikään sekä kuvataan erilaisina vaiheina. Suomessa kiinnitetään usein huomiota erilaisten kehityksen riskitekijöiden, tai vaikeuksien tunnistamiseen sekä niiden korjaamiseen. Käsite, varhainen puuttuminen, onkin tuore suuntaus, jolla tarkoitetaan mahdollisimman varhaista ongelman havaitsemista sekä siihen puuttumista. Psykologiassa on jaettu ihmisen kehitys neljään (4) osaan: kognitiiviseen, sosiaaliseen, emotionaaliseen sekä motoriseen kehitykseen. (Helenius & Korhonen 2008, 11.)

Kyläyhteisöissä lapset sekä aikuiset liikkuvat luontevasti yhdessä leikkien, tehden pihatöitä, pelloilla ja metsissä. Teollistumisen myötä muuttuivat muun muassa perheiden ja yhteisöjen toimintatavat. Perheiden elämä on nyt kiireisempää kuin ennen. Myös perherakenteet ovat muuttuneet: avioerojen myötä uus- ja yksinhuoltajaperheiden määrä on kasvanut. Nykypäivän perheiden elämä on eriytyneempää kuin ennen, sillä tänä päivänä lapsilla ja aikuisilla on omat yhteisönsä, johon kuuluvat. Vanhempien uppoutuessa töihinsä lapset viettävät suurimman osan vapaa-ajastaan keskenään tai elektronisten laitteiden äärellä. Muun muassa muuttuvat trendit ovat lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Vaikka trendit muuttuvat, kasvavan ja kehittyvän lapsen tarpeet pysyvät samoina. Lapsi reagoi yhteiskunnan muutoksiin kehityksensä eri vaiheissa eri tavoin. Perheiden elintapamuutokset ovat vähentäneet arkiliikunnan määrää, lisänneet fyysisesti passiivia ajanviettotapoja sekä vaikuttaneet ruokailutottumuksiin. (Arvonen 2004, 11; Koivula ym. 2017, 145.)

Ympäristö kiinnostaa usein lasta. Lapsi on utelias, kokeilunhaluinen ja fyysisesti aktiivinen. Siksi fyysisen toiminta on lapselle hyvinkin luonnollista. Fyysisen aktiivisuuden kautta lapsi oppii muun muassa hahmottamaan omaa kehoaan ja käyttämään motorisia taitojaan. Lapsella fyysinen aktiivisuus näkyy kuormittavuudeltaan eritasoisena leikinä sekä arkiaktiivisuutena. (Koivula ym. 2017, 129–130.)

Päiväkodissa lapset viettävät suuren osan lapsuusajastaan. Tästä syystä päivähoitossa vietetyllä ajalla on merkittävä vaikutus muun muassa lapsen hyvinvointiin ja terveyteen. Puolet lapsen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä toteutuu päiväkotipäivän aikana. Päiväkodin ohjelmalla on suuri vaikutus siihen, miten paljon lapsella on aikaa ja mahdollisuuksia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. Lapselle leikki ja liikunta ovat perustavia toimintamuotoja ja samalla peruskeinoja hankkia kokemusta ja ilmaista itseään (Zimmer 2001, 14). Lapsi liikkuu niiden tuntemusten takia, joita hän liikunnasta saa. Lapsen maailmaa ohjaakin kehon viisaus ja luovuus, mikä taas on aikuisilta kokonaan kadonnut, koska aikuisten maailmaa ohjaa lähinnä pää ja järki. Tämän vuoksi varhaiskasvatuksen työntekijöillä on välillä vaikeuksia ymmärtää lapsen vauhdikasta menoa, vaikka näin ei todellakaan pitäisi olla. (Kokljuschkin 1999, 37.)

Päiväkodin ja perheen tehtävänä on kannustaa lasta rohkeasti yrittämään ja kokeilemaan myös vaikeita asioita. Kieltäminen ei ole paras tapa toimia, vaan ennemmin mahdollistaa lapselle se mitä kaikkea saa tehdä ja toteuttaa tämä mahdollisimman turvallisesti aikuisten valvovan silmän alla. Turvallisen liikkumisen opettaminen ei ole liikkumisen kieltämistä, vaan nimenomaan liikkumisen sallimista ja liikkumaan houuttelemista. Liikkumattomuus on turvallisuusriski ja samalla myös terveysriski. (Pulli 2013, 20). Meidän varhaiskasvattajien kuin myös vanhempienkin tehtävänä onkin tarjota lapselle oppimisen mahdollisuuksia. Lapsi ei voi oppia juoksemaan, jos häntä kielletään juoksemasta, mutta lapsi voi oppia juoksemaan turvallisesti, jos kasvattajat antavat lapselle apua ja turvaavat tämän oppimista.

Tutkimukset, jotka on toteutettu havainnoimalla, osoittavat että päiväkodin sisätiloissa noin 86 prosenttia toiminnoista on fyysiseltä kuormittavuudeltaan erittäin kevyttä. Hyvin todennäköistä on, että rauhallisten toimintojen määrä päivän aika on vielä suurempi, sillä päiväkodin ruokailu- ja lepoaikat eivät sisällyneet tutkimukseen. Aiemmin tehdyt tutkimukset osoittavat ulkoleikkien olevan sisäleikkejä fyysisesti kuormittavimpia. Ulkoleikeistä on noin 11–21 prosenttia vähintään kohtuullisesti kuormittavia. Kasvattajan on hyvin tärkeää kiinnittää huomiota lapseen, jonka kuormittavan fyysisen aktiivisuuden määrä on vähäistä sisäleikkien lisäksi myös ulkoleikkien aikana. Vain 2 prosenttia kolmevuotiaan ulkoleikeistä on vähintään kohtuullisesti kuormittavaa leikkiä ja miltei puolet toiminnasta on erittäin kevyttä tai paikallaan oloa. (Koivula ym. 2017, 135–136.) Tutkimusten avulla on havaittu päiväkodeissa ja perhepäivähoitossa lapsien liikkuvan keskimääräisesti saman verran, vaikka päiväkodissa onkin osoitettu olevan jonkin verran enemmän paikallaanoloa (Reunamo 2014, 145).

Suunnitelmallinen ja tarkoituksenmukainen liikunta päiväkodissa tukee muun muassa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä sekä vahvistaa oppimisvalmiuksia (Korhonen ym. 2010, 85). Liikkuminen onkin elämän perusilmiö, ihminen on olennaisesti siitä riippuvainen. Lapsille liikunta ja liikkuminen ovat vielä suuremmassa roolissa. Liikunnan merkittävimpiä vaikutuksia lapsen hyvinvoinnin kannalta ovat muun muassa liikuntataitojen kehitys, painonhallinta, luuston vahvistuminen, myönteinen minäkuva liikunnassa sekä vuorovaikutustaitojen oppiminen (Fogelholm ym. 2011, 76). Vanhemmat ihmiset pystyvät istumaan nojatuolissa ja nauttimaan toimittomuudesta, kun taas lapsille paikallaan istuminen on rasittavaa ja yleensä samaa kuin rangaistus (Zimmer 2001, 14). Tämän vuoksi lapsia ei saisi kieltää liikkumasta vaan hyödyntää heidän eläväisyytensä ja liikkumisen ilonsa juuri siinä tilanteessa.

Tavoitteena varhaiskasvatuksessa on taata oppimista edistävä, turvallinen ja terveellinen oppimisympäristö. Oppimisympäristö voi olla esimerkiksi tila, toimintatapa, tai jokin väline, joka tukee lapsen oppimista ja kehitystä. Oppimisympäristö käsitteeseen kuuluu muun muassa fyysinen, psyykkinen ja sekä sosiaalinen näkökulma. Oppimisympäristöjä pyritään kehittämään ja edistämään niin, että varhaiskasvatukselle asetetut tavoitteet olisivat mahdollisia saavuttaa. Lisäksi tulee ottaa huomioon, että ne tukevat pienen lapsen itsetunnon sekä sosiaalisten taitojen kehittymistä. Varhaiskasvatuksen tiloja ja oppimisympäristöjä suunniteltaessa tulee huomioida erityisesti ergonomia, viihtyisyys sekä ennen kaikkea esteettömyys. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31.)

On hyvä muistaa, ettei oppimisympäristöjä ja muita tiloja tulisi suunnitella yksin aikuinen, vaan mukaan otetaan myös lapset. Lasten hyvät vinkit ja ideat sekä heidän aikaansaannoksien tulee näkyä ympäristössä. Lasten kanssa luodaan ja rakennetaan ympäristö, joka tukee lasten luontaista uteliaisuutta ja oppimisen halua. (Pulli 2013, 18). Pedagogista toimintaa voi monipuolisesti toteuttaa eri oppimisympäristöissä ja hyvin suunniteltu toimintaympäristö kykenee muuttumaan tarpeen niin vaatiessa. Toimintaa suunniteltaessa henkilökunnan tulee ottaa suunnitelmassa huomioon muun muassa lapsiryhmän yksilölliset tarpeet sekä kiinnostuksen kohteet. Varhaiskasvatuksen arjessa tärkeää on toimia pienryhmissä, joissa jokaisella lapsella on mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua yhteiseen toimintaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31–32.)

Vaikka tilat sisällä ovat tärkeitä oppimisympäristöjä lapsen kehityksen kannalta, tulee muistaa myös ulkopihojen, puistojen sekä ylipäättään luonnon olevan merkittäviä varhaiskasvatuksessa hyödynnettäviä oppimisympäristöjä. Ne tarjoavat sisätiloista poiketen eri tavoin uusia materiaaleja, ideoita ja mahdollisuuksia omaehtoiseen sekä ohjattuun toimintaan ja liikkumiseen. Tästä syystä luontoa sekä eri piha-alueita tulee hyödyntää lapsen kasvun ja kehityksen oppimisen paikkoina. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 32.)

Liikuntaa innostavassa päiväkotiympäristössä lapsi on arvokas paitsi yrittäessään ja onnistuessaan, myös epäonnistuessaankin. Tällaisessa päiväkodissa järjestetään säännöllisesti ohjattua liikuntaa, huolehditaan lasten turvallisuudesta sekä liikuntavälineiden monipuolisuudesta ja kunnosta. (Pulli 2013, 8-9.) Lapselle onnistumisen kokemukset ovatkin hyvin tärkeitä, sillä onnistumisten kautta vahvistuu lapsen itseluottamus sekä usko omiin taitoihin (Miettinen 1999, 125). On kuitenkin hyvä muistaa, että liikunnan positiiviset vaikutukset eivät ole liikuntaan sisään rakennettuja, kyse on enemmän aikuisen toiminnasta. Aikuisen on hyvä miettiä kuinka suuri osa lasten päivittäin kuulemasta aikuisten puheesta on kieltoja ja käskyjä. Useimmiten nämä kiellot liittyvät liikkumisen rajoittamiseen. Aikuisen tulisi itse heittäytyä mukaan toimintaan ja luoda lapselle myönteiset olosuhteet toimia ja temmeltää päivän aikana sekä korvata kieltojen sanoilla mitä saa tehdä. (Hytönen ym. 2002, 5)

Varhaislapsuudessa koti on lapsen tärkein paikka. Vanhemmat ja sisarukset yhdessä kodin fyysisen ympäristön kanssa ovat asioita, joihin lapsi on välittömässä yhteydessä ja vuorovaikutussuhteessa. On hyvä huomata, että vanhempien rooli ja liikuntamyönteiset uskomukset vaikuttavat lapseen. Lapsen kannalta on tärkeää, että vanhemmat osallistuvat liikuntaan, koska se innostaa myös lapsia liikkumaan omaehtoisesti. Arkinen liikunta saattaa olla yllättävän tärkeitä terveellisten elämäntapojen omaksumisen, terveyden ylläpidon ja sairauksien ennaltaehkäisyn kannalta. (Koivula ym. 2017, 138–139.) Päiväkodissa käydessään ja keskustellessaan vanhemmat ymmärtävät liikunnan merkityksen unen ja ravinnon saantiin verrattavissa olevana kehityksellisenä tarpeena. Vanhemmat ymmärtävät myös sen, että lapsi ei mene rikki, vaikka polvessa olisi rupi tai käteen tulisi haava (Pulli 2013, 13.)

Perheliikuntaan pitäisi panostaa nykypäivänä enemmän, juuri lisääntyneiden fyysisesti passiivisten ajanviettopojen vuoksi. Perheliikunta on perheen aktiivista yhdessäoloa kotona, eri ympäristöissä sekä eri lajien parissa eri vuodenaikoina. Se on terveyttä edistävää liikuntaa, jota koko perhe ja lähipiiri voivat harrastaa yhdessä. Perheliikunta arjessa on usein helposti järjestettävää ja halpaa, ja harvoin tulee ajatelleeksi esimerkiksi kodin siivoamisen yhdessä perheen kanssa olevan perheliikuntaa. (Arvonen 2004, 43–44.) Perheen lähtiessä liikkumaan itsenäisesti, tavoitteet asettavat vanhemmat. Vanhempien lisäksi tavoitteita voivat suositella myös kasvatuksen, opetuksen tai sosiaalityön ammattilaiset. Omaehtoisen perheliikunnan hyviä tavoitteita ovat muun muassa yhdessäolo, elämysten saaminen, yhteishengen kohentuminen, terveyden parantuminen sekä energian purkaminen. Myös tutustuminen lähiympäristöön, perusliikuntataitojen kehittyminen sekä lapsen opettaminen liikunnalliseen elämäntapaan ovat olennaisia perheliikunnan hyötyjä. (Suomenlatu 2018.)

Kasvattajien käsitys hyvistä eväistä muodostuu muun muassa heidän omista asenteistaan, kokemuksistaan sekä tiedoistaan aiheitta kohtaan. Liikunnan merkityksestä ja hyödyistä lapselle ovat varmasti useat vanhemmat tietoisia mutta tieto ei ilmeisesti ole riittävän konkreettista ja kaikkien tavoitettavissa. Valitettavasti liian usein luullaan, että lapsi liikkuu itse tarpeeksi ja ajatellaan päiväkodin olevan yksin vastuussa lapsen liikuntakasvatuksesta. Näin ei ole, sillä varhaiskasvatuksen tavoitteiden toteutuminen onnistuu parhaiten vanhempien ja päiväkodin välisellä yhteistyöllä. Päävastuu lapsen kasvatuksesta on kodilla, jota varhaiskasvatuksen ammattilaisten tehtävä on tukea. (Arvonen 2004, 32 & 139; Arvonen 2007, 7-9)

4.2 Motorinen kehitys ikävaiheittain

Lasten tulisi olla fyysisesti aktiivisia ja nauttia liikkumisesta esimerkiksi leikin kautta (Lindon 2003, 240). Leikkiessä ja tutkiessa, on lapselle ominaista fyysinen liikunta. Liikkuminen on tärkeää, sillä se vahvistaa ja edistää monia oppimisen kannalta tärkeitä taitoja. Liikunnan avulla lapsi oppii muun muassa hahmottamaan omaa kehoaan. (Hujala ym. 2016, 53.)

Lapsen normaalin fyysisen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi liikkuu. Liikunta kehittää lapsen monia taitoja kuten motorisia taitoja. Motorisella kehityksellä viitataan prosessiin, jonka aikana lapsi muun muassa oppii sekä omaksuu uusia taitoja ja liikemalleja (Koivula ym. 2017, 131). Motoriset taidot voidaan jakaa karkea-, hieno- sekä

havaintomotorisiin taitoihin. Motorinen kehitys on tärkeä osa lapsen kasvua ja kokonaiskehitystä. Motoriset taidot luovat liikkumisen perustan ja näiden oppimisen herkkyyksikausi on tavallisesti kahden ja seitsemän ikävuoden välillä. (Neuvokasperhe 2017.)

Motoriset perustaidot voidaan jakaa tarkemmin tasapaino -välineenkäsittely- ja liikkumistaitoihin. Tasapainotaitoihin sisältyvät monet tasapainoon liittyvät kyvyt, kuten kääntyminen ja väistyminen. Liikkumistaitoja puolestaan ovat kävely, hyppy sekä laukka. Välinekäsittelytaidoista puhuttaessa kyse on usein pallon potkaisemisesta, kiinniottosta tai pomputtelemisesta. Nämä taidot kehittyvät lapsen saadessa harjoitella riittävästi liikkumista sekä fyysisten edellytysten ja hermostollisen kehityksen kypsyttyä riittävän pitkälle. Suurilla lihasryhmien motoristen taitojen hallinta on edellytyksenä hienomotoristen taitojen kehittymiselle. (Kullström ym. 2014, 66; Jaakkola 2016, 21; Jaakkola ym. 2017, 161, 487–488.)

Lapsen fyysinen kasvu on nopeaa ja lapset tarvitsevat kasvun ja kehityksen tueksi päivittäin liikkumisesta syntyviä ärsykeitä. Lapsen motoriikka ja motoriset taidot kehittyvät ikävaiheittain hierarkkisesti. Vauvalla kehittyä ensiksi suurten lihasten hallinta ja sen jälkeen pienten lihasten hallinta. Alempiasteiset taidot yhdistyvät ja kehittyvät ajan kanssa korkea-asteisimmiksi kokonaisuudeksi. Erilaiset refleksit ohjaavat vauvan liikehtimistä. Tahdonalainen liikkuminen kehittyä niin, että yksivuotiaana lapsi osaa jo liikkua oman tahtonsa mukaan. (Karvonen ym. 2003, 36; Koivula ym. 2017, 131).

Se, missä iässä lapsi oppii tiettyjä liikunnallisia taitoja, ei voida tarkkaan määrittää. Jokainen lapsi on yksilö eikä kehityksessä ole välttämättä kyse häiriöstä, vaikka lapsi oppisikin jonkin taidon omassa tahdissaan. Lapsen motoriikkaan ja sen kehittymiseen voivat vaikuttaa myös temperamentti erot (Helenius ym. 2002, 20). Huomattavaa on kuitenkin se, että missään muussa iässä lapsi ei omaksu niin suurta määrää uusia taitoja yhtä lyhyessä ajassa kuin ensimmäisen neljän vuoden aikana.

Pienellä lapsella kehittyminen alkaa omaan vartaloon tutustumisella. Liikuttamalla vartaloon, käsiään ja jalkojaan lapsi oppii erottamaan itsensä ympäristöstä. Yleisesti lapsen ollessa 1–2 kk:n iässä, lapsi nostaa päätään maassaan vatsallaan. 2–4 kk:n iässä lapsi kohottaa rintakehänsä sekä tavoittelee esineitä molemmin käsin ja yrittää tarttua niihin. 4–5 kk:n iässä vauva tarttuu esineisiin kahdella kädellä. Vauva myös oppii 5 kk:n kiepeillä siirtämään esineitä kädestä toiseen. 5–6 kk:n iässä lapsi kääntyy selinmakuulta kyljelleen, siitä edelleen vatsalleen, ja kohta myös vatsamakuulta selinmakuulle. 6–7 kk:n iässä lapsi pystyy istumaan ilman tukea. 8–10 kk:n iässä lapsi oppii ryömimään ja

sitten konttaamaan. Lapsi osaa myös jo istua selkä suorana ja mahdollisesti seistä tuettuna. 9kk iässä lapsi seisoo jo tukea vasten ja saattaa yrittää kohottautua seisomaan. Lapselle kehittyy ensimmäisen vuoden aikana pinsettiote eli hän osaa poimia pieniä esineitä peukalonsa ja etusormensa avulla, tarttumaan esimerkiksi lusikkaan. 12 kk:n iässä lapsi jo usein seisoo ilman tukea ja kävelee tuettuna ja ottaa ensiaskeleitaan. (MLL 2018a.)

Useimmat lapsista oppivat kävelemään ollessaan noin 1-1,5 vuotiaita. Liikkumistaitojen kehittyessä, lapsi oppii myös esimerkiksi juoksemaan ja kiipeämään. Lapsen oivaltaessa kävelyn alkeet, liikkumasäde laajenee ja itsenäisyys lisääntyy huomattavasti, joka näkyy motoristen taitojen kehittämisessä. Edellä mainittujen taitojen lisäksi, lapsi oppii myös hieman teknisesti vaikeampia taitoja, kuten kierimään ja roikkumaan. Myös sorminäppäryys sekä silmä-käsiyhteistyö kehittyvät, jolloin lapsi oppii rakentamaan palikoista pienen tornin ja kykenee kääntelemään kirjan sivuja. (Zimmer 2001, 61.)

Kronqvistin (2012) mukaan (ks. Koivunen & Lehtinen 2015, 160–161) 2 -vuotiaana lapsen liikunnalliset taidot kehittyvät huimaa vauhtia. Lapsi oppii kävelemään portaissa tasa-askelin sekä oppii pukemaan vaatteitaan. Pieni lapsi harjoittelee kynän käyttämistä kämmenotteessa ja yrittää piirtää ympyrän. 3-vuotiaana lapsi oppii tavallisesti ajamaan kolmipyöräisellä pyörällä, sekä kykenee kävelemään portaan vuoroaskelin. Lisäksi hän osaa hyppiä molemmilla jaloilla sekä napittaa napit. Tässä iässä lapsi harjoittelee kynäotetta, kätisyys ei vielä ole kuitenkaan täysin vakiintunut. 4-5 -vuotiaana lapsi on jo hyvin liikunnallinen ja rohkea. Tämän ikäisen ihmispiirroksista löytää usein pään, vartalon, sekä raajat. Lisäksi 4-5 vuotias kykenee hyppimään yhdellä jalalla ja osaa käyttää saksia sekä piirtää neliön mallista. 5–6 vuoden ikäinen lapsi nauttii valtavasti liikuntaleikeistä ja on jo varsinainen ikiliikkuja. Hän hallitsee liikkumistaan jo taitavasti ja kykenee yhdistelemään eri liikkeitä sujuvasti. Tässä ikävaiheessa lapsen perusliikunta on jo hyvin kehittynyt ja lapsi voi harjoitella myös vaikeampia motorisia taitoja kuten hiihtämistä ja luistelu. Tässä iässä tulee kuitenkin painottaa edelleen perusliikkeiden runsasta harjoittamista. Sorminäppäryys sekä käden ja silmän yhteistyö kehittyvät. Lapsi osaa pitää kynää oikeassa otteessa ja nauttii yksityiskohdista, niiden piirtämisestä sekä löytämisestä muiden kuvista. (MLL 2018b.)

Useimmat perusliikuntataidot lapsi oppii jo kolmeen tai neljään ikävuoteen mennessä. Taidoissa tapahtuu kuitenkin laadullisia muutoksia kouluikään saakka ja vielä sen jälkeenkin. Tämä mahdollistaa sen, että liikkumisesta tulee vielä sujuvampaa ja joustavaa sekä tämä mahdollistaa monimutkaisten yhdistelmätaitojen oppimisen. Alla taulukko perusliikuntataidoista, jotka on jaoteltu tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin:

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
Taivutus	Kävely	Heittäminen
Venytyt	Juokseminen	Kiinni ottaminen
Vartalon kierto	Hyppääminen	Potkaiseminen
Kääntyminen	Hyppely	Lyöminen
Keinuminen	Harppaus	Vierittäminen
Kieriminen	Liukuminen	Kuljettaminen
Alastulo	Loikkaus	Pompottaminen
Pysähtyminen	Kiipeily	
Väistöliikkeet		
Tasapainoileminen		

Kuva 6. Perusliikuntataidot (Siiskonen ym.2014, 251)

4.3 Psyykinen- ja sosioemotionaalinen kehitys

Ihminen kehittyä läpi elämän ja jokaiselle ikäkaudelle on tyypillisiä kehitysalueita. Kehitys on elämän ajan kestävä sopeutumista oman perimän ja ympäristön asettamiin vaatimuksiin sekä ihmisen ainutkertaisia ja jokapäiväisiä valintoja. Näiden valintojen myötä jokaisen kehityskaaresta tulee yksilöllinen, vaikka kehityksessä on paljon kaikille ihmisille yhteisiä piirteitä. Ihmisen elämänkaari voidaan jakaa ikäkausiin. Ensimmäiset kaksi ikäkautta, vauvaiä ja leikki-ikä, esiintyvät varhaiskasvatus ikäisillä lapsilla. (Anttila ym. 2005, 14–16.)

Vuoden kestävässä vauvaiässä lapsi pystyy jo ilmaisemaan itseään ja tulkitsemaan ympäristöään. Vauvalla ei kuitenkaan ole vielä tuossa vaiheessa selkeää käsitystä siitä, minkälainen ympäristö on ja vauvalla ei ole keinoja selviytyä ilman hoitajaa. Leikki-ikä

aikana lapsi oppii kävelemään, puhumaan ja toimimaan aiempaa itsenäisemmin. Monipuoliset taidot näkyvät erityisesti leikeissä. Lapsi harjoittelee leikeissä tunteiden ilmaisua ja/tai kodin askareita. Leikki-ikäiselle lapselle on myös muodostunut mielensisäinen käsitys omasta itsestään: minkälainen minä olen. (Anttila ym. 2005, 16–18.)

Liikunta vaikuttaa myös lapsen psyykkiseen kehitykseen. Liikunta vahvistaa muun muassa lapsen minäkuva ja itsetuntoa sekä sosiaalisuuden ja ajattelutoimintojen kehittymistä. Lapsen minäkuva eli käsitys itsestään kehittyy saadessaan positiivista palautetta. Tärkeää ryhmissä on luoda myönteinen, positiivinen ilmapiiri, joissa tavoitellaan yhdessä tekemistä sovittujen sääntöjen mukaisesti. Liikunta ja leikki edistävät myös sosioemotionaalista kehitystä, sillä usein leikkiin kuuluu myös liikkumista sekä vuorovaikutusta toisten lasten kanssa. Motorinen kehitys kulkeekin niin sanotusti limittäin sosioemotionaalisen kehityksen kanssa. Motoriset taidot antavat mahdollisuuden osallistua leikkeihin, jolloin samalla kehittyvät myös sosiaaliset taidot. Jos lapsella ovat huonot perustaidot liikunnan suhteen, on vaarana, että hän jää toisten leikkien ulkopuolelle. (Karvonen 2000, 13.)

Tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittyessä lapsi kykenee luomaan tasapainoisen tunne-elämän, tarkoituksenmukaisen toiminnan sekä harjoittelemaan vuorovaikutustaitoja. Erilaisten liikuntaleikkien kautta lapsi oppii kuuntelemaan ja tekemään yhteistyötä sekä odottamaan omaa vuoroaan. Lapset kohtaavat usein epäonnistumisia ja pettymyksiä jolloin tärkeää onkin omata hyvä itsetunto. (Jaakkola 2016, 33). Pönnkö & Sääkslahti (2013) mukaan (ks. Sääkslahti 2015, 106–107) liikuntatilanteissa on monesti hetkiä, jolloin jokin asia ei onnistu ensimmäisellä yrittämällä. Sinnikäs harjoittelu kuitenkin usein palkitaan ja se tuottaa lapselle suurta mielihyvätunnetta, mikä edesauttaa hyvän kokemuksen syntymiseen sosiaalisessa tilanteessa.

Lapset eivät kehity sosiaalisesti niinkään siis tietoisten kasvatustoimenpiteiden, verbaalisen opetuksen tai opastuksen tuloksena, vaan sosiaaliseen oppimiseen vaikuttavat ratkaisevasti kokemukset, joita lapsi saa jokapäiväisessä arjessa ja yhteiselämässä muiden kanssa. Tällöin lapsi oppii pitämään puolensa, riitelemään, antamaan periksi sekä sopimaan. 3-6 vuoden ikä on tärkeimpiä vaiheita sosiaalisten käyttäytymismuotojen kehitykselle. Monet sinä aikana opitut käyttäytymismallit säilyvät läpi elämän. (Zimmer 2001, 26)

Lapsi oppii myös sosiaalista käyttäytymistä matkimalla kanssaihmissiä. Vanhempien lisäksi lapsi ottaa sosiaalisen käyttäytymisen mallia ennen muuta häntä säännöllisesti hoitavasta aikuisesta. Lapsi omaksuu tiedostamattaan hoitajansa tavat käyttäytyä muiden kanssa. (Zimmer 2001, 30.) Tärkeää on, että kasvattaja tiedostaa oman toimintansa ja sen että lapset ottavat hänestä ja hänen toimintatavoistaan mallia koko ajan. Kasvattajien on hyvä havainnoida siis myös toisiaan päivän aikana ja antaa palautetta työparilleen tämän toiminnasta, jotta roolimalli lapsen kasvulle ja sosiaalistaitojen kehitykselle ovat suotuisat.

4.4 Kognitiivisten taitojen kehitys

Karraschym. (2012) mukaan (ks. Koivunen & Lehtinen 2015, 147) kognitiiviset toiminnot ovat niin sanottuja psyykkisen tiedonkäsittelyn tapahtumia. Näitä ovat muun muassa tarkkaavaisuus, oppiminen, ajattelu sekä muisti. Ympäristöllä on tärkeä merkitys lapsen kognitiivisessa kehityksessä ja näin myös liikunnallisen pätevyyden kokemisessa. (Sääkslahti 2015, 92.) Lapsi oppii toiminnan kautta. Liikunnallisen toiminnan myötä kehittyvät myös lapsen kognitiiviset taidot. Liikunnan kautta lapsi kehittää samalla sekä oppimisvalmiuksiaan että ongelmanratkaisu- ja päättelytaitojaan. Lapsen liikkuaessa tarpeeksi, paranee keskittymiskyky, jolloin oppiminen helpottuu. (Autio & Kaski 2005, 54–56.)

Motorinen ja kognitiivinen kehitys ovat keskenään läheisessä vuorovaikutuksessa. Jean Piaget luokitteli lapsen kehityksen neljään vaiheeseen: sensomotorinen vaihe, esioperationaalinen kehitys, konkreettisten operaatioiden vaihe sekä formaalisten operaatioiden vaihe. Näistä vaiheista päiväkotikäistä lasta koskettavat erityisesti sensomotorinen vaihe sekä esioperationaalinen vaihe. Sensomotorinen vaihe tapahtuu vauvaiässä eli 0–2 -vuotiaana ja esioperationaalinen vaihe muodostuu leikki-ikästä eli 2–7 – vuotiaana. Konkreettisten operaatioiden vaihe on luokiteltu tapahtuvan noin 7–12 – vuoden iässä ja formaalisten operaatioiden vaihe 12–16 –vuotiaana. (Beard 1971, 31–32.)

Sensomotorisessa vaiheessa lapsi oppii erityisesti havainnoimalla ja liikkumalla. Sensomotorisenvaiheen lopulla lapselle ilmaantuu kieli. Piaget mukaan kognitiivisten sekä motoristen taitojen kehittymisen yhteys on hänen mukaansa nähtävissä sensomotorisessa vaiheessa, missä lapset tutustuvat liikunnan kautta muun muassa ympäröivään ympäristöönsä sekä oppivat erilaisten esineiden kutsumanimiä. Esioperationaalisessa vai-

heessa lapset puolestaan kehittyvät merkittävästi kielellisesti. Kielellinen kehitys on yhteyksissä samaan aikaan tapahtuvaan liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen kehittymiseen. Näiden kehittyminen mahdollistaa lasten liikunnan suuremmissa ympäristöissä sekä yksityiskohtaisemman tutustumisen esineisiin ja ympäristöön. Liikkumalla hankittu ymmärrys vaikuttaa positiivisesti lapsen kykyyn ilmaista verbaalisesti asioita aiempaa paremmin. (Ojanen ym. 2011, 138, Jaakkola 2016, 32.)

Tärkeää on muistaa, että kognitiivinen kehitys jatkuu läpi elämän. Jokainen Piagetin asettama uusi kognitiivisen kehityksen vaihe rakentuu aina vanhan vaiheen päälle. Näin ihmisen kognitiivisen kehityksen on mahdollista rakentua ja kehittyä iän myötä. Kognitiivisen kehityksen eri vaiheet voidaan kuvitella esimerkiksi pyramidiksi, jossa sensomotorinen vaihe muodostaa peruksen ja vaiheet rakentuvat edellisen päälle ja integroituvat seuraavaan. (Zimmer 2001, 36.)

5 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN

5.1 Kehittämistehtävän tarve, tausta ja tavoitteet

Kehittäminen nähdään usein konkreettisena toimintana, jolla tähdätään jonkin selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttamiseen. Kehittämisen kenttää voidaan jäsentää kuuden sanaparin avulla, joista yksi on ”hankeperustainen vai jatkuva kehittämistoiminta”. Kehittämisellä viitataan usein hankeperustaiseen toimintaan, jossa hankkeelle on määritelty ajallinen jatkumo, tavoitteet sekä toimintatavat. (Toikko & Rantanen 2009, Hellström 2004, 14–19.) Kehittämishanke on parhaimmillaan, kun se toimii siltana opintojen ja työelämän välillä (Hakala 2000, 8). Laadukas kehittämishanke on usein tärkeä ja ajankohmainen (Hakala 2004, 29).

SALLI-hanke lähti liikkeelle tarpeesta saada Salon kaupungin päiväkoteihin sekä perhepäivähoitoon liikunnallisesti aktiivisempaa arkea. Hankkeen tavoitteena on lisätä lasten liikkumista Salon kaupungin varhaiskasvatuksen arjessa sekä juurruttaa liikkumista edistävää toimintakulttuuri koko kaupungin alueelle. Hankkeessa järjestetään varhaiskasvatuksen henkilöstölle liikunnallista toimintaa käsittelevää koulutusta ja ohjausta sekä käynnistetään prosessinomainen kehittämistyö. (Turun ammattikorkeakoulu 2017.)

Syksyllä 2017 Salon kaupunki antoi opinnäytetyön aiheen Turun ammattikorkeakoululle. Opinnäytetyönaiheen kuvauksessa toivottiin kehitettävän liikunnallinen työkalupakki, josta olisi helposti saatavilla ideoita liikunnallisiin siirtymätilanteisiin sekä vinkkejä liikunnallisemman arjen toteuttamiseen. Koska kehittämishankkeen tuotoksena tulee olemaan konkreettinen tuotos, työkalupakki, on kehittämistyömme toiminnallinen. Tuotoksena toiminnallisessa opinnäytetyössä on jokin konkreettinen tuote, kuten tietopaketti tai tapahtuma (Vilkka & Airaksinen 2003, 51).

5.2 Prosessin vaiheet ja työn eteneminen

Opinnäytetyö prosessi jakautuu neljään vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa keskeisessä roolissa ovat aiheen suunnittelu ja ideointi sekä tutustuminen teoriaperustaan. Tärkeää on valita aihe, mistä on kiinnostunut ja josta hyötyä tulevaisuuden työelämässä. Aihetta suunnitellessa on hyvä kiinnittää huomiota myös aiheen rajaamiseen. Laajasta aiheesta saattaa helposti tulla rönsyilevä, ja päätehtävä voi jäädä pintapuoliseksi. Aiheen valintaprosessin jälkeen vuorossa on kehittämishankkeen suunnitelman laatiminen. Suunnitelmaan koostuu toimintaympäristöstä, toimijoista, eri vaiheista, kohderyhmästä, tavoitteista sekä alustavasti suunnitelluista työmenetelmistä. Lisäksi suunnitelmassa kuvataan aineisto sekä kirjataan käytettävät dokumentointitavat. Aiheeseen tutustumisen ja suunnittelun jälkeen on helpompi lähteä kohti seuraavia opinnäytetyön vaiheita. Toisessa vaiheessa keskitytään opinnäytetyön tietoperustaan. Tämän jälkeen vuorossa ovat vielä tulosten esittäminen sekä lopuksi työn raportointi. (Salonen 2013, 17.)

Kehittämistyömme etenee edellä mainittujen vaiheiden mukaisesti. Suunnitteluvaiheessa valitsimme aiheen, joka on ajankohtainen, hyödyllinen ja jolle on tarvetta varhaiskasvatuksen kentällä. Toki valintaamme vaikutti myös suuri kiinnostus aihetta kohtaan. Aiheen valinnan ja rajaamisen jälkeen vuorossa oli suunnitelman laadinta. Tällöin keskeisessä roolissa olivat muun muassa kysymys siitä, mitä todella olemme tekemässä, mitkä ovat kehittämistehtävämme tavoitteet sekä alustava menetelmien valinta ja aiempaan teoriatietoon perehtyminen. Lisäksi suunnittelimme karkean aikataulutuksen kehittämisprosessille. Aikataulu-osiossa käy paremmin ilmi kehittämistyömme vaiheet ja ajankohdat.

Kehittämistyönprosessin toisessa vaiheessa laajensimme teoriaperustaamme sekä etsimme teemaan liittyviä ajankohtaisia artikkeleita. Tämän lisäksi lähdimme keräämään materiaalia liikunnalliseen työkalupakkiimme sekä aloitimme siirtymätilanteiden sekä yleisen päiväkotiarjen fyysisen aktiivisuuden havainnoinnin eri Salon päiväkodeissa. Havainnoitavat päiväkodit sijaitsevat sekä kaupunkialueella että maaseuduilla. Lähtökohdannamme on havainnoida eri puolilla Salon seutua ja kartoittaa, miten paljon liikuntaa sisältyy lasten arkeen varhaiskasvatuksessa. Lisäksi selvitämme, vaihtelee liikunnan määrä keskusta- ja maaseutualueiden päiväkotien välillä. Varsinaisten lyhyiden havainnointitilanteiden lisäksi saimme käsitystä päiväkotien liikunnallisuudesta harjoittelujaksojen kautta. Suoritimme syksyn aikana jokainen 10 viikkoisen syventävän harjoittelun Sa-

lon päiväkodeissa ja näin pääsimme myös niissä havainnoimaan pidempi jaksoisesti lasten liikkumista päiväkodissa. Aikaisempien omien havaintomme mukaan maaseudun päiväkodeissa olisi usein vähemmän lapsiryhmiä ja myös näin myös ryhmäkoot olisivat pienempiä.

Seuraavaksi oli aika esittää havainnoinneista saadut tulokset sekä esitellä alustavasti ”työkalupakkia”. Havainnointitilanteista koimme saavamme riittävän tiedon työtämme varten. Koska päiväkoteja oli useita, kului sekä tulosten läpikäymisessä että niiden arvioinnissa runsaasti aikaa. Tuloksia analysoidessa meidän tuli huomioida etenkin niiden luotettavuus, sillä kolmen havainnoijan kesken saattoi esiintyä pienimuotoisia arviointieroja. Havainnointitilanteista saatujen tulosten luotettavuudesta kerrotaan tarkemmin myöhemmin.

Taulukko 1. Kehittämistyön prosessin eteneminen.

AJANKOHTA	TOIMINTA	VAIHE	TOIMIJAT
Marras-joulukuu 2017	<ul style="list-style-type: none"> – aiheen valinta ja rajaus – yhteydenotto toimeksiantajan edustajaan – tapaaminen toimeksiantajan edustajan kanssa – kirjallisuuskatsaus – opinnäytetyösuunnitelma 	suunnittelu	opiskelijat, ohjaava opettaja, toimeksiantaja
Tammi-helmikuu 2018	<ul style="list-style-type: none"> – toimeksiantosopimuksen allekirjoittaminen ja tutkimusluvan hakeminen – syventyminen tietoperustaan – tutustuminen aiempiin tuotoksiin – vertaisopponointi 	tietoperusta	opiskelijat, ohjaava opettaja, luokkakaverit
Maaliskuu 2018	<ul style="list-style-type: none"> – kirjallisuuskatsaus jatkuu edelleen – ajankohtaisten artikkeleiden etsiminen – työkalupakin suunnittelua 	tietoperusta	opiskelijat

Huhtikuu 2018	<ul style="list-style-type: none"> – havainnointia päiväkodeissa – työkalupakin materiaalin hankinta 	tietoperusta	opiskelijat, päiväkodit
Toukokuu 2018	<ul style="list-style-type: none"> – havainnointia päiväkodeissa – työkalupakin materiaalin hankinta 	tietoperusta	opiskelijat, päiväkodit
Kesä-heinäkuu 2018	<ul style="list-style-type: none"> – havainnointia päiväkodeissa – työkalupakin materiaalin hankinta 	tulokset	opiskelijat, päiväkodit
Elo-syyskuu 2018	<ul style="list-style-type: none"> – viimeiset havainnoinnit – keskittyminen erityisesti tulososi- oon – havainnoinneista saatujen tulosten arviointi – vertaisopponointi 	tulokset	opiskelijat, päiväko- dit, ohjaava opettaja, luokkakaverit
Lokakuu 2018	<ul style="list-style-type: none"> – kaikki raportin osat valmiita 	tulokset	opiskelijat, ohjaava opettaja
Marraskuu 2018	<ul style="list-style-type: none"> – työn viimeistely ja luovutus toimek- siantajalle sekä ohjaavalle opetta- jalle 	raportointi	opiskelijat, vertaisop- ponoijat, toimeksian- taja, ohjaava opettaja

5.3 Kehittämismenetelmät

Kehittämistehtävämme aineistoa tulemme keräämään havainnoinnin lisäksi myös varhaiskasvattajien kanssa keskustellessa. Haastattelumuodoista käytämme pääasiassa teemahaastattelua. Havainnoinnin yhteydessä kyselemme ja haastattelemme henkilö-kuntaa heidän liikuntaa koskevista toimintatavoistaan arjessa. Lisäksi havainnoimme päiväkotien toimintaa systemaattisesti niin, että olemme ulkopuolisena toimijana, emme ryhmän toimintaan osallistuvana. Tällä tavalla koemme saavamme kattavimmat tulokset havainnointitilanteesta.

Haastattelun avulla saadaan selville, mitä henkilöt ajattelevat ja tuntevat (Hirsjärvi ym. 2014, 212). Haastattelu on yhdenlaista keskustelua, jossa molemmat osapuolet ovat yleensä tasa-arvoisia kysymysten asettamisessa ja vastausten antamisessa. Tutkimus-haastattelut voidaan jakaa kolmeen ryhmään, strukturoituun haastatteluun, teemahaastatteluun sekä avoimeen haastatteluun. Teemahaastattelussa on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto puuttuu. Haastattelun etuna pidetään usein sitä, että siinä voidaan säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. Haastattelu voidaan toteuttaa joko yksilöhaastatteluna, parihaastatteluna tai ryhmähaastatteluna. (Hirsjärvi ym. 2014, 207–210.)

Havainnoinnin avulla saadaan tietoa, toimivatko ihmiset niin kuin he sanovat toimivansa. Havainnoinnin merkittävin etu on, että sen avulla voidaan saada suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. (Hirsjärvi ym. 2014, 212–213.) Meidän tulee huomioida kuitenkin se, että saimme vain pienen ajanjakson päivästä, puhumattakaan koko toimintakauden liikunnallisesta toteutumisesta. Toisina päivinä liikkuminen voi toteutua eri tavoin mitä me näimme.

Havainnoinnin menetelmiä on olemassa useita ja niitä kuvataan kahdella erilaisella jatkumolla. Havainnointi voi olla joko systemaattista, jolloin se on tarkoin jäsenneltyä ja havainnoija on ulkopuolinen toimija. Tällöin havainnot pyritään tekemään ja tallettamaan systemaattisen tarkasti. Lisäksi usein käytetään myös arviointiskaaloja, kuten kiitettävä-hyvä-tyydyttävä-heikko, joiden avulla voidaan saada laadullisia kuvauksia tietystä havainnoinnin kohteena olevasta piirteestä. Toisaalta havainnointi voi olla myös osallistuvaa, jolloin havainnointi on vapaasti tilanteessa muovautuvaa ja havainnoija on ryhmän toimintaan osallistuva. Osallistuvalla havainnoinnilla tyypillistä on se, että havainnoija

osallistuu toimintaan havainnoinninkohteena olevien ehdoilla. Tavallisesti havainnoijan tavoitteena onkin päästä tietynlaiseksi jäseneksi ryhmään. Osallistuvalla havainnoinnilla on myös alalajeja sen mukaan, miten paljon havainnoija osallistuu toimintaan. Osallistumisen määrän mukaan osallistumisen aste vaihtelee täydellisen osallistumisen ja osallistuja havainnoijan välillä. Ensimmäisessä tilanteessa tyypillistä on nimensä mukaisesti kokonaisvaltainen osallistuminen ryhmän toimintaan. Toisessa tilanteessa havainnoitaville tehdään heti selväksi, että havainnoija on ryhmässä havaintojen tekijä. Tämän jälkeen havainnoijan on tärkeää luoda hyvät suhteet havainnoitaviin. Tilanne käytännössä on siis se, että havainnoija osallistuu ryhmän toimintaan tehden samalla havaintoja ja välikysymyksiä (Hirsjärvi ym. 2014, 212–216.) Havainnot voivat kohdistua muun muassa käyttäytymiseen, tapahtumiin tai fyysisiin kohteisiin. Ne kertovat esimerkiksi, mitä ihmiset tekevät tai miltä asiat näyttävät. (Virtuaali ammattikorkeakoulu 2018.)

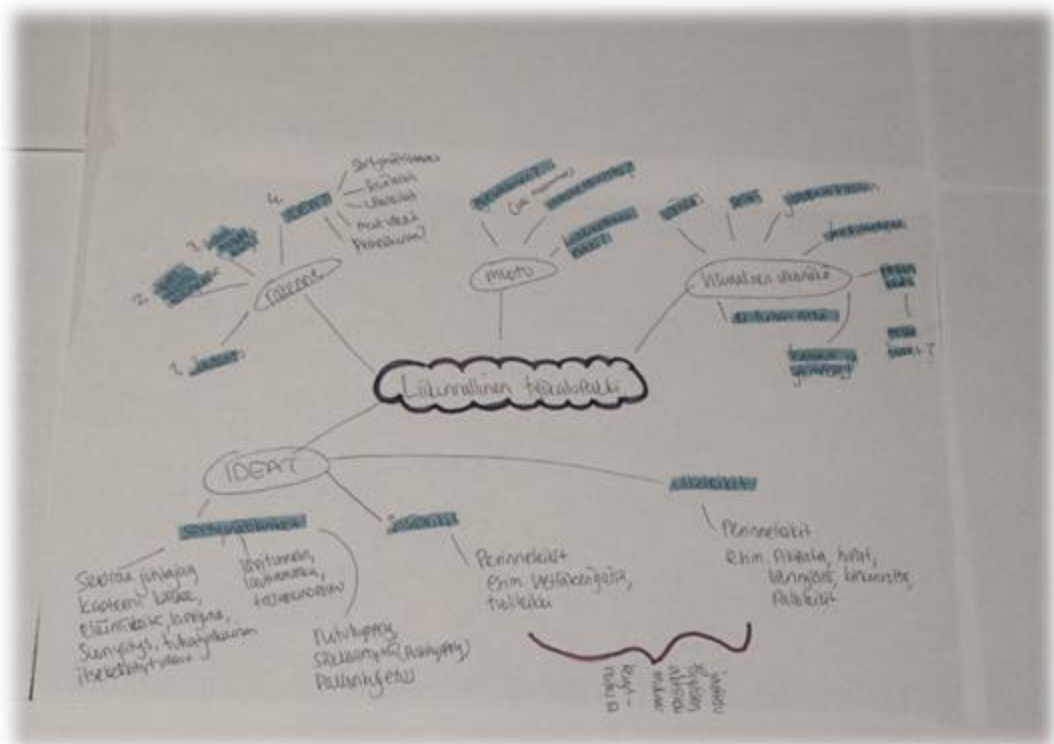
Havainnointitilanteissa käytimme jo mainittua osallistuja havainnoijana- menetelmää. Koimme sen parhaimmaksi tavaksi saada luotettavamman tiedot todellisesta tilanteesta sekä ajattelimme valintaamme myös mielekkyyden näkökulmasta. Koimme luontevimmilta osallistua toimintaan olemalla vuorovaikutuksessa lasten ja henkilökunnan kanssa, keskustella ja toimia tilanteessa luonnollisesti. Se, että olisimme olleen aivan hiljaa taustalla seuraamassa ryhmän toimintaa, ei ollut meille missään kohdassa vaihtoehto.

Tarkoituksenamme oli tutustua päiväkotien aiempaan materiaaliin fyysisestä aktiivisuudesta, ja haastatella työntekijöitä sekä tätä kautta selvittää miten toimintaa voisi kehittää ja mitä toiveita työntekijöillä on työkalupakkimme suhteen. Havainnointitilanteiden aikana meille monesti esiteltiin kaupungin laatimaa varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelmaa sekä ryhmän yksilöllisiä toimintatapoja liikkumisen lisäämiseksi. Monessa paikassa keinoja liikunnan lisäämiseksi oli mietitty, mutta silti työntekijät kokivat asian eräällä tavalla vaikeaksi ja kertoivat ottavansa mielellään uusia ideoita vastaan. Koimme tilanteen hyväksi päiväkodeissa, jossa liikunnan lisäämistä oli mietitty huolellisesti koko yksikön voimin: ”Miten meidän päiväkodissa liikkumiseen kannustetaan ja miten sitä tuetaan?” Talon yhteisen pelisäännöt ovat varmasti tärkeitä ja liikunnan ottaminen mukaan arkeen luonnollisesti ja siitä tehden tavallisen rutiinin hyötyvät lapset ja aikuiset siitä varmasti.

Itsellemme tuli tunne, että ympäristöstä tulee jatkuvasti velvoitteita lisätä lasten liikuntaa päiväkodissa, mutta käytännön toimintaehdotuksia ei henkilökunta ole riittävästi saanut. Koimme monen työntekijän olevan tilanteessa, jossa hän ei tiedä mitä tehdä, vaikka tietää mitä pitäisi tehdä. Meille kehittämishankkeen tekijöille tärkeää onkin se, että tiedämme tuotoksellamme olevan todellista käyttöä varhaiskasvatuksen kentällä. Liikunnallisen työkalupakkimme tarkoitus on nimenomaan se, että henkilökunta saisi valmiudet liikunnallisempaan arkeen ja näistä ideoista kehittää uusia tähti-ideoita. Monet toivoivat työkalupakin olevan hyvin yksinkertainen ja selkeä, sellainen josta voi tarpeen tullen helposti napata vinkin seuraavaan tilanteeseen. Tähän myös itse pyrimme, ja koimme sen tärkeäksi seikaksi työkalupakin rakennetta suunnitellessamme. Näin tulevana varhaiskasvatuksen ammattilaisina myös itsellemme on tärkeää, millainen on työkalupakkimme sisältö, rakenne ja visuaalinen ulkonäkö.

Havainnoinnin ja haastattelun lisäksi keskeisenä menetelmä kehittämissuorissa aikana toimi itse laatimamme havaintolomake. Havaintolomake sisältää etusivun, jossa on kerrottu lyhyesti havainnoinnin tarkoituksesta, tavoitteista sekä muista havainnointiin liittyvistä tärkeistä seikoista. Lisäksi etusivulla on esitetty arviointiasteikko sekä kahden käytettävän värien selitykset. Tämän jälkeen alkaa varsinainen havainto-osio, jossa arvioitavat kohteet ovat jaettu tilat- ja välineet-kategoriaan, siirtymätilanteisiin sekä liikkumiseen kannustamiseen. Havaintolomake toimi prosessissa niin sanottuna dokumentoinninvälineenä, ja se olikin hyvin keskeisessä roolissa työtä tehdessämme. Koska havainnoitavia päiväkotia oli paljon, ja jokainen havainnoija kävi eri paikoissa, oli hyvin tärkeää kirjata havainnot talteen. Havainnot pyrimme kirjaamaan mahdollisimman pian tilanteen jälkeen, jolloin tapahtumat olivat hyvässä muistissa. Jos tilanteesta kuluisi enemmän aikaa, olisi pieniä arviointiin vaikuttavia seikkoja hankalampi muistaa ja näin ollen tulosten luotettavuus kärsisi. Havaintolomakkeen kirjausten lisäksi kaikki kertynyt materiaali oli tärkeää kehittämistyön edetessä. Jokaisen tilanteiden jälkeen tapamme oli tehdä muistiinpanoja tapahtuneesta muun muassa siksi, että niiden mieleen palauttaminen olisi sujuvampaa.

Kaikki edellä mainitut menetelmät olivat kehittämistyön prosessissa tärkeitä ja jokaisella oli oma tehtävänsä. Aiemmin mainitut menetelmät olivat suuressa roolissa, mutta ei tule kuitenkaan unohtaa menetelmää, joka oli hyvin tärkeä erityisesti työkalupakin sisältöä rakentaessa. Kyseinen menetelmä on Mind Map. Mind Map eli käsittekartta on tehokas väline ja kaavio, jonka avulla esitetään sanoja, ideoita, tai muita kartan keskelle sijoitettuun avainsanaan liittyviä asioita. Käsittekarttoja käytetään tavallisesti ideoiden kehittämiseen sekä kirjoittamisen apuna. (Opetushallitus 2018.) Mind Mapin teimme suurelle valkoiselle paperille ja keräsimme siihen yhdessä ideoita sanan ”liikunnallinen työkalupakki” ympärille. Tässä vaiheessa annoimme mielikuvituksen tehdä töitä ja kirjasimme ylös kaikki sanasta mieleen tulleet asiat ja ideat mitään karsimatta. Tämän jälkeen meillä oli runsas ja kattava valikoima valita ne parhaimmat ideat monista hyvistä ideoista, mitkä koimme keskeisimmiksi ja mitä olivat tärkeimpiä ideoita juuri meidän työkalupakkiin. Mind Mapista koimme saavamme valtavasti apua suunnittelutyöhömmme. Mielestämme juuri tällaisessa tapauksessa se on menetelmä, jota kannattaa hyödyntää. Ideoita ei koskaan voi olla liikaa, vaan niitä voi karsia, kun on sen aika. Alla vielä kuva tekemästämme Mind Mapista. Tässä Mind Mapissa työkalupakki suunnittelussa ensimmäistä kertaa.



Kuva 7. Mind Map.

Alle on vielä koottu ja visuaalisesti kuvattu keskeisimmät menetelmät kehittämistyösämme, sekä niiden merkitys sille olennaisessa työvaiheessa.



Taulukko 2. Menetelmät.

6 TULOKSET JA TUOTOS

6.1 Alustavat havainnot ja hypoteesit

Varhain kehittämistyömme prosessissa olimme päättäneet käyttävämme menetelmänä muun muassa havainnointia sopivassa prosessin vaiheessa. Tämä menetelmä vaikutti parhaimmalta välineeltä saada tavoiteltavamme tiedot päiväkotien arjesta. Havainnoinnin päämääränä oli saada mahdollisimman kattava näkemys siitä, kuinka runsaasti liikunnallista aktiivisuutta sisältyy lasten arkeen päiväkodissa. Havainnointitilanteita pyrimme järjestämään mahdollisimman monessa Salon kaupungin ylläpitämässä päiväkodissa. Koska Salon kaupunki on nykyisin iso vuonna 2009 tapahtuneen kuntaliitoksen vuoksi, oli kaikissa päiväkodeissa mahdoton käydä. Tästä syystä meidän olikin mietittävä huolellisesti, mitkä päiväkodit otimme mukaan havainnointiin. Meille tärkeää oli, että havainnoitavat päiväkodit vaihtelivat keskenään muun muassa sekä sijainniltaan, oppimisympäristöiltään että lapsimääriltään. Tällä tavoin voimme myöhemmin vertailla ympäristön vaikutuksia lasten liikunnan määrään.

Valitsimme kohteiksemme niin kaupunkialueen kuin maaseudunkin varhaiskasvatuksen yksiköitä. Päiväkoteihin olimme suoraan yhteydessä ja sovimme molemmille osapuolille sopivan havainnointiajankohdan. Havainnointitilanteet olivat kestoltaan melko lyhyitä ja sijoittuvat pääasiassa aamupäivään. Vaikka havainnointijaksojen kestot, noin neljä (4) tuntia ei vaikuta kovin pitkiltä ajanjaksolta, koimme saavamme riittävän kattavat tiedot ja näkemykset päiväkotien arjen tilanteesta. Ensimmäinen havainnointi sijoittui huhtikuun 2018 puoleen väliin, viimeinen puolestaan syyskuun alkupuoleen.

Havainnointitilanteiden arvioinnissa käytimme apunamme itse laatimaamme havainnointilomaketta, mikä sisältää monipuolisesti väitteitä liikumisen ja liikuntamahdollisuuksien suhteen sekä selkeän arviointiasteikon. Arviointiasteikko ei ole numeerinen, vaan arvioimme kategorioita hymynaamojen avulla. Tässä välissä on hyvä muistuttaa, että jokainen meistä toteutti arvioinnit yksin. Sovimme ennen havainnointeja suuntaa antavat kriteerit ääripäistä ja tästä syystä täysin toisiinsa verrattavia tulokset eivät ole.

Hypoteesinamme on, että maaseutu ja kaupunkialue eroavat tuloksiltaan toisistaan suuresti. Oletamme maaseudun tilanteen olevan parempi, sillä maaseudulla ryhmäkoot ovat tavallisesti pienempiä kuin kaupungissa sekä pääsy luontoon mahdollisempaa, kuin kaupunki ympäristössä. Kaupunki ympäristössä on taas muita liikunnan mahdollistajia paremmin kuin maalla, muun muassa uima- ja jäähalli. Odotamme näkevän eniten eroja siirtymätilanteiden odottelun määrässä kaupungin ja maaseudun välillä. Perustelemme tätä siten, että jos maaseudulla ryhmäkoot ovat pienempiä, odotteluakin syntyisi luonnollisesti vähemmän.

Pohtiessamme välineiden ja tilojen tilannetta, oletamme myös niiden olevan heikkoja sekä maaseudulla että kaupungissa. Usein puhutaan pienistä ryhmätiloista ja jatkuvasta säästölinjasta ostaa uusia välineitä. Henkilökunnan arvelemme olevan jokseenkin epäileväisiä liikuntaa kohtaan, eikä selkeää kannustusta liikunnalle luultavasti ole juuri lainkaan. Päiväkodeissa on varmasti liikuntaan rohkaisevaa henkilökuntaa, mutta suurimmaksi osaksi arvelemme henkilökunnan ajattelevan negatiivisesti tai neutraalisti liikunnan suhteen enemmän kuin positiivisesti.

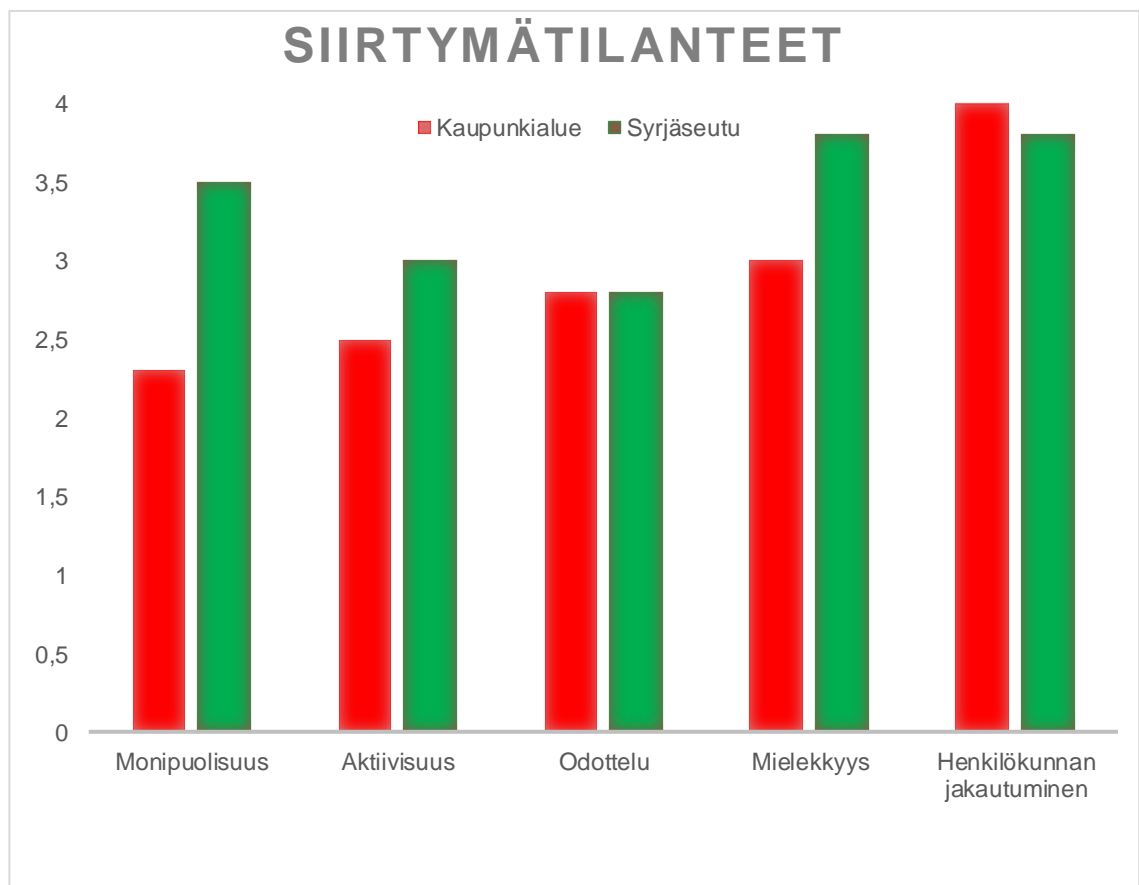
Meidän kolmen opiskelijan kesken keskustelimme havainnoinneista saaduista tuloksista pian päiväkodeissa vierailujen jälkeen. Selvitimme toisillemme muun muassa mitä näimme: millainen oppimisympäristö lapsilla on, oppimisympäristön haasteet ja mahdollisuudet, toiminnan struktuuri ja päivän suunnitelmallisuus. Lisäksi keskustelimme työntekijöiden asenteesta liikkumista kohtaan sekä heidän kokemuksistaan liikunnan toteutumisen suhteen. Lyhyen keskusteluhetken jälkeen me havainnoijat saatoimme todeta, että eroja päiväkotien välillä löytyy. Eroavaisuuksia ilmaantui kuitenkin vähemmän mitä ennalta odotimme. Hypoteesinamme oli, että eroja esiintyy erityisesti maaseudun ja kaupunkialueen päiväkotien välillä. Havainnointilomaketta analysoidessa voi kuitenkin havaita kaupunki- ja syrjäseutujen kesken olevan loppujen lopuksi vain pieniä eroja.

Havainnointilomaketta silmäillessä ensimmäisiä kertoja, huomio kiinnittyy helposti moniin iloisein hymynaamoihin. Positiivista on huomata, kuinka lomake sisältää runsaasti iloisia kasvoja. Paljon on hyvää, mutta aina löytyy myös kehitettävää. Tarkastellessa lomaketta tarkemmin havaitaan myös joitakin vakavampia kasvoja. Vakavat kasvot haluaivat kertoa, että kehittämiskohteita löytyy ja niihin tulisi kiinnittää pikaisesti huomiota. Jotta vakavien kasvojen suunpielet nousisivat ylöspäin, on tehtävä työtä yhdessä. Osallistamalla sekä tiimiä että lapsia, voidaan haastekohtiin puuttua sekä etsiä niille toimivampia ratkaisuehdotuksia. Niin sanottuja surumielisiä naamoja löytyy havainnointilomakkeesta vain satunnaisesti. Tämä on hyvä asia, mutta ihannetilanteessa niitä ei tulisi olla lainkaan.

6.2 Tulosten tarkastelu ja arviointi

Siirtymätilanteiden havainnointi ja niiden aktiivisuuteen huomion kiinnittäminen oli yksi keskeisimmistä tehtävistämme. Siirtymätilanteilla tarkoitamme aikaa, jolloin lapsi siirtyy tilasta A, tilaan B. Koska lapsia on usein paljon, valitettavan monesti näihin tilanteisiin sisältyy turhan paljon odottelua ja passiivista oleskelua. Havainnoinneista saadut tulokset osoittavat siirtymätilanteiden monipuolisuuden olevan kaupunkialueella todella heikkoja, maaseudulla puolestaan tilanne näyttäisi olevan selkeästi parempi, lähellä jopa erinomaista. Uskomme tilanteen johtuvan maaseudun huomattavasti pienemmistä ryhmäkoista. Tässä kohtaa tulee kuitenkin huomata, että yksi havaintopäiväkodeista oli myös iso, samankokoinen kuin kaupunkialueella. Ja tästä huolimatta sai hyvän arvostuksen. Myös siirtymätilanteiden fyysisessä aktiivisuudessa on havaittavissa eroja kaupunkialueen ja maaseudun välillä. Havainnoinneista saatujen tulosten mukaan kaupunkialueen aktiivisuuden keskiarvoksi tuli 2,5, kun taas maaseutu sai pisteiksi 3,0. Tulos ei ole katastrofi, mutta kehitettävää löytyy molemmista. Lapset nauttivat liikunnasta ja sen lisääminen arkeen olisi todella suositeltavaa. Aktiivista voi olla myös suuremmalla porukalla, kunhan toiminta on strukturoitu oikein. Tänä päivänä puhutaan paljon lasten liikunnan vähäisyydestä, ja nyt tulisi etenkin tähän kiinnittää huomiota. Odotteluajan tulokset puolestaan yllättivät meidät. Havainnointien perusteella jopa kaupunkialueella olisi tilanne hieman parempi kuin syrjäseuduilla. Erot ovat kuitenkin todella pieniä, ja aina näin pienissä eroissa on hyvä huomata havainnoijien eri tulkinnat ja käsitykset tilanteesta. Ennalta arvelimme odottelua olevan enemmän kuin mitä tuloksiksi saimme. Päiväkotien keskiarvo oli kohtuullinen, mutta joukossa oli myös päiväkoteja, joissa tilanne oli huo-

nompi. Etenkin näissä vähemmän pisteitä saaneissa päiväkodeissa tulisi tapahtua rakenteellista muutosta odotteluajan purkamiseksi. Vaikka tilanne vaikutti tietyissä päiväkodeissa harmilliselta, tulee tässäkin kohtaa muistaa tulosten luotettavuus. Havainnointi oli lyhytkestoinen ja tästä syystä saattaakin olla, että juuri tänä päivänä asiat eivät menneet niin kuin tavanomaisesti. Mielekkyyden osion tulosten arviointi oli mukavaa luettavaa, sillä tulokset vaikuttavat päältäpäin hyviltä. Päiväkodeissa, joissa odottelua ilmaantui paljon, ilmapiiri vaikutti rauhalliselta ja arvostavalta. Lapset vaikuttivat iloisilta ja hyvinvoivilta. Tämä oli todella ihana havainto. Siirtymätilanteiden viimeinen arvioitava kohde oli henkilökunnan jakautuminen tilanteissa. Tämä saikin selkeästi parhaimmat pisteet, sillä kaupunkialueen pisteiksi muodostuivat täydet 4,0, ja maaseudulla puolestaan 3,75. Kaupunkialueen pisteet olivat tilastollisesti paremmat, vaikka ero onkin todella pieni. Ja edelleen on muistettava havainnoijien erilaisuus ja tulkinnat tilanteista.



Kaava 1. Siirtymätilanteet.

Tilojen ja välineiden kunto vaikuttaa ehdottomasti liikkumisen toteutumiseen. Hyvät, ehjät ja monipuoliset välineet houkuttelevat usein lasta liikkumaan enemmän. Myös oppimisympäristöt ovat suuri tekijä liikkumisen mahdollisuuksia ja miellekyttä arvioidessa. Vasun mukaan tilojen on edistettävä lasten oppimista ja liikuntavälineiden tulisi olla turvallisia ja lasten saatavilla ja vapaassa käytössä. Havainnoinneista saatujen tulosten perusteella voidaan todeta sisätilojen soveltuvuuden liikunnan näkökulmasta olevan heikossa kunnossa.

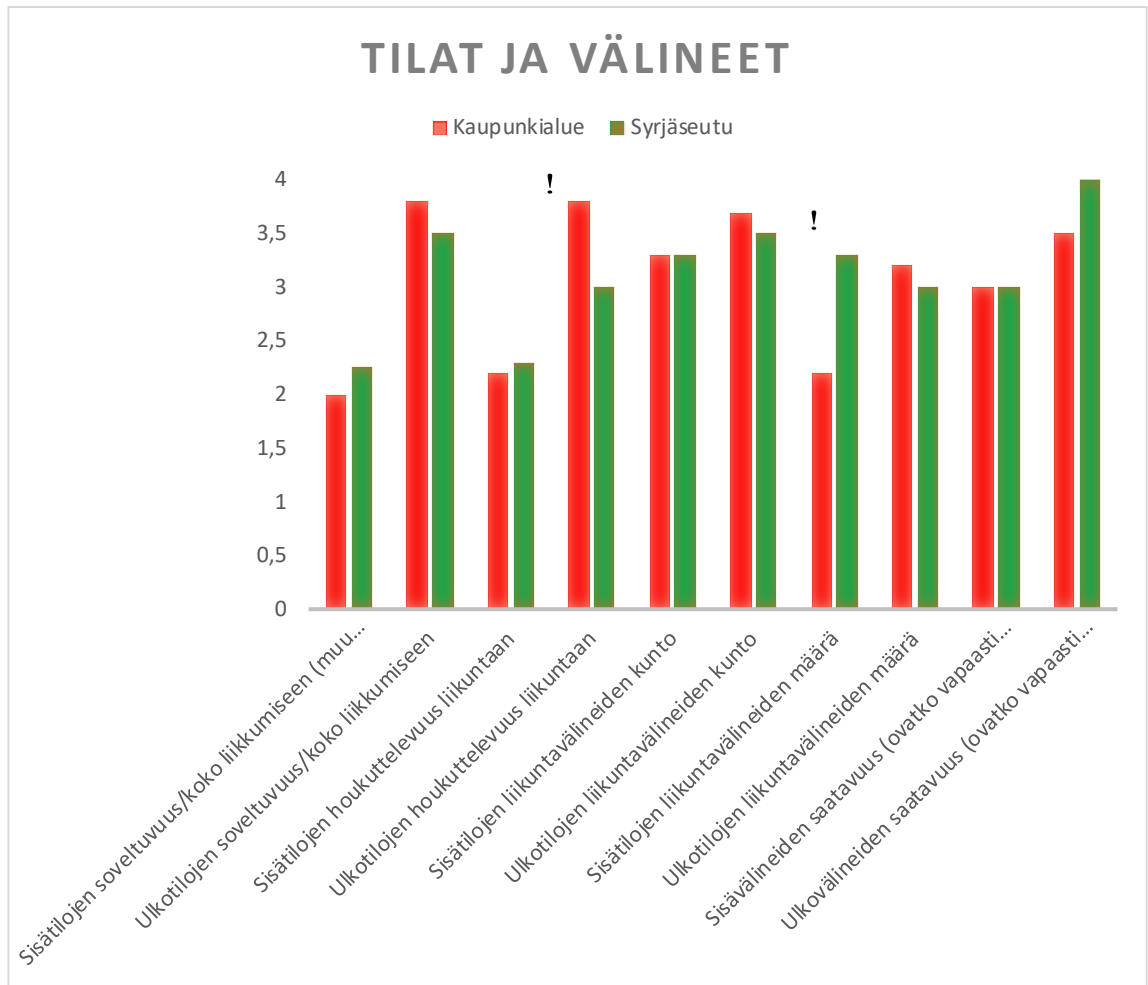
Havainnointitilanteissa havaitsimme ryhmätilojen olevan liian pienet ja ahtaat suurelle lapsiryhmälle. Liikuntasali toki on sisätila, mutta jos se on käytössä vain kerran viikossa tai sitä käytetään vieläkin harvemmin, ei sen painoarvo lasten liikuntataitojen kehittymiselle ole kovin suuri. Tätä kohtaa arvioidessa ei siis liikuntasalia otettu huomioon, vaan tarkkailun alla oli erityisesti muut ryhmän käytössä olevat sisätilat kuin liikuntasali.

Tuloksia analysoidessa voi todeta tilanteen edellä mainitussa kategoriassa olevan harmillisen heikko. Maaseudun ja kaupunkialueen välillä ei näytä olevan juuri lainkaan eroa, sillä maaseudun keskiarvoksi syntyi 2,25 pistettä kun taas kaupunki sai pisteiksi tasan 2,0. Sisätiloja ei ymmärrettävästi ole kovinkaan helppo lähteä laajentamaan, mutta esimerkiksi jo mainitun liikuntasalin käyttöä tulisi miettiä uudelleen. Onko sali aina varattuna, vai onko se mahdollisesti tyhjänä useana ajankohtana viikossa. Jos tilaa salista löytyisi, kannattaisi sitä ehdottomasti hyödyntää myös muina aikoina kuin vain varsinaisena jumppapäivänä. Iltapäivisin voisi liikuntasaliin mennä leikkimään ja välineet olisivat vapaasti lasten käytettävissä. Sisätilojen houkuttelevuus liikkumiselle ei myöskään saanut kovin suuria pistemääriä. Tilat eivät joko olleet houkuttelevia tai liikuntaan mahdollistavia tai sitten tilat olivat liikuntaan mahdollistavia, mutta niitä ei saanut käyttää. Erot kaupungin ja maaseudun välillä olivat todella pienet.

Ulkotilojen tilanne sen sijaan on huomattavasti parempi. Kaikissa havainnoituissa päiväkodeissa piha-alue oli iso, turvallinen ja selkeästi rakennettu päiväkotikäyttöön. Oppimisympäristö piha-alueella vaikutti useassa paikassa monipuoliselta ja viihtyisältä. Leikin rikastuttajia löytyi monia ja piha-alueet olivat vaihtelevia maastoltaan. Myös metsää ja puita saattoi löytyä piha-alueen sisäpuolelta. Sekä ulkotilojen koko että ulkotilojen houkuttelevuus liikkumiseen saivat todella hyvät pisteet. Esimerkiksi ulkotilojen soveltuvuus/koko liikkumiseen sai kaupunkialueella keskiarvon 3,8, joka on aivan erinomainen tulos. Yllättävää on se, että kaupunki sai näissä arviointikohteissa paremmat pisteet kuin maaseutu. Ennalta oletimme maaseudulla piha-alueen koon olevan useassa paikassa isompi kuin kaupungissa.

Liikuntavälineiden kunto arvioitaessa, voi todeta asian olevan kohtalaisen hyvässä tilanteessa. Ja näin sen kuuluukin olla, sillä tärkeintä on lasten turvallisuus. Kaupunkialueella välineiden kunto vaikuttaisi olevan jonkin verran parempi kuin maaseudulla. Myös ulko-liikuntavälineet näyttäisivät olevan paremmassa kunnossa kuin sisävälineet. Tärkeää onkin nyt tarkistaa kaikki välineet, ja heittää rikkiäiset ja vaaralliset välineet pois tai korjauttaa.

Siirryttäessä tarkastelemaan liikuntavälineiden määrää, näyttää tilanne melko surulliselta. Etenkin kaupunkialueella näyttäisi sisäliikuntavälineiden määrän olevan heikko, ulkuvälineitä taas näyttäisi olevan runsaammin. Maaseudulla sisävälineitä näyttäisi olevan enemmän. Kaupunkialueen sisäliikuntavälineet saivat pisteiksi vain 2,2. Viimeisenä arviointikohtana tilat ja välineet-sarjassa ovat välineiden saatavuus. Tämä käytännössä tarkoittaa sitä, ovatko välineet vapaasti lasten käytössä ja ulottuvilla. Ulkuvälineiden saatavuus vaikuttaa olevan paljon parempi kuin sisävälineiden vapaa käyttö. Suurta eroa kaupungin ja maaseudun välillä ei näyttäisi olevan. Monessa päiväkodissa havaitsimme olevan lasten mielestä hauskoja sisäliikuntavälineitä, mutta ne olivat lukittujen ovien takana. Niitä sai käyttöönsä joko pyydettyä tai ei aina silloinkaan. Nyt siis liikuntavälineet esille ja vapaasti lasten käyttöön! Alla vielä taulukko josta voit tarkemmin katsoa eri arviointikohteiden tilannetta. Huutomerkki kertovat, millä alueilla on eniten eroja kaupunkialueen ja maaseudun välillä.



Kaava 2. Tilat ja välineet.

Kaiken kaikkiaan tilanne Salon kaupungin päiväkodeissa vaikuttaa olevan suhteellisen hyvä. Tuloksia analysoidessa huomaa etenkin siirtymien monipuolisuudessa olevan eniten parannettavaa, ja tämä on nyt kohde, johon tulee kiinnittää enemmän huomiota. Sekä mikä oli myös osin tiedossa kehittämistyöhön ryhtyessä. Nyt kannattaa yhdessä tiimin kesken alkaa miettimään, miten siirtymiä saisi edes vähän monipuolisimmiksi. Aluksi kannattaa ottaa helposti saavutettava tavoite ja tämän jälkeen alkaa nostamaan tasoa.

6.3 Kehittämistehtävämme tuotos

Kehittämistehtävänäimme oli valmistaa liikunnallinen työkalupakki Salon varhaiskasvatuksen arkeen. Havainnointia ennen oletimme, että eniten käyttöä olisi siirtymätilanteisiin sopivista tavoista toimia. Havainnointien jälkeen työkalupakin sisältö alkoi selkeytymään ja asettumaan omiin uomiinsa. Havaittuamme päiväkotien arjen olevan suhteellisen hyvää mutta silti osittain passiivista, lähdimme luomaan käytännönläheistä työkalupakkia varhaiskasvattajille arjen sujumuuden edistämiseksi.

Ajatuksenamme on, että työkalupakki sisältäisi ideoita sekä siirtymätilanteiden aktivointiin että yleiseen liikunnallisuuden edistämiseen varhaiskasvatuksen sekä perheiden arjessa. Liikunnallista työkalupakkia lähdimme työstämään maaliskuun 2018 alkupuolella ja materiaalia keräämään huhtikuun 2018 puolivälissä. Lähdimme keräämään ensin erilaisia liikuntaleikkejä sekä hyviä toimintamuotoja mitä olimme havainnointien yhteydessä nähneet eripäiväkodeissa. Liikuntaleikit kerääntyivät lähinnä omista kokemuksista sekä muutamia löysimme myös kirjallisuuden parista. Tavoitteenamme oli laatia käytännöllinen, selkeä sekä ennen kaikkea monipuolinen työkalupakki.

Havainnointien perusteella voimme todeta, että tarvetta työkalupakille on. Siirtymätilanteisiin tarvitaan lisää vinkkejä sekä liikunnan luomiseen ilman välinettä on myös tarvetta. Totta on myös, että nykypäivänä on todella paljon erilaisia lähteitä mistä voi kerätä materiaaleja varhaiskasvatuksen arkeen. Halusimmekin omassa työkalupakissamme kytteyttää tätä valtavaa materiaalivarastoa, luomalla yhden opuksen mistä löytyy lapsen liikunnallisuuteen ja sen lisäämiseen sopivia vinkkejä.

Liikunnallinen työkalupakki rakentuu teoreettisemmasta osiosta sekä liikuntaleikki osiosta. Teoreettisemmassa osuudessa tuomme esille liikunnan vaikutuksia ja merkityksiä lapsen kehitykseen sekä olemme koonneet kirjallista mistä varhaiskasvatuksen ammattilainen voi löytää hyvää uutta pohjaa työskentelylleen. Ideapankki osuus rakentuu siirtymätilanteista, omanvuoron odottamisesta, musiikillisista liikuntaleikeistä sekä sisä- ja ulkoleikeistä. Osioihin on pyritty keräämään kattava materiaalista jota soveltaen pystyy käyttämään kaikenikäisten lasten taikka aikuisten kanssa.

Johdannossa esitellään kehittämistyömme taustaa, sekä sen tarvetta varhaiskasvatuksen kentällä. Lisäksi keskeisessä roolissa on kuvaus työkalupakin rakenteesta sekä sen etenemisestä. Tämän jälkeen on lyhyt, tiivistetty osio liikunnan vaikutuksista ja merkityksestä lapsen kehitykseen. Lisäksi olemme luoneet yhden sivun mittaiset osiot 0-2-, 2-4- ja 4-6 -vuotiaiden lasten liikunnallisesta kehityksestä ja osaamisesta.

Varsinaisen ”ideapankki” osuuden aloittaa toimintaehdotukset siirtymätilanteisiin. Ensimmäisessä osiossa esitellään ideoita toiminnalliseen siirtymään. Vieraillessamme ja havainnoidessamme Salon kaupungin eri päiväkodeissa havaitsimme siirtymien olevan valitettavan usein passiivisia sekä huonosti organisoituja. Siirtymien on hyvä olla aktiivisia ja ennen kaikkea miellyttäviä. Työkalupakin siirtymät-osioista voi varhaiskasvatuksen työntekijä löytää uusia ideoita päivittäisiin siirtymätilanteisiin.

Lisäksi tässä työkalupakin osassa annetaan vinkkejä siirtymätilanteihin liittyvään odotteluun. Havaintomme perusteella, siirtymätilanteisiin sisältyy lapsille myös turhaa odottelea. Tämän osion tarkoituksena on antaa yksinkertaisia, helposti toteutettavia sekä ennen kaikkea opettavia toimintaehdotuksia siirtymätilanteiden odotteluhetkiin. Vinkkien avulla pystyy myös jalostamaan ja kehittämään uusia hyviä toiminta malleja siirtymä- ja odotustilanteisiin.

Siirtymätilanteiden aktivointivinkkien jälkeen ovat vuorossa sisä- ja ulkoleikit. Usein kuu-lee, ettei sisällä voi leikkiä vauhdikkaita leikkejä. Kyllä voi, jos tilat ovat asianmukaiset ja turvalliset liikkumiseen. Havainnointien perusteella tähän asiaan pitäisi erityisesti kiinnittää huomiota päiväkotien sisätiloissa leikittäessä. Sisätilat olivat usein liian ahtaita ja liikuntasali ei ollut jokapäiväisessä käytössä. Tiloja ja leikkiä muuntelemalla saataisiin varmasti liikuntaleikkejä leikittyä myös sisällä. Kaikki on varhaiskasvattajien ja lasten luovuudesta kiinni. Tämä on hyvä paikka osallistaa lapsia suunnittelemaan ja miettimään miten jotakin leikkiä saataisiin leikittyä sisällä, vaikka tilat ovatkin huonot. Työkalupakin sisä- ja ulkoleikeillä haluamme antaa vaihtoehtoja kasvattajille ja sitä kautta helpottaa lasten liikuttamista. Työntekijöille tehtäväksi jää leikkien mahdollistaminen lapsille.

Sisäleikki-osuuteen on kerätty monipuolisesti leikkejä, jotka kehittävät lasta eri osa-alueilla. Myös ulkoleikit-osioon on valittu leikkejä, jotka ovat sisällöltään ja tavoitteeltaan erilaisia. Osa sisä- ja ulkoleikeistä on todella tunnettuja ja paljon lasten parissa leikittäviä leikkejä, osa taas on vähän vieraampia ja uudempia leikkejä. On hyvä huomata, että niin sanottuja ’sisäleikkejä’ voi usein leikkiä myös ulkotiloissa ja päinvastoin.

Liikuntaleikki pankin jälkeen olemme keränneet vielä listan millä liikuntaa voi lisätä toimintaan. Lisäksi loppuosioista löytyy myös kasvattajan ja vanhemman muistilista, mitä tulee huomioida, kun lasten kanssa toimitaan ja temmelletään. Kasvattajan on tärkeää muistaa, että hän on liikunnan mahdollistaja sekä kannustaja ja rohkaisija. Tuo liikunnallisuutta arjen toimintaa sujuvasti sekä asenne liikuntaa kohtaan on myönteinen. Vanhempien kohdalla tärkeää on, että vanhemmat liikkuvat yhdessä lapsen kanssa ja liikunta olisi mielekästä sekä fyysiseltä kuormittavuudeltaan riittävää. Liikunnan ei aina tarvitse kuitenkaan olla suoranaisesti, vaikka jalkapallon pelaamista vaan se voi olla syksyisin pihan haravointia ja talvisin lumien kolaamista. Tärkeintä on, että asioita tehdään yhdessä ja jokaiselle jää hyvä mieli fyysisesti raskaasta työskentelystä.

Loppuun olemme keränneet vielä kirjalistan mistä varhaiskasvatuksen ammattilaiset ja myös vanhemmat voivat kerätä erilaisia vinkkejä liikkumiseen. Listalta löytyy kirjoja joita käytimme kehittämistyön työstämiseen sekä lisäksi muuta materiaalia varhaiskasvatukseen.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI

7.1 Tavoitteiden toteutuminen ja oppimisprosessin kuvaus

Kehittämistehtävämme tavoitteita analysoidessamme ja arvioidessamme on otettava huomioon useita seikkoja. Meidän tulee pohtia, arvioimmeko ensisijaisesti toimeksiantajamme asettamia tavoitteita ja tämän haluamia tuloksia vai keskitymmekö itse itsellemme asettamien tavoitteiden tulkintaan. Koemme molempien osapuolien, sekä meidän opiskelijoiden, että toimeksiantajamme Salon kaupungin tavoitteiden olevan yhtä tärkeitä, ja tästä syystä keskitymmekin arvioimaan molempien osapuolien tavoitteita.

Ollessamme kehittämistyöprosessin alkuvaiheessa, asetimme kehittämistehtävällemme tavoitteet. Tavoitteet vaihtelivat aikataulujen noudattamisesta aina valmiiseen kattavaan tuotokseen. Tavoitteiksi määrittelimme ja tärkeinä seikkoina pidimme muun muassa oman osuutensa hoitamista, sovitun aikataulun noudattamista sekä sitoutumista yhteiseen tuotokseen. Lisäksi pyrimme olemaan yhteydessä toimeksiantajamme edustajaan ja ohjaavaan opettajaan, säännöllisesti tai viimeistään tilanteen vaatiessa. Pidimme tärkeänä olla yhteydessä yhteyshenkilöihin ja muihin yhteistyökumppaneihin, sillä heidän kanssaan voimme sopia kehittämishankkeen etenemisestä, sen tarkemmasta sisällöstä sekä muista mieltä askarruttavista asioista. Valmista tuotosta koskien asetimme tavoitteeksi sen olevan määräajassa valmis, kaiken kaikkiaan kattava monipuolinen kokonaisuus, josta olisi oikeasti hyötyä mahdollisimman monelle työelämässä. Sen tulee olla selkeä ja johdonmukainen, tarkasti ajan kanssa suunniteltu ja viimeistelty. Emme halua tehdä tuotosta, josta on jo olemassa toinen vastaava versio. Meille tärkeää on tehdä oma tuotos, jota ei ennen ole tehty. Kirjallisen osuuden ja työkalupakin tulisi toimia yhteen, etteivät ne olisivat kaksi keskenään erillistä työtä.

Kun mietitään Salon kaupungin, toimeksiantajamme meille asettamia tavoitteita, olivat ne pääosin samalla linjalla, mitä me opiskelijat asetimme myös työlle. Toimeksiantajan tavoitteena oli saada käyttöön liikunnallinen työkalupakki, niin sanottu ideakansio, jota voi vaikka varhaiskasvatuksen ammattilainen hyödyntää ja käyttää arjessa. Pakin tulee olla selkeä ja helppolukuinen ja ennen kaikkea liikunnallisuutta edistävä. Pakin ulkoasua mietimme paljon, miten siitä saa houkuttelevan lisäämään liikunnallisuutta. Edellä mainittujen tavoitteiden toteutumista onkin nyt syytä arvioida. On tärkeää tiedostaa, saavuttimmeko meille asetetut ja itsellemme asettamamme tavoitteet.

Kehittämistyöprosessi oli meille valtavan antoisa ja silmiä avartava oppimiskokemus. Oppimisjakso alkoi vuoden 2017 marraskuussa, jolloin aiheen saatuamme lähdimme työstämään meille tärkeää työtä. Pitkäkestoisen prosessin aikana ehdimme kerryttää runsaasti teoreettista tietoa kirjallisuudesta sekä saimme varsin kattavan yleiskuvan päiväkotien liikunnallisesta aktiivisuudesta havainnointien ja syventävän harjoittelun avulla. Havainnointitilanteiden aikana havaitsimme erilaisia ilmiöitä, kuten sen, kuinka suuri merkitys aikuisen asenteella liikkumista kohtaan on. Iloksemme huomasimme tilanteita, joissa aikuinen lähti innokkaasti liikuntaleikkeihin mukaan, eikä vaan patistanut lapsia leikkimään. Osassa liikuntaleikeissä aikuinen oli vain aloittaja ja piti leikkiä yllä. Näin lasten innostus tarttui muihin lapsiin ja aikuisen valvovan silmän alla leikki jatkui hieman pidempäänkin, mitä se olisi täysin vapaassa leikissä kestänyt. Henkilökunnan vetäessä yhtä köyttä liikunnan edistämiseksi, vaikutti silläkin olevan suuri merkitys lasten liikkumisessa. Kun vielä kasvattajat ovat samalla linjalla liikkumisen suhteen, he yhdessä luovat lapsille iloisen, liikuntaan kannustavan oppimisympäristön.

Lasten liikunta ja liikkuminen varhaiskasvatuksessa oli aihe, josta löytyi runsaasti teoretietoa kirjallisuudesta. Myös tutkimuksia oli aiheesta aiemmin tehty. Koska ammattikirjallisuutta oli tarjolla kiitettävästi, tuli hyviä kirjoja luettua melkoisesti. Oli kirjoja, joissa käsiteltiin samoja aihepiirejä, näin ollen myös samoja asioita tuli kerrattua useampaan otteeseen. Lukiessamme samoja asioita eri kirjoista, huomasimme niiden jääneen hyvin mieleen. Asiat alkoivat jo tuntua hyvin tutuilta. Oli myös niitä kirjoja, jotka poikkesivat muista sisällöllisesti. Tiettyä aihepiiriä käsittelevää kirjaa saattoi olla vain yksi kappale. Tällöin tuli keskittyä tarkasti kyseiseen kirjaan ja lukea sitä useampaan kertaan, jotta ymmärsi sen sisällön. Kirjallisuutta lukiessamme sekä erilaisten internet-lähteiden ansiosta koemme saaneen kattavan ja varmasti myös elinikäisen pohjan lasten liikuntaan liittyen varhaiskasvatukseen. Tulevaisuudessa, kun tulee päivitettyjä tietoa varhaiskasvatuksen liikunnallisista suosituksista tai uusista menetelmistä, otamme ne avoimmin mielin jatkeeksi jo olevalle tietoperustalle. Teoreettisen opin lisäksi, opimme paljon käytännöntaitoja kuten yhteistyön tekemistä eri tahojen kanssa. Heihin tuli ottaa yhteyttä ja sopia yhdessä yhteisistä asioista. Myös aikatauluttaminen ja itselleen lukujärjestyksen tekeminen oli tärkeää, jotta varmistimme aikataulussa pysymisen.

Lasten liikkuminen ja liikunta varhaiskasvatuksessa oli aihe, jonka tiesimme olevan hyvin ajankohtainen. Se kiinnosti meitä, ja tästä syystä valitsimmekin sen lopputyömme aiheeksi. Nyt kun aihetta on käsitelty ja siihen on tutustuttu jo miltei vuosi, tuntuu se entistäkin mielenkiintoisemmalta aiheelta. Kiinnostus lasten liikuntaa kohtaan kasvoi valtavasti kehittämistyön ansioista, ja koemme omaavamme kattavan teorian lasten liikunnan suosituksista sekä liikunnan vaikutuksista lapsen kehitykseen.

7.2 Luotettavuuden arviointi

Luotettavuutta voidaan arvioida eri keinoin kuten validiteetilla, jolla viitataan pätevyteen. Pätevyteen siitä, miten hyvin tutkimuksessa käytetty mittausmenetelmä mittaa juuri sitä ominaisuutta, mitä on tarkoituskin mitata. (Kannas ym. 2012, 55).

Validiteetti on hyvä silloin, kun tutkimuksen kysymykset sekä kohderyhmä ovat oikeat. Validiteetin arvioinnissa huomio kohdistetaan yleensä kysymykseen, kuinka hyvin tutkimusote ja siinä käytetyt menetelmät vastaavat sitä ilmiötä, jota halutaan tutkia. Ollakseen validi, tutkimusotteen tulee tehdä oikeutta tutkittavan ilmiön kysymyksenasettelulle sekä olemukselle. Keskeisintä validiteetin kannalta ei kuitenkaan ole ryhtyä pohtimaan sitä, millä ja kuinka valideilla, mittareilla tuloksia saadaan, vaan ensimmäiseksi tulisi miettiä sitä, millainen tutkimuksen strategia on validi. Tulos on validi, jos mittaustulokset osoittavat saadun tiedon vastaavan vallalla olevaa teoriaa tai jos se pystyy sitä parantamaan tai tarkentamaan. (Hiltunen 2009, 12.)

Valitsimme tutkimusmenetelmiksi havainnoinnin, sillä koimme sen olevan paras keino saada tietoa haluamastamme kohteesta. Olemme tiedostaneet saamamme tulosten luotettavuuteen vaikuttavan monet tekijät. Vaikka tulosten luotettavuuteen saattavat vaikuttaa useat seikat, uskomme tulosten olevan pääasiassa todellisia ja luotettavasti otettavia. Tulosten luotettavuuteen vaikuttavat muun muassa lasten vireystila, heidän yksilölliset ominaisuutensa kuten ikä ja persoonallisuus sekä lapsiryhmän koko. Esimerkiksi pienessä päiväkodissa, jossa ryhmässä on vähän lapsia, siirtymiin ei luultavasti kulu yhtä paljon aikaa kuin isossa päivähoitoyksikössä. Tämän havaitsimme havainnoidessamme erikokoisissa lapsiryhmissä. Pienemmässä lapsiryhmässä jossa tarkkailimme muun muassa siirtymiä, oli havainnointihetkellä vain kuusi (6) lasta ja kaksi kasvattajaa. Puolestaan toisessa lapsiryhmässä oli 21 lasta ja kolme (3) kasvattajaa. Myös henkilökuntarakenne, kuten mahdolliset sijaiset saattavat aiheuttaa poikkeusjärjestelyjä päivän kul-

kuun. Voimme olettaa, että sijaisen ollessa lapsiryhmässä, tavallisesti käytettävää toimintatapaa ei välttämättä käytetä ja tavanomaisista käytänteistä saatetaan poiketa. Tällöin myös tulokset ryhmän liikunnallisuudesta ja käytettävistä toimintatavoista saattaa vääristyä.

Lisäksi on hyvä ymmärtää havainnointitilanteen olevan kertaluontoinen, jolloin lasten ja henkilöstön ja mieliala ja muut mahdolliset muutosta aiheuttavat tekijät voivat vaikuttaa tuloksiin. Esimerkiksi jos havainnointipäivänä ryhmälle on suunniteltu aikaa vievää ohjelmaa, ei välttämättä liikuntaleikkeihin ole erityisesti aikaa. Havainnointitilanne on luonnollisesti jännittävä tilanne niin havainnoinnin kohteena oleville, kuin havainnoitsijoillekin. Tuloksia analysoidessa tulee ottaa huomioon, miten havainnoitsijat vaikuttavat havainnoitavien käyttäytymiseen. Kiinnittykö lasten huomio liikaa tarkkailijoihin tai yrittääkö henkilöstö kehittää ”väkisin” liikunnallista ohjelmaa tarkkailijoiden ollessa paikalla. Edellä mainittu seikka onkin ollut pohdinnoissamme usein esillä.

Koska kehittämistyömme ulottuu pitkälle ajanjaksolle, havainnointitilanteet ajoittuvat mahdollisesti eri vuodenaikoihin. Talviaikaan siirtymätilanteet saattavat pitkittyä ja niihin kulua enemmän aikaa kuin kesäajalla. Talvella esimerkiksi ulos mennessä pukemiseen menee aikaa, kesällä ei juuri lainkaan. Tästä syystä myös vuodenaikojen vaihtelut on hyvä ottaa huomioon tuloksia tulkitessa. Ehkä olennaisin tekijä luotettavuuden arvioinnissa on havainnoijien omat kokemukset sekä tulkinnat asioista. Koska meitä on useampi havainnoimassa, koemme mitä luultavimmin asiat eri tavoin ja eri asteikoilla. Tulosten analysointia varten oli meillä käytössä yhteinen havainnointilomake, joka auttoi meitä arvioimaan mahdollisimman yhtenäisesti samoja kohteita.

Edellä luotettavuutta arvioitiin lähinnä havainnointitilanteiden kannalta, miten luotettavia havainnoinnit olivat. Ei tule kuitenkaan unohtaa teorian tiedon luotettavuutta. Onko teoria-tieto hankittu luotettavista lähteistä, vai mahdollisesti internetsivustoista, joiden luotettavuudesta ja paikkansapitävyydestä ei voida olla varmoja.

7.3 Eettinen pohdinta ja reflektio

Kehittämishanke oli pitkä prosessi. Sen varrelle mahtui niin haasteita kuin onnistumisen kokemuksiakin. Heti alkuvaiheessa koimme näitä molempia tuntemuksia. Olimme hyvin tyytyväisiä saatuamme mielenkiintoisen ja tärkeän aiheen, samalla hieman epävarmoja siitä, mitä todella olemme tekemässä.

Aika, jota kehittämishankkeen tekemiseen oli varattu, tuntui alussa pitkältä. Näin ei kuitenkaan todellisuudessa ollut, vaan aika kului nopeasti ja pian oli jo esiteltävä tuotos. Kokonaisuudessaan olemme hyvin tyytyväisiä koko prosessin kulkuun, sen vaiheisiin ja etenemiseen. Koimme pääasiassa saavuttavamme sekä omat, että toimeksiantajamme tavoitteet. Se on itsellemme todella tärkeä seikka.

Havainnointitilanteet olivat mahtavia kokemuksia. Työntekijöiden suhtautuminen havainnointiin sekä meihin opiskelijoihin oli hyvin positiivinen. Oli ilo mennä paikkaan, jossa opiskelija otettiin ystävällisesti avosylin vastaan. Itselle tuli vastaanotosta todella hyvä mieli ja havainnointi oli miellyttävä aloittaa. Näille työntekijöille kuuluu iso kiitos! Koimme saavamme havainnointitilanteista riittävän informaation kehittämistyöhömme, vaikka itse havainnointiaika oli varsin lyhyt. Haasteita havainnoiteihin liittyen syntyi varsin vähän, joskin melko suureksi ongelmaksi muodostui yhteydenotto havainnoitaviin päiväkoteihin. Oli päiväkoteja, joihin ei jostain syystä saanut yhteyttä ollenkaan tai muutoin yhteydenotto oli hankalaa. Toisaalta tämä ongelma kosketti vain harvoja päiväkoteja ja monesti havainnointiluvan kysyminen ja ajankohdan sopiminen oli vaivatonta ja helposti järjestettävissä.

Työn raporttiosion kirjoittaminen sujui lähes ongelmitta. Lähteitä löytyi runsaasti, mikä oli tärkeä asia. Kirjoittaminen prosessina oli jouhevaa, suunnitelmallista sekä aikataulutettua. Kun alkuun pääsi, ei malttanut lopettaa. Vaikka kirjoitusprosessin koimme mielekkääksi vaiheeksi, ei haasteilta täysin vältytty. Etenkin lähteiden merkitseminen aiheutti ajoittain ongelmia. Prosessissa korostui lähteiden merkitys ja opimme, että ne kannattaa merkitä saman tien tarkasti, ettei myöhemmin tarvitse käyttää uudelleen aikaa samojen lähteiden etsimiseen. Toisin sanoen, jos jotain tekisimme nyt toisin, kiinnittäisimme ehdottomasti enemmän huomiota lähteiden merkitsemiseen ja kirjaisimme lähteet kerralla oikein sekä viitteisiin että lähdeluetteloon.

Saadessamme tietää kehittämistehtävänämme olevan ”liikunnallinen työkalupakki”, saatoimme jo heti nähdä sen ulkomuodon silmissämme. Tällöin se näyttäytyi meille konkreettisenä työkalupakkina, joka sisältäisi kirjallisia ohjeita liikunnan edistämiseksi. Ajan mittaan käsitys tuotoksestamme kuitenkin muuttui, ja pian se olikin jo rakentumassa kansiomuotoon. Samoihin aikoihin tarkoituksena oli tehdä konkreettisen kansion lisäksi myös internet-sivusto, joka heikkojen atk-taitojen johdosta jäi vain ideakasi. Nyt, kun kehittämishankkeen tuotos on jo pian esitettävä, on edellä mainittu liikunnallinen työkalupakki muotoutunut värikkääksi kansioksi. Sisällön suhteen työkalupakki aiheutti jonkin verran harmaita hiuksia. Usein heräsi kysymys, kuinka kansiosta saisi samalla sekä monipuolisen, että tiiviin kokonaisuuden. Materiaalia kansioon olisi hurjasti, mutta millä keinoin tulemme valikoimaan sinne ne kaikista tärkeimmät seikat. Liikkeelle lähdimme siten, että keräsimme kaikki mahdolliset materiaalit eri lähteistä paperille. Kun materiaalia oli kertynyt runsaasti, lähdimme sitä pikkuhiljaa karsimaan. Tämä vaihe ei ollut helppo, sillä lähes kaikki toimintaehdotukset ja leikit vaikuttivat alussa tärkeiltä kansion kannalta. Myös teoriaosuus pakissa loi haasteita. Pidimme tärkeänä teoriaosuuden varsinaisessa tuotoksessa olevan kattava ja selkeä. Sellainen, joka pitää sisällään keskeisimmät asiat. Tarkemmin teoriasta olisi varsinaisessa raporttiosuudessa.

Näin jälkeempäin pohtiessa uskomme kansion koostuvan asioista, joita sinne alun perin haettiin ja mitä sinne oli tarkoituskin kerätä. Myös teoriaosuudesta koimme saavamme tiivistetyn infopankin, jonka jaksaa mahdollisesti kiireessäkin lukea. Pohdimme nimittäin, mitä hyötyä on teoriaosuudesta, jos sitä ei lueta. Analysoimme omaa toimintaamme, ja totesimme jättävämmehelposti lukematta pitkät teoriaosuudet. Tästä syystä kiinnitimme erityisesti huomiota tuotoksemme teorian pituuteen. Arvioidessamme omaa toimintaamme samankaltaisissa tilanteissa, pystyimme todennäköisesti parantamaan teoriaosan lukuvarmuutta.

Kansion ulkomuodon rakensimme värikkääksi, värit ikään kuin kuvaavat leikkiä ja energiaa. Väreillä on tarkoitus sekä houkutella, että toisaalta myös piristää lukijaansa. Pakki pitää sisällään jonkin verran kuvia, kaikki ovat itse piirtämiämme. Myös kuvien tarkoituksena on luoda kansioon sekä elävyyttä, että vaihtelevuutta. Lopulliseen työkalupakkiin olemme hyvin tyytyväisiä, emmekä ole löytäneet siihen parannuskohteita. Tiedostamme toki käytön myötä siihen ilmaantuvan mahdollisia kehittämissuhteita. Usein vain käytön kautta voi havaita korjauksen kohteet.

Kun miettii koko prosessia kehittämistyön aloituksesta sen viimeistelyyn ja raportointiin, täytyy olla tyytyväinen. Matkan varrelle mahtui paljon hyviä hetkiä ja onnistumisen iloja. Koimme olevamme toimeksiantajan kanssa samalla aaltopituudella, joka oli tärkeää. Meille annettiin melko vapaat kädet kehittämistyömme suhteen ja sen aiheen rajaamiseen, joka omalta osaltaan lisäsi mielenkiintoa työtä kohtaan. Toisaalta se taas aiheutti ongelmia, sillä emme olleet täysin varmoja, mitä meiltä odotetaan. Tukea eri prosessin haasteisiin saimme helposti vertaisopponoilta, joka oli meille hyvin tärkeää.

Jos meidän pitäisi nyt aloittaa uusi kehittämisprojekti, tekisimme heti alussa selkeän suunnitelman, mitä olemme tekemässä, kuka tekee ja missä ajassa. Näin turhilta epäselvyyden tuntemuksilta todennäköisesti vältytään. Lisäksi jälkikäteen ajatellessa ymmärsimme, että toimeksiantajamme yhteyshenkilöihin olimme loppuen lopuksi todella vähän yhteydessä. Tapasimme heidät kasvotusten ensimmäisen kerran aivan kehittämistyön suunnitteluvaiheessa, jonka jälkeen olimme yhteydessä satunnaisesti sähköpostin välityksellä. Kun kyseistä asiaa miettii tarkemmin, olisi ollut hyvä, jos heihin olisi ollut useammin yhteydessä ja kyselty välitarkennuksia työn edetessä.

Kehittämistyön aikana ammattietiikka on avautunut lisää meille jokaiselle. Koulun alkuvaiheessa ymmärrys ammattietiikasta ja siitä mitä se ylipäätään tarkoittaa oli hyvin pientä. Nyt kolme vuotta viisaampina voimme todeta, että etiikka on ratkaisujen etsimistä, löytämistä ja valitsemista. Työyhteisössä tämä tarkoittaa sitä, että yhteistä keskustelua pitää olla ja omaa toimintaa pitää arvioida myös kriittisesti, jotta kehittymistä voi tapahtua. Kehittämistyön aikana etiikka on ollut hyvinkin vahvasti esillä, kun olemme tehneet valintoja sekä koonneet lopullista tuotostamme.

Ammattietiikka mietittäessä varhaiskasvattajien työssä on huomioitava, että ammattietiikka tuo esiin alan perusarvot ja pohjan hyvälle työskentelylle. Tärkeintä varhaiskasvattajien työssä on suhde lapsiin ja toiminta heidän kanssaan. Aikuisien tyyli kohdata lapset ovat hyvin merkityksellistä ja ainutlaatuista. Hienoa oli huomata, että havainnoiteja tehtäessä aikuiset toimivat yhdessä lasten kanssa ja vielä suurimmaksi osaksi lapsen tasolla. Pienet lapset mallintavat kaiken heidän kanssa työskentelevistä aikuisista minkä vuoksi varhaiskasvattajalla onkin suuri rooli näyttää miten toimitaan ja mikä on oikeudenmukaista. Varhaiskasvattajalla on tietysti oikeus omaan arvomaailmaan, mutta tärkeää on muistaa, että työtä ohjaa oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, ihmisarvon sekä elämän kunnioittaminen.

Meidän kaikkien arvot omassa elämässä sekä varhaiskasvatuksen ammattilaisina ovat hyvinkin samanlaiset. Tämä helpotti todella paljon meidän työskentelyämme tässä projektissa, koska ajatuksemme olivat samankaltaisia ja koimme tilanteissa asiat hyvinkin samalla tavalla. Tietysti meistä jokainen on oma persoonansa, omalla tyylillään oppija. Tulemme kehittymään ammatissamme vielä monien vuosien ajan päästessämme harppaamaan varsinaiseen ja kauan odotettuun työelämään. Kasvu oman alan ammattilaiseksi kestää läpi elämän. Koulutus on ensimmäinen askel kasvua, mutta tulee jatkumaan työyhteisön jäsenenä sekä lisäkouluttautumalla. Koemme itse olevamme vasta hyvin alussa tuota kasvua. Olemme vielä kuin pienet linnun poikaset jotka harjoittelevat lentämään oppimista. Työyhteisön ja kokemuksen kautta voimme oppia lentämään paremmin sekä uskaltaudumme näkemään maailmaa eri tavalla.

LÄHTEET

- Anttila, R.; Eronen, S.; Kallio, M.; Kanninen, K.; Kauppinen, L.; Paavilainen, P. & Salo, S. 2005. Persoona 2. Kehityopsykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.*
- Arvonen, S. 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.*
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOYpro*
- Asanti, R. & Sääkslahti, A. 2010. Teoksessa: Korhonen, R.; Rönkkö, M-L. & Aerila, J. (toim.) Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Turun yliopisto - Opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö.*
- Autio, T. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 2010. Lahti: VK-kustannus*
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita prima Oy*
- Beard, R. 1971. Piagetin kehityopsykologia. Helsinki: Tammi.*
- Dunderfelt, T. 2011. Elämäkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.*
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra*
- Fogelholm, M.; Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy*
- Hakala, J. 2000. Creative thesis writing. A guide to development and research work. Translated. Hughes, L. & Hughes, G. Helsinki: Gaudeamus*
- Hakala, J. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus*
- Heikinaro-Johansson, P.; Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY*
- Helenius, A. & Korhonen, R. 2008. Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja kehitykseen. Helsinki: WSOY*
- Helenius, A.; Karila, K.; Munter, H.; Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. 2002. Pienet päivähoitossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY*
- Hellström, M. 2004. Muutosote. Akvaarioprojektin pedagogisten kehittämishankkeiden toteutustapa ja onnistuminen. Helsingin yliopiston soveltavan kasvatustieteen laitos. Tutkimuksia 249. Helsinki: Helsingin yliopisto.*

- Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Viitattu 21.11.2017 www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Gra-duryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holle, B. 1981. Lapsen motorinen kehitys. Normaali ja kehityksestään viivästynyt lapsi. Gummerus.
- Hujala, E. & Turja, L. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Helsinki: PS-kustannus
- Hujala, E.; Valpas, A.; Roos, P. & Vlasov, J. 2016. The succes story of finnish early childhood education. Nokia: Vertikal Oy
- Hytönen, A.; Jukarainen, J.; Pulli, E.; Risteelä, L-P. & Kari, J. 2002. Seikkailuliikunta. Nuori Suomi ry.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Helsinki: PS-kustannus
- Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus
- Kannas, L.; Eskola, K.; Välimaa, P. & Mustajoki P. 2012. Virtaa. Terveys ja tutkimus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Karrasch, M.; Lindblom-Ylänne, S.; Niemelä, R.; Päivänsalo, T-M. & Tynjälä, P. 2012. Lukion psykologia 1. Helsinki: Otava
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Karvonen, P.; Siren-Tiusanen & Riitta Vuorinen. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Koivula, M.; Siippanen, A. & Eerola-Pennanen, P. 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino oy
- Koivunen, P-L & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus
- Kokljuschkin, M. 1999. Seikkailuun! Varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Tampere: Tammer -paino Oy.
- Kronqvist E-L. 2012. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa: E. Hujala & Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus
- Kullström, M. & Ruotsalainen, S-M. 2014. Lasten liikuntakirja. Yhdessä tehden kiukunpuuskasta riemurumba. Helsinki: Readme.fi

- Lindon, J. 2003. *Child Care and Early Education. Good practice to support young children and their families.* London: Thomson Learning
- Miettinen, P. 1999. *Liikkuva lapsi ja nuori.* Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- MLL 2018a. *Vauvan liikunnallinen kehitys.* Viitattu 18.2.2018 www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-liikunnallinen-kehitys/
- MLL 2018b. *5-6-vuotiaan liikunnallinen kehitys.* Viitattu 18.2.2018 www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/
- Neuvokasperhe 2017. *Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen.* Viitattu 28.11.2017 www.neuvokasperhe.fi/liikunta/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen.
- Ojanen, T.; Ritmala, M.; Siven, T.; Vihunen, R & Vilen, M. 2011. *Lapsen aika.* Helsinki: Wsoypro
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. *Iloa leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.* Viitattu 28.11.2017 julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf
- Opetushallitus 2016. *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet.* Helsinki: Grano Oy
- Opetushallitus 2018. *Varhaiskasvatus.* Viitattu 31.1.2018 www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus
- Pulli, E. 2007. *Temppuja taaperoilte. Liikuntaleikkejä 1-3 vuotiaille.* Helsinki: Tammi
- Pulli, E. 2013. *Lupa liikkua.* Helsinki: Lasten keskus
- Päivänsalo, T-M.; Lindblom-Ylänne, Sari.; Niemelä, R. & Anttila, R. 2016. *Oivallus: Psykologiaa lukiolaisille 2.* Helsinki: Otava
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2012. *Liikkuva lapsi.* Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja.* Jyväskylä: PS-kustannus
- Pönkkö, A & Sääkslahti, A. 2013. *Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa.* Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka.* Jyväskylä: PS-kustannus
- Reunamo, J. & Hausalo, H. 2014. *Teoksessa: Reunamo, J. (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen- Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja.* Helsinki: PS-kustannus
- Salo 2013. *Salon päivähoiton liikunnan vuosisuunnitelma.* Viitattu 9.3.2018 www.salo.fi/attachments/2013-01-07T14-31-11351.pdf.

- Salo 2017. Varhaiskasvatus Salossa. Viitattu 17.11.2017 www.salo.fi/paivahoitajakoulutus/paivahoitojaesiopetus/*
- Salon paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma 2017. Viitattu 7.2.2018 www.salo.fi/attachments/2017-04-24T15-35-40436.pdf*
- Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu*
- Siiskonen, T.; Aro, T.; Ahonen, T. & Ketonen, R. 2014. Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus*
- Suomen latu 2018. Perheliikunnan monet muodot. Viitattu 24.5.2018 www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/ohjaajalle/perheliikunnan-monet-muodot.html.*
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön oppaita. 2005. Viitattu 20.06.2018 www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_2005.pdf*
- Susi, J. 2016. Alle 3-vuotiaiden liikunta varhaiskasvatuksessa: osallistuva liikuntakuutio liikkumisen lisääjänä. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 02.07.2018 www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/119745/Oppari_JanitaSusi.pdf?sequence=1*
- Syvöja, H.; Kantomaa, M.; Laine, K. Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Muistiot 5. Helsinki: Opetushallitus.*
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus*
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Juvenes Print*
- Turun ammattikorkeakoulu 2017. SALLI-Salon liikkuvat lapset. Viitattu 19.1.2018 www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/salli-salon-liikkuvat-lapset/*
- Varhaiskasvatuslaki 1973/36. Viitattu 31.1.2018 www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036*
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Viitattu 2.4.2018 www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf*
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy*

Virtuaali ammattikorkeakoulu 2018. Observointiin perustuvan tutkimuksen suorittaminen. Viitattu 19.7.2018 www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289409557/1194290592851.html

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Lasten keskus oy.

Tutkimuslupa

Salon kaupunki	Viranhaltijapäätös	
Varhaiskasvatuspäällikkö	19.1.2018	§ 1

Tutkimuslupa

Tutkimuslupa, liikunnallinen työkalupakki lapsen kasvun ja kehityksen tueksi

239/07.01.04.01.03/2018

Essi Gustafsson, Jenna Länsilinna ja Sini Nyman opiskelevat Turun ammattikorkeakoulussa sosiaalialan koulutusyksikössä. He anovat lupaa opinnäytetyötään varten Salon kaupungin varhaiskasvatuksesta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella liikunnallinen työkalupakki lapsen kasvun ja kehityksen tueksi kaupungin Salli-hankkeeseen vuoden 2018 aikana.

Päätöksen peruste	Salon kaupungin hallintosääntö § 35
Päätös	Päätän antaa tutkimusluvan Essi Gustafssonille, Jenna Länsilinnalle ja Sini Nymanille opinnäytetyötä varten Salon kaupungin varhaiskasvatukseen.

Anna Karlsson
Varhaiskasvatuspäällikkö
Tämä asiakirja on sähköisesti allekirjoitettu.

Jakelu	Gustafsson Essi Jenna Länsisalmi Sini Nyman
--------	---

Salon kaupunki	Viranhaltijapäätös
Varhaiskasvatuspäällikkö	19.1.2018 § 1

Oikaisuvaatimusohjeet

Oikaisuvaatimusoikeus

Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen

Oikaisuvaatimusviranomainen

Viranomainen, jolle oikaisuvaatimus tehdään, osoite ja postiosoite

Salon kaupungin opetuslautakunta
PL 77, 24101 Salo

Käyntiosoite: Tehdaskatu 2, 24100 Salo

Sähköpostiosoite: kirjaamo@salo.fi

Aukiolo ma-to 8.00- 16.00, pe 8.00- 14.45.

Oikaisuvaatimus-aika ja sen alkaminen

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän päivän kuluttua siitä, kun pöytäkirja on nähtävänä yleisessä tietoverkossa. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksisaantitodistukseen merkittynä aikana. Jos tieto asiakirjasta on annettu sähköisellä viestillä, katsotaan asianosaisen saaneen tiedon kolmantena päivänä viestin lähettämisestä, jollei muuta näytetä. Tiedoksiantopäivää tai sitä päivää, jona päätös on asetettu nähtäväksi, ei lueta määräaikaan. Jos määräajan viimeinen päivä on pyhäpäivä tai muu sellainen päivä, jona työt virastoissa on keskeytettävä, saa tehtävän toimittaa ensimmäisenä arkipäivänä sen jälkeen.

Tiedoksianto asianosaiselle 1)

Sähköpostilla, päivämäärä ja lähettäjä: 19.1.2018, Sirpa Junnila

Oikaisuvaatimuksen sisältö ja sen toimittaminen

Oikaisuvaatimus on tehtävä kirjallisesti toimivaltaiselle viranomaiselle viimeistään määräajan viimeisenä päivänä ennen viraston aukioloajan päättymistä ja se on tekijän allekirjoitettava. Oikaisuvaatimuskirjelmässä on ilmoitettava päätös, johon haetaan oikaisua, millaista oikaisua vaaditaan ja millä perusteilla.

Salon kaupunki

Viranhaltijapäätös

Varhaiskasvatuspäällikkö

19.1.2018

§ 1

Lisätietoja

Hallintolain 56.2 §

Tiedoksianto yksityishenkilölle

Asiassa, joka koskee kahta tai useampaa asianosaista yhteisesti, tiedoksianto toimitetaan yhteisessä asiakirjassa ilmoitetulle yhdyshenkilölle. Jollei yhdyshenkilöä ole ilmoitettu, tiedoksianto toimitetaan asiakirjan ensimmäiselle allekirjoittajalle. Vastaanottajan on ilmoitettava tiedoksisaannista muille allekirjoittajille.

1) Täytetään otteeseen, jos päätös annetaan erityistiedoksiantona tiedoksi kuntalain 139 §:n tarkoittamalle asianosaiselle.

Havaintolomake

HAVAINTOLOMAKE


Tämän lomakkeen tarkoituksena on toimia havainnointitilanteiden työvälineenä kehittämishankkeen tekijöille sekä arviointityökaluna myöhemmässä tulosten analysoinnin vaiheessa. Havainnoinnissa kiinnitetään huomiota muun muassa päiväkotiarjen siirtymätilanteisiin, tiloihin, liikkumaan innostaviin välineisiin sekä yleiseen fyysiseen aktiivisuuteen hoitopäivän aikana. Havainnointia suoritetaan Salon kaupungin eri päiväkodeissa, niin kaupunkiseuduilla kuin maaseutualueilla. Havainnointitilanne suoritetaan pääasiassa yhdessä ryhmässä päiväkotia kohden. Havainnoinnin kesto on puoli päivää.

 KAUPUNKIALUE

 MAASEUTU

 toteutui kiitettävästi

 toteutui hyvin

 toteutui tyydyttävästi

 toteutui heikosti

LIKKUMAAN KANNUSTAMINEN

ARVIOINTI-KOHDE	PK 1	PK 2	PK 3	PK 4	PK 5	PK 6	PK 7	PK 8	PK 9	PK 10
ONKO RYHMÄSSÄ MENETELMIÄ/KEINOJA LIKKUNNAN LISÄÄMISEKSI										
HENKILÖKUNNAN KANNUSTUS JA ROHKAISU LIKKUMISEEN										

SIIRTYMÄTILANTEET

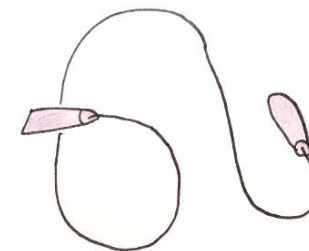
ARVIOINTI-KOHDE	PK 1	PK 2	PK 3	PK 4	PK 5	PK 6	PK 7	PK 8	PK 9	PK 10
MONIPUOLISUUS										
FYYSINEN AKTIIVISUUS										
ODOTTELUN MÄÄRÄ JA KESTO										
MIELEKKYYS										
HENKILÖKUNNAN JAKAUTUMINEN										

TILAT JA VÄLINEET

ARVIINTI-KOHDE	PK 1	PK 2	PK 3	PK 4	PK 5	PK 6	PK 7	PK 8	PK 9	PK 10
SISÄTILOJEN SOVELTUVUUS/ KOKO LIIKKUMISEEN (MUU KUIN LIIKUNTASALI)										
ULKOTILOJEN SOVELTUVUUS/KOKO LIIKKUMISEEN										
SISÄTILOJEN HOUKUTTELUVUUS LIIKUNNALLE										
ULKOTILOJEN HOUKUTTELUVUUS LIIKUNNALLE										
SISÄTILOJEN LIIKUNTAVÄLINEIDEN KUNTO										
ULKOTILOJEN LIIKUNTAVÄLINEIDEN KUNTO										
SISÄTILOJEN LIIKUNTAVÄLINEIDEN MÄÄRÄ										
ULKOTILOJEN LIIKUNTAVÄLINEIDEN MÄÄRÄ										

SISÄVÄLINEIDEN SAATAVUUS (OVATKO VA- PAASTI KÄY- TÖSSÄ JA LAS- TEN ULOTTU- VILLA)										
ULKOVÄLINEI- DEN SAATAVUUS (OVATKO VA- PAASTI KÄY- TÖSSÄ JA LAS- TEN ULOTTU- VILLA)										

Essi Gustafsson, Jenna Länsilinna, Sini Nyman
Sosionomi (AMK)
Varhaiskasvatus
Syksy 2018



TYÖKALUPAKKI

LASTEN LIIKUNNALLISEMMAN

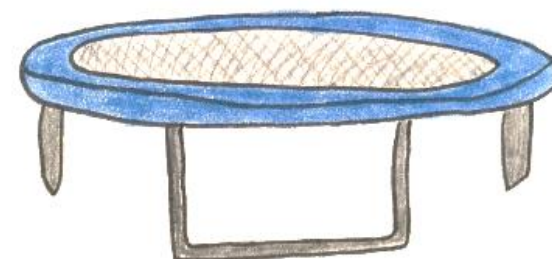
ARJEN TUEKSI

SALON KAUPUNGIN

VARHAISKASVATUKSEEN



TURKU AMK 



Sisällys

Johdanto	3
Liikunnan merkitys	4
0-2 – vuotiaan motorinen kehitys.....	6
2-4 -vuotiaan liikunnallinen osaaminen	7
4-6 -vuotias liikkuja ja liikkeiden osaaminen.....	8
Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle	9
Siirtymätilanteet.....	11
Siirtymätilanteet (haastavammat)	12
Toimintaehdotuksia oman vuoron odotteluun	13
Musiikilliset liikuntaleikit	15
Sisäliikunta	17
Ulkoliikunta	19
Muita ideoita liikunnan lisäämiseksi	24
Kasvattajan muistilista.....	25
Liikuntaan ja varhaiskasvatukseen liittyvää kirjallisuutta.....	27
Lähteet.....	28

Johdanto

Tämä liikunnallinen työkalupakki on osa kolmen (3) sosionomiopiskelijan kehittämishanketta. Kehittämistyön tarkoituksena on valmistaa "ideapankki" edistämään liikunnallisempaa varhaiskasvatuksen arkea sekä antamaan ehdotuksia lasten huoltajille fyysisesti aktiivisempaan päiväohjelmaan. Kehittämistyö tehtiin SALLI -hankkeen yhteydessä. Hankkeen tavoitteena on lisätä lasten liikuntaa Salon kaupungin varhaiskasvatuksen arjessa sekä juurruttaa liikkumista edistävä toimintakulttuuri koko kaupungin alueelle. (Turun ammattikorkeakoulu 2017.)

Liikunnallisen työkalupakin tarkoituksena on toimia arjen apuvälineenä sekä varhaiskasvatuksen ammattilaisille, että alle kouluikäisten lasten huoltajille. Pakkiin on koottu ideoita sekä siirtymätilanteiden aktivoimiseen kuin myös ehdotuksia sisä- ja ulkoelikeistä. Lisäksi työkalupakissa ovat teoreettiset osuudet liikunnan merkityksestä sekä lapsen liikunnallisuudesta eri ikävaiheissa. Työkalupakista löytyy myös ideoita liikunnan lisäämiseksi sekä kirjallisuutta varhaiskasvattajille sekä vanhemmille.

Tänä päivänä puhutaan paljon lasten vähäisestä liikunnan määrästä ja kolmen tunnin liikuntasuositus toteutuu vain harvoin. (Finne 2017, 9.) Viimeisimpien liikuntasuositusten mukaan alle 8-vuotiaiden päivään tulisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuu kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. (Liiku 2018.) Liikkuminen on edellytyksenä lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle (Koulut liikkeelle 2018).

Seuraavassa osiossa kerrotaan tarkemmin liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle. Tämän jälkeen vuorossa ovat liikunnalliset toimintaehdotukset arjen aktivointiin, eri osa-aluein.

Liikunnan merkitys

Riittävä liikkuminen auttaa lasta, muun muassa keskittymään ja oppimaan helpommin; tästä syystä liikunnalla on hyvin iso merkitys lapsen hyvinvoinnille. (Koulut liikkeelle 2018.) Lapsen normaalin fyysisen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi liikkuu. Liikunta kehittää lapsen monia taitoja kuten motorisia taitoja. Motorisella kehityksellä tarkoitetaan prosessia, jonka aikana lapsi oppii ja omaksuu uusia taitoja ja liikemalleja (Koivula ym. 2017, 131). Leikkiessä ja tutkiessa, on lapselle ominaista fyysinen liikunta. Liikkuminen on tärkeää, sillä se vahvistaa ja edistää myös muita oppimisen kannalta tärkeitä taitoja. Lisäksi liikunnan avulla lapsi oppii muun muassa hahmottamaan omaa kehoaan. (Hujala ym. 2016, 53.)

Liikunta vaikuttaa myös lapsen psyykkiseen kehitykseen. Liikunta vahvistaa muun muassa lapsen minäkuvaa ja itsetuntoa sekä sosiaalisuuden ja ajattelutoimintojen kehittymistä. (Karvonen 2000, 13.) Lapsi oppii toiminnan kautta, liikunnallisen toiminnan myötä kehittyvät myös lapsen kognitiiviset taidot. Liikunnan kautta lapsi kehittää samalla sekä oppimisvalmiuksiaan että ongelmanratkaisu- ja päättelytaitojaan. Lapsen liikkuesssa tarpeeksi, paranee keskittymiskyky, jolloin oppiminen helpottuu. (Autio & Kaski 2005, 54-56.) Syväoja ym. (2012) mukaan (ks. Sääkslahti 2015, 100) lapsen liikkuesssa aivot voivat hyvin. Liikunta lisää vireyttä ja tukee luovuutta.

Liikuntakasvatuksella on ensisijaisesti tavoitteena kehittää lapsen motorista kehitystä, mutta sen lisäksi liikunnan avulla voidaan tukea myös paljon muutakin oppimista. Liikunnan avulla lapsi oppii ymmärtämään lukuja, hänen käteisyytensä vakiintuu ja sanavarasto karttuu liikunnan lomassa. Pieni lapsi oppii kaikkein parhaiten liikkumalla, sillä alle kouluikäisen lapsen ei ole luontevaa olla paikallaan. Motorinen kehitys luokien raamit ja edellytykset oppimiselle ja ajattelulle. (Holle 1981, 45.)

Monet Suomalaiset lapset viettävät ison osan lapsuudestaan päiväkodissa, on päiväkodin toiminnalla ja siellä vietetyllä ajalla merkittävä vaikutus lapsen kehitykseen. Lapsen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä keskimäärin puolet toteutuu päiväkotipäivän aikana. Päiväkodin ohjelma vaikuttaa hyvin paljon siihen, miten paljon lapsella on mahdollisuutta aktiivisiin leikkeihin. (Koivula ym. 2017, 135-136.)

Liikunnan toteutumiseen on kiinnitettävä aiempaa enemmän huomiota sekä varhaiskasvatuksessa, että perheiden arjessa. Liikunta on asia, johon kannattaa panostaa ja luoda lapselle hyviä muistoja ja kokemuksia liikunnan parissa. Me varhaiskasvatuksen ammattilaiset olemme tärkeässä asemassa pienen lapsen kehityksessä. Varhaiskasvatuksen tulee turvata ja antaa turvalliset mahdollisuudet lapsen kehitykselle ja oppimiselle.



Tasapainotaidot

- Taivutus, venytys, vartalon kiero, kääntyminen, keinuminen, kieriminen, alastulo, pysähtyminen, väistöliikkeet ja tasapainoileminen

Liikkumistaidot

- Kävely, juokseminen, hyppääminen, hyppely, harppaus, liukuminen, loikkaus ja kiipeily

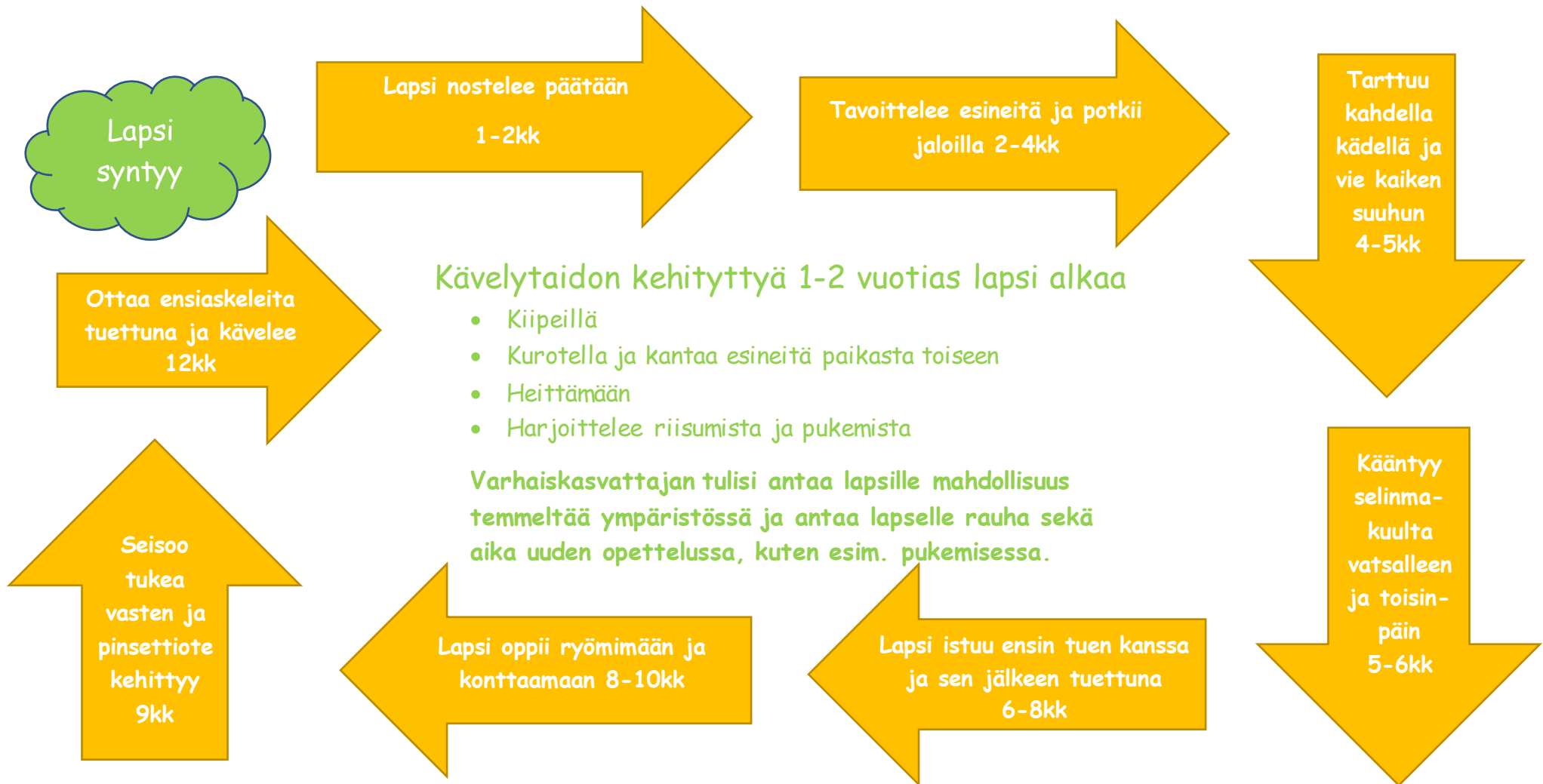
Käsittelytaidot

- Heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, lyöminen, vierittäminen, kuljettaminen ja pomputtaminen.

(Siiskonen ym.2014, 251)

0-2 – vuotiaan motorinen kehitys

Ensimmäisten 2 -vuoden aikana lapsi kehittyy huimaa vauhtia ja omaksuu uusia asioita nopeaan tahtiin. (MLL 2018a.)

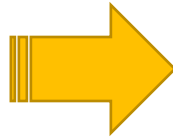


2-4 -vuotiaan liikunnallinen osaaminen

2- vuotiaan liikunnalliset taidot kehittyvät huimaa vauhtia.

Tässä iässä ketteryyserot näkyvät kaikista herkinten:

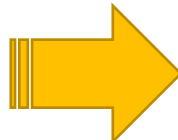
lapsi voi olla kömpelö, pelokas, varovainen tai ilman järkeä liikkuja.



Tässä kohtaa varhaiskasvattajien pitää olla tarkkoina, että osaavat ohjeistaa ja avustaa lasta oikein liikunnallisuudessa. Lapset ovat kaikki erilaisia persoonia ja tarvitsevatkin siis erilaista tukea ja ohjausta. Lasta voi joutua tuuppimaan ja rohkaisemaan tai jotain lasta voi joutua rauhoittamaan, ettei ryntäile pääkolmantenajalkana paikasta toiseen.

2-4 -vuotiaalle lapselle tärkeintä on perusliikkeiden oppiminen.

Perusliikkeiden oppimisen myötä liikeyhdistelmien tekeminen on mahdollista.



Varhaiskasvattaja tukee lapsen liikunnallista kehitystä kaikkein parhaiten antamalla lapselle mahdollisuuksia monipuoliseen kokeilemiseen ja yrittämiseen sekä takaa turvalliset lähtökohdat tekemiselle. Lapselle tulee alkuun paljon epäonnistumisia ja siksi tarvitseekin paljon aikuisen kannustusta ja ohjausta tekemisessä.

(MLL 2018b.)

Perusliikkeitä ovat:

Käveleminen, kierimien, kuperkeikka, kiipeäminen, työntäminen, vetäminen, riippuminen, keinuminen, astuminen, askeltaminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, vierittäminen, potkiminen ja lyöminen

4-6 -vuotias liikkuja ja liikkeiden osaaminen

4-6 -vuotias lapsi on varsinainen ikiliikkuja ja liikkuu vielä enemmän, kun aikaisempina vuosina. Nopeus ja energisyys ovat osa lapsen päivittäistä liikkumista.

Lapsen liikkeet alkavat olemaan selkeästi nopeampia ja sujuvampia mutta kömpelyyttä liikkeissä esiintyy kuitenkin vielä. Liikunta painottuu suurtenlihasryhmien harjoittamiseen ja edelleen pitää muistaa perusliikkeiden runsas harjoittelu, jotta lapsista tule varmempia liikkujia.

4-6 - vuotias lapsi oppii perusliikkeiden lisäksi uinnin, pyöräilyn, hiihdon ja luisten perustaidot.

4 - vuotias lapsi on:

Villi ja etenee rajusti tilanteissa.

Kehonhallintataidot ovat kehittyneet, mutta edelleen lapselle tulee paljon epäonnistumisia ja pettymyksiä.

Varhaiskasvattajan tehtävänä on opettaa lasta sietämään niitä ja kannustaa yrittämään uudelleen.

4 -vuotias lapsi leikkii mielellään toisten lasten kanssa.

5 - vuotias lapsi on:

Seesteisempi ja pohdiskeleva.

Harjoittelee mielellään vaikeampia liikkeitä kuten luistelua ja hiihtoa.

Sääntöleikit tulevat myös voimakkaammin esille.

6 - vuotias lapsi on:

Kouluiän lähestyessä lapsen keskittymiskyky on kehittynyt ja tarkkaavaisuutta vaativat tehtävät alkavat sujuaan paremmin.

6 -vuotias lapsi leikkii ja liikkuu mieluiten porukassa sekä haastaa itseään liikkujana.

(MLL 2018c.)

Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle

Onnistumisen kokemukset

Liikunnan ilo ja riemu

Sosiaaliset taidot

Myönteinen minäkuva

Ryhmässä toimiminen



Motorinen kehitys

Sääntöjen noudattaminen

Itsetunto vahvistuu

Pettymystensietokyky

Myönteinen asenne liikkumiseen

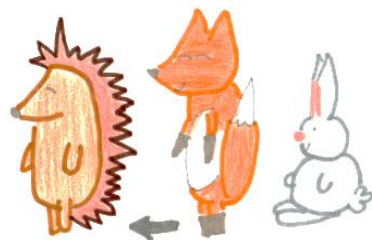
LIIKUNTALEIKIT

JA

TOIMINTA

EHDOTUKSET

Siirtymätilanteet



Seuraa johtajaa

Osallistujista valitaan yksi johtaja, joka on jonon ensimmäisenä. Johtaja lähtee kävelemään ja kertoo toisille, miten liikutaan, muut leikkijät seuraavat jonossa. Leikkijät matkivat johtajaa kaikessa. Johtajaksi pääsevät kaikki leikkijät vuorollaan.

Kapteeni käskee

Ohjaaja tai yksi lapsista on kapteeni. Kun kapteeni sanoo "Kapteeni käskee..." ja määrää jonkun käskyn, tulee tehdä kyseinen liike. Jos kapteeni sanoo pelkän käskyn, ilman "kapteeni käskee", pelaajat eivät saa totella häntä. Jos joku pelaajista tottelee ja tekee liikkeen kyseisessä tilanteessa tai ei tottele silloin kun kapteeni sanoo "kapteeni käskee", putoaa.

Nyt hassutellaan!

Lapsi päättää, millä tyylillä haluaa siirtyä! Esimerkiksi kieritään, pyöritään, kontataan, ryömitään, hypitään yhdellä jalalla/tasajalkaa, ruutuhyppelyä, kävellään takaperin, kävellään varpailla/kantapäillä, kuperkeikka, kyykkyhypellään (esim. kyykkykävelyllä vessaan käsienpesulle). Kehittää mm. tasapaino- ja liikku mistaitoja!

Eläinten liikehdintää

Lapsi liikkuu paikasta toiseen esimerkiksi kuin karhu, käärme, etana, rapu, kala, sammakko, mittarimato. Eläimen voi keksiä aikuinen tai lapsi.

Tassurata

Käden- ja jalanjäljistä polku tilasta toiseen. Lapsi liikkuu niiden mukaisesti.

Tsuku tsuku - lapsijuna

Ohjaaja tai lapsi on junan veturina. Muut lapset ovat vaunuja, jotka kivikkoisella junaradalla pomppivat pomppuraisilla kiskoilla.

Tuhatjalkainen

Lapset siirtyvät joko pareittain tai isommassa ryhmässä tuhatjalkaisena toiseen tilaan. Lapset kulkevat jonossa niin, että etummaisena seisossa takana oleva lapsi on kyykyssä. Kun etummainen menee kyykyyn, takana oleva nousee ylös.

Liiku muotona

Siirtyessään tilasta toiseen, lapsi kulkee jonkin muodon/kirjaimen/numeron muotoisena. Esimerkiksi "liiku P:n muotoisena eteiseen.



Siirtymätilanteet (haastavammat)

Suon ylitys

Tehtävä tehdään pareittain. Tarvitaan kaksi n. 0,5 m pituista laudan kappaletta. Suo ylitetään laittamalla toinen lauta aina etummaisiksi niin, ettei maahan kosketa.

Läpi tunnelin

Tehtävä tehdään n. 2-3 lapsen ryhmässä. Aluksi kaikki menevät haara-asentoon. Aina takimmainen siirtyy etummaisiksi (kontaten, ryömien) jolloin koko jono liikkuu eteenpäin.

Puskuperuutus

Kaksi lasta asettuvat selkään toisiaan vasten. Selkä menosuunnassa oleva lapsi puskee kaveria eteenpäin.

Laivamatka

Ohjaaja, lapsi tai molemmat lastaavat matkustajat (toiset lapset) laivan (esim. lakanan) kyytiin ja vetävät heidät toiseen tilaan.

Lauttamatka

Lapsi matkustaa "lautalla", esimerkiksi muovipussilla tai pyyhkeellä tilasta toiseen käyttämällä vartaloaan, kuitenkin käyttämättä käsiään.

Säkkisiirtymä

Lapset siirtyvät tilasta toiseen pussihyppely taktiikalla.



Tasapainopolku

Erilaisista tasapaino välineistä tehdään reitti tilasta toiseen. (tasapainokivet, tasapainolauta, tasapainoviivat)

Numeromerkki, lukusana, numerosymboli

Tehdään rata, jossa numerot 1-10 eri muodoissa. Käytetään numeromerkkejä, lukusanoja sekä numerosymboleita. Lapsi hyppelä liuskat järjestyksessä.

Pallonkuljetus

Tehdään parit. Pallo asetetaan parien kylkien, selkien, otsan tai vaikka vatsojen väliin. Parit yrittävät kuljettaa pallon niin, ettei se putoa. Jos pallo putoaa välistä, se asetetaan takaisin ja pelaajat jatkavat matkaa. Pallo voi olla esimerkiksi ilmapallo, jalkapallo tai tennispallo.

Ruutuhyppely

Lattialle tehdään ruutuhyppelyrata tai erimuotoisia viivoja, joiden päällä kuljetaan. Viivoilla tulee pysyä mahdollisimman tarkasti. Lattiaan ei saa koskea. Viivojen paksuutta kannattaa vaihdella, jolloin tasapainoilu muuttuu helpommaksi tai vaikeammaksi.

Toimintaehdotuksia oman vuoron odotteluun

Seläkkäin pystyyn

Kaksi leikkijää istuu lattialla selätysten siten, että heidän polvensa ovat koukussa. Tästä asennosta he yrittävät päästä seisaalleen työntämällä selkiään vastakkain jalkojaan liikuttamatta. Pystyyn päästyään leikkijät voivat yrittää istuutua selätysten takaisin maahan.

Solmuleikki

Valitaan yksi tai kaksi lapsista, jotka menevät hetkeksi toiseen tilaan. Muut lapset menevät piiriin ja ottavat toisiaan käsistä kiinni.

Näkymätön hyppynaru

Odotellessa voi hyppiä "näkyttömällä" hyppynarulla. Kuitenkin niin, että kädet pysyvät koko ajan toisen kädessä kiinni. Kun solmu on valmis, ratkojat tulevat avaamaan solmun. Myös tällöin kaikki pitävät toistensa käsistä kiinni, käsiä ei saa irrottaa hetkeksikään! Lopputuloksena pitäisi olla sama piiri kuin alkutilanteessa.

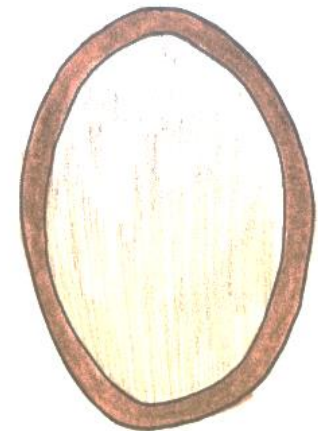


Pää-peppu-kortit

Osallistujia vapaa määrä, kuitenkin mielellään yli viisi. Kortit, joissa jokaisessa on kuva tai lukee kahden ruumin osan nimi. Esim. pää ja käsi. Kyseinen kortti laitetaan toisen henkilön pään ja toisen henkilön käden väliin. Seuraavaksi otetaan taas uusi kortti, ja jatketaan muodostelmaa. Leikin loppuvaiheessa alkaa muodostumaan vaikeita asentoja, kun kortteja on eri ruumin osien välillä.

Hypkie

Aikuinen lukee lapsille väitteitä. Jos väite on lasten mielestä oikein, he hyppivät. Jos puolestaan väite on väärä, he kierivät. Vastausvaihtoehtojen liikkumistapoja kannattaa ajoittain vaihdella, lapset saavat itse keksiä uusia ideoita.



Tehtäväkortit

Lapsilla on vapaasti saatavilla toimintakortit, joissa on erilaisia tehtäviä. Lapsi ottaa toimintapussista yhden kortin kerrallaan ja suorittaa kortin tehtävän. Tämän jälkeen hän saa ottaa uuden kortin. Korteissa voi olla esimerkiksi: taputa kaksi kertaa, tee 10 x-hyppyä, kyykkyy 20 kertaa.

Peilin hyödyntämistä

Jos odottelutilassa on peili, voi sen edessä tehdä erilaisia hassuja liikkeitä ja asentoja. Myös suujumppaa ja kielen liikkeitä voi peilin kautta ihmetellä.

Etumaisen selkään piirtäminen, kirjoittaminen tai hierominen

Jos ollaan jonotustilanteessa, voi edellä olevan selkään kirjoittaa ja piirtää kirjaimia tai lukuja, jonka etumaisen tulee arvata. Etummaista voi vaikkapa myös hieroa, käsillä tai nystyräpallolla.

Toiminnallinen lautapeli

Lattialle on tehty lautapelin (esim. afrikantähti tai kimble) pelialusta. Pelataan tuttua lautapelia toiminnallisesti. Itse osallistuja on oma nappulansa

21

Lasketaan 21 asti. Jokainen osallistuja sanoo vuorollaan yhden numeron. Se, jonka luvuksi tulee "21", saa keksiä jonkun tehtävän tai liikkeen joka valitulla luvulla tulee tehdä. Esim. Matin kohdalle tulee 21. Hän keksii, että luvun 5 kohdalla jokaisen tulee hyppiä 10

x-hyppyä. Tämän jälkeen laskeminen aloitetaan alusta. Taas se, jonka kohdalle tulee 21, keksii uuden tehtävän, joka tehdään tietyn luvun kohdalla



Musiikilliset liikuntaleikit

Marssi ja valssi

Marssi ja valssi. Kun tulee valssimaista musiikkia, kädet heiluvat kevyesti sivulta toisella, marssin kuuloisella musiikilla jalan marsivat.

Pingviinileikki

Lauletaan yhdessä: No ootkos koskaan nähnyt sä pingviiniä, jos katsot tännepäin, niin pingviinin sä näät. Pingviinit asento, pingviinit huomio... Pingviinit huomio kohdassa jokainen laittaa käden otsalle, ja asento kohdassa ollaan tikkusuorina. Laulun jälkeen leikin ohjaaja sanoo asian, joka tehdään: "oikea käsi" ja oikeata kättä heilutellaan. Tämän jälkeen laulu alkaa uudelleen ja joka kierrokseen lisätään aina yksi tehtävä: oikea käsi, oikea jalka, vasen jalka, pää, pyöri ympäri.



Hengästyttävät laululeikit

Leikitään fyysisesti aktiivisia laululeikkejä, joita lapset rakastaa! Hyvä esimerkki esimerkiksi Karvakorvan laulupurkista koiraräppi (hypitään koko ajan).

Monenlaiset pelot

Valitaan kolme tai useampi musiikkikappale äänensävyn ja nopeuden mukaan. Valitaan myös kolme tai useampi eläin. Esimerkiksi: hidas musiikki on kilpikonna, nopea jäniksen musiikki ja matalääninen karhun musiikki. Jos tulee hidasta musiikkia, liikutaan ja äännellään kuin kilpikonna. Kun musiikki loppuu, kuuluu vielä odottamaton kolina, kilpikonna säikähtää, ja vetäytyy kilpensä sisälle (mennään maahan myttyyn niin, että pää on piilossa.) Ennen leikkiä voidaan miettiä, miten kukin eläin liikkuu, miten se äänтелеe ja mitä se voisi pelätä

Laurenzia

Tämä hengästyttävä laululeikki on erinomainen esimerkiksi viikonpäivien harjoitteluun. Laululeikki etenee seuraavasti: Laurenzia pieni laurenzia, ah milloin sinut nähdä saan? Kun on maanantai. Sitten laulu uudestaan ja lisätään aina yksi viikonpäivä lisää. Aina kun sanotaan laurenzia tai viikonpäivä, mennään kyykkyy.

Naapurin täti lähti retkelle

Laulu menee näin: Naapurin täti lähti retkelle, toi mukanaan tulla-
laisia, kaikkia jänniä tavaroita, kysy vaan rohkeasti millaisia? No
millaisia?

- Leikkijät keksivät tavaroita ja liikehtivät niiden mukaan. Esi-
merkiksi:
- bassorumpu (leikittäjä alkaa polkemaan toisella jalalla maa-
ta, niinkuin soittaisi bassorumpua)
- kärpäslätkä (leikittäjä alkaa "vapaalla" kädellä tehdä liikettä
ylhäältä alas, kuin kädessä olisi oikeasti kärpäslätkä)
- Hulahula- vanne (sitten pyöritetään lantio-
ta, niinkuin hulahula vanteen kanssa)
- trampoliinin (hypitään niin korkealle kuin päästään)

Undulaattileikki

Laulu: Mä pieni undulaatti oon (heilutellaan käsiä kuin ne olisi sii-
vet) ja aina niin nälkäinen (hierotaan ma-
haa). Mun kotiväki, mun kotiväki, (tehdään käsillä talon muoto) se
on niin saita (viskataan käsiä puolelta toiselle.) Se syöttää silliä
aina vaan (tehdään käsistä uivat kalat), sitä en halua (pudistetaan
päättä). Vaan haluaisin vaan haluaisin, Coca Colan ja jäts-
kin. (nyökytetään päätä)

Rytmin tahdissa

Ohjaaja soittaa jollakin soittimella rytmiä. Tällöin jokainen
juoksee. Kun ääni loppuu, on pysähdyttävä ja mentävä johonkin
tiettyyn asentoon. Harjoitetta voidaan myös kokeilla toisinpäin
eli kun tulee ääntä pysytään paikoillaan, ja kun ääni loppuu, liiku-
taan.



Sisäliikunta

Hauska tempurata

Tempuradat ovat aina kivoja. Radat kannattavat suunnitella monipuolisiksi ja ottaa lapset mukaan suunnitteluun! Jotta sana 'tempurata' ei olisi niin tylsä, voi se olla vaikkapa eläinsirkus, jossa pienet eläimet tekevät mahtavia temppuja!

Jäätyneet hernepussit

Leikkijät liikkuvat ympäriinsä ja yrittävät pitää hernepussia päänsä päällä. Leikinohjaaja kehottaa leikkijöitä välillä kulkemaan varpaillaan, juosten, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin, kulkemaan hitaammin tai nopeammin jne. Jos leikkijältä putoaa hernepussi, hän jäätyy paikoilleen. Toisen leikkijän pitää poimia pussi ja asettaa se jäätyneen toverinsa päälle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään hän ei saa pudottaa omaa hernepussiaan. Leikin tarkoituksena on tovereiden auttaminen, jotta he eivät joutuisi olemaan jäätyneinä.

Heittopallo

Leikkijät istuvat piirissä risti-istunnassa, yksi on piirin keskellä pallon kiinniottajana. Istujat heittelevät palloa nopeasti toisilleen. He saavat kurkottaa kauas sivulle ja kaatua selälleen pallon tavoittaakseen, mutta eivät saa nousta seisomaan eivätkä siirtyä paikaltaan. Keskellä oleva kiinniottaja yrittää koskettaa palloon tai napata sen. Kun hän siinä onnistuu, piirin keskelle joutuu se, joka viimeksi kosketti palloa.

Kettu ja hanhet

Valitaan kettu ja hanhiemo. Loput ovat poikasia, jotka tarttuvat toisiaan vyötäröltä kiinni ja muodostavat jonon. Hanhiemo tulee jonoon ensimmäiseksi. Kettu yrittää napata jonon viimeisenä olevan hanhenpoikasen. Hanhiemo yrittää suojella poikasia tekemällä mutkia. Jonossa olevat poikaset seuraavat häntä irrottamatta otettaan vyötäröltä. Jos kettu onnistuu, hänestä tulee uusi hanhiemo ja jonon viimeisestä poikasesta kettu.

Liikuntanopat

Nopat, joissa esimerkiksi eläinaiheisia liikunnallisia tehtäviä. Vuorotellen heitetään noppia ja tehdään niistä muodostunut tehtävä.



Avain hukassa

Yksi leikkijöistä ottaa avaimen ja käy piilottamassa sen. Avainta ei saa peittää kokonaan. Muut lähtevät etsimään sitä heti kun piilottaja antaa luvan. Piilottaja auttaa avainta etsiviä sanomalla "kylmenee" ja "lämpenee" sen mukaan, menevätkö he väärään vai oikeaan suuntaan. Kun hän sanoo "polttaa" etsijät ovat jo todella lähellä. Liikkumistapoja kannattaa vaihdella, esimerkiksi ryömiä, kontata, hyppiä jne.

Sokko

Valitaan sokko, ja sidotaan huivi hänen silmille. Pyöritetään sokkoa muutaman kerran. Muut menevät piiloon. Sokko lähtee etsimään muita tunnustelemalla ympäristöä. Jos hän löytää jonkun, hän arvaa kuka tämä on. Jos ei arvaa leikki jatkuu. Jos arvaa arvatusta tulee uusi sokko.



Tuolileikki

Tuolit, joita on yksi vähemmän kuin osallistujia, asetetaan ympyrän muotoon istuimet ulospäin. Leikinohjaaja laittaa musiikin soimaan ja leikkijät alkavat kiertää ympyrää. Kun musiikki loppuu, jokaisen täytyy istua tuolille. Se joka ei ehdi saamaan tuolia, joutuu pelistä pois. Joka kierroksen jälkeen otetaan tuoli pois ja lopulta jäljelle jää vain yksi tuoli. Se kumpi kahdesta viimeisestä ehtii tuoliin voittaa.

Sukkaviesti

Jaetaan osallistujat kahteen ryhmään ja istutaan piiriin niin, että joka toisessa välissä istuu ykkösjoukkueen pelaaja ja joka toisessa kakkosjoukkueen. Tehdään sukista kaksi kerää ja annetaan molemmille joukkueille oma keränsä. Sukkakerät annetaan vastapäiväisille pelaajille. Sukka lähetetään liikkeelle myötä päivään niin, että sukat käyvät vain oman joukkueen käsissä. Leikin voittajajoukkue on se, jonka sukkakerä saavuttaa toisen joukkueen kerän.

Jähmettyneet tunteet

Leikkijät kävelevät rauhallisesti ympäri leikkialaa, taustalla soi hiljainen musiikki. Musiikki pysäytetään ja leikinohjaaja sanoo jonkin tunnetilan (viha, kateus, ilo, tyytyväisyys jne.) Leikkijät jähmettyvät tunnetta esittäväksi patsaaksi.

Kotkot

Asetutaan lattialle makaamaan niin, että pää on aina toisen leikkijän mahan päällä. Ensimmäinen aloittaa sanomalla kot, toinen sanoo kot kot, kolmas kot kot kot jne. Tarkoitus on saada kotkotukset ju menemään päästä päähän niin, ettei kukaan naura. Jos joku osallistujista purskahtaa nauruun tämän aikana, aloitetaan kotkotukset jonon alusta. (Kotkot-ääntelyn voi korvata vaikkapa Röhröh-ääntelyllä)

Tyyntä ja myrskyä

Leikkijät muodostavat meren, joka vuoroin aaltoilee rauhallisesti, vuoroin myrskyä raivokkaasti. Leikkijät voivat seistä ja liikkua koko vartalollaan tai olla polvillaan ja liikuttaa vain käsiään ja ylävartaloaan.

Ulkoliikunta

Maa-meri-taivas

Piirretään maahan viivat erottamaan kolme aluetta: maa, meri ja taivas. Yksi leikkijä valitaan hipaksi, muut ovat juoksijoita. Hippa jää leikkialueen ulkopuolelle. Juoksijat menevät "maahan". Hippa huutaa jonkin alueen nimen ja muut juoksevat sinne. Viimeiseksi perille saapunut jää hipaksi. Hippa voi hämätä juoksijoita huutamalla esimerkiksi "meri", vaikka juoksijat ovat jo "meressä". Jos joku juoksijoista lähtee "merestä", hänestä tulee hippa.

Mustekala

Valitaan yksi mustekalaksi. Mustekala menee ensin tilan keski-osaan, muut toiseen päähän tilaa. Mustekala huutaa "kuka pelkää mustekalaa?", muut huutavat " en minä ainakaan" ja lähtevät juoksemaan kohti toista päätyä. Mustekala yrittää ottaa muita kiinni. Jos jää kiinni, jää siihen paikkaan seisomaan. Kiinni saadut voivat yrittää ottaa muita kiinni, pysymällä samassa kohtaa, käsiä saa kuitenkin käyttä.

Kissa ja hiiri

Valitaan kissa ja hiiri. Muut menevät piiriin ja ottavat toisiaan kädestä kiinni. Hiiri menee piiriin sisään ja kissa jää ulkopuolelle. Kissa yrittää päästä piiriin ja pyydystää hiiren. Piirissä olevat yrittävät estää kissaa pääsemästä ringin sisään. Jos kissa onnistuu pääsemään sisään, puru yrittää auttaa hiirtä karkaamaan ulos. Kun kissa saa hiiren kiinni, valitaan uusi kissa ja hiiri.

Kirkonrotta

Valitaan kirkonrotta, joka kääntyy seinää vasten ja laskee kahteenkymmeneen. Muut menevät tällä aikaa piiloon. Kun kirkonrotta on laskenut, hän huutaa " rotta kotona" ja lähtee etsimään muita. Jos kirkonrotta löytää piilottelijan, sekä rotta että piilottelija juoksevat kilpaa seinän luo. Jos rotta ehtii ensin, hän huutaa " Kaisa rotta nähty". Jos nähty ehtii juosta seinälle ennen etsijää, hän huutaa " kaikki pelastettu".

Ketunrinki

Piirretään lumeen tai hiekkaan iso rinki, jonka ulkokehältä kulkee polkuja keskustaan eli pesään. Valitaan yksi ketuksi, joka asettuu ensin pesään. Muut ovat jäniksiä, ja menevät ulkokehälle. Kettu sulkee silmänsä ja laskee kahteenkymmeneen, sitten hän lähtee pyydystämään jäniksiä. Jänikset juoksevat kettua karkuun poluilla ja ulkokehällä. Keskustan pesä on levähdyspaikka, josta kettu ei voi ottaa kiinni. Pesässä saa olla vain yksi jänis kerrallaan, joten sieltä tulee lähteä pois jos toinen jänis tulee. Kun kettu saa jäniksen kiinni, hän huutaa kiinni saadun nimen ja ryhtyy itse jänikseksi. (Wickström & Lindman 2010, 18-19.)



Viimeinen pari uunista ulos

Mennään parijonoon. Valitaan hippa. Hippa seisoo jonon etupäässä ja huutaa: Viimeinen pari uunista ulos, jolloin jonon viimeinen pari lähtee juoksemaan jonon kahta puolta kohden toisiaan. Hippa yrittää ottaa kiinni toisen juoksijoista. Jos hän saa tämän kiinni, tulee heistä etummainen pari ja paria ilman jäänyt jää hipaksi. Jos pari onnistuu tavoittamaan toisensa ilman että hippa saa heistä kumpaakaan kiinni, he menevät jonon etummaisiksi ja hippa jatkaa huutamista.

Pikipata

Maahan piirretään suuri ympyrä. Yksi leikkijöistä valitaan tervankeittäjäksi ja muut asettuvat padan ympärille seisomaan tai istumaan kasvot ympyrän keskusta päin. Jokainen piirtää ympärilleen pienen pesän. Keittäjä lähtee kiertämään pataa toisten leikkijöiden takana kädessään jokin sovittu pieni esim keppi. Hän yrittää kävellessään tai juostessaan hämätä muita, että voisi pudottaa esineen salaa jonkun leikkijän taakse tämän pesän sisään. Kun keittäjä on pudottanut esineen, hänen täytyy kiertää pata kerran ja tulla kyseisen leikkijän taakse uudelleen, jolloin tämä "pohjaan palanut" luovuttaa paikkansa ja hänestä tulee uusi keittäjä. Jos leikkijä epäilee, että esine on pudotettu hänen taakseen, hän kurkkaa ja sieppaa nopeasti esineen käteensä ja lähtee juoksemaan ympyrää keittäjän vastaiseen suuntaan. Se, kumpi ehtii ensin pesälle, saa siihen jäädä ja toisesta tulee uusi keittäjä.

Parinmetsästys

Valitaan kaikille parit. Tehdään kaksi sisäkkäistä piiriä niin, että toinen parista seisoo ulkoringissä ja toinen sisäringissä. Ulkopiiri alkaa kiertämään käsi kädessä myötä päivään ja sisäringi vastapäivään. Kun pelinjohtaja sanoo stop, parit etsivät toisensa ja menevät kyykkyyyn käsi kädessä. Viimeisenä kyykkyyyn ehtivät putoavat. Leikkiä jatketaan, kunnes jäljellä on enää yksi pari. (Wickström & Lindman 2010, 28-29.)

Haavi

Rajataan sopivan kokoinen alue järveksi leikkijöiden määrän mukaan. Yksi pelaajista on haavi, muut ovat kaloja. Haavi lähtee pyydystämään järvestä kaloja. Kun jää kiinni, hän ottaa haavia kädestä ja he muodostavat yhdessä isomman haavin. Tämä jatkuu niin kauan kunnes kaikki kalat on pyydystetty. (Wickström & Lindman 2010, 10-11.)

Häntähippa

Häntähipan aluksi kaikille annetaan pitkävartinen sukka, joka laitetaan selkäpuolelle housunkauluksen alle 'hännäksi.' Leikin tarkoituksena on napata toisilta leikkijöiltä heidän häntänsä, joka laitetaan oman häntän kaveriksi takapuolelle. Jonkun ajan kuluessa leikki vihelletään poikki, ja eniten häntiä kerännyt on voittaja.

Hedelmäsalaatti

Yksi on hedelmäsalaatin tekijä. Muut muodostavat piirin hänen ympärille ja piirtää omien jalkojen ympärille alueen hedelmäkoriksi. Otetaan luku kolmeen. Piirin keskellä seisova nimeää ryhmät hedelmien nimillä, esimerkiksi omena, banaani ja päärynä. Kun keskellä oleva huutaa jonkin hedelmän, sen ryhmän jäsenet vaihtavat paikkoja keskenään niin nopeasti kun pystyvät. Hedelmäsalaatin tekijän tehtävä on yrittää napata joltakin paikanvaihtajalta kori. Ilman paikkaa jääneestä tulee uusin salaatin tekijä. Jos keskellä huutava huutaa hedelmäsalaatti, kaikkien on vaihdettava paikkaa.

Polttopallo

Piirretään maahan iso ringi. Valitaan yksi polttajaksi ja annetaan hänelle pallo. Muut menevät ringin sisään. Polttaja yrittää osua pallolla ringissä oleviin. Muut väistelevät ja juoksevat ringin sisässä karkuun. Kun polttaja onnistuu osumaan pelaajaan, poltustakin tulee polttaja. Leikkiä jatketaan kunnes jokainen ringin sisällä oleva on palanut.

Koti palaa

Tehdään jokaiselle osallistujalle maahan oma 'pesä'. Leikin aloittajalle ei tehdä pesää, vaan hän huutaa "koti palaa", jolloin jokainen vaihtaa pesää. Jos jää ilman pesää, on seuraava huutaja. Pesä voi olla maahan piirretty pieni ympyrä tai vaikka tietty puu, kivi tai pensas.

Kymmenen tikkua laudalla

10 tikkua laudalla leikissä valitaan yksi etsijä. Muut leikkijät menevät piiloon. Aluksi tarvitaan lauta, joka asetetaan esimerkiksi kiven päälle. Laudan päälle asetetaan kymmenen isoa tikkua tai keppiä. Yksi leikkijöistä ponkaisee laudan jalallaan niin, että tikut lentelevät mahdollisimman pitkälle. Muut leikkijät juoksevat piiloon sillä aikaa kun etsijä kerää tikut takaisin laudalle. Kun kaikki tikut ovat paikallaan, hän huutaa "10 tikkua laudalla!". Heti sen jälkeen hän saa alkaa etsiä muita leikkijöitä. Kun etsijä löytää jonkun leikkijän, hänen tulee juosta laudan luo, asettaa jalka laudan päälle ja huutaa kuka on nähty, esim "Mikko nähty!". Tällöin piilossa olijan tulee tulla pois piilosta odottamaan muiden löytymistä. Mikko voi paljastuessaan kuitenkin yrittää myös juosta ennen etsijää laudan luokse ja huutaa "Omat nimet kirjoissa!", jolloin hän on loppukierroksen ajan turvassa ja voi jäädä odottamaan muiden löytymistä. Toiset leikkijät voivat yrittää pelastaa löytyneet leikkijät juoksemalla laudan luo ennen etsijää ja polkaista laudan uudestaan niin että tikut lentävät ympäriinsä. Tällöin kaikkien tulee piiloutua uudestaan ja etsijän pitää kerätä taas tikut ja aloittaa etsinnät alusta.



Maanvalloitus

Piirretään maahan iso ympyrä ja jaetaan se niin moneen lohkoon kun on leikkijöitä. Lohkot ovat maita, jotka kukin saa itse nimetä. Valitaan aloittaja niin, että joku heittää kepin ilmaan ympyrän keskipisteessä. Se kenen maalle keppi osuu, saa aloittaa. Aloittaja heittää kepin jonkun maalle ja huutaa maan nimen. Kaikki muut juoksevat karkuun. Maanomistaja astuu kepin päälle ja huutaa seis. Sitten hän valitsee jommankumman naapureistaan ja ottaa kolme loikkaa tätä kohti. Nyt hän yrittää osua tätä kepillä jalkoihin. Jos keppi osuu, heittäjä saa valloittaa maata naapurilta itselleen. Maata valloitetaan näin: ota tukeva haara-asento ja rajaa kepillä niin paljon maata kun yletyt. Jos horjahdat ulos omalta maaltasi, menetät rajaamasi alueen. Maata kannattaa rajata niin, että saat väylän myös seuraavan maan rahalle. Näin saat taas uuden rajanaapurin jolta voit ensi kerralla yrittää valloittaa maata. Leikki jatkuu niin, että maata valloittanut heittää kepin jonkun muun maalle ja juoksee muiden kanssa karkuun. Jos heittä ei osunut, vuoro on sillä, joka onnistui väistämään. Maansa menettänyt putoaa pelistä. Leikki jatkuu, kunnes jollakulla on hallussaan koko maapallo. (Wickström & Lindman 2010, 55.)

Sardiinipurkki

Yksi leikkijöistä menee piiloon muiden pitäessä silmiään kiinni. Etsijät laskevat yhdessä sovittuun lukuun asti ja lähtevät sitten etsimään piilossa olijaa. Leikkijä, joka onnistuu tämän löytämään, menee samaan piiloon. Näin piilossa olijoiden määrä kasvaa. Viimeisestä löytäjästä tulee uudessa leikissä uusi piiloon menijä. Leikki onnistuu parhaiten joko hämärässä tilassa tai ulkona. (Lindenbaum 2003, 21.)

Kellon vetäjä

Valitaan yksi kellon vetäjäksi. Muut ovat kelloja. Vetäjä ottaa vuorollaan kutakin kädestä, pyöräyttää pari kertaa ympäri ja päästää sitten irti. Kello pysähtyy siihen asentoon, johon vauhti loppuu. Kun kellonvetäjä on vetänyt kaikki kellot, hän valitsee mielestään hauskimpaan asentoon jääneen. Tämä pääsee uudeksi kellonvetäjäksi.

Peili

Valitaan peili. Peili menee seisomaan seinää vasten, ja piirretään viiva jonkin matkan päähän seinästä, johon muut menevät seisomaan. Leikki alkaa, kun peili kääntyy seisomaan kasvot seinää vasten. Muut yrittävät päästä viivalta lähemmäs seinää aina, kun peili on heihin selin päin. Kun peili kääntyy, kukaan ei saa liikkua. Jos peili näkee jonkun liikkuvan, hän huutaa nähdyn nimen jolloin tämä palaa takaisin lähtöviivalle. Ensimmäisenä seinää koskettanut voittaa ja hänestä tulee uusi peili.



Aasi

Peliin tarvitaan vähintään kaksi pelaajaa sekä pallo. Pelaajat päättävät järjestyksen, jossa pelaajat potkaisevat palloa joltain päin (esim. seinää). Kukin pelaaja potkaisee vuorollaan palloa, ja häviäjä on se, joka saa ensin sanan AASI. Kirjaimia saa sillä, että osuu palloon potkaisun jälkeen. Esim. Ville, Heikki ja Kalle pelaavat aasia. Ville potkaisee palloa, ja sitten on Heikin vuoro, mutta Ville osuu palloon ennen kuin Heikki potkaisee. Ville saa A-kirjaimen. Ja kun on Heikin vuoro taas, käy samaten, ja näin Ville saa toisen A:n. Tämä toistuu, sillä Ville ei neljälläkään kertaa huomaa palloa, ennen kuin se osuu. Nyt Ville on osunut neljä kertaa palloon, joten hänellä on kirjaimet A, A, S, I, eli AASI. Nyt Heikki ja Kalle jatkavat peliä, ja se joka ensimmäisenä niistä kahdesta saa sanan AASI, häviää. Kalle saa sanan AASI, ja Heikki voittaa.

Poroerotus

Leikkijöistä valitaan kaksi poroisäntää. Molemmat saavat yhden erivärisen pallon. Loput leikkijöistä ovat poroja, jotka juoksevat ympäriinsä rajatulla alueella eli poroaitauksessa. Poroisännät alkavat merkitä poroja heittämällä niitä palloilla. Merkittyihin poroihin kiinnitetään pallon värinen pyykkipoika, jonka jälkeen merkityt porot saavat taas juosta vapaina. Eniten poroja merkinnyt poroisäntä voittaa. (Jaakkola 2014, 36.)

Hailii, Hailoo

Valitaan yksi seisomaan ringin keskelle. Keskellä seisoja ajattelee jotakin sanaa, esimerkiksi sammakkoa. Keskellä oleva antaa vihjeen: "eläin ässällä". ja heittää pallon jollekin ringissä olevalle. Tämä huutaa sika ja heittää pallon takaisin keskelle. Vastaus oli väärä. Keskellä oleva heittää nyt pallon jollekin toiselle ringissä olevalle. Sama jatkuu. Jos kukaan ei arvaa eläintä, antaa keskellä olevan toisen kirjaimen vihjeeksi, eli tässä tapauksessa SA ja kierros jatkuu. Jos joku arvaa nyt oikein, keskellä oleva heittää pallon korkealle ilmaan ja huutaa: Hailii, hailoo! Keskellä oleva juoksee pakoon ja oikein vastannut ottaa pallon kiinni ja huutaa sitten: SEIS! Sen jälkeen hän saa ottaa kolme harppausta kohti keskellä ollutta. Tämän jälkeen hän potkaisee esimerkiksi napin hänen suuntaansa ja menee siihen kohtaan mihin nappi putoaa. Siitä kohtaa hänen täytyy heittää pallo aukosta läpi, jonka keskellä olija on tehnyt käsivarsillaan. Jos heittäjä onnistuu, hän pääsee seuraavaksi keskelle. (Lindenbaum 2003, 12.)



Muita ideoita liikunnan lisäämiseksi

Liikunnallinen aamutuokio

Jos aamu/päivätuokio pidetään, ei istuta tuoleilla vaan vaikkapa palloilla! Tuokioon kannattaa sisällyttää myös jonkinlainen jumppa kuten: Venytä, venytä, jouta, jouta. Kyykkyyn mene, ja yritä nousta. Heiluta peppua, ja nosta jalkaa. Tästä se mukava päivä alkaa!

Oman liikuntavälineen päivä

Usein päiväkodeissa vietetään lelopäiviä. Nyt tavallisen lelun voisikin korvata, vaikka omalla liikuntavälineellä, jonka tuo päiväkotiin. Vaikka samankaltaisia välineitä olisikin myös päiväkodissa, oma lelu usein innostaa lapsia paremmin. Tällainen liikuntaväline voi olla vaikkapa: hyppynaru, hula-hula rengas, pallo tai turvallinen lasten keihäs. Huom: liikuntavälineen ei tarvitse olla aito liikuntaväline, vaan riittää myös tavara, joka saa lapsen liikkeelle! (keppihevonen, ilmapallo...)

Eri maiden liikuntavälineet/kansallislajit

Tutustutaan eri maiden liikuntavälineisiin ja liikunta lajeihin sekä harjoitellaan yhdessä niitä. Esim: amerikkalainen jalkapallo. Pidetään näistä vaikkapa teemaviikkoja.

Yhteinen ulkoleikki

Otetaan tavaksi, että jokainen päiväulkoilu aloitetaan yhteisellä liikuntaleikillä tai muulla liikunnallisella toiminnalla.

Itsetehdyt liikuntavälineet

Lapset rakentavat itse liikuntavälineen. Liikuntaväline voi olla jo olemassa oleva tai täysin uusi kapistus!

Liikuntapurkki

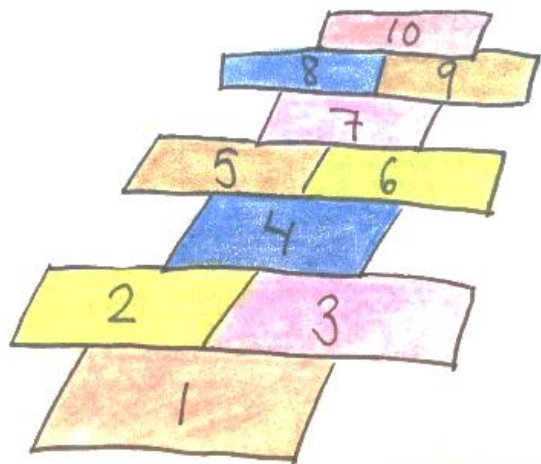
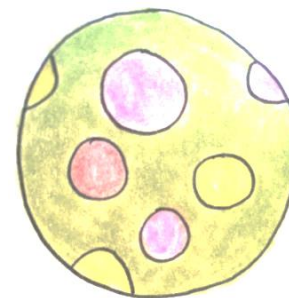
Leikataan eri materiaaleista liikuntaan liittyviä kuvia (pallo, sukset, jääkiekkomaila, luistimet). Ryhmällä oma liikuntapurkki, johon lapset yhdessä keräävät purkin täyteen liikuntakuvia. Purkkia täytetään siis yhteisvoimin. Kuvan voi pudottaa purkkiin, kun on liikkunut esimerkiksi yhteisessä liikuntaleikissä tai omaehtoisessa liikunnassa. Kun purkki on täynnä, luvassa on yllätys!

Liikuntapassi

Liikuntapassissa on eri lajeja ja leikkejä. Kun kyseinen toiminto on suoritettu, saa sen kohdalle laittaa tarran, piirtää tai vaikkapa leikata lehdestä hauskan kuvan. Kun liikuntapassi on täynnä, saa liikuntamitalin.

Kasvattajan muistilista

- Olet liikunnan mahdollistaja
- Rohkaisija ja kannustaja
- Asenteesi liikkumista kohtaan on myönteinen
- Tuot myös huoltajille tiedon liikunnan merkityksestä
- Luot vaihtelevan, monipuolisen ja houkuttelevan ympäristön liikkumiselle
- Eheyttät liikuntaa mukaan monipuolisesti eri toimintoihin



- Lue, laula ja loruttele lasten kanssa mahdollisimman paljon. Tämä tukee lapsen kehitystä koko lapsuuden ajan.
- Mene leikkeihin mukaan ja pyri aina olemaan lasten tasolla
- Käytä ja ohjaa päivän aikana, erityisesti siirtymätilanteissa, erilaisia liikkumistapoja, kuten takaperin, sivuttain ja kierien. Tämä kehittää lapsen liikkumis- ja tasapainotaitoja.
- Näytä lapselle aina esimerkkiä

Mitä ulkona **SAA** ja **PITÄÄ** tehdä



- Saa juosta
- Saa tasapainoilla
- Saa tanssia ja laulaa
- Saa pitää hauskaa
- Saa leikkiä kavereiden kanssa
- Saa keinua ja ottaa itse vauhtia
- Saa kontata, ryömiä ja kieriä
- Saa likastaa vaatteet
- Saa suuttua, jos on aihetta
- Saa pyytää apua
- Saa pyytää aikuista mukaan leikkiin
- Saa käyttää pihan leluja
- Saa kiipeillä ja roikkua
- Saa nauraa ja hikoilla



Liikuntaan ja varhaiskasvatukseen liittyvää kirjallisuutta

- Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapselle. Autio Tuire
- Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. Karvonen Pirkko
- Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Finne Jaakko
- Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Heikinaro-Johansson Pilvikki
- Varhaiskasvatuksen käsikirja. Hujala Eeva
- Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jaakkola Timo
- Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Koivula Merja
- Lasten liikuntakirja. Yhdessä tehden kiukunpuuskasta riemurumba. Kullström Minna
- Lupa liikkua. Pulli Elina
- Liikunta varhaiskasvatuksessa. Sääkslahti Anja
- Liiku ja opi: liikunnasta apu oppimisvaikeuksiin. Rintala Pauli
- Hyvä päivähoito. Koivunen Pirjo Leena

Lähteet

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita prima Oy

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra

Holle, B. 1981. Lapsen motorinen kehitys. Normaali ja kehityksestään viivästynyt lapsi. Gummerrus.

Hujala, E.; Valpas, A.; Roos, P. & Vlasov, J. 2016. The succes story of finnish early childhood education. Nokia: Vertikal Oy

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaidea motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: TammerPaino Oy.

Koivula, M.; Siippanen, A. & Eerola-Pennanen, P. 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino oy

Koulut liikkeelle 2018. Liikunta on edellytys lapsen kasvuille ja kehitykselle. Viitattu 19.7.2018 www.koulutliikkeelle.fi/liikuntaonedellytys-apsenkasvullejakehitykselle/.

Liiku 2018. Liikuntasuosituksset. Viitattu 19.7.2017 www.liiku.fi/lapsille/liikuntasuosituksset/

Lindenbaum, P.2003. Hippa! 49 sisä- ja ulkoleikkiä. Helsinki: WSOY

MLL 2018a. Vauvan liikunnallinen kehitys. Viitattu 2.8.2018 www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-liikunnallinen-kehitys/.

MLL 2018b. 2-3 vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 14.9.2018 www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/.

MLL 2018c. 4-5 vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 14.9.2018 www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/.

Siiskonen, T.; Aro, T.; Ahonen, T. & Ketonen, R. 2014. Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus

Syvöja, H.; Kantomaa, M.; Laine, K. Pyhäلتö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Muistiot 5. Helsinki: Opetushallitus

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

Turun ammattikorkeakoulu 2017. SALLI-Salon liikkuvat lapset. Viitattu 19.1.2018 www.turkuamk.fi/fi/tutkimuskehitysjaainnovaatiot/haeprojekteja/sallisalon-liikkuvat-lapset/

Wickström, M. & Lindman, M. 2010. Entten tentten! Rakkaimmat piha- ja sisäleikit. Helsinki: WSOY