

Häyrinen Ville

Lasten liikkumisen mahdollisuuksien lisääminen päivähoitopäivän aikana.

Opinnäytetyö
Järjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma

Marraskuu 2016




MAMK

University of Applied Sciences

 MAMK University of Applied Sciences	Opinnäytetyön päivämäärä 29.11.2016	
Tekijä Ville Häyrinen	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Järjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma yhteisöpedagogi (YAMK)	
Nimeke: Lasten liikkumisen mahdollisuuksien lisääminen päivähoitopäivän aikana.		
Tiivistelmä <p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten lapsi liikkuu päiväkotipäivän aikana, ja mikä siihen vaikuttaa. Opinnäyte nivoutui Heinolan kaupungin sivistystoimen hankkeeseen: Liikuttava lapsuus Heinolassa. Hanke toteutui kaupungin varhaiskasvatuksessa, kymmenessä päiväkodissa, perhekeskuksessa sekä kotiperhepäivähoidossa. Tarkoituksena oli koulutuksen, yhteistyön, hankintojen ja ajatusmallien muutoksen avulla lisätä lapsen liikkumista päivähoitopäivän aikana, sekä luoda yhteisiä toimintamalleja siihen, miten lasten liikkumista varhaiskasvatuksessa voidaan lisätä. Opinnäytetyö keskittyi hankkeen vaikutuksiin ja lapsen liikkumismahdollisuuksien ja tätä kautta itse liikkumisen lisäämiseen päivähoitopäivänaikana. Kaiken lähtökohtana oli lapselle ominainen, vapaa, leikinomainen toiminta ja liikkuminen. Opinnäytteen alussa tehdyn kyselytutkimuksen pohjalta valittiin toimintamallit ja kohteet, joihin pyrittiin hankkeen suomin keinoin ja resurssein vaikuttamaan. Myös kaikkien Heinolan varhaiskasvatyksiköiden liikunnan tilojen, ympäristön ja välineiden nykytila käytiin läpi ja niiden eroja pyrittiin tasoittamaan.</p> <p>Opinnäytteen ja hankkeen erottaminen on tässä yhteydessä oleellista. Hanke oli ympäristö, jossa opinnäytteen ja tutkimuksen tuomia sisältöjä ja toimintamalleja päästiin myös käytännön tasolla kokeilemaan. Opinnäyte keskittyi kuitenkin tutkimukseen ja teorian tiedon tuottamiseen koskien lapsen päiväkotipäivän aikaista liikkumista. Työn tuloksena syntyi työkaluja ja toimintamalleja varhaiskasvatuksen liikunnallistamiseksi. Työ myös arvioi hankkeen konkreettisia vaikutuksia päiväkotien arkeen. Opinnäyte ja hanke tukivat toisiaan ja niiden yhteisvaikutus oli varmasti parempi kuin jommankumman yksinään. Opinnäyte toi hankkeen toteutuksen vahvan teoriapohjan ja hankemaailma taas tarjosi realistisen toimintakentän. Hankkeen yhteisöpedagoginen näkökulma liittyy liikunnallisen, terveellisen elämäntavan muodostumiseen jo varhaislapsuudessa. Opinnäytteen seurauksena Heinolan varhaiskasvatuksessa liikkumisesta ja liikunnasta puhutaan aiempaa enemmän, sen rooli muistetaan toiminnan suunnittelussa sekä liikunnan toteutusta arvioidaan jatkuvasti. Myös rakenteet päiväkotiliikunnan kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi jäivät olemaan. Hankkeen johtopäätöksiä on käytetty Heinolan varhaiskasvatuksen liikunnan suunnittelun ja esiops -työn tukena onnistuneesti.</p>		
Asiasanat (avainsanat) Päivähoito, liikunta, varhaiskasvatus, lapsi		
Sivumäärä 59	Kieli Suomi	URN

Huomautus (huomautukset liitteistä)	
Ohjaavan opettajan nimi Pekka Penttinen	Opinnäytetyön toimeksiantaja

DESCRIPTION

		Date of the master's thesis 29 november 2016
Author Ville Häyrynen	Degree programme and option Community education	
Name of the master's thesis: Increasing the amount of physical activity in daycare		
Abstract <p>This thesis is about the progress of the Liikuttava lapsuus Heinolassa -project, which was meant to increase the amount of physical activity of a child in the kindergartens of Heinola. The thesis was executed by educating the staff of the kindergartens to take more responsibility to the children's physical activity. The other two spearheads were to acquire more toys and sport gear to the kindergartens and to improve the attitude of the employees towards physical activity. It was also important to give the people, working with the children, more information about, what makes a child do more physical activities. When adopting a healthy and exercising lifestyle already as a child, the person is more likely to continue those habits as an adult also, and live a healthier, happier life.</p> <p>As a result of the thesis we had tools to give the child more physical activity in day-care and more employees who recognise the importance of physical activity. Last and most importantly, we will have more children in Heinola, who will get more physical exercise during the day. A result of this thesis is also the increased knowledge about physical activity, and that with the project and this thesis, we were able to make physical exercise in day-care more visible, more planned and more talked about. The thesis and the project supported each other, the thesis gave the project more theoretical background, and the project made it possible to do everything in real circumstances.</p>		
Subject headings, (keywords) Early childhood education, kindergarten, physical activity, daycare,		
Pages 59	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices		
Tutor Pekka Penttinen	Master's thesis assigned by	

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	1
1.1 Liikuttava lapsuus Heinolassa -hanke	1
2 LAPSI JA LIIKKUMINEN	3
2.1 Liikunnan rooli varhaiskasvatuksessa.....	3
2.2 Liikunnan suositukset.....	5
2.3 Miksi liikuntaa	7
2.4 Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus	10
2.5 Liikuntaympäristö ja välineet.....	12
3 VARHAISKASVATUSIKÄISEN LIIKUNTA JA SEN PIIRTEET	13
3.1 Päiväkodin rooli	13
3.2 Lasten liikkuminen tänään	16
3.3 Ikävaiheet	19
3.4 Kasvattajan rooli	20
3.5 Lapsi liikkuu arjessaan.....	23
4 LAPSEN PÄIVÄN LIIKUNALLISTAMINEN HEINOLAN VARHAISKASVATUKSESSA	25
4.1 Kehittämiskohde	25
4.2 Kehittämispöytä	27
5 KEHITTÄMINEN	29
5.1 Lineaarisen mallin mukainen kehittäminen	29
5.2 Kehittämistarpeen selvittäminen ja kehittämissuunnitelma.....	31
5.4 Vastausanalyysi.....	33
5.4.1 Paljonko lapsen tulisi liikkua päivähoidossa ja koko päivänä?	33
5.4.2 Missä ovat päiväkotiliikunnan suurimmat haasteet/esteet?	34
5.4.3 Onko päivähoidossa sääntöjä/asenteita jotka estävät lapsia liikkumasta, millaisia?	35
5.4.4 Mikä on vanhempien rooli lasten liikuntakasvatuksessa?	35
5.4.5 Kuka ohjaa/suunnittelee liikuntaa päiväkodissanne?	36
5.4.6 Miten edistät lasten liikkumista työssäsi?.....	37
5.4.7 Kuinka usein järjestätte lapsille ohjattua liikuntaa?	37

5.4.8 Mitä liikkumismahdollisuuksia päiväkotimme lähiympäristö tarjoaa?	38
5.4.9 Mitä toivot varhaiskasvatuksen liikuntahankkeelta (2014-15) käytännössä?	38
5.4.91 Miten Heinolan kaupunki voisi edistää lapsen liikkumista?	39
5.4.92 Mitä työkaluja toivoisitte liikunnan lisäämiseksi?	40
5.5 Päätelmät	41
6 KEHITTÄMISTOIMENPITEET LASTEN LIIKUNNAN LISÄÄMISEKSI	43
6.1 Kehittämistiedon tuottaminen	43
6.2 Yleistä toiminnan uudelleen järjestelyistä	43
6.3 Hankinnat	45
6.4 Koulutus	46
6.5 Yksikköjen toimenpiteet	47
6.6 Liikuntalupaukset	48
6.7 Täydellinen liikuntakuukausi	48
6.8 Seura- ja perheyhteistyö	50
7 LIIKUNNAN EDISTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI	51
7.1 Mitä konkreettista liikuntahankkeessa tehtyä 2014-2015 on jäänyt käyttöön päiväkodissanne?	51
7.2 Miten hanke on palvellut henkilöstön osaamista ja täydennyskoulutusta?	52
7.3 Onko päiväkotiliikuntaan vaikuttavat säännöt ja asenteet muuttuneet hankkeen aikana?	53
7.4 Onko lasten liikunnan määrä lisääntynyt hankkeen myötä?	54
8 POHDINTA	55
LÄHTEET	60
LIITTEET	61

1 JOHDANTO

1.1 Liikuttava lapsuus Heinolassa -hanke

Viime vuosina Heinola on profiloitunut terveystuokunta-kaupungiksi ja tehnyt aktiivisesti työtä kaupunkilaisten aktivoimiseksi liikuntaan. Aikaisemmin lapsia ja nuoria aktivoitiin liikuntaan KPP-hankkeen (Kunnossa Pienestä Pitäen) avulla. Hankkeen päättyessä v. 2008 koulut jatkoivat aktiivista, yhteistä kehitystyötä Liikkuva Koulu -hankkeiden kautta, mutta päiväkodit jatkoivat kehittämistä omina yksiköinä, kukin omalla tahollaan puurtaen. Nyt pääpaino on varhaiskasvatuksen mukaan tuomisella. Syksyllä 2013 ryhdyttiin herättelemään varhaiskasvatuksen liikuntavastaavien verkostomaista toimintaa uudelleen ja lähdettiin miettimään yhdessä, miten koko Heinolan varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria voisi liikunnallistaa entistä enemmän, jotta kahden tunnin päivittäinen liikuntamäärä täyttyisi suositusten mukaisesti. Taustalla oli myös huolestuttavia havaintoja lasten fyysisestä jaksamattomuudesta, vähäisestä liikumisen määrästä, runsaasta autolla kulkemisesta sekä vanhempien vastentahtoisuudesta liikkua yhdessä lastensa kanssa.

Päätimme aloittaa liikumisen määrän lisäämisen ensisijaisesti aktivoimalla lasten ulkoilua päiväkodissa oloaikana. Hankkeeseen osallistuvat kaikki kuusi varhaiskasvatusaluetta, joilla toimii kahdeksan päiväkotia, ryhmäperhepäiväkotia, erillisissä tiloissa toimivia päivähoitoryhmiä, 21 perhepäivähoitajaa sekä avoin varhaiskasvatus. Hankkeen kohderyhmänä on kaikki lähes 700 päivähoitoon piirissä olevaa lasta sekä avoimeen varhaiskasvatukseen osallistuvat noin 140 perhettä. Koulujen osalta mukana hankkeessa ovat kaikki Heinolan alakoulut, jossa on oppilaita yhteensä 1090 sekä Lyseonmäen yläkoulu, jossa on oppilaita 582. Pääpaino koulujen osalta on yläkoulussa, sillä monissa alakouluissa käytännöt ovat jo hyvässä vauhdissa, mutta yläkoulun toiminta kaipaa selkeästi enemmän tukea ja koulutusta. Hankkeen tarkoituksena on lisätä lapsen liikkumista päiväkodissa vietettynä aikana. Prosessi etenee alun kyselytutkimuksen ja yksikköjen tila- ja välinekartoituksen jälkeen kohti tiedon ja osaamisen lisäämistä sekä päiväkotien toimintamallien muutokseen. Kehittämiskartoituksen avulla saamme selville ne asiat jotka vaikuttavat lasten liikkumiseen päiväkotien arjessa. Kohdentamalla koulutukset oikeisiin ja kentällä puutteellisiksi valikoituneisiin asioihin, saamme aikaan välitöntä ja vaikuttavaa, konkreettista tulosta. Varhaiskasva-

tuksessa painopistealueiksi valikoituivat henkilöstön osaamisen lisääminen ja päivähoitopäivän rutiinien, toimintajärjestyksen ja toteutuksen uudelleen arviointi, sekä varhaiskasvatuksen sääntökulttuurin uudelleen miettiminen. Toiminnalle haettiin aluehallintoviraston rahoitusta, toimintamalliksi tuli hanke ja se nimettiin Liikuttava lapsuus Heinolassa –hankkeeksi. Hankkeen keskeisiä sisältöjä ovat koulutuksen lisäksi, liikuntavälinehankinnat, yhteistyö kolmannen sektorin kanssa, pyrkimys ajatustason muutokseen varhaiskasvatyksiköissä ja yhteisen liikuttavan toimintamallin luominen koko Heinolan varhaiskasvatukselle. Hankkeen tavoitteena on lisätä lapsen päiväkotipäivän aikaista liikkumista, sekä edistää perheiden liikkumista omalla vapaaajallaan. Opinnäytteen kannalta tärkeää on myös tuottaa teoretietoa siitä miten liikunnan lisääminen päiväkodin toimintaympäristössä on mahdollista, millä keinoin se onnistuu ja voiko onnistuneita toimintamalleja myös monistaa.

1.2 Opinnäyte ja kehittämisprosessi

Tämän työn kohdalla on oleellisista erottaa toisistaan hanketyö käytännön vaikutuksiin tähtäävänä toimintana ja itse opinnäyteprosessi teoria- ja tutkimustiedon tuottamiseen tähtäävänä prosessina. Hanke tarjosi opinnäytteelle toteutusympäristön ja sitä kautta mahdollisuuden kokeilla välittömästi reaali maailmassa niitä ideoita, oivalluksia, ajatuksia ja toiveita joita opinnäytteeseen kuulunut tutkimus tarjosi ja antoi. Yhdessä alan tutkimustiedon keräämisen kanssa kartoitetaan Heinolan varhaiskasvatyksikköjen tilaa ja toiveita suhteutettuna lasten päivän aikaista liikkumista koskeviin tavoitteisiin. Tarkoitus on pureutua niihin ongelmakohtiin ja niihin tekijöihin jotka estävät tai vaikeuttavat tavoitteisiin pääsyä.

Kehittäminen pohjaa alan tutkittuun tietoon ja niihin tavoitteisiin mitä varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet päiväkodeissa tapahtuvalle liikunnalle asettavat. Opinnäyteprosessin alussa tehdyn kyselytutkimuksen pohjalta kartoitetaan ne asiat, joihin vaikuttamalla saamme aikaan konkreettista muutosta päiväkotien ja lasten arjessa. Kun kehittämiskohteet valikoituvat, kohdennetaan niihin koulutukset henkilöstölle, sekä jos havaitaan selkeitä puutteita resursseissa, tiloissa tai välineissä, pyritään niiden tuottamat esteen poistamaan, tai ainakin madaltamaan niitä mahdollisuuksien mukaan. Tavoitetilä on siis liikkuva lapsi koko päivä-

kotipäivän ajan. Prosessin myötä pyrimme ratkaisemaan sitä problematiikkaa, jolla pääsemme kohti tavoitetta. Henkilöstön osaamisen lisäämisen ja perinteisten asenteiden ravistelun kautta pyritään pääsemään tilanteeseen, jossa lapsella on mahdollisuus liikkua ja toteuttaa itseään fyysisesti rasittavalla tavalla läpi koko päivän. Turvallisesti, niin että ympäristö motivoi liikkumiseen, sekä niin ettei tilat, asenteet tai säännöt aseta tälle tarpeettomia rajoitteita. Kehittämiskohteen muodostaa siis, todellinen, oikeasti olemassa oleva asia, lapsen liikkeen määrä päiväkodissa vietettynä aikana. Lapsen liikkumisesta päiväkodissa on saatavana suhteellisen tuoretta tutkimustietoa, ja ennen kaikkea keskeistä on se, miten lasta voidaan päivän aikana motivoida liikkumaan, millaisin toimin varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat tukea ja lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta ja osallisuutta päiväkotipäivän aikana.

2 LAPSI JA LIIKKUMINEN

2.1 Liikunnan rooli varhaiskasvatuksessa

Lapsuus ja liike tuntuvat jo käsitteinä kuuluvan yhteen, jokaisella meistä on kokemuksia lapsuuden leikeistä, peleistä ja retkistä ja juuri näistä koostuu liikkuva lapsuus. Lapsi ei ajattele, että liikkuminen on terveydelle hyväksi vaan innostuu liikunnallisiin leikkeihin ja peleihin tai harrastamaan jotakin liikuntalajia pääasiassa siksi, että se on kivaa. Päiväkodissa tarjottava varhaiskasvatus on yksi lapsen elämän keskeisiä sisältöjä ja toisaalta taas liikunta on yksi keskeisimmistä sisällöistä varhaiskasvatuksessa jo varhaiskasvatussuunnitelman perusteella. Tästä voidaan johtaa, että jokainen päiväkotitoiminta Suomessa toteuttaa osaltaan suunnitelmallista liikuntakasvatusta. Lapsi ja liikkuminen päivähoitossa ei kuitenkaan ole niin itsestään selvä yhtälö kuin äkkiseltään voisi ajatella. Varhaiskasvatusmaailma on periaatteessa hyvin yksinkertainen ja selkeä, lapsen kasvun ja kehityksen, sekä päivittäisen hoivan turvaamiseen luotu organisaatio. Kuitenkin käytännön tasolla on muistettava, että toimintaa toteuttavat ihmiset, joilla on omat käsityksensä, mielikuvansa ja tärkeysjärjestyksensä työstään ja sen toteutuksesta. Myös fyysiset toimintaympäristöt vaihtelevat suuresti, varhaiskasvatusta toteuttavan kaupungin, päiväkodin, tilojen, ympäristön ja arvomaailman mukaan.

Tämän ajan keskustelua seuratessa silmään pistää huoli lasten ja nuorten kunnosta, liikkumisesta, urheilusta ja hyvinvoinnista nousee tasaisin ajoin esille. Lapset ja nuoret eivät liiku tarpeeksi, ovat huonokuntoisia, eivät enää tule liikunnan pariin tai ainakin kaikkoavat sieltä. Lasten elinpiiriin vaikuttaneet yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet lasten päivittäisen liikunnan määrää merkittävästi. Alle kouluikäisten lasten kodeissa tietoteknisten laitteiden määrän nopea lisääntyminen on muuttanut lasten ajankäyttöä siten, että runsaiden ulkoleikkien sijaan lapsi viettääkin hyvin suuren osan ajasta sisällä istumassa ja puuhaamassa tietokoneen, videoiden tai pelien kanssa. Aktiivisesta leikkivasta lapsesta on tullut sisällä paikallaan istuva pelaaja. Liikunta lisää kehon ja mielen hyvinvointia ja liikuntaan täytyy olla mahdollisuus jo varhaislapsuudessa, jotta asenteet liikuntaa kohtaan olisivat mielekkäitä. Kasvattajien on hyvä tukea lasten oma-aloitteista liikuntaa. Kasvattajien omat asenteet ja mielenkiinto vaikuttavat lasten liikuntamahdollisuuksiin ja lasten saamiin erilaisiin liikuntakokemuksiin. Paitsi kehon hyvinvoinnin, myös mielenterveyden perustana voidaan pitää hyvää fyysistä kuntoa, ja terveyttä. Liikunnan kautta nuori saa kokemuksia hyväksytyksi tulemisesta vertaistensa joukossa ja voimia elämässään suoriutumiseen (Aaltonen ym. 1999).

Lapsella on sisäsyntyinen tarve liikkua. Lapsi tarvitsee liikkumista eli liikuntaa, koska se on edellytys hänen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lapsen lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen edellyttävät asianmukaisen ravinnon lisäksi lihasten saannollista ja jatkuvaa käyttämistä. Liikkuminen yhdessä fyysisen kasvun ja erityisesti painon lisääntymisen kanssa kuormittaa kehon eri osia ja vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta. Jotta lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyisi, hänen tulisi liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka. Lasten normaali motorinen kehittyminen vaatii päivittäisiä mahdollisuuksia harjoitella liikkumista. Motoriset taidot kehittyvät, kun lapsi saa riittävästi kokeilla ja opetella uusia taitoja sekä toistaa aikaisemmin oppimiaan taitoja useissa erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Liikuntaa ja sen tavoitteita siis toteutetaan jo päiväkodeissa, kuitenkin useampi viimeaikainen tutkimus toteaa, että alle kouluikäiset lapset, tai edes varhaiskasvatuksessa olevat lapset eivät liiku tarpeeksi. Mikä on syynä lasten liian vähäiseen liikkumiseen ja miten liikunnan määrä lapsen arjessa päiväkodeissa voidaan lisätä?

Lapsesta tulee helposti mieleen jatkuvasti liikkeessä oleva, tutkiva, kokeileva ja menevä olento, jota aikuisen tulee suojella, opastaa ja usein myös rajoittaa. Mielikuva on siis se, että lapsi on liikkeessä, tälle sattuu ja tapahtuu koko ajan, mutta miksi sitten yhä enenevässä määrin puhutaan lasten ja liikkumattomuudesta jo varhaiskasvatusikäisten lasten kohdalla? Mikä yhteiskunnassa, yhteisössä, normeissa ja ympäristössä on tapahtunut, että huoli lasten liikkumattomuudesta on saatu jo hallitusohjelmaan saakka? Onko lapsi tänään passiivisempi vai passivoidaanko lasta häntä kasvattavan yhteiskunnan, perheen ja yhteisön toimesta, onko maailma tänään niin erilainen, että lapsen liikkumattomuus on jo sisäsyntyistä, selittykö kaikki informaatiotekniikan ja mobiililaitteiden suurella roolilla nykylasten elämässä? Lasta, liikkumista ja oppimista on tutkittu jo vuosikymmenten ajan, meillä on saatavilla suuri määrä tietoa ja tarkkaa-kin faktaa siitä mikä lasta liikuttaa, tai toisaalta passivoi. Pureudun tässä opinnäytteesäni siihen mitä varhaiskasvatushenkilöstö kokee lapsen liikkumisen olevan, ja ennen kaikkea siihen miten tämä kasvatusyhteisö voi lisätä lapsen liikkumista ja vähentää passiivista ja lasta passivoivaa toimintaa. Entä onko sukupuolella merkitystä lapsen liikkumiseen, sen määrään, odotuksiin tai mahdollisuuksissa. Poika on aktiivinen, riehakas ja innokas liikkuja, ja tyttö taas rauhallisempi, enemmän sääntö- ja kotileikeistä kiinnostuva toimija –tämä on stereotypia, joka helposti tulee mieleen, kun pohditaan lapsen sukupuolen vaikutusta hänen liikkumiseensa. Anne Soini on väitellyt aiheesta *Always on the Move, Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children* (2015). Hänen tutkimustuloksensa osoittavat, että poikien fyysinen aktiivisuus oli tyttöjen fyysistä aktiivisuutta kuormittavampaa sekä sen että sukupuolten väliset erot korostuivat erityisesti talvella ja päiväkotipäivien aikana (Soini 2015, 95). Joten tietty ero tyttöjen ja poikien liikkumisessa on siis olemassa. Onko kasvatushenkilöstöllä silti osaamista ja sietokykyä siihen, jos joku yksilö poikkeaa tästä kaavasta, vai onko riehakas tyttö automaattisesti hankala ja rauhallisesti kotia leikkivä poika epänormaali?

2.2 Liikunnan suositukset

Lasten normaalin ja kokonaisvaltaisen kasvun sekä kehityksen turvaamiseksi ja edesauttamiseksi laadittiin vuonna 2005 suomalaiset Varhaiskasvatuksen liikunnan suosi-

tukset. Niiden määrällisen tavoitteiden mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua päivittäin kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Myös muissa maissa on saman tyyppisiä suosituksia, vastaavissa kansainvälisissä suosituksissa, esimerkiksi. Australiassa, Kanadassa ja Englannissa, päiväkotikäisten lasten tulisi liikkua kolme tuntia päivittäin (Soini 2015, 94). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) on asiakirja joka ohjaa varhaiskasvatuksen liikunnan toteutusta ja päämääriä. Tämän asiakirja tukee valtakunnallista varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteita (VASU) ja on pohjana jokaisen kunnan ja varhaiskasvatusyksikön on omille varhaiskasvatuksen suunnitelmille. Varhaiskasvatuksen liikunnansuosituksia ohjaa nimensä mukaisesti päiväkotien liikunnan suunnittelua ja toteutusta. Ne määrittävät niin liikunnan sisältöjä, määrää kuin välineitäkin. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ovat olleet olemassa jo kymmenen vuotta, ja niiden koetaan ohjaavan kasvattajien tekemää liikunnanopetusta pienten lasten parissa. Kuitenkin mikään patenttiratkaisu ne eivät ole, sekä viimeisen kymmenen vuoden aikana niin lapset kuin liikkumisen edellytyksetkin ovat muuttuneet huimaa vauhtia. On kuitenkin tärkeää, että liikunta ja sen huomiointi päiväkotien jokapäiväisessä arjessa on huomioita ja nostettu varhaiskasvatuksen tärkeimpien päämäärien joukkoon. Tämä helpottaa liikunnan roolin merkityksen ja siihen panostamisen perustelua kunta ja päiväkotitasolla, se ei ole asia jolta kukaan lasten kanssa toimiva voi ummistaa silmänsä, vaan liikunnan mahdollistamiselle, jo ihan riittävän määrän puolesta on olemassa selkeät, lähes velvoittavat ohjeet.

Liikunta on siis keskeinen sisältöalue varhaiskasvatussuunnitelman (Vasu) perusteissa (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, 2005.) tämän asiakirja perusteella sekä kunnat että joissain tapauksissa yksittäiset päiväkodit luovat omat varhaiskasvatussuunnitelmansa. Liikunnan sisältöalueita ja tavoitteita kuvaamaan on tehty varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, 2005), niissä nostetaan esille kuusi varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisen keskeisintä aluetta ja mittaria. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tukevat osaltaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kuvataan vasua yksityiskohtaisemmin, kuinka lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia tuetaan liikunnan eli fyysisen toiminnan avulla. Suositukset antavat ohjeita liikkumisen kokonaismäärästä, laadusta, ympäristöstä sekä sopivasta välineistöstä. Liikunnan suosituksissa ohjeistetaan myös liikun-

takasvatuksen suunnittelua ja toteutusta. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset painottuvat päivähoitoon, mutta ne on tarkoitettu myös antamaan suuntaviivat kaikelle alle kouluikäisten lasten liikkumistavoitteille.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) ovat seuraavat:

- MÄÄRÄ
 - Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa.
- LAATU
 - Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä.
- SUUNNITTELU JA TOTEUTUS
 - Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin.
- YMPÄRISTÖ
 - Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikumista eri ympäristöissä.
- VÄLINEET
 - Päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana.
- YHTEISTYÖ
 - Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa.

2.3 Miksi liikuntaa

Opetushallitus on julkaissut liikunta ja oppiminen -tilannekatsauksen (2012), siinä Syväoja ym. tarkastelevat liikunnan vaikutuksia lasten oppimiseen ja koulumenestykseen. Heidän mukaansa liikunnan on havaittu vaikuttavan myönteisesti lasten koulumenestykseen, tiedollisiin toimintoihin ja oppimiseen (Syväoja ym. 2012, 5). Miksi lapsen sitten tulee liikkua, onko se vain meidän aikuisten aikaansaama käsitys oikeasta

ja hyvästä kasvusta, vailla sen suurempaa totuus pohjaa? Heidän mukaansa erityisesti koulupäivän aikainen liikunta ja fyysisen aktiivisuuden määrä, sekä hyvä kestävyyskunto ovat yhteydessä niin hyviin kouluarvosanoihin kuin oppiainekohtaisiin testituloksiinkin. Lisäksi liikunnan positiiviset vaikutukset koulumenestykseen on havaittu etenkin matemaattisissa aineissa, tämän lisäksi hyvään koulumenestykseen on myös yhteydessä osallistuminen erieurheiluseurojen harjoituksiin, liikuntakerhoihin, perheen yhdessä liikkumiseen ja kasvattajan aktiiviseen rooliin lapsen liikuttajana.

Mitä lapsen liikkumisen sitten tulisi olla? Säännöllistä, jokapäiväistä, usein toistuvaa ja yhteensä useita tunteja kestävää (Karvonen 2000, 25). Lapsi kuitenkin kyllästyy yhdentyypiseen tekemiseen hyvin nopeasti, joten lapsen oikeanlaisen liikuntahetken tulisi olla vaihtelevaa niin tempoltaan kuin tahdiltaankin ja sisältää paljon lepoa tai rauhallisempia jaksoja. Lapsen yksilöllisyys ja taitotaso on oltava opettajan tiedossa ja siihen on panostettava myös toiminnan suunnittelussa, muuten on vaarana, että toiminta toteutetaan taitavimpien lasten ehdoilla, jolloin heikommat taidot omaavat jäävät helposti sivustakatsojan rooliin (Karvonen 2000, 25). Myös liiallista ohjeiden antamista tai kovin tiukkoihin sääntöihin ja ohjeistukseen ei pidä syyllistyä, Laukkanen (2007) on väitöksessään huomannut päiväkotilasten liikuntatuokiosta kuluvan helposti puolet toiminta-ajasta siihen, että aikuinen selittää sääntöjä ja ohjeistaa. Hänen havainnoimissaan liikuntahetkissä vielä tästäkin jäljelle jääneestä aktiivisesta toiminta-ajasta, käytettiin puolet oman vuoron odottamiseen. Kasvattajan tulee suunnitella liikunta niin että sitä tapahtuu mahdollisimman paljon lapsen omista lähtökohdista tapahtuvana osana arkea. Liikkumista tulee tapahtua siis koko ajan, päiväkodin liikuntatuokioiden tarkoituksena on tuoda sisältöjä ja esimerkkejä lapsen omaan tekemiseen, sekä mahdollistaa kokeilemistä ja oppimista tarpeellisin toistoin, ei pelkin aikuisen esimerkein tai ohjein. Karvonen (Karvonen 2000, 27) muistuttaa ettei yksipuolinen ohjeenanto ja esimerkin näyttö ole lapsen omaa luovuutta tukevaa toimintaa, vaan jokaiseen liikuntahetkeen on hyvä sisällyttää riittävästi lapsen omaa, itsekeksimää toimintaa. Esimerkiksi sen sijaan että palonheitto opetetaan lapselle esimerkin avulla ja tätä harjoitellaan jokainen vuorollaan oikeaan suuntaan heittäen, annetaankin lapsiryhmälle suuri määrä sopivia palloja, joita saa tunnustella, heittää, pompottaa tai kantaa oman mielihalun ja ajatuksen mukaan. Kasvattajilla on taipumus opettaa liikuntaa samoin kuin vaikkapa lukemista, ohjein ja esimerkein, mutta on oleellista muistaa, että

juuri liikunnassa lapsen tekemisellä ja ennen kaikkea toistoilla on suuri rooli oppimisen kokonaisuuden kannalta.

Liikkumisen ilo tulee näkyä kaikessa lasten kanssa tehtävässä toiminnassa, myönteiset kokemukset syntyvät siitä, kun lapsi saa riittävästi huomiota ja häntä tuetaan ja kannustetaan tekemään ja kokeilemaan rohkaisevalla tavalla. Hän saa itse keksiä ja kokeilla sekä liikkua vapaasti (Karvonen 2000, 26). Pysyvät asenteet ja tottumukset syntyvät jo varhaislapsuudessa ja tämä koskee myös liikuntaa ja erityisesti passiivista olemista (Karvonen 2000, 29). Karvosen (2000) mukaan etenkin runsas television katselu, istuminen ja rattaissa kulkeminen eivät edistä myönteisen asenteen kehittymistä liikuntaa kohtaan, vaan pikemminkin passivoivat ja juurruttavat tämän tapaiset tottumukset lapseen myös tulevaisuutta kohti. Lapsen varhaisiän merkitys asenteiden luomisessa on keskeistä kaikessa elämässä vastaantulevassa toiminnassa, eikä liikunta ole mitenkään tästä irrallinen kokonaisuus. Liikkuvalla elämäntavalla on vaikutusta paitsi lasten terveydelle, myös kansanterveydelle ylipäätään, pohja tälle luodaan siis jokaisen kasvattajan toimesta jo varhaislapsuudessa. (Karvonen 2000, 29).

Liikunnalla on siis roolinsa jo lapsen varhaiskasvatusta suunnittelevissa ja ohjaavissa teoksissa. Valtakunnallinen varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet (2005) mainitsee liikunnan yhtenä varhaiskasvatuksen konkreettisena sisältönä. Liikunnan siis pitää kuulua jokaisen lapsen päivään, sen on oltava suunniteltua, pedagogisesti toteutettua ja tavoitteellista. VASU:n perusteet sanoo että; ”*päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta. Liikkuminen on myös vauhtia ja elämyksiä, hikeä ja hengästy mistä. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Liikkuminen on lapselle luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä*” Melko isot ja vaativat tavoitteet ovat siis olemassa, ja liikunta on jo opetuksen ohjaustyössä otettu vakavasti. Lapsi on konkreettinen toimija omassa arjessaan ja kasvatushenkilöstön tehtävä on tukea, ohjata, opastaa ja ennen kaikkea antaa lapselle mahdollisuus liikkua ja hengästyä, juosten, hyppien, kiipeillen ja kisaillen. Toisaalta tämä salliva ja lapsen omaa kokeilua tukeva toimintatapa törmää sääntöihin, turvallisuushakuisuuteen ja vanhoihin toimintatapoihin. On oleellisista, että lasta kasvattavat

ihmiset pystyvät löytämään oikeat toimintatavat lapsen liikkumisen sallimiseksi niin että turvallinen arki pysyy silti yllä. Kaikki kasvattajat eivät ole luonnostaan itse liikunnallisia, tai kokeilunhaluisia. Liikunnan ja muunkin kasvun osalta on keskeistä, että päiväkodin työntekijät keskustelevat säännöllisesti liikunnasta, kuten muustakin kasvatuksesta työyhteisössään.

2.4 Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus

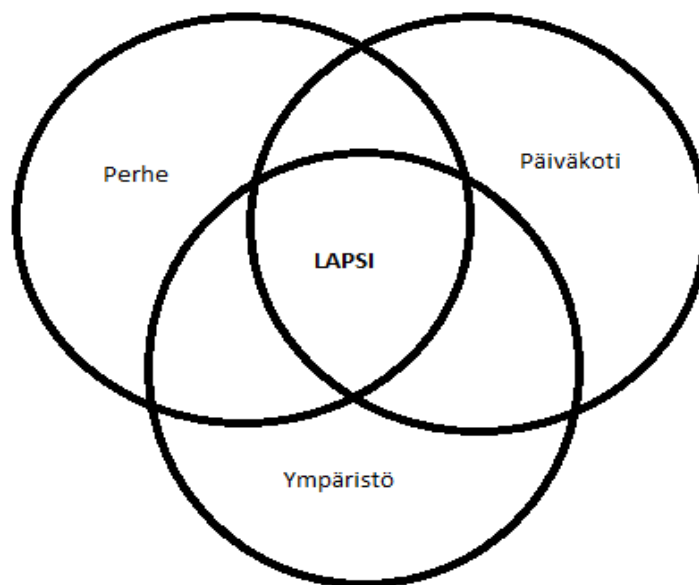
Väitöskirjassaan, *Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children* (2015), Anne Soini nostaa johtopäätöksikseen pienten päiväkotilasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja passiivisen ajanvieron vähentämiseksi seuraavat asiat:

- *Päiväkotiympäristöllä on merkittävä rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden muodostumiseen varhaislapsuudessa, siksi ne myös soveltuvat interventioiden toteuttamiseen.*
- *Varhaiskasvattajat ovat avainasemassa luomassa omalla toiminnallaan ja kannustuksellaan lapselle mahdollisuuden monipuoliseen liikuntaan.*
- *Lasta tulisi kannustaa ulkoiluun kaikkina vuodenaikoina ja fyysisesti aktiivisiin leikkeihin sekä minimoida pitkäkestoinen paikallaanolo ja istuminen.*
- *Sekä kiihtyvyyssmittari että suora havainnointi ovat soveltuvia menetelmiä pienten lasten fyysisen aktiivisuuden määrittämiseen.*
- *Suomalaisiin Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin (2005) olisi hyvä lisätä myös fyysistä passiivisuutta sisältäviä rajoitteita, esimerkiksi yhtäjaksoista istumista ja ruutu-aikaa sisältäviä suosituksia.*
- *Varhaiskasvatuksen säädöksistä ja käytänteistä vastaavien tulisi hyödyntää nykyistä tutkimustietoa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen edistämiseksi.*

Nämä päätelmät antavat ison vastuun lapsen päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta varhaiskasvatukselle ja sen henkilöstölle. Toisaalta ne on nähtävä myös suurena mahdollisuutena varhaiskasvatukselle, siellä tehdyillä toimenpiteillä ja ratkaisuilla voimme oikeasti vaikuttaa lasten liikkumiseen, sen määrään ja laatuun. Päiväkotimaailmalle jää siten joko rooli rajoittajana tai mahdollistajana, ja juuri tuo mahdollistajan rooli

varhaiskasvatushenkilöstön on ne omaksuttava ja kyettävä hyödyntämään kaikki lapsen varhaiskasvatuksen suomat mahdollisuudet. Nämä johtopäätökset on hyvä pitää mielessä, kun suunnitellaan lapsen liikunnan lisäämistä missä tahansa ympäristössä. Oivallista on myös se, että Soini nostaa esille paitsi liikuntamäärän, myös passiivisuuden roolin. Lapsen oleminen ei voi aina olla, eikä sen tule olla pelkästään aktiivista tekemistä ja rasittavaa toimintaa. Päivän aikana intensiteetin ja rasittavuuden tulee vaihdella, mutta yhtä tärkeää kuin liikkuminen, on myös se, että lapsi ei juutu pitkiksi jaksoiksi yhteen paikkaan passiivisen toiminnan pariin. Riski tähän on toki suurempi kotona, jossa on tarjolla huomattavasti päiväkotiympäristöä monipuolisemmat audiovisuaaliset välineet.

Kuvio 1. Mikä lasta liikuttaa



Kuten kuvio 1 esittää, liikunnan kannalta lapsi on luonnollisesti keskeinen toimija omassa arjessaan, liikuntatottumuksiinvaikuttavat suuresti, päiväkodissa vietetty aika, perheen tottumukset, sekä ympäristö, sen rakenteet ja ihmiset. Vaikuttamalla näiden kolmen elinpiirin liikuntatottumuksiin ja mahdollisuuksiin voimme aidosti vaikuttaa lapsen päivittäiseen liikuntamäärään. Suositusten määrällisen tavoitteen mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua päivittäin kaksi tuntia reippaasti. Suomesakin näitä suosituksia ollaan päivittämässä kohti kolmen tunnin päivittäistä liikuttamista. Vastaavissa kansainvälisissä suosituksissa, mm. Australiassa, Kanadassa ja

Englannissa, päiväkotikäisten lasten tulisi liikkua kolme tuntia päivittäin. Sen lisäksi lapsen passiivisen ajanvieron määrän, tulisi olla hereillä ollessaan korkeintaan tunti (Health Improvement and Protection, 2011). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005), nostaa huomioon otavaksi eri-ikäisille ryhmille seuraavat asiat. Alle kolmevuotiaiden lasten liikkuminen on pääsääntöisesti lapsen omaehtoista liikkumista. Lasten omaehtoinen liikunta tapahtuu osana arkipäivän toimintoja ja hoitotilanteita. Aikuisen on tärkeää antaa lapselle tilaa ja aikaa liikkua hänen omien liikkumisedellytystensä mukaisesti aina, kun se on mahdollista. Kolmesta kuuteen -vuotiaiden lasten liikunnan kokonaismäärästä suurin osa muodostuu lapsen omaehtoisesta liikunnasta. Aikuisen tulee huolehtia, että lapsella on joka päivä useita mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ja liikkumiseen innostavassa ympäristössä. Lapsen liikkumisen minimimäärä on kaksi tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Liikkumisen minimimäärä koostuu useista lyhemmistä aktiviteettijaksoista koko päivän ajalta.

2.5 Liikuntaympäristö ja välineet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) määrittelee varhaiskasvatusympäristön muodostuvan fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden kokonaisuudesta, johon kuuluvat rakennetut tilat, lähiympäristö sekä toiminnallisesti eri tilanteisiin liittyvät psyykkiset ja sosiaaliset ympäristöt sekä erilaiset materiaalit ja välineet. On tärkeää huomata, että kun ympäristö suunnitellaan joustavaksi, sitä voidaan muuttaa ajan tarpeiden mukaan. Oppimiseen innostava monipuolinen ja joustava ympäristö herättää lapsissa mielenkiintoa, kokeilunhalua ja uteliaisuutta ja kannustaa lasta toimimaan ja ilmaisemaan itseään, etenkin vapaan arkiliikunnan mahdollistamisen kannalta tilojen suunnittelu on keskeisessä roolissa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatusympäristön suunnittelussa tulee ottaa huomioon sekä toiminnalliset että esteettiset näkökulmat. Hyvin rakennettu ympäristö on viihtyisä sekä kannustaa lasta leikkimään, tutkimaan, liikkumaan, toimimaan ja ilmaisemaan itseään monin eri tavoin. Myös lapset voivat osallistua tilojen ja välineiden suunnitteluun osana erilaisien sisältöjen ja teemojen toteuttamista, erilaiset vuodenaajan, tapahtumien tai lasten mielenkiinnon mukaan vaihtuvat liikuntateemat ovat oivia paikkoja osallistaa lapsia oman arkensa suunnitteluun. Luonnollisesti varhaiskasvatusympäristön ilmapiirin

tulee olla myönteinen, sekä turvallinen ja ottaa huomioon lasten terveyteen ja muuhun hyvinvointiin liittyvät tekijät. Kunhan toimitaan näiden perustavaa laatua olevien normien rajoissa, jää kasvattajille silti suurin vastuu siitä, mitä lapsi hoitopäivänsä aikana tekee, miten kuluttaa energiaansa ja kuinka kauan istuu paikallaan.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) nostavat myös esiin varhaiskasvatuksen ja vanhempien yhteistyön merkityksen lasten liikuttamisessa. Liikkumisen minimimäärä koostuu useista lyhemmistä aktiviteettijaksoista koko päivän ajalta. Varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien tulee yhdessä huolehtia riittävän päivittäisen liikunnan määrän täyttymisestä. Yhtä oleellista kun tunnistaa varhaiskasvatushenkilöstön vastuu lapsen liikkumisesta päivähoitopäivän aikana, on kuitenkin myös tiedostaa, että varhaiskasvatuksessa vietettynä aikana ei välttämättä ole mahdollista saavuttaa koko kahden tunnin päivittäistä liikuntasuositusta. On oleellista ymmärtää että, myös vanhemmilla ja perheillä on iso merkitys, paitsi liikunnallisen elämäntavan esikuvina, myös liikkumisen mahdollistajina. Heidän roolinsa ja toimintansa ei oleellisesti poikkea varhaiskasvatushenkilöstön toiminasta, aivan samalla tavalla myös isien ja äitien on mietittävä lapsen kasvuympäristö, arki ja kotien sääntömaailmaa niin että se takaa paitsi lapsen turvallisuuden, myös antaa mahdollisuuden myös vauhdikkaaseen liikkumiseen ja omien rajojen kokeiluun.

3 VARHAISKASVATUSIKÄISEN LIIKUNTA JA SEN PIIRTEET

3.1 Päiväkodin rooli

Jos lapsi on varhaiskasvatuksen parissa, hän viettää yleensä 4-8 tuntia virikkeellisemmästä ja aktiivisemmasta valveaikaajastaan päiväkodissa. Mikä siis on päiväkodin rooli lapsen liikuttajana ja millaista päiväkotiliikunta ylipäätään on. Soini (2015) on tutkinut väitöksessään myös tätä. Hänen mittauksensa osoittavat, että lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa vietetystä ajasta oli pääosin intensiteetiltään erittäin kevyttä, eli vain vähäisissä määrin hengästyttävää. Lisäksi vain noin 2 % hänen havainnoimasta toiminnasta kuului vähintään kohtuullisesti kuormittavaan leikkiin (Soini 2015, 95) Hänen aineistonsa tarkempi analyysi paljasti lapsen fyysisen aktiivisuuden

olevan aamupäivisin kuormittavampaa kuin iltapäivisin. Myös Heinolan kaupungin varhaiskasvatuksessa tehdyt aktiivisuusmittaukset tukevat tätä oletusta (LIITE1). Tämä on oleellinen tieto suunniteltaessa liikunnan lisäämistä päivähoitopäivään, miten päivä tulee suunnitella niin, että tarvittava liikkuminen sekä lepo mahdollistuvat. Jos rakenteita aikoo muuttaa, on myös huomioitava ne syyt miksi joku osa päivästä on toista aktiivisempi ja toinen taas passiivisempi. Passivoiko joku tietty toiminta lasta, vai aiheuttaako sen joku osa päivärakenteessa. Tutkimustulokset (Laukkanen 2007) myös nostavat esiin myös kysymyksen aikuisjohtoisten ja vahvasti ohjeistettujen ”perinteisten” varhaiskasvatuksen liikuntahetkien mielekkyyden.

Hermo –lihaskäyttöjärjestelmä, luusto ja lihaksisto ja sen kehitys vaikuttavat suuresti siihen, miten lapsen motoriikka kehittyy (Karvonen 2000, 33). Lapsen kehittymiseen ja liikkumiseen ylipäätään vaikuttavat suuresti myös ympäristö ja sen tarjoamat mahdollisuudet (Karvonen 2000, 33). Lapsi siis hyötyy monipuolisesta ja monenlaisesta liikkumisesta, jota tapahtuu osana hänen arkeaan ja riittävän usein. Urheiluharrastukset ja –kerhot ovat hyvä lisä lapsen osaksi lapsen liikunnallista arkea, mutta mikään patenttiratkaisu lapsen riittävän liikunnan takaamiseksi ne eivät ole. Alle kouluikäisellä lapsella näitä ohjattuja harrastuksia on vain yhden tai kaksi kertaa viikossa, muutamia poikkeuslajeja luunottamatta. Kehittyäkseen lapsi tarvitsee kuitenkin liikuntaa, liikettä ja tekemistä joka päivä, useamman tunnin kerrallaan (Stakes, 2005). ainoatapa taata tämä on se, että lapsen arki muovautuu sellaiseksi, että lapsi liikkuu, tekee, toimii ja hengästyy osana jokapäiväistä arkeaan, päiväkodissa, kotona, sisällä ja ulkona. Oma roolinsa on myös sisätiloissa tapahtuvalla toiminnalla, saako lapsi kokeilla ja kehittyä myös siellä, vai onko tekeminen sisällä enemmän passiivista paikallaanoloa ja istumista. Leikillä on tietenkin iso ja tärkeä rooli lapsen arjessa, myös rauhallinen sääntö- tai roolileikki on lapselle tärkeää, mutta yhtä lailla on oleellista antaa lapsen kokeilla ja olla vauhdikas myös seinien sisäpuolella, kunhan tämä kyetään tekemään turvallisesti, niin lapsen itsensä kuin muidenkin kannalta. Lapsi on oman arkensa asiantuntija, joka löytää kyllä keinoja ja tapoja liikkumiselle, kunhan ympäristön ja yhteisön luomat säännöt ja rajat eivät turhaan rajoita tätä toimintaa. Toki jokaisen kasvattajan on oleellista taata lapselle turvallinen arki, mutta liian usein aikuiset vetoavat turvallisuuden rajoittaessaan lasta oman mukavuutensa tai vanhan tottumuksensa takia.

Lapsen motoriikka kehittyy vaiheittaisesti isot lihasryhmät ja kehon osat edellä. Hienomotorinen oppiminen ei ole mahdollista ennen kuin karkeamotoriset taidot ovat riittävän hyvällä tasolla. Motorisen kehityksen suunta etenee päästä jalkoihin ja keskustasta ääriosiin (Karvonen 2000, 33). Motorinen kehitys seuraa hermojärjestelmän kehitystä, tavoitteena on saavuttaa automatisoitunut taso, jossa lapsen ei tarvitse ajatella liikkumistaan vaan hän pystyy samanaikaisesti tekemään kahta asiaa yhdellä kertaa (Karvonen 2000, 33-34). Lapsen kasvaminen mahdollistaa yhä monimutkaisemman liikunnan ohjaamisen, mutta siinäkin on tärkeää pitää tietty yksinkertaisuus mukana, sekä huomioida ryhmän lasten erilaiset lähtökohdat ja –tasot jo toimintaa suunniteltaessa. Myös liikuntataitojen oppimisen tulee sijoittua selkeälle jatkumolle lapsen kasvussa, niin että toiminta on lapsen taitoja eteenpäin vievää ja kehittävää.

Gallahue (1993) jakaa perusliikuntataidot kolmeen eri kategoriaan, tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Tasapainotaitojen kehittyminen vaatii paljon huomiota ja kehittyy erityisesti ikävuosien 5-7 välillä, tasapaino voi olla staattista tai dynaamista, joko liikuttava tai paikallaan pitävää. Liikkumistaitojen avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen, esimerkiksi kävellen, juosten tai kiiveten. Käsittelytaidot ovat joko karkea- tai hienomotorisia. Karkeamotoriset taidot ovat koko kehon tai ison raajan käyttämistä vaativaa tekemistä, kuten työntäminen, vierittäminen, heittäminen tai lyöminen. Hienomotorista taitoa vaatii taas tarkempi työskentely pienin liikkein, kuten leikkaaminen, piirtäminen tai kengännauhojen solmiminen. Lapsi oppii hallitsemaan perusliikuntataidot 2-7 ikävuoden välissä, aluksi kokeillen 2-3 vuotiaana, sitten koordinaatio ja rytmi paranevat ja lapsi pystyy paremmin kontrolloimaan liikkeitään 3-5 –vuotiaana ja 6-5 –vuotiaana liikkeiden osa-alueiden tulisi olla integroitunut yhdeksi koordinoituksi kokonaisuudeksi (Karvonen 2000, 35). Liikunnan perustaitojen ohjaamisessa on huomioitava lapsiryhmän koko ja ikä ja määriteltävä tavoitteet ja päämäärät, sekä toimintamallit näiden saavuttamiseksi jo etukäteen. Vaatii kasvattajalta ammattitaitoa taata riittävä määrä toistoja jokaiselle lapselle, niin että ryhmän mielenkiinto toimintaa kohtaa kuitenkin pysyy yllä. Jo opittuja asioita tulee toistaa useiden toimintakertojen aikana ja uusia asioita voidaan ottaa pikkuhiljaa mukaan tekemiseen,

eli kuten taloa rakennettaessa, perusteiden kunnossa olosta tulee kantaa huomio, ennen katon rakentamista.

3.2 Lasten liikkuminen tänään

Tänä päivänä liikunnasta kuitenkin puhutaan ehkä enemmän kuin koskaan, liikunnan terveyttä edistävä vaikutus on yleisesti tunnustettu, yhä laajempi joukko ihmisiä koetetaan saada mukana liikunnan pariin. Seniorien liikuntaryhmät ovat arkipäivää useimmissa kunnissa. Lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseen panostetaan merkittävästi niin valtion, Valo ry:n kuin kuntienkin johdolla. Meneillään on kymmeniä hankkeita, joiden päämääränä on saada nuoriso, ja yhä pienemmät lapset, liikkumaan. Tältä osin meneillään oleva asennoituminen liikuntaa kohtaan on todella positiivinen juttu, ja voitaneen sanoa koko kansakuntamme olevan liikunnan tärkeyden takana. Kuitenkin perinteiseksi mielletylle seuratoiminnallemme tämä asettaa monia haasteita, jotka koskevat etenkin nuorten urheilemista sekä kilpa- ja huippu-urheilua. Seuroilla on edessään moninainen muutosprosessi, jonka keskiössä on tulevaisuuden tekijöiden, eli lasten ja nuorten osuus seuratoiminnassa. Onko päämääränä aloittaa seuraan tulevien lasten kanssa toiminta siitä perinteisestä lähtökohdasta, että koetetaan löytää heistä lahjakkaimmat kilpaurheilijat, vaiko luoda jo lapsesta alkaen pohjaa liikunnalliselle, terveelliselle elämälle?

Tutkimukset kuitenkin osoittavat että samalla kun seuroissa on yhä enemmän lapsia ja nuoria mukana, samalla lasten ja nuorten arjen liikunta on kuitenkin vähentynyt. Nykyinen trendi on, että vanhemmat sijoittavat lapsensa erilaisiin kerhoihin ja seuratoimintoihin. Seuroista on tullut palveluiden tuottajia ja perheistä palveluiden tilaajia. Lasten ja nuorten liikunta on yhä useammin muusta elämästä erillinen organisoitu tapahtuma. (Hakkarainen 2009) Samaan aikaan, kun lasten ja nuorten määrät urheiluseuroissa ovat kasvaneet noin kymmenellä prosenttiyksiköllä viimeisen viidentoista vuoden aikana, ovat lapset ja nuoret myös lihoneet ja heidän fyysinen kuntosensa on heikentynyt jopa siinä määrin, että se on tulevaisuudessa uhka heidän terveydelleen ja hyvinvoinnilleen (Kansallinen liikuntatutkimus, Hakkarainen, 2010). Tavoite liikunnan lisäämiseen on tarpeen, sillä Suomen miljoonasta alle 18-vuotiaasta nuoresta vain noin kolmannes liikkuu terveysuositusten mukaan tarpeeksi. (Nuoren Suomen mani-

festi 2011). Osa urheiluseuroissa liikkuvista nuoristakin liikkuu liian vähän terveytensä kannalta (Hakkarainen ym. 2008) Mikä selittää ilmiötä siitä, että samaan aikaan kehitys jonka pitäisi tukea toisiaan, vaikuttaakin aivan toisin. Entä sitten ne nuoret jotka eivät liiku seuroissa. Jos kerran urheiluseuratoiminnassa mukana olevatkin liikkuvat aiempaa vähemmän, voisi kuvitella tämän ulkopuolella olevien nuorten liikkuvan vielä vähemmän. Toki on todettava, että tämän päivän yhteiskunta on kiireisempi, suorituskeskeisempi ja tarjoaa paljon enemmän aktiviteettejä, niin nuorille kuin aikuisillekin, verrattuna vaikkapa 70 –luvun yhteiskuntaan, jolloin etenkin yksilölajit kukoistivat suomalaisessa urheiluseuratyössä, sekä huippu-urheilussa. Tänäpäin nuorten vapaa-aikaa on tarjolla täyttämään niin moni eri asia, tietotekniikka on tuonut sosiaaliset verkostot kotiin, joten yhteisoloa liikunnan merkeissä. kaveriporukalla ei osata välttämättä edes kaivata.

Yhteiskuntamme, ja sen mukana eri yhteisöt muuttuvat. Samoin käy tutuiksi tulleille normeille ja yleisestikin hyväksytyille asioille. Sen sijaan että jäädään lasten ja nuorten liikkumisen kohdalla voivottelemaan niitä haasteita joita kovin informatiivinen yhteiskuntamme tarjoaa, tulisi nähdä ne voimavarana ja suunnata toimintatarmoon niiden hyödyntämiseen. Nuoret ovat tässä tälläkin hetkellä edelläkävijöitä, ovat olleet itse asiassa jo pitkään, josta on todisteena pitkälti heidän kanaviensa kautta suosituiksi tulleet lajit, kuten lumilautailu, skeittaus tai parcour. Nämä lajit ovat myös olleet edelläkävijöitä uusimman tekniikan hyödyntämisessä, pitkälti siksi että toiminta noissa lajeissa on ollut harrastajien itsensä, siis nuorten, organisoimaa. Olisiko siis myös perinteikkään seuratoiminnan kuultava enemmän asiantuntijoiden, siis nuorten ääntä? Urheilu- ja harrastusseurat ovat edelleen merkittäviä toimijoita lasten ja nuorten elämässä. Jo alle kouluikäisille lapsille on tarjolla useita eri liikuntaharrastuksia. Liikunta on hyvin esillä kaikessa lapsuutta tutkivassa ja ohjaavassa tekemisessä.

Liikunta on suomalaisten lasten suosituin vapaa-ajan harrastus, voidaan todeta, että ainakin 86% suomalaisista nuorista harrastaa jotain liikuntaa. Yleisintä harrastaminen on 10-14 vuotiaana (Berg, teoksessa Harinen ym 2015, 30). Kuitenkin iso osa lajeista ja harrastuksista rekrytoi lapsia jo selvästi alle kouluikäisinä. Liikuntaharrastukset ovat siis varsin suosittuja ja yleisesti hyväksytyjä ajanvietteitä, joiden pariin van-

hemmat jälkikasvuun usein patistavat. Liikunnan merkitys ja tärkeys lapsen kasvun kannalta on yleisesti tunnustettu ja sitä pidetään yleisesti hyvänä, positiivisia mielikuvia herättävänä tekemisenä. Lähes kaikki lasten parissa toimivat tahot tuntevat liikunnan hyödyt ja kokevat lapsen sellaisena toimijana jolle liikkuminen, kokeilu ja tekeminen ovat tärkeitä. Lapsen halutaan osallistuvan liikuntaharrastuksiin niin fyysisistä kuin sosiaalisistakin syistä, liikkumisen ja yhdessä toimimisen koetaan vahvistavan näitä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta oleellisia taitoja.

Vanhempien ja erilaisten instituutioiden lisäksi lasten liikuntaa määrittää suuresti myös heidän sosiaalinen piirinsä, eli kaverit määrittelevät lapsen harrastusvalintoja yhä enemmän (Berg 2015, 30). Nuorilla on useita ja alati muuttuvia vertaisryhmiä, joka voi vaikuttaa liikunnan tai jonkun lajin harrastamiseen jojon tavoin molempiin suuntiin, niin mukaan tempaavana voimana kuin poisikin vetävänä (Berg 2015,31). Bergin tutkimien aineistojen ja haastattelujen mukaan isoin yksittäinen tekijä nuoren ajautumiselle jonkin harrastuksen pariin on se, että kaveri on houkuttellut hänet mukaan, tässä tarkastelussa sukupuoli ei ollut merkitystä vastauksissa (Berg 2015, 38). Mutta samalla hän toteaa, että kaveripiiri voi myös vetää nuoren pois harrastuksen parista, lajiin tai liikuntaan ei tänä päivänä välttämättä sitouduta yhtä tiukasti kuin ennen, vana eri lajien kokeilu, harrastusten lopettaminen tai satunnainen harrastaminen on lasten ja nuorten arkea (Berg 2015, 38).

Ohjatun urheilujen ja seuratoiminnan lisäksi myös järjestymättömämpi omaehtoinen liikunta ja harrastaminen ovat yhä suosituimpia. Harinen ym. ovat teoksessaan Liikuttukseen asti, käyneet läpi erilaisten vaihtoehtoliikunnan lajien harrastamista. Näille tyypillistä on se, että toiminta lähtee lapsista ja nuorista ilman aikuisten järjestämää toimintaorganisaatiota. Näiden lajien kuten skeittaus, kiipeily tai parkour erityispiirteenä on harrastaminen ilman varsinaista struktuuria, itserakennetuilla suorituspaikoilla tai ilman suorituspaikkoja ja vahva side sosiaaliseen mediaan (Dupont ja Ojala teoksessa Harinen ym. 2015, 19).

Arkinen, koko perheen yhdessä harrastama liikunta on paitsi luonnollinen tapa saada lapsi liikkeelle, myös keino säästää aikaa. Jokaisen elämässä on aikatauluja, toimintoja ja omia harrastuksia ja jos jokainen koettaa vielä liikkua itseksensä, käy tämä etenkin lasten ollessa pieniä vaikeaksi. Kannattaa miettiä keinoja koko perheen yhteiselle liikkumiselle ja lasten innostamiselle tähän mukaan (Arvonen 2007, 21). Perhe voi liikkua erilaisissa muodostelmissa, joskus mukana voi olla koko perhe, joskus äiti ja poika tai mummo ja tytöt, oleellista on yhdessä tekeminen, joko samoilla tai vierekkäisillä paikoilla, rinnakkain, peräkkäin tai lomittain, vaihtoehtoja on loputtomasti (Arvonen 2007, 21). Myös seurat ja kerhot ovat pikkuhiljaa alkaneet tarjota mahdollisuuksia koko perheen liikkumiselle yhdessä, isä-lapsi tai isovanhemmat mukaan – liikuntatapahtumia järjestetään useimmilla paikkakunnilla. On selvää, että vanhempien esimerkki on oleellinen osa lapsen liikuntainnostuksen syttymistä ja omalla esimerkillä innostamalla päästään hyviin tuloksiin. Tämä toki pätee myös lapsen kanssa toimiviin muihin kasvattajiin, ei yksin vanhempiin. Kun perhe tai muu lapsen lähiyhteisö liikkuu ja lapsi pääsee kasvamaan mukaan tähän yhdessä tekemisen ja touhuamisen arkeen muodostuu hänelle luonnollinen ja välitön suhde liikkumiseen, mutta kääntäen sama tapahtuu vielä herkemmin passivoitumisen suhteen.

3.3 Ikävaiheet

Varhaiskasvatus kattaa monen ikäisiä- ja tätä kautta myös tasoisia lapsia, niin liikunta kuin muiltakin taidoiltaan. Nuorimmat varhaiskasvatuksessa olevat lapset ovat alle yksivuotiaita ja vanhimmat esioppilaita. Tätä taustaa vasten on selvää, että lasten liikkuminen ja sen ohjaaminen vaihtelevat suuresti ja on oleellista, että tätä työtä tekevät ammattilaiset ovat selvillä eri-ikäisten lasten liikkumisen ja sen ohjaamisen vaatimuksista. Lisäksi samassa ryhmässä voi olla hyvinkin eri ikäisiä lapsia, yleensä kuitenkin pienimmät alle kolmivuotiaat ovat omana ryhmänään, mutta useissa päiväkodeissa väliryhmissä voi olla lapsia ikähaitarilla 2-5 –vuotta. Kuusivuotiaat esioppilaat taas jo yleensä toimivat omissa ryhmissään. Alle kaksivuotiaat taaperot liikkuvat vielä tutkien ja kokeillen, aktiivisesti ja kokonaisvaltaisesti. Tässä iässä lapsi on utelias, ja aikuinen joutuu kieltämään, komentamaan ja ohjaamaan lapsia vielä paljon (Arvonen 2007, 17). Tärkeää kuitenkin on antaa lapselle huomiota ja positiivista palauteta enemmän kuin negatiivista. 3-4 vuotias lapsi eläytyy jo enemmän ja ilmentää liikkumistaan koko

kehollaan, hän kyselee paljon ja innostuu hetkessä jumppaamaan, loruillemaan ja toimimaan. Keskittyminen ei vielä kannata kovin pitkään, vana tekemisen kiinnostuksen kohteet vaihtuvat nopeasti, lapsi kuitenkin jaksaa jo tehdä ja toimia yhtäjaksoisesti pidempään. Joten erilaiset retket ja tutkimusmatkat ovat oiva tapa liikuttaa lapsia (Arvonen, 18). Esiopetusikäiset lapset nauttivat jo menosta ja mielekkästä, lajikokeilut kiinnostavat ja toimintaa voidaan jo suunnitella pitkäjänteisemmin ja pidempikestoisesti. Sosiaalisuuden merkitys korostuu, kavereiden ja perheen kanssa on mukava lähteä liikkumaan ja kisailemaan. Sääntöleikit, pelit ja koordinaatiotaitoja vaativat, hyppy, loikat ja tasapainoilut onnistuvat jo hyvin (Arvonen 2007, 19).

Leikki on lasten kannalta mielekästä ja innostavaa toimintaa jossa he tutkivat ympärillään olevan maailman perusasioita. He kuvaavat sisäisen toimintansa tunteita ja oman maailmansa tapahtumia ja käsittelevät näiden herättämiä tunteita leikeissä. Leikin keskeisiä ominaisuuksia ovat erilaiset kuvitteelliset tilanteet ja alistuminen säännöille ja roolien määrittelylle, leikki vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kognitiiviseen, emotionaaliseen ja psykomotoriseen kehitykseen (Arvonen ym. 2003, 66). Leikki kehittyy ja muuttuu lapsen iän myötä, pienen lapsen leikeissä esineillä ja välineillä on keskeinen merkitys, vähän vanhempana roolien osuus ja merkitys korostuvat ja ennen kouluikää erilaiset sääntöleikit ja pelit alkavat kiinnostaa yhä enemmän, tämä kiinnostus voi kantaa nuoruuteen ja aikuisikään asti (Arvonen ym. 2003, 68). Leikin kautta toimiminen ja oppiminen ovat tämän päivän varhaiskasvatuksen keskeinen ja tärkein toimintamuoto. Leikin roolia on korostettu niin alan koulutuksessa kuin varhaiskasvatusta ohjaavissa valtakunnallisissa asiakirjoissakin. Liikunta ja leikki sopivat oivasti yhteen ja molempia voidaan hyödyntää toisen avulla. Lapsi myös leikkii liikkeessään ja liikkuu leikkiessään, kunhan kasvattajat määrittelevät toiminnan niin että tämä mahdollistuu, kuitenkin turvallisuuden huomioiden.

3.4 Kasvattajan rooli

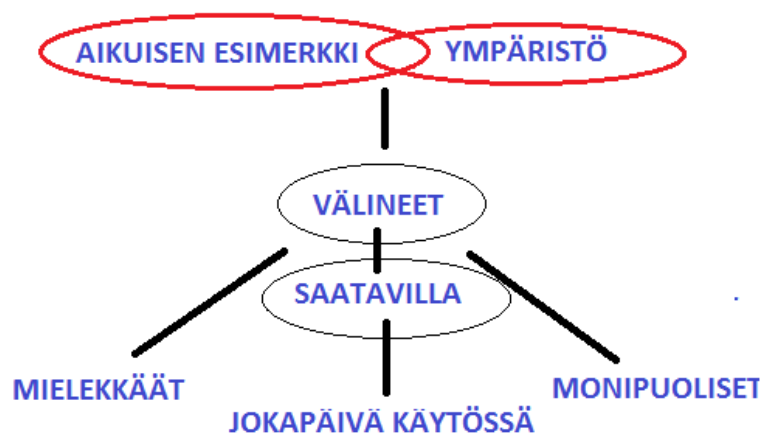
Aikuisella on paljon valtaa ja vastuuta aina kun he ohjaavat kokonaista lapsiryhmää. He voivat ratkaisevalla tavalla vaikuttaa ryhmän asennoitumiseen ja käyttäytymiseen. Aikuinen voi vaikuttaa lapsiryhmän normeihin ja heidän omaksumiinsa asenteisiin sekä käyttäytymistapoihin. Aikuinen myös määrittää ryhmän rajat, toiminnan, yhteis-

työtahot ja jopa imagon. Aikuinen on siis vahva vaikuttaja, jonka merkitys on aina korostuneempi mitä nuoremista lapsista on kyse. Luomalla positiivisen me –hengen ja rakenteet mukavalle yhdessäololle, määrittävät he koko ryhmän toiminnan ja sen arvot (Arvonen ym. 2003, 89). Varhaiskasvatuksessa työskennellään aina tiimeinä, joissa on lapsiryhmän kokoonpanosta riippuen yleensä 2-5 työntekijää., ryhmässä on aina lastentarhanopettaja mutta myös usein myös avustavaa henkilökuntaa. Opettajan vastuulla on suunnitella ryhmän toimintaa ja hän vasta siitä, että lapsen kasvatukselliset tavoitteet täyttyvät. Se miten kukin opettaja arvottaa liikunnan merkityksen ja roolin ryhmän arjessa on varsin keskeistä kaiken tekemisen kannalta. Kuitenkaan liikunta ohjaavan tai opettavan henkilön ei ole aina pakko olla lastentarhanopettaja, vaan yhtä lailla päiväkodeissa liikuntaa ohjaavat lastenhoitajat. Oleellisinta niin liikunnan kuin muidenkin oppimiskokonaisuuksia toteutuksen kannalta kuitenkin on se, että ne huomioidaan toiminnan suunnittelussa ja joku kantaa niistä myös vastuun.

Hyvä ja toimiva vuorovaikutus koko lapsiryhmän ja sen ohjaajien kesken on oleellista kaikelle yhdessä tekemiselle ja toiminnalle. Yksinkertainen toiminta ja siinä pysyminen on rikkaus pienten lasten kanssa toimimiselle, vaikkakin aikuiselle saattaa tuntua hankalalta ja jopa tylsältä pysyttäytyminen. On kuitenkin pyrittävä välttämään liian suunniteltua ja kielellisesti ohjattua toimintaa, vana antaa tilaa jäljittelylle ja toistoille, lapsen oman luovuuden ja kekseliäisyyden hyödyntäminen ja tilan luominen sille on oleellista mieluisan ja toimivan opetustuokion luomiselle, tämä koskee niin liikunnan kuin muidenkin taitojen oppimista (Arvonen 2003, 91). Pienten kanssa toimittaessa hyvän vuorovaikutuksen avaintekijät koostuvat kyvystä lukea lapasten tunneilmaisua ja vireystilaa. Isompien lasten kanssa toimittaessa on tärkeää kiinnittää huomiota myös kielelliseen ohjaamiseen, kuitenkin niin, ettei tilanne mene aikuisen luennoinniksi vaan lapsen tekemiselle toiminnalle ja kokeilemiselle jää tilaa. (Arvonen ym 2003, 91-92). Sanavalinnat ja opetettavan asian esitystapa ovat myös oleellisessa merkityksessä, sen sijaan että kysytään ”kuka osaa”, tulee sanoa ”kokeillaanpa” –jolloin lapselle tulee automaattisesti halu kokeilla, ilman epäonnistumisen pelkoa tai vaatimusta siitä että kyseessä oleva taito tulisi jo hallita.

Jokainen lapsi kehittyy ja kasvaa omassa tahdissaan, joten kaikkia ei voi käsitellä samalla tavalla, vaan yksilöllisyyden ja yksilöjen erojen huomioiminen on iso osa kasvattajan ammattitaitoa. Suorituskorosteinen liikunta tuo vääjäämättä esiin lasten eroja kömpelyydessä, kunnossa tai taitavuudessa. Lapsi on monimutkainen kokonaisuus jonka toimintakykyä ja edellytyksiä pitää seurata, liikunnan avulla lapsi myös oppii luonnollisella tavalla havaitsemaan ja tutkimaan itseään sekä ympäristöään jo nuorena (Miettinen 1999, 63). Liikkuminen ei ole vain fyysis - motorinen suoritus, vaan vahvasti myös psykomotorinen tapahtumaketju jossa aisteilla, tunteilla ja ajattelemisella on iso rooli. Mielen ja kehon välillä hallitsee suhde jossa syntyviä aistimuksia ja ärsykeitä lapset hakevat. Nämä tunteet ja mielteet myös ohjaavat lapsen aktiivista tekemistä tai tekemättä jättämistä hyvin vahvasti. Tätä kautta on nähtävä myös se, että lapsen kasvattaminen ja ohjaus ovat paitsi neuvomista, myös tunteisiin ja tunnetiloihin vaikuttamista ja niiden herättämistä. (Miettinen 1999, 65). Taitava ja asiansa osaava kasvattaja kykenee huomioimaan tämän ja perustaa kaiken kasvatustyönsä sen pohjalta ja pyrkii jatkuvasti positiiviseen ja lapsilähtöiseen ilmapiiriin. Omalla toiminnallaan ja esimerkillään aikuinen antaa lapselle paitsi konkreettisia esimerkkejä, myös luo asenneilmapiiriä ja henkeä kulloistakin toimintaa kohtaan. Kuten olen edellä kirjoittanut, on liikunta yksi niistä oppialueista, joissa aikuisen esimerkin ja asenteen rooli kasvatustyössä korostuvat varsin voimakkaasti. Positiivinen, kannustava ja salliva kasvattaja saa omalla esimerkillään ja innostumisellaan lapsiryhmän temmattua mukaansa yhteiseen, kokeilevaan ja innostavaan tekemiseen.

Kuvio 2. Miten lapsi liikkeelle



Kuvio 2 näyttää lapsen päiväaikaiseen liikkumiseen vaikuttavat tekijät, eli sen mikä lasta esimerkiksi päiväkodissa liikuttaa? Yhdessä nämä muodostavat vahvan ja monipuolisen kokonaisuuden joka liikuttaa lasta tämän arjessa. Monipuoliset välineet ja toimintaympäristöt, seköä päivän rakenne joka motivoi lasta omaehtoiseen liikkumiseen on kaikkein tehokkain tapa liikuttaa lasta.

3.5 Lapsi liikkuu arjessaan

Kuten Soinin väitöskirjan nimestä *Allways on the move*, -aina liikkeellä, voi päätellä on lapsuus liikkeen ja liikkumisen aikaa, tai ainakin moinen käsitys lapseen ja lapsuuteen helposti liitetään. Soini pureutuu väitöksessään kolmevuotiaan lapsen liikkumista, eri sukupuolia, eri paikoissa, eri vuoden aikoina. Hän on mitannut myös lapsen liikkumisen intensiteettiä kiihtyvyyssmittarin avulla, tavoitteenaan paitsi nähdä miten liikkumisen intensiteetti vaihtelee päivän aikana, myös verrata suomalaista päiväkotilasta, Alankomaalaisiin ja Australialaisiin ikätovereihinsa (Soini 2015, 54).

Kiihtyvyyssmittarien toimittaman aineiston mukaan lapset olivat passiivisia lähes kymmenen tunnin ajan joka päivä ja vain tunti liikkeelläoloajasta oli edes lievästi lasta rasittavaa. Eroavaisuuksia kuitenkin löytyy, esimerkiksi vuodenaajat ovat yksi liikunnan konkreettiseen määrään korreloiva asia. Syksyllä arkipäivisin lapset liikkuivat selvästi enemmän kuin talvella, eikä eroa viikonloppun ja arkipäivien välillä ollut havaittavissa kuin talvisin, jolloin arkipäivien puuhat olivat viikonloppuja rauhallisempia. Sukupuolten välillä eroja löytyi, pojat olivat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt, etenkin talvisin ja viikonloppuisin, poikien liikkuminen oli myös intensiteetiltään tyttöjä korkeampaa (Soini 2015, 63). Soini ei kuitenkaan löytänyt tutkimuksessaan syytä sille, miksi tyttöjen liikunta on sekä määrällisesti että intensiteetiltään poikia matalampaa (Soini 2015, 69). Selitykseksi hän tarjoaa poikien mieltymystä vauhdikkaampiin leikkeihin ja kisailuihin, mutta samalla toteaa, ettei mikään tieteellinen fakta tätä todista. Yhtä lailla tyttö voi olla riehakas ja poika rauhallinen, mutta toisaalta hänen isohko aineistonsa antaa tukea vanhan stereotypian jonkinasteiselle oikeassa ololle. Toisaalta kannustetaanko poikia enemmän liikkumaan ja tekemään, kun tytöiltä taas odotetaan toisenlaisen roolin täyttämistä (Soini 2015, 60-70). Lasten parissa työskenteleviä ei liene yllätä ainakaan se että, Soini on todennut lasten olevan liikkuvampia ja

aktiivisempia ulkona kuin sisällä (Soini 2015, 64). Entäpä päivähoito ja sen vaikutus liikkumiseen, jollei lasten liikkumisen määrässä viikonlopun ja arjen välillä voi nähdä selkeää eroa, tapahtuuko päiväkotipäivän aikana kuitenkin jotain liikunnallista johon olisi mahdollista vaikuttaa. Soinin tutkimuksessa, tarkasteltaessa varhaiskasvatuksessa olevia lapsia, hän toteaa poikien liikkumisen aktiivisuustason olevan tyttöjen vastaava korkeampi myös päiväkotipäivän aikana. Päivähoidon työntekijät myöskään harvoin koettivat lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta, 92% havainnoiduista tapahtumista lasta ei kannustettu liikkumaan, vapaan leikin aikana liikkumista lisäävän aktiviteetin keksi 77% tapauksista toinen lapsi tai havainnoitava lapsi itse. Mielenkiintoista on myös se että jo kolmivuotiaan leikeistä suurin osa (74%) tapahtuu muuten kuin yksin, joko kaverin kanssa tai isommassa porukassa. Mitä lapsi sitten tekee jotain tehdessään, Soinin mukaan useimmiten toistuvia asioita ovat istuminen, seisominen ja kävely (Soini 2015, 64).

Suomalaislapsi liikkui vähän enemmän kuin australialainen ikätoverinsa, suuria maa-kohtaisia eroja tutkimuksessa ei paljastunut, ainoa selkeä erä oli, että suomalainen lapsi teki kevyttä liikuntaa vaativaa toimintaa päivähoitopäivän aikana 20 minuuttia enemmän kuin australialainen (Soini 2015, 65). Luultavasti tämä selittyy suomalaisen varhaiskasvatuksen suuremmalla vapaan leikin ajalla. Entä vertailun toinen maa Alankomaat, siellä lapset liikkuvat ulkona ja retkeillessään hieman suomalaisia enemmän, ja heidän aktiivisuutensa ei juurikaan vaihdellut päivän mittaan. Suomalaislapsen iltapäivä on hieman rauhallisempi kuin aamupäivä, kun taas hollantilaislapsella iltapäivä oli yhtä aktiivinen kuin aamukin (Soini 2015, 65). Tähän varmasti vaikuttaa aina kyseisen maan varhaiskasvatuksen päiväohjelma, päiväjärjestys sekä syntyneet rutiinit. Suomalaisessa varhaiskasvatuksessa ruokailut rytmittävät päivän kulkua hyvin vahvasti, sekä iltapäivän aloittavat päiväunet vaikuttavat varmasti liikuntamäärämittaukseen laskevasti.

Vaikuttaako liikkumiseen ja sen määrään se, missä ja millaisessa ympäristössä lapsi viettää aikaansa, miten ulkoilu on järjestetty ja onko lapsi päivähoitossa vai kotona. Soini toteaa fyysisen ympäristön vaikuttavan suuresti lapsen olemiseen ja liikkumisen määrään (Soini 2015, 71). Ulkona lapset siis liikkuvat sisätiloja enemmän, joten lienee

selvää, että ulkoilun järjestämisellä ja sen yleisellä arvostuksella voidaan vaikuttaa suuresti lapsen liikkumisen määrään päivähoitopäivän aikana. Soini muistuttaa myös ulkoilun järjestämispaikalla ja sen fasiliteteilla olevan suuri vaikutus siihen mitä lapsi ulkona tekee, ulkona liikkuminen on myös intensiteetiltään sisällä tapahtuvaa korkeampaa ja rasittavampaa (Soini 2015, 72). Vaikkakaan suuria eroja liikunnan määrässä ei ollut, riippuen siitä olisiko lapsi päivän kotona vai päivähoitossa, oli kuitenkin liikunnan jakautumisessa ja intensiteetissä eroja. Lapsen ollessa kotona liikkuminen oli tasaisempaa, vaikka intensiteetti tai määräpiikkejä, kuin varhaiskasvatuksessa. Suomalaislapsella myös oli ulkomaisia ikätovereitaan selkeämmin nähtävissä päivän aikana kaksi aktiivisuus piikkiä, aamupäivällä ja iltapäivällä, Australiassa ja Hollannissa, sekä yllättävää kyllä kotihoitossa ollessaan, lapsen liikunta-aktiivisuus oli laadultaan tasaisempaa kuin päivähoitossa. (Soini 2015, 74). Tähän Soini tarjoaa selitykseksi päiväkotipäivänohjelman kahta ulkoilua, sekä välissä olevaa lepoa, sekä yleistä arvostusta vapaata leikkiä kohtaan, niin sisällä kuin ulkonakin.

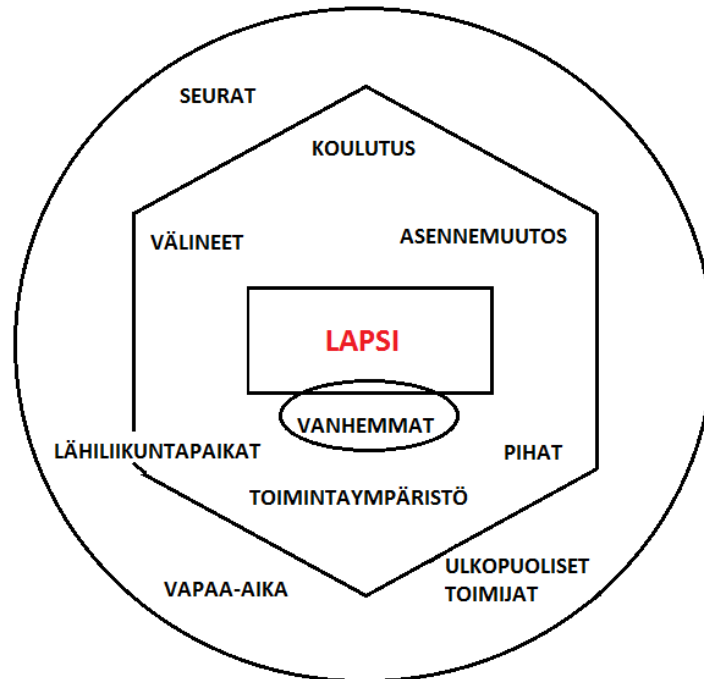
4 LAPSEN PÄIVÄN LIIKUNALLISTAMINEN HEINOLAN VARHAISKASVATUKSESSA

4.1 Kehittämiskohde

Lapsen päivänaikaista liikkumista koskevasti lähteaineistosta nousee esiin mielenkiintoisia yksittäisiä faktoja:

- Iltapäivän aktiivisuus pienempää kuin aamupäivän.
- Mitä enemmän aamulla ollaan sisällä, sitä vähemmän aktiivista liikunta-aikaa.
- Mitä enemmän on ohjattua toimintaa, sitä vähemmän lapsi liikkuu.
- Vapaat tilanteet lisäävät liikuntaa.
- Retket ovat tehokkain liikuttaja.

Kuvio 3. Toiminnan kehä



Kuvio 3, toiminnan kehä kuvaa sitä kuinka lapsi on tekemisen keskeinen kohde, toimintaympäristönä on pääasiassa päiväkotia, mutta ulommalle kehälle asettuvat myös muut alan toimijat ja lapsen vapaa-ajan vietto. Päättökäituksemme on vaikuttaa sisemmän kehän tekemiseen, eli lapsen varhaiskasvatuksessa viettämään aikaan. Toki yhteistyö esimerkiksi kolmannen sektorin ja vaikkapa kaupungin vapaa-aika- ja liikuntatoimen kanssa on tärkeää ja siihen panostetaan. Kuten kaavio kertoo, myös vanhemmat on tunnistettava varhaiskasvatuksen ydinkeskustassa oleviksi toimijoiksi, vaikkeivat he olekaan läsnä juuri siinä päivänosassa johon meillä varhaiskasvatuksessa on suurimmat vaikutusmahdollisuudet.

Näiden päätelmien pohjalta lähdettiin laatimana runkoa, ensin Heinolan päiväkotien liikuntakyselylle ja sen jälkeen ylipäätään hankkeen toteutukselle. Kun saamme selville sen, miten päiväkodeissamme liikutaan, muokkasimme tuloksien ja päätelmien pohjalta kyselytutkimuksen joka avaisi enemmän henkilöstön, eli käytännön lapsiryhmiä tekevien ammattilaisten käsityksiä liikkumisesta, sen totuuksista ja problematiikasta.

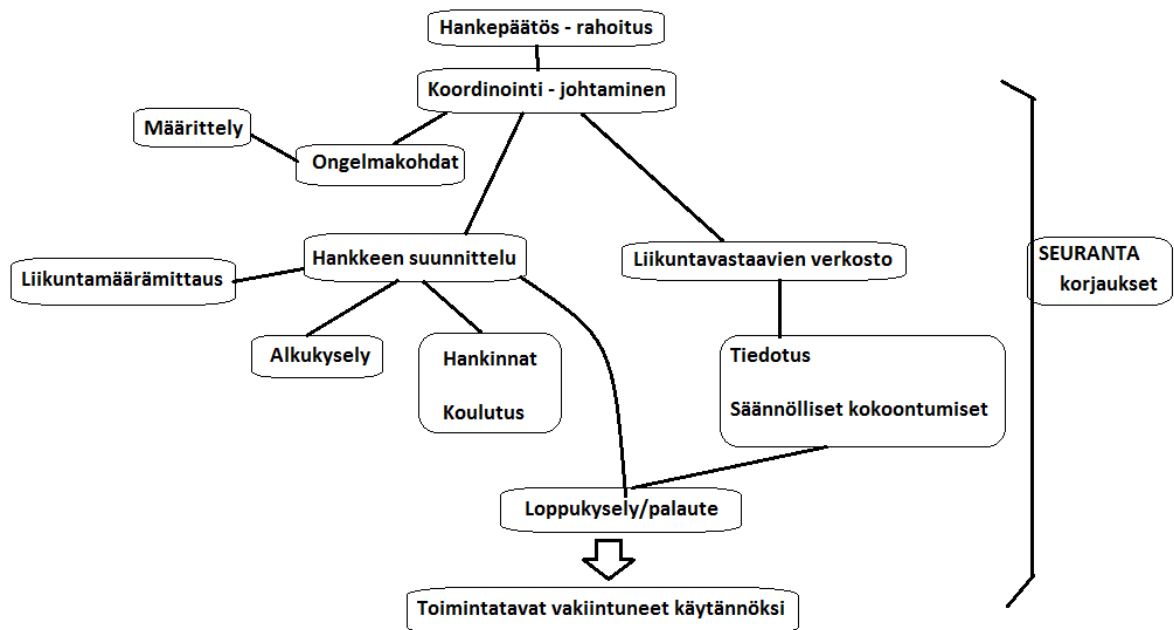
Hankkeen tavoitteiksi valikoituivat:

- Lisätä lasten liikunnan määrää hoitopäivän aikana innostamalla lapsia liikkumaan aktiivisemmin.
- Lisätä aikuisten aktiivisuutta liikuttajina ja liikunnan mahdollisuuksien luoja- ja rakentaa oppimisympäristöä liikuntaan innostavaksi niin sisällä kuin ulkonakin.
- Tavoitteena on yhteisen toimintamallin luominen varhaiskasvatuksen ja koulun välille. Liikunnalliseen toimintakulttuuriin sisältyy myös liikunnan vuosisuunnitelma sekä lasten motoristen taitojen ja toiminnan arviointi.
- Lapsiperheiden parissa toimivien ammattilaisten osaamisen vahvistaminen
- Perheiden mukaan ottaminen alle kouluikäisen arjen liikunnallistamiseksi.
- Jokapäiväinen liikunta osaksi perheen arkea

4.2 Kehittämisprosessi

Kun ne asiat joihin kehittämisprosessin kautta halutaan vaikuttaa, saadaan valittua, voidaan edetä miettimään konkreettisia toimenpiteitä sille, miten päästään kohti tavoitetta. Prosessin suunnitleminen ja purkaminen vaiheittain eteneväksi malliksi on keskeistä toiminnan suunnittelun ja koordinoinnin kannalta. Toimintatavat joilla kyselykartoituksessa havaittuihin ongelmiin voidaan vaikuttaa, on oleellista valita niin, että niiden toteutus on mahdollista kulloisessakin toimintaympäristössä, sekä se että niiden vaikutukset siirtyisivät myös arkeen.

Kuvio 4. Liikuttava lapsuus Heinolassa –hankkeen prosessikaavio



Kuvio 4 kuvaa liikuttava lapsuus Heinolassa hankkeen suunniteltua etenemistä. Kun hankkeen aloituspäätös ja rahoitus on järjestynyt, sekä sen johtaminen ja koordinointi hoidettu, on oleellista valita ne asiat, joihin pyritään vaikuttamaan. Mitkä ovat ongelmat ja kenen tehtävänä on niiden ratkaisu. Sen jälkeen voidaan tehdä hankkeen tarkempi suunnitelma ja tunnistaa oleelliset toimijat, sekä ottaa mukana ihmistenverkosto joka muodostaa hankkeen toteuttajat. Tämän jälkeen päästään itse tekemiseen, valikoimana toimintatapoja, tässä tapauksessa koulutukset ja hankinnat olivat keskeinen toimintamuoto. Jatkuva tiedotus ja säännölliset kokoontumiset niin johtoryhmän kuin toimijaverkoston kesken on olleet oleellisia. Tärkeää on myös ylläpitää ja kehittää hankkeen toiminnan seuranta jatkuvasti, läpi hankkeen ja vielä sen jälkeenkin. Kun hanke sille määritellyssä aikajänteessä päättyy, ovat hankkeen aikana kokeillut ja hyviksi havaitut toimintamallit ja kokeilut muuttuneet käytännöiksi.

Jokaisessa varhaiskasvatusyksikössä on valittu yksi henkilö liikuntavastaavaksi, jonka tehtävänä on toimia oman yksikkönsä liikunta-asioiden yhteys- ja vastuuhenkilönä. Liikuntavastaava voi edustaa mitä ammattiryhmää tahansa. Varhaiskasvatusyksiköiden liikuntavastaavien rooli liikunnan jalkauttamisessa on keskeinen, heidän on kyet-

tävä pitämään liikunta ja liikunnallisuus teemana esillä yksiköissä ja näiden toiminnan suunnittelussa. Hankkeen aikainen tiedotus, materiaalienjako ja koulutusinfot toteutetaan liikuntavastaavien verkoston sisällä, ja heistä jokainen taas jakaa tiedon omille alueilleen. Toinen tärkeä ryhmä ovat päiväkodinjohtajat, he vastaavat loppukädessä omien alueiden toiminnan suunnittelusta ja sisältöjen painoarvoista. Tiedotustoiminnassa on oleellista pitää johtajat koko ajan selvillä suunnitelmista ja kuunnella heidän toiveitaan mahdollisuuksien mukaan. Johtajat kokoontuvat varhaiskasvatuksen johtotiimiin joka toinen viikko, liikuntahankekoordinaattori on paikalla kokouksissa aina tarvittaessa, mikäli käsitellään jotain liikuntaan tai hankkeeseen liittyvää. Tämä on erinomainen tilaisuus pitää johtajat kartalla toiminnan etenemisestä ja tiedottaa kulloinkin käsillä olevista aiheista.

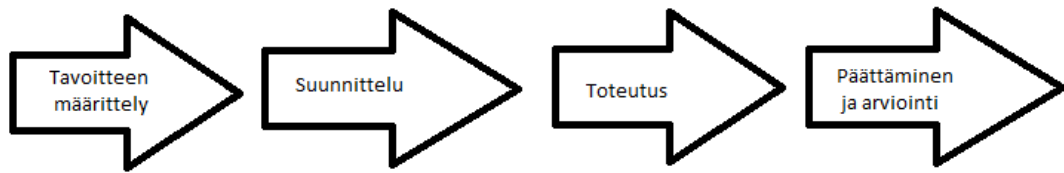
Liikuntavastaavat kokoontuvat käymään läpi toimintaa ja suunnittelemaan tulevaa aina puolivuositain. Palavereissa käydään läpi onnistuneet käytännöt ja kokeilut, sekä keskustellaan mahdollisista kehityskohdista. Myös tulevaisuuteen suunnitellut asiat käydään ensin läpi tässä foorumissa, ennen kuin niitä aletaan ajaa eteenpäin laajemmalla mittakaavassa. Liikuntavastaavat muodostavat asiantuntijaverkoston koko Heinolan varhaiskasvatukseen, heidän ajantasainen tiedottamisensa ja toiminnan suunnittelussa mukana pitäminen on ensiarvoisen tärkeää. Liikuntavastaavien kouluttamiseen panostetaan ja he osallistuvat mahdollisuuksia mukaan esimerkiksi Valo ry:n päiväkotiliikuttajien verkoston toimintaan. Tavoitteena on, että yksikön liikuntavastaavalla on aina uusin ja ajantasaisin tieto siitä missä päiväkotiliikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa mennään, niin Heinolassa kuin valtakunnallisestikin.

5 KEHITTÄMINEN

5.1 Lineaarisen mallin mukainen kehittäminen

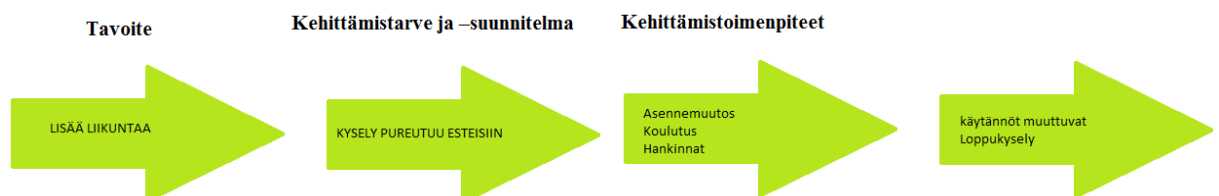
Valitsi opinnäytetyöni kehittämismenetelmäksi lineaarisen mallin mukaisen kehittämisen (Toikko&Rantanen, 2009). Kehittämishanke kuvataan lineaarisessa mallissa vaiheistettuna, työskentely siis etenee *tavoitteen määrittelystä, suunnitteluun, toteutukseen, prosessin päättämiseen ja lopuksi arviointiin* (Toikko, Rantanen 2009).

Kuvio 5 Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen mallin mukaan (Toikko, Rantanen 2009, 64).



Mallin etuna on lineaarinen, suora eteneminen kyseessä olevasta ongelmakohdasta kohti päämäärää ja sen ratkaisua. Omassa kehittämiskartoituksessani on kyse jo olemassa olevasta aiheesta, lasten liikkumisen määrästä, ja sille pyritään saamaan jo ennalta määritelty ratkaisu, lisää liikettä päivään. Lineaarinen malli sopii hyvin toteutukseen, koska haemme selkeitä ratkaisuja lapsen liikuntamäärän lisäämiseen päivähoitopäivään. Tavoite ja päämäärä on meillä siis selvillä, joten ensimmäiseksi konkreettiseksi toimenpiteeksi, sen jälkeen kun on teoriatiedon kautta opittu näkemään se mitä lapsen liikkuminen on, jää kyselyn avulla selvittää mikä liikkumista tällä hetkellä rajoittaa. Lineaarisen mallin riskinä on se, että kehittämistoiminta vaikuttaa liian yksinkertaiselta ja selkeältä, helppoa rataa noudattavalta, jota se ei useinkaan kuitenkaan ole. Kuitenkin kun tiedostaa sen ympäristön ja toimintakulttuurin jonka piirissä toimitaan, voi liian suorien linjanvetojen riskiä vähentää. Selkeillä kehittämiskohteiden valitsemisella ja niihin kohdennetuilla toimenpiteillä päästään kohti toivottua lopputulosta.

Kuvio 6. Kehittämisen etenemisprosessi



Kuvio 6 kuvaa hankeprosessin suunnitellun etenemisen alkutilanteesta kohti toimenpiteitä ja ratkaisuja, toimittaessa lineaarisen mallin mukaan. Kun kyselyn avulla saadaan selville ne isoimmat asiat jotka liikkumista rajoittavat, voimme valita niistä asiat, joi-

hin on oikeasti mahdollista vaikuttaa. Esimerkiksi päiväkotien sijainti tai rakennusten fyysiset tekijät ovat seikkoja, joilla on varmasti suuri vaikutus lapsen liikkumiseen, mutta vaikutusmahdollisuudet niihin puuttuvat hankeympäristössä. Jos olisimme suunnittelemassa kokonaan uutta yksikköä, painotukset olisivat varmasti ihan toiset. Työntekijöiden asenne, osaaminen ja välineet joita päiväkodeissa on, ovat selkeästi asioita joihin voimme käytössä olevin työkaluin vaikuttaa. Kun olemme tehneet toteutustavoiksi valitut toimenpiteet ja koemme päiväkotiyksiköillä olevan mahdollisuudet muuttaa toimintaansa, loppukyselyn avulla saamme selville mitä todellisuudessa on tapahtunut ja mikä vaikutus hankkeella on ollut päiväkotien arkeen. Kehittämisprosessin tavoitteena on lisätä lapsen päivän aikaista liikkumista, kuten kuvion 6 ensimmäinen nuoli osoittaa. Tavoiteasettelu on keskeinen tekijä kehittämissuunnitelmaan lähdettäessä, kun olemme määritelleet sen, mitä kohti prosessilla pyritään, voidaan valita toimintamallit ja toimenpiteet, joilla voidaan olettaa päästävän tähän.

5.2 Kehittämistarpeen selvittäminen ja kehittämissuunnitelma

Kuvion 6 osoittamalla tavalla, kehittämistarpeen ja kehittämissuunnitelmaa kuvaava toinen nuoli, on tutkimuskartoitus, jolla pureudutaan niihin syihin ja tekijöihin jotka saattavat oilla lapsen päiväkotipäivän aikaisen liikkumisen esteenä. Kyselytutkimus, lasten liikkuminen Heinolan päiväkodeissa, laadullisen aineiston analyysi. Tutkimuksessa haluttiin tutkia Heinolan päiväkotien liikunnan toteutuksen, suunnittelun ja ongelmakohtien tilaa. Tutkimus toteutettiin Google Drive –kyselylomakkeella, (LIITE 1) jonka vastauslinkki lähetettiin jokaisen varhaiskasvatusyksikön liikunta-asioista vastaavalle. Taloissa kyselyn aiheet käytiin läpi henkilökunnan palaverissa, ja niiden pohjalta liikuntavastaava koosti oman talonsa vastauksen. Kaikkiaan vastaajia oli 11. Kysely oli muodoltaan laadullinen, se toteutettiin marraskuussa 2014. Kyseessä oli sähköinen kysely, jossa kysymykset olivat avoimella vastauskentällä, johon yksikköjen henkilöstö sai koostaa omaa yksikköään koskevat vastaukset. Kysymykset kartoittivat paitsi liikunnan suunnittelun ja toteutuksen tilaa, myös varhaiskasvatushenkilöstön asennoitumista liikuntaan, materiaalien ja fyysisen toimintaympäristön tilaa ja työntekijöiden toiveita liikunta-asioissa. Kyselyn aihe ja toteutus linkittyy Heinolan sivistystoimen Liikuttava lapsuus Heinolassa –liikuntahankkeeseen, kyselyn vastausten perusteella tehtiin hankkeen toteutussuunnitelma, kohdennettiin hankinnat ja valittiin koulutusaiheet. Tutkimuksessa esiin nousseiden teemojen ja ongelmien ratkaisumalleja

etsittiin yhdessä liikunnan ammattilaisten (Valo ry ja Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu) sekä Heinolan päivähoidon liikuntavastaavien sekä varhaiskasvatuksen hallintotiimin kesken. Tutkimuksessa esiinnousseiden teemojen ja toistuvien ongelmien tai hyvien ratkaisujen pohjalta tullaa luomaan toimintasuunnitelma Liikuttava lapsuus – Heinolassa hankkeelle.

Kyselykartoituksen avulla pääsemme lineaarisen mallin mukaisesti kiinni niihin toimenpiteisiin (kuvio 6), joilla voimme konkreettisesti vaikuttaa lapsen liikkumisen määrään. Fyysinen aktiivisuus päiväkodissa vaihtelee hyvin paljon päiväkodin päiväohjelman, tilojen, ja toiminnan mukaan. Tutkimusten mukaan päiväkodissa vietetystä ajasta 59% istutaan tai seisotaan. (*Jämsen ym. 2013*), samoin ohjatusta toiminnasta 76 % on erittäin kevyttä (*Paakkinen 2011*) ja on huomattu, että vapaa leikki on ohjattuja leikkejä kuormittavampaa. (*Paakkinen 2011*). Halusimme tutkia, vastaako Heinolan varhaiskasvatus näitä johtopäätöksiä. Tutkitun teorian pohjalta valikoin 11 kysymystä, joiden avulla vastaajat avasivat omien päiväkotiensä liikunta-arkea. Hyviä käytäntöjä, vaikeuksia ja heikkouksia sekä omia käsityksiään lasten liikkumisesta varhaiskasvatuksessa. Näin uskon muodostuvan monipuolisen ja totuudenmukaisen kuvan siitä, miten ja millaisin toimenpitein voimme lisätä lasten liikkumista päiväkotien arjessa.

- ❖ Paljonko lapsen tulisi liikkua päivähoidossa ja koko päivänä?
- ❖ Missä ovat päiväkotiliikunnan suurimmat haasteet/esteet?
- ❖ Onko päivähoidossa sääntöjä/asenteita jotka estävät lapsia liikkumasta, millaisia?
- ❖ Mikä on vanhempien rooli lasten liikuntakasvatuksessa?
- ❖ Kuka ohjaa/suunnittelee liikuntaa päiväkodissanne?
- ❖ Miten edistät lasten liikkumista työssäsi?
- ❖ Kuinka usein järjestätte lapsille ohjattua liikuntaa?
- ❖ Mitä liikkumismahdollisuuksia päiväkotimme lähiympäristö tarjoaa?
- ❖ Mitä toivot varhaiskasvatuksen liikuntahankkeelta (2014-15) käytännössä?
- ❖ Miten Heinolan kaupunki voisi edistää lapsen liikkumista?
- ❖ Mitä työkaluja toivoisitte liikunnan lisäämiseksi?

Näiden kysymysten kautta saamme selville kehittämistarpeet. Kysymysten tulkinnassa oleellista on löytää ne asiat joiden kehittämiseen on olemassa mahdollisuudet ja joihin vaikuttamalla pääsemme haluttuun lopputulokseen. Jotta kehittämistä on mielekästä johonkin asiaan tehdä, on sille oltava tarve, joka peruutuu toivottuun päämäärään pääsemiseen. Vastausten tulkinnassa on pyrittävä löytämään ne asiat joihin kehittämis-toiminta on suunnattava.

5.4 Vastausanalyysi

Purin vastaukset taulukoksi josta etsin yhteneväisyyksiä ja toistuvia teemoja. Ylipää-tään voidaan sanoa vastausten noudattaneen aika paljolti samaa kaavaa tai olleen sa-mansuuntaisia, vaikka vastaajat edustivatkin eri varhaiskasvatusyksikköjä. Suurimmat erot vastauksissa ilmenivät fyysisiä toimintatiloja koskevissa vastauksissa, mikä lienee selvää koska toimitilat poikkeavat toisistaan runsaastikin. Vastaajat olivat käyneet kysymykset läpi päiväkotiansa työilloissa ja palaverissa, joten ne edustivat useam-man ihmisen kantaa juuri sen päiväkodin lasten liikkumisesta.

5.4.1 Paljonko lapsen tulisi liikkua päivähoidossa ja koko päivänä?

Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukainen kahden tunnin päivittäinen liikunta-annos oli vastaajille pääsääntöisesti tuttu. Suurin osa vastaajista (10/14) katsoi että lapset saavat päivähoidossa riittävästi liikuntaa, mutta vastauksista kävi ilmi suuri vaihtelu siinä, kuinka paljon lapsen katsottiin keskimäärin liikkuvan hoitopäivän aika-na. Kyselyssä ei käy ilmi, miten ja miksi kukin vastannut taho koki liikkumisen, on kiusaus tulkita vastauksia niin, että osa piti laskettavana liikuntana vain ohjattuja, suunniteltuja hetkiä. Päiväkotiliikunnan katsottiin olevan hikiliikuntaa ja ympäristön koettiin kaikissa yksiköissä kannustavan siihen. Työntekijät katsoivat myös perheellä olevan vastuu lapsen liikuntakasvatuksesta, koko Vakan liikuntasuosituksen määrittä-mä kahden tunnin päivittäinen liikunta-annos ei tarvitse kertyä päiväkodissa. Liikun-tan merkitys tunnustetaan vastaajien keskuudessa, ja selkeästi näkyikin, että liikunta on jo perinteisesti yksi varhaistutukseen keskeisimmistä sisältöalueista. Liikuntaa tue-taan, siitä puhutaan ja sen lasta ja tämä kasvua hyödyttävä merkitys tunnustetaan. Merkillepantavaa on, että useampi vastaaja arvelee lapsen tarvitseman liikuntamäärän vielä korkeammaksi kuin valtakunnallinen suositus on. Samoin moni mainitsee valta-

kunnalliset suositukset, vaikkei niitä kyselylomakkeessa mitenkään mainittu, tästä voinee päätellä, että suositukset ovat tuttuja varhaiskasvatuksen arjessa. Puhe, ja korostus liikuntaa kohtaan jota sekä Heinolassa että valtakunnallisesti ei ole mennyt hukkaan, vaan ainakin osa siitä on jäänyt elämään osaksi varhaiskasvattajien arkea.

5.4.2 Missä ovat päiväkotiliikunnan suurimmat haasteet/esteet?

Päivähoitomaailman katsottiin olevan vielä melko perinteinen ja asenoitunut hyvin vahvasti turvallisuuden mukaan. Henki ”muiden lasten” hoitamisesta on työntekijöiden mielessä edelleen vahvana, usein on turvallisempaa kieltää kuin sallia joku uusi tai eri tavalla tehtävä asia. Myös fyysisen toimintaympäristön koettiin osaltaan rajoittavan lasten liikkumista, mutta tärkeää on myös tunnistaa, ettei sen taakse voi mennä piiloon lasten liikkumattomuutta. Koulutuksella voidaan muuttaa asenteita ja pyrkiä saamaan ihmiset miettimään omien asenteitaan ja työtapojaan. Näiden muuttamien ei onnistu hetkessä, vaan on osa pitkää prosessia kohti liikkuvampaa lapsuutta ja arkea. Näihin asioihin vaikuttaminen on oltava osa työntekijöiden ammattitaidon kehittämistä, johon voimme vain koulutuksen kautta vaikuttaa. Fyysisien tilojen puutteista voimme pitää päättäjät selvillä, mutta mitään välitöntä ratkaisua niihin ei ole näköpiirissä. Vastauksissa korostuu kaksi keskeistä sisältöaluetta, joiden koetaan rajoittavan lapsen liikkumista ja tekemistä päivähoitopäivän aikana; Fyysinen ympäristö ja asenteet, jotka näkyvät lasta rajoittavina kieltoina päiväkotien arjessa. Fyysisen ympäristön rajoitteet ovat varmasti todellisia ja näkyvät arjessa, mutta niiden muuttaminen hankkeen tarjoamin keinoin lienee mahdotonta. Sen sijaan henkisen ilmapiirin, osaamisen ja asennoitumisen muokkaaminen on juuri sitä mihin koulutuksella ja liikunnasta puhumisella pyritään. Vastaajien kommentteista on selkeästi nähtävissä, että muutoshalukkuutta asiaan on olemassa, tarvitaan vain rohkaisua ja positiivisia esimerkkejä siitä, että työtä voi tehdä näinkin. Uusien toimintatapojen kokeilu, uskallus, heittäytyminen ja rohkeus ovat juuri niitä asioita joihin hankkeen tarjoamin keinoin voimme vaikuttaa.

5.4.3 Onko päivähoitossa sääntöjä/asenteita jotka estävät lapsia liikkumasta, millaisia?

Vastaajat tunnistavat liikunnan tärkeyden lasten arjessa, ja varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten sisällöt ovat päivähoitotyöntekijöille pääosiltaan tuttuja. Tavoitteen mukaista kahden tunnin päivittäistä liikuntaa pidetään tärkeänä. Sen hyödyt ovat hyvin selvillä, samoin terveysvaikutukset, elämäntapaa muokkaava puoli, sekä liikunnan oppimista ja lapsen kehitystä edesauttavat asiat. Suurimpina rajoitteina koetaan olevan päiväkodeissa varsin vahvana vallitsevan sääntö- ja kieltoasenteen. Kaikille kielloille ei välttämättä löydy perustetta, vaikkakin yleensä niitä perustellaan lasten turvallisuudella. Kiellot saattavat koskea yksittäistä ryhmää (eskarit), ikärajaa (pienet, alla 3v) tai kaikkia, joskus myös taitosidonnaista (saa kiivetä kuka pääsee). Aina myöskään kaikki työntekijät eivät koe sääntöjä omikseen tai järkeviksi. Turhia sääntöjä koetaan olevan ja osa saattaa kummuta aikuisten mukavuudenhalusta (melua halutaan rajoittaa). Selvästi eniten lapsen katsotaan liikkuvan ulkona vapaissa tilanteissa, tätä faktaa tukevat myös useat päiväkotiliikunnan tutkimukset. Vastaajat haluavat nähdä kielloille paitsi perusteen, myös mahdollisuuden muuttaa tätä. Monesti säännöt koskevat hyvin pieniä yksityiskohtia lapsen tekemisessä, tyyliin keinussa ei saa seistä, tai liukumäessä kiivetä. On varmasti paikallaan käydä keskustelua ja pohtia jokainen kieltoisan sisältävä sääntö ja sen tarpeellisuus uudelleen. Mahdollisuus asialle on olemassa, sillä jo se, että käytännön työtä tekevät kasvattajat tunnistavat asian ja kokevat siitä puhumisen mahdolliseksi on positiivinen signaali. Jos asiasta voidaan keskustella, voidaan sitä kenties myös muuttaa.

5.4.4 Mikä on vanhempien rooli lasten liikuntakasvatuksessa?

Vanhempien rooli lasten liikuntakasvatuksessa on varhaiskasvatuksen ammattilaisten näkemyksen mukaan suuri. Varhaiskasvatuksen tärkeä tehtävä on paitsi liikuttaa lasta myös tukea ja kannustaa perhettä liikkuvaan, turvalliseen ja terveelliseen arkeen. Varhaiskasvattajalla on paljon asiantuntemusta koskien lasta ja tämän elämää, tätä voidaan, tulee ja käytetäänkin käyttää paitsi lapsen, myös perheen hyväksi. Kasvatuskumppanuus ja yhteistyö perheen kanssa onkin yksi varhaiskasvatuksen keskeisimpiä tavoitteita ja liikunta yksi sen keskeisiä sisältöjä. Liikuntahankkeelle suurin toive ja näiden kysymysten anti ovat perheitä osallistavien toimintamallien luominen, miten

saada perheet liikkumaan arjessa, ja käyttämään kaupungin tarjoamia liikuntapaikkoja ja mahdollisuuksia hyväksi. Ammattikasvattajien rooli koetaan, juurikin nimensä mukaiseksi, ammatillaisiksi ja asiantuntijoiksi. Heillä on yhteinen päämäärä perheen ja vanhempien kanssa, sekä yhteinen tavoite lapsen kasvussa ja kehityksessä. Vastaajat kuitenkin mainitsevat, että päävastuu jokaisen lapsen kasvusta, kasvatuksesta ja kouluttamisesta on kuitenkin vanhempien, pelkästään päiväkodissa ei voida taata hyvää ja laadukasta lapsuutta, jollei kodin päämäärä ja toiminta tue samaa tavoitetta. Ammatillaiset voivat keskustelujen ja tiedotuksen kautta toki vaikuttaa kotien asenteisiin ja päivähoitopäivän aikana mallintaa lapselle toimintatapoja niin liikkumiseen kuin muuhunkin elämiseen ja olemiseen. Osa hankkeen tavoitteita tuleekin olla, ei vain henkilöstön, vaan myös vanhempien asenteen ja tietämyksen lisääminen. Hyvänä esimerkkinä on esimerkiksi lähiliikuntapaikat, niiden käyttö lisääntyy huomasti, kun vanhemmat ovat tietoisia niiden olemassaolosta ja sisäistävät että ne on tarkoitettu jokaiselle kaupunkilaiselle.

5.4.5 Kuka ohjaa/suunnittelee liikuntaa päiväkodissanne?

Päiväkodeissa koettiin liikunnan edistämisen kuuluvan jokaisen kasvattajan työhön. Vastauksissa paistaa läpi päivähoidon pitkä perinne tuokiopedagogiikasta. Liikunta on ollut kenties perinteisin tuokion aihe, sen suunnittelusta ja ohjaamisesta vastaa usein nimetty työntekijä, jonka oman liikuntaharrastuksen ja liikuntakiinnostuksen katsotaan pätevöittävän tähän tehtävään. Varhaiskasvatuskäsitteen ja uusia metodeja painottavien opetussuunnitelmien kautta ollaan kuitenkin pikkuhiljaa menossa suuntaan, jossa liikunta on kokonaisuutena osa varhaiskasvatustoimintaa. On myös hyvä huomata, että osa vastaajista nimeää myös vapaat liikuntatilanteet ja metsäretket tärkeiksi osaluokiksi. Hankkeen toimintamallien kannalta tiimityö on varmasti yksi olennaisesti huomioitava asia, sillä sen sijaan että meidän tarvitsisi sitouttaa ja kouluttaa jokainen Heinolan varhaiskasvatuksen työntekijä, riittää laskennallisesti se, että saamme yhden tiimistään vakuuttamana liikunnan tärkeydestä, sekä sitoutumaan toiminnan uudistamiseen. Tämä tarkoittaa enää 1/3 työntekijöistä. Varhaiskasvatuksessa toimitaan useimmiten kolmihenkeissä tiimeissä, joissa joku työntekijöistä vastaa yleensä jonkun sisältöalueen toteutuksesta, toki jokaisessa ryhmässä oleva lastentarhanopettaja kantaa päävastuun toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Lastentarhanopettajat ovatkin,

päiväkodinjohtajien ohella, yksi tärkeä ryhmä, joka tulee pyrkiä sitouttamaan uuteen toimintakulttuuriin.

5.4.6 Miten edistät lasten liikkumista työssäsi?

Varhaiskasvatuksen työntekijä on paitsi ohjaaja ja opettaja, myös roolimalli, jonka oma toiminta ja asenne tarttuvat myös lapseen. Aikuiselta vaaditaan kykyä kestää myös epämieluisia asioita, kuten melua, hälinää, liikettä, vaarallisen näköisiä tilanteita, sekä kykyä toimia hetkessä, ilman tarkkaa etukäteissuunnitelmaa. Aikuinen nähdään myös mahdollistajana, kun kiellot on minimoitu, tai ainakin turhat aikuisesta johtuvat rajoitteet on poistettu, annetaan lapselle tila ja mahdollisuus monipuoliseen liikuntaan. Yhden vastaajan vastaus; ”*liikkuminen olisi päivittäistä ja monipuolista. Annetaan mahdollisuuksia liikkumiseen. Huomioidaan lasten erilaisuus.*” –tiivistää hyvin sen moninaisen roolin ja odotusarvon joita kasvattajilla työssään on. Liikkuminen tulisi mahdollistaa joka päivä, mahdollisimman monessa tilanteessa, sille tulisi olla, tilaa, aikaa ja paikka. Kuitenkin sen tulisi olla turvallista, mutta silti kokeilevaa ja innostavaa. Jokainen lapsi on tasoltaan ja taidoiltaan erilainen, etenkin kun yhden ryhmän sisällä lasten iässä voi olla kolmenkin vuoden vaihtelut, on kasvattajalle oikeasti haaste toteuttaa toiminta niin, että jokaiselle löytyy oman tasonsa mukaista tekemistä. Hankkeen toteutuksen kannalta tästä voidaan vetää johtopäätös vapaiden hetkien tärkeydestä liikkumisessa. Sen sijaan että luomme tarkasti suunniteltuja struktuureja liikuntahetkille tai tuokiolle, luokaamme lapsen arkeen ja vapaaseen leikkiin mahdollisimman monipuoliset ja kokeilemisen, sekä uuden oppimisen mahdollistavat toimintaympäristöt ja rakenteet.

5.4.7 Kuinka usein järjestätte lapsille ohjattua liikuntaa?

Ohjatun liikunnan määrä vaihteli 1-5krt/viikko vastaajasta riippuen. Yhden ”tuokion” kesto vaihteli samaten välillä 5min-1,5h. Päiväkotiliikunta on leikkiä, pelailua, arkeen sijoittuvaa ja verrattain monipuolista. Tutkimusten mukaan kuitenkin ohjattu liikunta ei ole ratkaisu päiväkodin liikkuvaan arkeen. Lapsi liikkuu eniten vapaissa tilanteissa, silloin kun ympäristö, niin tilojen, sääntöjen kuin asenteidenkin osalta on sellainen, että se kannustaa ja sallii liikkumisen. Liikunta on jo tunnustettu yhdeksi isoksi osaksi

varhaiskasvatusta, se voi olla tarkkaan suunniteltua tai spontaanimpaa, mutta kaikesta huolimatta taustalla on tietoinen, liikuntaan kannustava ja sitä tärkeänä pitävä arvo-maailma ja oppimisympäristö. Vastaajien vastauksissa näky osittain edelleen vanhan päivähoitomallin ajatukset vahvasta tuokiokeskeisyydestä, toki kysymyksen kysyy vain ohjattujen liikuntahetkien määrästä. Liikunta on kuitenkin useimmissa päiväko-deissa vastaajien mukana toteutettu jonain tiettyinä päivinä tai hetkenä olevalla liikun-ta- tai salivuorolla. Vapaiden tilanteiden tarjoamista liikuntamahdollisuuksista kukaan ei mainitse, tästä voinee olettaa, että liikunta ei ohjata lasten touhussa vapaasti, vaan silloin liikunnan määrä on lapsen halun, luovuuden, välineiden saatavuuden ja ympä-ristön tarjoamien mahdollisuuksien varassa. Jälleen tätä tietoa voimme hyödyntää hankkeen toteutusta suunniteltaessa.

5.4.8 Mitä liikkumismahdollisuuksia päiväkotimme lähiympäristö tarjoaa?

Lähiliikuntapaikat, metsät, kentät, puistot, jäähalli, uimahalli ja ladut olivat käytössä kaikissa yksiköissä. Näyttää jopa, että niiden merkitys liikkumisen kannalta on kes-keinen. Luonnon ja metsäretkien merkitys mainittiin useissa vastauksissa. Liikuntavä-lineiden oleminen lasten saatavilla muistettiin, kuten päivittäisen liikunnan merkitys. Oma innostus liikuntaan ja esimerkin voima mainittiin myös. Myös tilojen merkitys muistettiin, mutta kaikkien keskeisimpänä niitä ei pidetty. Luonto ja sen läheisyys ovat selvästi Heinolan vahvuuksia ja se ymmärrettiin ja sitä käytettiin kaikissa päivä-ko-deissa. Kyselyn tämän kysymyksen vastausten perusteella voidaan päätellä Heino-lan vahvuutena olevan ulkona sijaitsevat lähiliikuntapaikat, puistot, kentät ja luonto. Vastauksissa paistaa läpi liikunnan ja liikkumisen mahdollisuuksien vahva paikka-sidonnaisuus, ainakin työntekijöiden mielestä. Voi olla, että mikäli lapsilta kysyttäisiin samoja asioita, saisimme huomattavasti luovimpia vastauksia. Kuitenkin varhaiskas-vatuksen työntekijöiden vastauksissa fyysiset, ”oikeat” liikuntaympäristöt ja niiden merkitys korostuvat.

5.4.9 Mitä toivot varhaiskasvatuksen liikuntahankkeelta (2014-15) käytännössä?

Liikuntahankkeelta toivottiin ensisijaisesti koulutusta niin liikunnanohjaamisen taitoi-hin kuin asennoitumiseenkin. Useasti myös mainittiin tarve valmiiden suunniteltujen

liikuntahetkien pitämiseksi, eli halutaan kortteja, monisteita tai vihkoja, joissa kerrotaan mitä tehdä ja missä liikuntahetki on suunniteltu valmiiksi. Tämä voidaan tulkita epävarmuudeksi liikunnan suunnittelua kohtaan. Myös tilojen haasteet, välineiden vähyys tai sopimattomuus jollekin ikäryhmälle nostettiin esiin. Samoin toivottiin liikunnan ammattilaisia tai opiskelijoita päiväkoteihin ohjaamaan liikuntaa, myös nämä vastaukset, yhdessä koulutustoiveiden kanssa, paljastavat tiettyä epävarmuutta omiin taitoihin. Heinolan kaupungilta toivottiin ensi sijassa lähiliikuntapaikkojen kunnossapitämistä läpi vuoden ja enemmän mahdollisuuksia liikuntatilojen (salit, jää- ja uimahalli) käyttöön. Asiantuntijuuden ja tietotaidon lisääminen koulutuksen avulla on isoin keino millä liikuntaa yksiköissä voidaan alkaa lisätä. Vain yksi vastaaja mainitsee myös koulutustarpeen, jonka senkin kohdennettuna johonkin tiettyyn asiaan; ”*Toiminnallinen oppiminen*”. Vain yksi vastaaja samoin mainitsee toiveenaan asennemuutoksen, etenkin tämä yllättää hieman, sillä edelle kysyttäessä päiväkotiliikunnan suurimpia esteitä mainittiin asenne yhtenä keskeisimpänä haasteena. Tämä aiheuttaa oman paineensa hankkeen toteutukselle, sen sijaan että voidaan kohdentaa koulutusta ja tiedotusta koskemaan jotain tiettyä aluetta, on ensin saatava aikaan keskustelua ja pohdintaa varhaiskasvatusyksiköissä, jotta käytännön työtä tekevät tunnistavat itse paremmin niitä haasteita ja ongelmia joita hankkeen kautta voi pyrkiä ratkaisemaan.

5.4.91 Miten Heinolan kaupunki voisi edistää lapsen liikkumista?

Toiveet kaupunkia kohtaan lasten liikuttajana olivat moninaiset, vaikkakin toisaalla kyselyssä etenkin ulkoliikuntapaikat nostettiin esiin isona Heinolan vahvuutena, mainittiin kaupungin osana ainakin näiden kunnostus ja huolto. Vastaajat myös näkivät lasten liikunnan koko kaupungin ja yhteisön asiana, ei pelkästään varhaiskasvatuksen tai koulumaailman. Vastauksissa heijastuu myös huoli välineistöstä ja keskustaa kaupunkina olevien yksikköjen huoli pääsemisestä liikuntapaikoille, kuten jää- tai uimahallille. Myös vanhempien mukaan saaminen koettiin koko kaupungin asiaksi, kuitenkin viimekädessä yksilö vastaa omasta arjestaan, Heinolan kaupungin tehtävä on olla enemmänkin mahdollistaja. Sen lisäksi että vastaajat mainitsevat lasten liikkumista edistäviä toiveita, otetaan esiin myös henkilöstöä koskevia toiveita; ”*alepäivät uimahalliin*” sekä perheitä koskettavia asioita ”*Kaupunki voisi järjestää lapsille ja vanhemmille yhteisiä liikuntatapahtumia*”. Nämä vastaukset kertovat, että liikunta ja liik-

kuminen nähdään varhaiskasvatushenkilöstön parissa, ei vain lapselle tärkeänä asiana, vana koko elämän läpi jatkuvana positiivisena, elämänlaatua korottavana tekijänä. Aikuisten, niin henkilökunnan kuin lasten vanhempienkin esimerkin merkitys tunnustetaan hyvin. Myös tämän kysymyksen vastauksissa huomaa ympäristön ja liikunta- paikkojen korostuneen merkityksen vastaajien mielessä, tästä voidaan päätellä varhaiskasvattajien pitävän liikuntaa edelleen ainakin jossain määrin paikka- ja välineidonnaisena.

5.492 Mitä työkaluja toivoisitte liikunnan lisäämiseksi?

Toiveet liikunnan lisäämiseksi olivat alkusilmäyksellä melko selkeitä ja käsin koskeltavia, niiden toteutus taas läheskään kaikilta osin ei tätä ole, eikä välttämättä edes realistista. Vastaajat toivoivat erilaisia välineitä ja materiaaleja liikunta käyttöön päiväkoteihin, kuitenkin näitä hyvin vähän eriteltiin tai nimettiin, tyyliin; ”haluamme jalkapalloja”. Koulutukset olivat toinen useasti mainittu kohta, mutta myös koulutus- toiveissa oli nähtävissä sama epämääräisyys, koulutusta toivottiin, mutta hyvin harva yksilöi millaista. Kolmas mainittu asia koski yhteistyötä kaupungin muiden toimialojen tai harrasteseurojen kanssa, näiltä haluttiin paitsi toimintaa myös osaamista päivä- koteihin. Edelleen vastaajien toiveissa korostuu materiaalien ja välineiden rooli, missä on tietty ristiriita toiveissa olleen asennemuutoksen kanssa; ” *Erilaisia välineitä joista voisi rakentaa liikuntapisteitä päivähoidon puolelle* ” Asennemuutos ei kuitenkaan ala välineistä, vaan jokaisen yksilön oman toiminnan tarkisteluksi, sekä yhteisten pelisääntöjen ja niiden merkityksen pohdintana. Myöskään omaan osaamiseen ei täysin luoteta, vaan koetaan että varhaiskasvatuksen liikunta on jotenkin niin spesifiä, että sille tarkennettuja koulutuksia tarvitaan; ” *Suurin toive olisi saada koulutusta pienten tilojen sisäliikuntaan sekä ulkoleikkeihin 1-5 vuotiaille lapsille* ”. Tämä on sikäli hieman ristiriidassa sen kanssa, että päiväkodeissa työskentelevän ammattihenkilöstön koulutuksessa jokaisella on liikuntaa, ja nimenomaan päiväkotiliikuntaan keskittyneitä opintoja. Toisaalta taas vastaajien kommentteissa on löydettävissä selkeästi positiivisia signaaleja, oman tiedon ja osaamisen vaillinaisuus tunnustetaan ja sitä halutaan korjata

5.5 Päätelmät

Kyselyn vastaukset nostavat esiin ne pääkohdat joihin liikuntahankkeen ja päivähoiton liikunnan lisäämiseen pyrkivän toiminnan tulee panostaa. Positiivisena ilmiönä nousee esiin vastauksista näkyvä tieto liikunnan hyödyistä ja sen tärkeydestä. Liikunta lapsen elämän keskeisenä asiana tunnustetaan täysin. Suurimmat kehittämiskohteet ovat henkilöstön osaamisen ja koulutuksen osalla, sekä asennemaailmassa. Jos useat varhaiskasvatuksessa työskentelevät näkevät asenteet ja turhat säännöt isoimmaksi liikunnan rajoittajaksi, miksi niitä silti edelleen on. Samoin huolestuttavaa on luottamuksen puute omiin liikunnan ohjaustaitoihin. Heinolan vahvuutena on pidettävä tämän perusteella liikuntapaikkojen ja luonnon läheisyyttä kaikissa yksiköissä. Kyselyn perusteella tehtiin koulutuspaketti keväälle 2015, jonka viidestä liikunnanohjaamiseen ja asennoitumiseen tähtääviin koulutuksista ainakin johonkin tulee osallistumaan jokainen varhaiskasvatuksen työntekijä. Tavoitteena on saada lapsiryhmissä työskentelevissä tiimeissä ainakin yhden työntekijän tunnistamaan liikunnan kehityskohteet ja asenteenmuutoksen tarve. Tämä tarkoittaa kolmasosaa päivähoidon noin 120 työntekijän joukossa. Tutkimuksen pohjalta nousevat esiin ne asiat joita parantamalla voimme vaikuttaa lapsen liikkumisen, edettäessä lineaarisen toimintamallin mukaan, kun saamme ongelmakohdat selville, etsimme niistä ne asiat, joihin vaikuttaminen on mahdollista ja koetamme löytää niille loogisimman ratkaisun.

Kuvio 7. Liikkumisen rajoittajat



Yllä oleva kuvio 7 kuvaa lapsen päivähoitopäivän aikaiseen liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Lapsi on toiminnan keskiössä, mutta toimintaa ohjaavien ja suunnittelevien aikuisten osaaminen ja asenne luovat puitteet toiminnalle. Ympäristön säännöt ja rajoitukset ovat toinen lapsen toiminnalle raameja asettava tekijä. Kun liikkuvaa lasta ympäröivät tekijät asetetaan järkeviin ja perusteltuihin normeihin, saadaan aikaan entistä liikkuvampi lapsi, jonka ympärillä olevat toimijat ymmärtävät ne erityispiirteet, joita lapsen liikunnallisen arjen ohjaaminen ja järjestäminen vaativat. Tässä hyöty on myös molemminpuolinen, kunhan oppimistavoitteet saadaan nivottua yhteen toiminnallisen oppimisen kokonaisuudeksi.

Koulutuksella voidaan muuttaa asenteita ja pyrkiä saamaan ihmiset miettimään omien asenteitaan ja työtapojaan. Näiden muuttamien ei onnistu hetkessä, vaan on osa pitkää prosessia kohti liikkuvampaa lapsuutta ja arkea. Näihin asioihin vaikuttaminen on oltava osa työntekijöiden ammattitaidon kehittämistä, johon voimme vain koulutuksen kautta vaikuttaa. Fyysisien tilojen puutteista voimme pitää päättäjät selvillä, mutta mitään välitöntä ratkaisua niihin ei ole näköpiirissä. Yhteistyön lisääminen sekä kaupungin omien toimialojen, että kolmannen sektorin kanssa on varmasti mahdollista, ja siihen tulee tulevaisuudessa panostaa. Kasvatuskumppanuus ja yhteistyö perheen kanssa on yksi varhaiskasvatuksen keskeisimpiä tavoitteita ja liikunta yksi sen keskeisiä sisältöjä. Liikuntahankkeelle suurin toive ja näiden kysymysten anti on perheitä osallistavien toimintamallien luominen, miten saada perheet liikkumaan arjessa, ja käyttämään kaupungin tarjoamia liikuntapaikkoja ja mahdollisuuksia hyväksi. Heinolan vahvuutena nähdään olevan ulkona sijaitsevat lähiliikuntapaikat, puistot, kentät ja luonto, näiden mahdollisuuksien yhä parempi ja laajempi käyttö tulee olla varhaiskasvatuksen tavoitteena. Myös perheet on saatava heräämään ”pikkukaupungin” tarjoamista mahdollisuuksista, monipuoliseen, liikunnalliseen lapsuutta rikastuttavaan arkeen. Tutkimuksen pohjalta välittömiksi jatkotoimenpiteiksi Heinolan varhaiskasvatuksessa nousevat:

- Henkilöstön liikuntakoulutukset
- Vapaan liikunnan roolin tunnustaminen ja sen huomaaminen lapsen arjessa
- Päiväkotien sääntömaailman läpikäynti
- Liikunnallisten tapahtumien lisääminen, myös yhdessä seurasektorin kanssa

- Välinekartoituksen tekeminen kaikissa yksiköissä, ja tähän liittyvät hankinnat
- Luonto- ja lähiliikunnan jatkojalostus
- Hallintokuntien välinen yhteistyö
- Lasten aktiivisuuden mittaaminen
- Loppukysely joulukuussa 2015

6 KEHITTÄMISTOIMENPITEET LASTEN LIIKUNNAN LISÄÄMISEKSI

6.1 Kehittämistiedon tuottaminen

Kyselytutkimuksen pohjalta tehtiin henkilöstön koulutuspaketti keväälle 2015. Samassa yhteydessä kartoitettiin myös yksiköiden fyysisiä valmiuksia lisätä lasten liikunnasta, onko jollain pienillä hankinoilla/muunnoksilla mahdollista edesauttaa liikunnan lisäämistä. Hankkeen lopussa on tarkoitus tehdä saman tyyppinen kysely, jonka pohjalta saadaan vastauksia hankkeen vaikutuksista käytännön arjessa. Loppuraportointi ja hankkeen esittely Valo ry:n tilaisuuksissa kuuluu hankkeen jatkotoimiin. Hankkeemme toimintatavat ja toteutusmallit ovat luonnollisesti käytettävissä muissakin kaupungeissa. Hankkeen loppukoonnin ja vaikutusten arvioinnin jälkeen, voidaan katsoa miten Heinolassa päiväkotiliikunnan lisäämiseksi käyttöön otetut toimintatavat ja valitut koulutuskokonaisuudet ovat toimineet. Miten ne ovat näkyneet päiväkotien ja lasten arjessa, mitkä ratkaisut ovat toimineet ja mikä on muuttunut käytännössä, mm. aktiivisuusmittausten avulla saadaan käyttökelpoista dataa lasten liikkumisesta päiväkotipäivän aikana. Hyvien käytäntöjen jakaminen koko varhaiskasvatusyhteisön kesken on kaikkien etu, mutta toisaalta myös tiedon jakaminen toimimattomasta tai vaikuttamattomasta toiminnasta on oleellista.

6.2 Yleistä toiminnan uudelleen järjestelyistä

Olemme aloittaneet henkilöstön koulutukseen tähtäävän kartoituksen (helmimaaliskuu 2015). Toiveita sen osalta on kartoitettu tekemällä kaikille päiväkodeille kysely liikuntatottumuksista, määristä ja sisällöistä. Samalla kartoitettiin myös toiveita ja tarpeita osaamisen, materiaalin ja ajankäytön parantamiseksi. Päiväkodeissa olevia

liikuntapusseja lainataan perhepäivähoitajille. Aktiivisuusmittareilla tehdään seuranta minkä verran lapset oikeasti liikkuvat päiväkotipäivän aikana.

Kuvio 8 Lapsi liikkumiseen vaikuttavat lähipiirin tekijät.



Lapsen ympärillä on paljon hänen liikkumiseensa vaikuttavia asioita ja tekijöitä, kuten kuvio 8 ilmaisee. Näiden toimijoiden ja ympäristötekijöiden huomioiminen on oleellista, kun pyritään lisäämään lapsen jokapäiväisen liikkumisen määrää. Näistä vanhemmat otetaan mukaan liikunnallisen toimintaan tapahtumien, tiedottamisen ja yhteisen kivan tekemisen kautta. yhteisillä tapahtumilla sekä lisäämällä tiedottamista Heinolan kaupungin ja seurojen tarjoamista liikuntapalveluista. Päiväkotien sääntömaailmaa on alettu miettiä uudelleen, kieltojen määrästä on käyty keskustelua ja koetettu luoda uutta kulttuuria liikkumisen sallimiseksi. Tilojen uudelleen järjestelyllä, asfalttimaalauksilla ja lattiateippauksilla on luotu ympäristöä liikkumiseen kannustavaksi. Olemme pohtineet, kuinka lisätä lasten omaehtoista, vapaata liikkumista, aikuisjohtoisesta tuokiokeskeisyydestä pyrimme pääsemään eroon. Pihaliikuntaa ja ohjattuja leikkejä järjestetään kaikkien päiväkotien pihilla, ryhmä- ja ikärajoja ylittävää yhteistä liikuntaa on alettu toteuttaa yhä laajemmin. Liikunta on tiedostettu isoksi osaksi arkea ja lapsen päivää, ja yksiköt ovat huomioineet sen toimintansa suunnittelussa entistä enemmän, myös työnantajan tarjoamissa koulutuksissa liikunta on huomioitu hyvin.

Pihan luontoliikuntaan lapsilla on ollut mahdollisuus päivittäin. Päiväkotien pihalle on tuotu isoja kiviä, ylä- ja alamäkiä yms. liikunnallisten valmiuksien harjoittamiseen ja kehon hallintaan. Luontoretkeä lähiympäristöön on tehty ja lähiliikuntapaikkoja hyödynnetty. Monipuolinen lähiympäristö on mahdollistanut metsäretkillä mm. kiipeilyn, tasapainoilun, hyppimisen hyödyntäen, kivet, kannot, puiden juuret - rungot yms. Heinolan varhaiskasvatuksessa hyödynnämme päivittäin ulkoilussa lähiympäristön luontopolun, metsät, jalkapallokentän sekä koulun pihan leikkipaikkoineen. Sisällä päiväkodissa lapset liikkumista on pyritty lisäämään, mm. sallimalla juokseminen siellä missä se on turvallista. Useat ryhmät käyttävät myös lähikoulun liikuntasalia, tätä kautta myös kouluun tutustuminen tapahtuu kuin itsestään. Ulkona yritämme kannustaa lapsia monipuoliseen liikkumiseen, leikkeihin ja peleihin. Turhia kieltoja pyrimme myös välttämään, tietenkin turvallisuus huomioon ottaen. Myös päiväkotien säännöt kaipaisivat varmasti tarkastelua, jotteivat ne kahlitsisi lapsen omaehtoista kokeilua ja harjoittelua. Tilojen muokkaaminen/rikastuttaminen liikkumiseen kannustavaksi olisi myös tärkeää. Jatkamme hyväksi havaittujen toimintatapojen käyttämistä ja hyödyntämistä arjessa. Pyrimme edelleen kehittämään toimintatapojamme liikuntaan kannustavaksi ja edesauttamaan perheiden siirtymistä liikkuvampaan arkeen. Varhaiskasvatuksen henkilöstö on avainasemassa tässä toiminnassa. Päiväkotien toimintaa, sen joustavuutta, ihmisten asennetta ja toiminnan rakenteita on päivitettävä vastaamaan tämän hetken vaatimuksia.

6.3 Hankinnat

Liikuttava lapsuus Heinolassa hankkeen rahoituksella hankittiin kaikkiin Heinolan päiväkoteihin liikuntavälineistöä, hankinnat kohdennettiin tarveharkintana liikunta- ja leikkivälinekartoituksessa (LIITE 2) sekä päiväkotien liikuntakyselyssä (LIITE 1) nousseiden asioiden pohjalta. Kaikki päiväkodit saivat uutta välineistöä, mutta eniten painotimme niitä yksikköjä, joiden varustetasossa havaittiin eniten puutteita. Hankinnoilla haluttiin tuoda päiväkoteihin uudentyyppisiä liikuntavälineitä, välineiden haluttiin olevan sellaisia, joita käytetään päivittäin, ne ovat jatkuvasti lasten saatavilla ja innostavat liikkumaan myös ilman aikuisen jatkuvaa läsnäoloa. Esimerkiksi potkupyö-

rähankinta osoittautui tässä suhteessa loistavaksi. Hankinnat tehtiin viidestä eri yrityksestä.

- Olifu Finland oy, koordinaatiopyörät 10kpl
- Strider oy, potkupyörät 40kpl
- Kärkkäinen pallot, sählykypärät 40+20kpl
- Tokmanni oy, sählyvälineet 100 kpl
- Urheilukontti oy, ulkoliikuntavälineistöä, mm. sulkapallovälineet, pesäpalloräpylät, jalkapallot, nyrkkeilysäkit.

6.4 Koulutus

Henkilöstölle tehtiin päiväkotien liikuntakysely (LIITE 1) syksyllä 2014 jossa kartoitettiin liikuntatottumuksia päiväkodeissa, osaamisen tasoa, yksikköjen puutteita, sekä henkilöstön toiveita ja ajatuksia liikuntaa koskien. Tämän kyselyn pohjalta alettiin kartoittaa kattavaa koulutuspakettia keväälle 2015. Koulutuksissa tavoitteena oli saada jokainen Heinolan varhaiskasvatushenkilöstön jäsen käymään ainakin yksi koulutus, tämä tavoite täyttyi sataprosenttisesti. Osaamisen lisäämisen lisäksi päätavoitteena oli herätellä henkilöstön ajatuksia ja tottumuksia koskien päiväkotien sääntömaailmaa. Kaksi ensimmäistä koulutusta, Lupa Liikkua -liikkuminen lapsen hyvinvoinnin tukena ja Liikunta päivähoitoyhteisön tukena, olivat räätälöity nimenomaan tälle tavoitteelle. Haluttiin herättää keskustelua siitä, annetaanko lasten liikkua riittävän vauhdikkaasti ja omien taitojensa mukaan, vai olemmeko me varhaiskasvatuksessa ylikorostaneet turvallisuutta lapsen liikunnallisen kasvun ja kehityksen kustannuksella. Lisäksi yhteistyössä Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa suunnittelimme varhaiskasvatushenkilöstölle koulutuksia jotka vastaavat päiväkotien arjen tilanteita, mahdollisuuksia sekä toiveita, ja ovat toteutettavissa päiväkotien arjessa. Yhteensä koulutuksia järjestettiin kuusi kappaletta:

- Elina Pulli, Lupa Liikkua -liikkuminen lapsen hyvinvoinnin tukena, 140 osallistujaa
- Lukuja liikkuen – tavuja touhuten –koulutus, 50 osallistujaa.
- PH-LU koulutukset:
 - Liikunta päivähoitoyhteisön tukena
 - Vekaravipellys

- Toiminnallinen oppiminen
- Liikuntaa pienissä tiloissa

yhteensä 74 osallistujaa

Kaikki koulutukset olivat puolipäiväkoulutuksia, joilla mahdollistettiin niiden järjestäminen arkipäivinä.

6.5 Yksikköjen toimenpiteet

Lisäksi jokaisessa yksikössä käytiin liikuntavastaavan ja yksikön johtajan vetämänä keskustelua ja työiltoja, joissa pohdittiin oman päiväkodin liikunnan tilaa liikuntakyselyssä esiin nousseiden teemojen taholta. Päiväkotihenkilöstö mielti koulutuksessa esille nousseiden sääntö ja rajoitusteemojen tilaa omassa päiväkodissaan. Pystyttiin tuomaan keskusteluun ajatuksia siitä, onko meillä turhia, lasta ja tämän liikkumista rajoittavia sääntöjä, joille ei löydy kunnan perusteita. Turvallisuus on toki koko varhaiskasvatuksen lähtökohta, mutta huomattiin että sen nimissä on lapsille asetettu esimerkiksi ikätasoisia rajoituksia kiipeilylle, keinumiselle tai leikkimiselle, vaikka näissä asioissa oikeampi tapa olisi edetä lapsen osaamisen mukaan. Kolmivuotias ja kolmivuotias eivät koskaan ole motorisilta ja liikkumistaidoiltaan samalla tasolla, vaan heidän osaamisensa voi olla kasvuympäristön ja kodin muokkaamana aivan eri tasoa, tämä on kyettävä huomioimaan myös varhaiskasvatuksessa.

Ylipäätään isona ansiona hankkeen (2014-15) suhteen on nostettava esiin liikunnan tuleminen näkyväksi ja osaksi keskustelua Heinolan varhaiskasvatuksessa. Tällä hetkellä liikunta huomioidaan, tunnustetaan ja siitä puhutaan aivan eri määrissä kuin aikana ennen hanketta. Päiväkodit huomioivat liikunnan isona osana oman toimintakautensa suunnittelua, tilojen ja pihojen toteutusta sekä päivittäistä toimintaa varhaiskasvatuksen arjessa. Aktiivisuus mittaus esiopetusryhmissä avasi aivan uudella tavalla sitä, miten päiväohjelma, sen suunnittelu ja toteutus vaikuttavat lapsen liikunnan määrään. Päivä jona on hyvin suunniteltu aikuisjohtoinen liikuntatunti, ei välttämättä olekaan se tehokkain liikuttaja. Tämä on asia joka ei varmasti ole vielä alkuunkaan selvä asia lasten kanssa päivittäin työtä tekeville. ”Leikimme vain ulkona” –päivä voi olla-

kin lapsen aktiivisuuden ja liikkumisen kannalta aivan toista luokkaa, positiivisella tavalla.

6.6 Liikuntalupaukset

Liikuntalupauksia mietittiin yhdessä liikuntavastaavien verkoston tapaamisessa ja niistä muokattiin kolme yksinkertaista ja lyhyttä lausetta, joiden toteutuminen yksinäänkin lisää heti lapsen mahdollisuuksia jokapäiväiseen liikkumiseen. Liikuntalupaukset tehtiin sen pohjalta, että miten tutkimustiedon ja hankkeen aikana opitun perusteella, voisimme mahdollisimman yksinkertaisilla ja lyhyillä, mutta realistisesti toteutettavissa olevilla ohjeilla lisätä lapsen liikkumista joka päivä. Lupaukset annettiin päiväkoteihin tutustumiskierrokselle, ja esiteltiin päiväkotien johtajille johtotiimin kokouksessa. Yhteinen mielipide oli se, että voimme sitoutua taulukon 2 lupauksiin.

Taulukko 2. Liikuntalupaukset

Heinolan varhaiskasvatuksen liikuntalupaukset, me lupaamme:

- Ulkoilla useita tunteja päivittäin
- Käydä retkillä ”poissa pihasta” kerran viikossa
- Pitää liikuntavälineet aina lasten saatavilla.



6.7 Täydellinen liikuntakuukausi

Heinolassa järjestettiin täydellinen liikuntakuukausi marraskuussa 2015. Varhaiskasvatus oli yksi sen keskeisistä toimijoista, vaikkakin tavoitteena oli koko kaupungin väestön liikuttaminen. Joka viikolle oli oma teemansa, jonka mukaan päiväkodit toimintaansa suunnittelivat. Liikuntahankekoordinaattori johti verkoston työskentelyä ja oli jäsenenä kuukauden ohjausryhmässä. Alla listaus varhaiskasvatuksen teemoista täydellisen liikuntakuukauden aikana. Lisäksi kaikkia yksiköjä on kannustettu kehittämään omia toimintamallejaan ja touhujaan. Tapahtumista, tekemisistä ja toteutukses-

ta on kerrottu Facebook –ryhmässä, ja perheille avoimista tapahtumista on tiedotettu liikuntakuukauden tapahtumakalenterissa kaupungin internet –sivuilla.

vko 41 Istumisen katkaisu. Lapset ja henkilökunta kohteena

- Palaverikäytännöt eri lailla, ei istuen
- Toiminnallinen oppiminen, ei istumista
- Ei pöytähommia, lattiataso käyttöön
- Henkilökunnan tauot, ei istuen ☺
- 8.10 Tommola –talon avoin Touhu-torstai -tapahtuma alle kouluikäisten lasten perheille
 - klo 9-12

Yksikköjä kannustettiin poistamaan kaikki toiminnan kannalta -ei välttämättömät tuotteet, käytännössä vain ruokailu toteutettiin ”normaaliin” tapaan. Myös odottamisaikoihin ja lapsen passiivisuutta poistaviin toimintatapoihin panostettiin ja uusia toimintamalleja kokeiltiin. Tavoitteena ole, että niistä osa jäisi myös elämään. Samalla myös työntekijöitä kannustettiin miettimään omaa istumista ja passivoitumista, huomiona oli kuitenkin, että lapsen passiivisuuden ja istumisen –kulttuurin poistaminen ja siihen vaikuttaminen on paljon helpompaa kuin aikuisen.

vko 42 Lasten liikuttaminen ja retket

- Pois pihasta –päivä (jokainen ryhmä kaikissa taloissa, yksi aamu-ulkoilu)
- Pihaleikki 10 min joka päivä ennen sisään/syömään menoa.
- Liikuntateemapäivät taloissa
- 15.10 Tommola –talon avoin Touhu-torstai -tapahtuma alle kouluikäisten lasten perheille
 - klo 9-12

Täydellisen liikuntakuukauden teemaviikolla 42 lähes kaikki varhaiskasvatuksen ryhmät toteuttivat pois pihasta -päivän, jotkut ryhmät useampaankin otteeseen. Pihaleikkeinä leikittiin paljon perinteisiä leikkejä ja pelejä, kuten hännänryöstö,

jättipallon tulitus, tervapata, pum-pum, aartenetsintä, polttopallo, sähly, maastojuoksu, jalkapalloturnaus, luontoliikunta ja keppiheppakisat. On ollut myös musiikkiliikuntaa ja leikkimistä musiikin rytmein. Lisäksi Yhteistyössä Heinolan Iskun kanssa järjestetyt urheilukoulukerrat osuivat liikuntaviikkojen aikaan, jolloin opeteltiin mm. viestijuoksua, välineurheilua, pururataa, liikuntaleikkejä ja yleisurheilun perusteita. Esiopetusryhmät toteuttivat toiminnallista oppimista, liikuntaa eheyttiin mm. matematiikkaan, äidinkieleen ja ympäristötietoon. Lisäksi retkeiltiin paljon, puhuttiin lasten kanssa liikkumisesta ja sen hyödyistä sekä kannustettiin kävelemään paikkoihin myös oman perheen kanssa. Pienimpiäkin pyrittiin liikuttamaan lapsen oman jaksamisen mukaan.

6.8 Seura- ja perheyhteistyö

Paikalliset urheiluseurat saivat eri tapahtumissa esitellä omaa toimintaansa, tai käydä päiväkodeissa pitämässä omaa lajiaan koskevia näytetunteja. Seurat myös tiedottavat aktiivisesti päiväkodeissa omasta liikuntatarjonnastaan alle kouluikäisille. Heinolalaiset urheiluseurat tarjoavat monipuolista ja moneen eri lajiin tähtäävää toimintaa eri ikäisille Heinolalaisille. Heinolan seuroista yleisseura Heinolan Iskun yleisurheilujalosto oli eniten mukana hankkeen aikaisessa toiminnassa. Heidän kanssa järjestettiin liikuntatapahtuma perheille yleisurheilukentälle, ja heidän työntekijänsä kävi kaikissa päiväkodeissa ohjaamassa yleisurheilukerho –tyyppistä liikuntahetkeä syksyn 2015 ajan.

Myös perheet ovat tärkeässä roolissa lasten liikuttamisen kehittämisessä, perheen asenteista ja toiminnasta lähtee se, millaiset mahdollisuudet ja halut lapsella on liikkua arjessaan. Perheisiin vaikuttaminen on kuitenkin, ainakin varhaiskasvatuksen työkaluilla hankalaa. Jo se, että arjen vapaa-aika päivähoidon jälkeen rajoittuu useimmilla illan muutamaan tuntiin, tekee perheiden liikunnan lisäämisestä haastavaa. Olen lähtenyt siitä, että lapsi on keskeinen toimija tässäkin asiassa, lapsi on se joka voi aktiivoida vähemmän liikunnallisempaa vanhempaansakin ulos ja liikkeelle. Tässä asiassa on tärkeää, että päiväkodissa liikutaan monipuolisesti ja usein, sekä ennen kaikkea käytetään hyväksi lähiympäristön liikuntapaikkoja ja mahdollisuuksia. Jo kolmevuoti-

as, jolla on kokemus siitä että, urheilukentälle tai lähipuistoon saa mennä, ja että siellä on kivaa, pystyy vetämään vanhempansakin sinne vapaa-ajallaan.

7 LIKUNNAN EDISTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI

Liikuntahanke toteutui Heinolan jokaisessa varhaiskasvatusyksikössä elokuusta 2014 joulukuun loppuun 2015. Tämän puolentoista vuoden aikana kokeiltiin montaa erilais- ta tapaa liikuttaa lapsia etenkin päivähoitoaikana, mutta myös vapaa-ajalla. Hankkeen aikana kokeiltuja toimintatapoja, kuten retkipäiviä, välineiden saatavuuden lisäämistä ja aikuisjohtoisuuden vähentämistä liikuntahetkillä tullaan ylläpitämään ja kehittä- mään edelleen. Lisäksi halusin hankkeen loputtua saada selville myös sen, miten hankkeen koettiin vaikuttaneen päiväkotien arjessa. Tätä varten tehtiin google drive – lomakkeella kysely, liikuntahankkeen vaikutuksista ja aikaansaamista muutoksista päiväkotien arkeen (LIITE 3). Tähän liikuntahankkeen loputtua joulukuussa 2015 teh- tyyn kyselyyn vastasivat samat tahot, kuin olivat vastanneet hanketta aloittaessa 2014 tehtyyn kyselyyn, lukuun ottamatta yhtä päiväkotia joka oli lopetettu tällä välin.

Liikuttava lapsuus Heinolassa –varhaiskasvatuksen liikuntahankkeen loppukysely

7.1 Mitä konkreettista liikuntahankkeessa tehtyä 2014-2015 on jäänyt käyttöön päiväkodissanne?

Sisällä liikkuminen on aiempaa paremmin mahdollista ja sitä ei heti kielletä, siirtymä- tilanteissa lisää liikettä, välineitä enemmän vapaasti käytössä, liikettä ja siitä johtu- vaa ääntä siedetään paremmin. Jumppapallot otettu esiopetuksessa arkikäyttöön, penkkejä ei enää käytetä. Tällä hetkellä osa lapsista ottaa pallon myös pöydänääreen peli ja piirtämistilanteisiin. Hengästyttävää liikkumista lisätty tietoisesti, sisällä lisätty toiminnallisuutta. Aikuisten asenteet taitaa olla pahin este lapsen liikkeelle. Myös kou- lun pihaan hankittu ympärivuotinen aidattu monitoimikenttä on innostanut lapsia pal- lopleihin. Kaikkiin päiväkotien pihoihinkin sellaiset. Liikuntavälineet paremmin las- ten saatavilla, retket ja ulkoliikunta on lisääntynyt. Liikuntavälinnet ovat helpommin

saatavilla, liikuntahallin käyttö on lisääntynyt, pihasta pois-päiviä on ollut enemmän. Pihaliikunta on lisääntynyt, mm. uuden palloseinän ja potkupyörien ansiosta. Sirkustelua, perjantaisin vietämme yhteisen liikuntatuokion perheiden kanssa. Päiväkodille on hankittu uusia liikuntavälineitä sisälle ja ulos. Myös sisällä liikuntavälineet ovat lasten saatavilla. Käytävät ym. tilat on otettu käyttöön lisäämällä siirtymiin liikuntaa. Liikuntavälineitä lainattu liikuntasalin varastosta ryhmiin käyttöön. Perhetapahtumat liikunnallisia. Käytäväliikuntaan panostettu, potkupyörät ahkerassa käytössä, pihamaalaukset innostaneet liikkumaan. Kerran viikossa liikunnallinen tuokio(1-2v.), siirtymissä erilaisia liikuntamuotoja, joka päivä musiikin tahdissa liikunta (1-2v. lasten oma toive). Arjen tilanteissa toiminnallisuus, esim. eskarissa kirjainsuunnistus, äänneasiat voidaan tehdä liikunnallisoin keinoin. Alkuluokassa toiminnallista oppimista lisätty. Odotustilanteissa liikunnallista tekemistä. Toiminnallisia yhteistapahtumia esim. isänpäivä-rata. Kulkeminen kävellen retkille, luistelemaan, kirjastoon ym. Vastajaat kykenevät nimeämään hankkeen vaikutuksia ja ihan konkreettisia esimerkkejä niistä käytännöistä ja uudistuksista jotka ovat hankkeen myötä jääneet elämään. Oleellinen huomio on siinä, että toisin kuin alkukyselyssä tässä mainitaan paljon useammin sääntöjen ja asenteiden merkitys liikunnan lisäämisessä. Enää ei nimetä pelkästään puuttuvaa välineistöä sekä fyysisen ympäristön rajoitteita. Monissa vastauksissa mainitaan uudet toimintamallit, kokeillut innovaatiot ja sääntömaailman muutokset. Vaikuttaa myös siltä, että keskustelu yksiköissä on herännyt ja asioita on aidosti mietitty. Jo liikuntalupauksissa mainitut asiat kuten välineiden saatavilla olo ovat siirtyneet pikkuhiljaa käytäntöön. Vastauksista päätellen liikuntahankkeen aikana tehdyt kokeilut ja hankinnat ovat myös saaneet yksikköjä hankkimaan liikuntavälineitä oman budjettinsa rahoilla, sekä täten luonnollisesti myös panostamaan näiden käyttöön.

7.2 Miten hanke on palvellut henkilöstön osaamista ja täydennyskoulutusta?

Hyvin, koulutus oli monipuolista ja tarjolla kaikille, Ollaan saatu koulutusta kiitettävästi ja aktiivinen liikuntavastaava tuonut tietoa ryhmiin. Liikuntakortit hyvä juttu! Liikuntaan liittyvä koulutus koettu hyväksi. Henkilöstö on saanut mahdollisuuden osallistua erilaisiin koulutuksiin ja hyödyntänyt oppimaansa lapsiryhmissä. On ollut erilaisia koulutuksia tarjolla koko henkilöstölle hyvin. Koulutuksesta on saatu paljon hyviä ideoita lasten liikunnallisuuden lisäämiseen ja otettu ideoita käytäntöön. Asen-

teet ovat muuttuneet liikuttavampaan suuntaan ja opit otettu heti käyttöön. Erittäin hyviä vinkkejä saatu, välineiden ei tarvitse olla kalliita tai hienoja. Liikuntavastaavat "muistuttaneet" hyvistä käytännöistä, koulutuksista saatu käytännön vinkkejä, auttaneet pohtimaan liikunnan osuutta päivän aikana. Jokainen työntekijä pääsi yhteen koulutukseen, Toiminnallisen oppimisen koulutus hyvä! Oma talomme koulutti meidät Lukuja liikkuen koulutukseen. Varhaiskasvatuksen henkilöstö on ollut tyytyväisiä koulutukseen, kenties sen suurin vaikutus on ollut keskustelun herättäminen ja vanhojen toimintatapojen haastaminen. Myös yksiköt itse ovat ottaneet liikunta-aiheen koulutuksia omien koulutuspäiviensä ohjelmaan. Vastaajat katsovat, että koulutuksia on ollut tarjolla hyvin ja monipuolisesti ja että niihin on ollut aidosti mahdollisuus osallistua. Liikuntaherätyksen saaneet työntekijät ovat ylläpitäneet keskustelua ja muistuttaneet toimintatapamuutoksen tarpeellisuudesta omissa työyksiköissään.

7.3 Onko päiväkotiliikuntaan vaikuttavat säännöt ja asenteet muuttuneet hankkeen aikana?

On, ilmapiiri on sallivampi ja turhia sääntöjä on poistettu, edelleen mennään turvallisuus edellä mutta hyvin lapset liikkuvat. Myös ohjattua liikuntaa (odottelua, seisomista, ohjeiden kuuntelua) tietoisesti vähennetty. Vaihdettu lasten omaehtoiseen liikkumiseen. Hiekkavälineitä annettu rajoitetusti lasten käyttöön, passivoivat paikallaan istumiseen. Turhia kieltoja vähennetty. Ilmapiiri on tullut sallivammaksi, sääntöjä on tarkasteltu ja turhia sääntöjä karsittu. Olemme saaneet perheet aktivoitua liikkumaan yhdessä. Ilta toimintakin on saanut iloa ja vireyttä toimintaan. Ovat muuttuneet vaappaampaan suuntaan, ei rajoiteta enää niin paljon kuin ennen, esim. juoksemista käytävällä, kiipeämistä liukumäkeen ns. väärään suuntaan tai keinumista seisaallaan. Säännöt lasten taitotasojen mukaan on tullut toimintatavaksi, ei enää ikärajoituksia. Turhat säännöt ovat poistuneet, ilmapiiri muuttunut sallivammaksi. Ollaan rennompia, annetaan lasten kokeilla ja liikkua enemmän. Yritetty poistaa turhia sääntöjä, ajatellaan lasten taitotason mukaan. Sallivampaan suuntaan menty. Mietitty kieltojen perusteita, sääntöjä muotoiltu lasten taitojen mukaan. Lähes jokainen vastaaja mainitsee etenkin ulkoiluajan sääntöjä muutetun sallivampaan suuntaan. Tämän on varmasti mahdollistanut liikuntahankkeen myötä noussut keskustelu ja ylipäätään se että asia on tiedostettu. Ylipäätään vastauksissa paistaa muuttunut henkinen ilmapiiri, jossa

liikunnan ja liikkumisen rooli ja siihen vaikuttavat tekijät päiväkotitasolla ja lapsen päivässä, tunnistetaan ja tiedostetaan. Hankkeen vaikutuksena on varmasti ollut konkretistisimmin se, että vaikka liikunta on ollut perinteisestikin yksi varhaiskasvatuksen keskeisistä sisällöistä, on nyt alettu vielä syvemmin pohtia sen sisältöjä ja ennen kaikkea sitä, mikä lasta liikuttaa.

7.4 Onko lasten liikunnan määrä lisääntynyt hankkeen myötä?

On selvästi, passiivisuus sisätiloissa on vähentynyt ja ulkona retkeillään ja liikutaan aiempaa enemmän. Kyllä vaikka edelleen aikuisten taholta tulee suurin vastustus. tiimin liikuntavastaavana tunnen olevani Don Quijote, joka taistelee tuulimyllyjä vastaan. Asenteet ja vanhat toimintamallit ovat niin syvällä. On! Niin sisällä kuin ulkona-kin, vältämme turhaa istumista. Liikunnan määrä on jonkin verran lisääntynyt. Erityisesti sisällä. Osataan hyödyntää odotusaikoja liikkumiseen. Aikuisen näyttämä malli, innostus ja ilo ovat rikastaneet lasten liikunnallista elämäntapaa. On lisääntynyt. Lasten toiveet; retket, jokapäiväiset tanssit(1-2v.) Kyllä, varsinkin niiden jotka eivät valitsisi valintatilanteessa liikunnallista tekemistä. Tämän kysymyksen vastauksissa on kenties kaikkein negatiivisin sävy, vaikka liikuntaan on panostettu, sitä on puhuttu ja liikuntavälineitä on hankittu, vallitsee päiväkotien arjessa kuitenkin vielä hyvin vanhoillinen ja syvään juurtunut toimintatapamalli. Lasten katsotaan olevan hyvin mukana liikkumisessa ja innokkaista osallistujia, vaikkakin kannetaan edelleen huolta liikkumattomista lapsista. Kuitenkin, aivan oikein, katsotaan aikuisen olevan se suurin tekijä joka joko liikuttaa tai jarruttaa lasten liikkumista. Kuitenkin positiivisena signaalina on nähtävä se että asiasta ylipäätään puhutaan ja sen rooli tunnistetaan. Vastaajista muutama myös katsoo ylipäätään liikkumisen määrän nousseen hankkeen 1,5 vuoden kestoajana. Myös toimintatavoissa, kuten odotustilanteiden hyödyntämisessä liikkumiseen on menty eteenpäin. Ylipäätään vaikuttaa siltä, että pienin askelin mennään eteenpäin, ensin tunnistamalla rajoitteita ja ongelmia, ja sitten pikkuhiljaa asennoitumista muuttamalla myös ratkaista näitä.

8 POHDINTA

Loppupäätelmien yhteen vetäminen ei ole aivan yksiselitteistä, koska suoraa mitattavaa arvoa ei ole olemassa. Kuitenkin keskustelukulttuurin syntymistä, puhetta ja mielikuvien heräämistä on tapahtunut. Lapsen päivähoitopäivän aikaisen liikunnan tiedostaminen ja ennen kaikkea se mikä siihen vaikuttaa ja mikä liikettä synnyttää tiedostetaan Heinolan varhaiskasvatuksessa aivan eritavoin kuin aiemmin. Mitä useampi ihminen tiedostaa jonkin ilmiön tai asian olemassaolon ja edes pohtii mielessään toimintaansa sen tavoitteen kautta, tapahtuu jo silloin toiminnan kehitystä. Juuri näin uskon Heinolalaisten päiväkotien kohdalla käyneen. Liikuntahankkeen päättymisen jälkeen yhtään varhaiskasvatuksen asiakirjaa tai suunnitelmaa ei ole tehty, ilman että liikunnan roolia siinä on erikseen pohdittu.

Liikunnan lisääminen päivähoitopäivään ei ole niin yksiselitteinen ja yksinkertainen asia kun voisi äkkiseltään kuvitella. Nopea johtopäätös on, että liikunta lisääntyy yksinkertaisesti lisäämällä liikuntatunteja, päiväkodissa siis liikuntatuokioita. Kuitenkin ajantasainen tutkimustieto osoittaa nämä tuokiot osin tehottomiksi ja jopa lasta passiiviksi hetkiksi, joten patenttiratkaisu lapsen päivähoitopäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseksi ne eivät ole. Pikemminkin on kyettävä panostamaan hetkiin, jolloin lapsi toimii itsenäisesti tai vertaisryhmänsä kanssa. Miten voimme muokata välineistöä ja ympäristöä sellaiseksi, että lapsi itse valitsee aktiivisen toimisen ja liikkumisen, sen sijaan että tekee jotain passiivista. Tämän ajatustavan hyväksyminen ja toteuttaminen vaatii kasvattajilta aivan uudentyypistä lähestymistä ja toiminnan suunnittelua. Toiminta ei voi olla enää aikuisjohtoista ja –keskeistä ennalta päätetyn toimintamallin mukaan etenemistä, vaan kasvattajan on kyettävä tarttumana niihin hetkiin ja aiheisiin joita lapsiryhmä nostaa esiin. Tämä sama toimintatapa pätee myös liikkumisen lisäämisessä ja siihen kannustamisessa.

Aikuisen rooli on keskeinen kaikessa kasvatustoiminnassa, eikä lapsen päiväkotipäivän aikainen liikkuminen tee tässä poikkeusta. Ammattitaitoinen kasvattaja kykenee tunnistamaan ne hetket jolloin lapset kaipaavat aktiivista tekemistä ja sen kautta oppimista. Parhaillaan päästään toteuttaman toiminnallista oppimista niin, että sekä lasten liikunnalliset tarpeet, että kasvattajan opetuspäämäärät tulevat täytetyiksi. Heino-

lan varhaiskasvatuksen liikuntahankkeen johtopäätöksenä on todettava, että tällaiselle toiminnalle on tilausta ja sen kautta voidaan melko pienin taloudellisin satsauksin saavuttaa merkittäviäkin asioita lasten arjessa. Liikunnan lisääminen lapsen päivään ei vaadi mitään ihmeellisiä taikatemppuja, vana innokas, asiaansa perehtynyt kasvattaja voi todella vaikuttaa arjen valintoihin ja toimintaan.

Liikuntaa on mahdollista lisätä melko pienin asioin, lapsen rajoittamista aikuisen mukavuuden takia pitää karsia ja päiväkodin pihojen sääntöjä tulee tarkistella uudelleen. Nimenomaan siltä kannalta, että tarkoituksena ei ole rajoittaa lasta turhan takia, vaan ainoastaan niissä asioissa joissa turvallisuuden takia näin on pakko tehdä. Kaikki rajoitukset tai säännöt tulisi miettiä sen mukaan mitä kukin lapsi osaa, eikä pelkästään esimerkiksi pelkästään lapsen iän perusteella. Kun lapsi saa tehdä mahdollisimman monet liikkumiseen liittyvät valintansa itse ja kavereidensa kanssa, oppii hän paitsi taitoja ja kokeilemaan asioita, myös sitä, että hän voi aidosti vaikuttaa omaan arkeensa ja siihen millaiseksi se muodostuu. Tämä on mahdollista myös päiväkodissa.

Liikuntahanke onnistui sen tarkoituksien osalta kohtuullisesti, vaikka kaikkia tavoitteita ei varmasti saavutettu, saatiin lisättyä puhetta liikunnasta ja liikkumisesta, sekä sen roolista osana lapsen päivää. Iso merkitys on myös sillä, että hankkeen myötä liikunnan merkitys tuli tiedostetuksi jokaisessa yksikössä ja sille luotiin joka paikkaan konkreettinen rakenne. Miten, missä ja milloin toimitaan ja ennen kaikkea kuka liikkumisesta vastaa. Liikuntahanke lopputyönä oli mielenkiintoinen kokemus ja koska koko hankkeen ajan oli selvää, että sen myötä valmistuu myös tämä lopputyö, joutui asioita pohtimaan kenties teoreettisemmin ja tutustumaan tarkemmin alan julkaisuihin. Myös raportoinneissa ja seurannassa hyöty opinnäytteenä ja hankkeena oli molemminpuolinen, raportit tuli tehtyä hyvin ja selkeässä muodossa. Toisaalta taas hankkeen vetäminen hyötyi vahvasta teoriapohjasta ja suunnitelmallisuudesta, joka oli opinnäytteen takia pakko luoda.

Onnistuimmeko luomana lisää liikettä päiväkoteihin. vastaus on ehdottomasti kyllä. Saatiinko liikettä luotua tarpeeksi, vastaus on yhtä selvä ei. Liikkumisen merkitys,

rooli ja vapaidenhetkien liikkumisen tiedostaminen on lisääntynyt, asioita mietitään ja suunnitellaan aiempaa enemmän liikunnan ja passiivisuuden ehkäisemisen kannalta. Mutta toisaalta vanhat toimintamallit ovat erittäin syvällä ja niiden muuttuminen tapahtuu erittäin hitaasti, osittain vaatien jopa henkilöstön vaihtumisen ja uuden aikakauden koulutuksen saaneen työntekijäjoukon astumisen työyhteisöön. Kuitenkin sillä että joku asia tiedostetaan, tarkoittaa sitä, että se on läsnä keskusteluissa, sitä mietitään, suunnitellaan ja sen organisointiin panostetaan. Kaikki nämä asiat ovat toteutuneet Heinolan varhaiskasvatuksessa liikunnan osalta. Yhtään toiminnansuunnittelupalaveria, esiops- tai vasutyötä ei tehdä, ilman että liikunta, sen roolit ja mahdollisuudet tulevat esille. Toki kaikkea saavutettua ei voi laittaa puolentoistavuoden mittaisen liikuntahankkeen saavutukseksi, vaan on muistettava, että Heinolalla on pitkät perinteet liikuntakaupunkina, liikuntaan on panostettu ja tullaan panostamaan ennen ja jatkossakin.

Mitä oleellista jäi vielä jatkossa kehitettäväksi? Jotta aidosti voidaan lisätä liikkumista, on kyettävä muuttamaan koko päivän rakennetta ja työntekijöiden ajatusmalleja. Ratkaisu ei ole vain uusien toimintatuokioiden ja välineiden hankkimisessa, vaan koko fyysisen ja henkisen toimintaympäristön uudelleenjärjestelemisessä. Työntekijöiden on kyettävä tunnistamaan tilanteet ja hetket jotka passivoivat lasta ja tekevät tästä passiivisen toimijan omassa arjessaan, on myös kyettävä miettimään päivän toimintoja, rakennetta ja päiväohjelmaa ja pyrittävä tunnistamaan siinä liikkumista rajoittavat asiat. Odotammeko istuen eteisessä, onko päivän toimintatuokio aina istuen, kuuluuko lapsen päivään paljon jonottamista, tai onko toiminta aina hyvin aikuisjohtoista. Nämä voivat tuntua pieniltä asioilta lapsen arjessa, mutta niistä rakentuu kuitenkin se kokonaisuus, josta lapsen päivähoitopäivä muodostuu. Ammattikasvattajan on kyettävä rakentamaan toiminta niin, että lapsen rooli aktiivisena toimijana tunnistetaan ja tunnustetaan. lapsen tulee voida toteuttaa itseään useimmissa päivän toiminoissa, myös fyysisesti ilmaisten. Kasvattajien on kyettävä pohtimaan omia toimintatapojaan, päiväkodin sääntöjä, sekä oppimisen toteutustapoja myös kriittisesti. Onko rakenteissa jotain mikä rajoittaa lapsen liikunnallista ilmaisuja. Tätä ei pidä tulkita niin että koko päivän tulee olla liikkumista ja liikettä, eikä rauhoittumista tai paikallaanoloa pidä olla alainkaan. On tärkeää, että lapsi oppii kaikenlaisia taitoja, ja leikki on lapselle kaikkien mieluisin ja luonnollisin tapa oppia uutta. Lapsi haluaa myös tehdä asioita toi-

minnallisesti ja kokonaisvaltaisesti, leikkien ja kokeillen. Työhönsä perehtynyt kasvattaja kykenee hyödyntämään näitä toimintatapoja opetuksessa ja toiminnassa. Leikki, liikkuminen, ohjeiden kuuntelu ja oman vuoron odottamisen opettelu eivät ole toisiaan poissulkevia asioita, vaan ne tulee saada nivottua yhteen kokonaisuudeksi joka hyödyttää niin lasta kuin oppimistavoitteiden saavuttamista.

Jos koko hankkeen saavutukset ja isot löydöt nivoo yhteen, voi ne tiivistää viiden loppupäätelmän alle:

- *Ulkoilun lisääminen lisää liikuntaa*
 - Mitä enemmän päiväkodissa oloajastaan lapsi viettää ulkona, sitä enemmän hänelle kertyy rasittavaa liikuntaa. Sisätiloissa toimimista kehittämällä voimme vähentää lapsen passiivisuutta, mutta aidosti kuormittava liikunta tapahtuu ulkona.
- *Vapaan leikin hetket tekevät lapsesta aktiivisen toimijan*
 - Lapsi liikkuu eniten vapaissa tilanteissa, niin ulkona kuin sisälläkin. Vapaan leikin tilanteissa lapsi saa päättää itse eniten tekemisestään ja toiminnastaan, luontainen vauhdikkuus ja tekemisen riemu pääsevät helpommin vallalle kuin aikuisjohtoisesti toimittaessa.
- *Retket ovat ainoa keino liikuttaa helposti passivoituvia lapsia*
 - Lapsi joka leikkii hyvin rauhallisesti paikallaan myös ulkona, liikkuu päiväkotipäivän aikana hyvin vähän. Kun hänet ja muu ryhmä viedään vaikkapa leikkimään 15min kävelymatkan päähän puistoon, tulee heti 30min liikuntaa.
- *Aikuinen on helposti lapsen liikkumisen suurin rajoittaja*
 - Aikuiset luovat säännöt päiväkodeissa toimimiselle. Aikuisen tekemät säännöt ovat helposti hänestä itsestään ja hänen mukaavuudestaan lähteviä. Kaikille säännöille ei ole perusteita, vaan ne vain ovat olemassa. Kun kykenemme tarkistelemana niitä kriittisesti, sekä muuttamaankin, lisäämme lapsen mahdolli-

suuksia liikkumiseen. Itselle suurin herääminen hankkeen aikana tapahtui sen tajuamisessa, että aikuisjohtoiset liikuntatuokiot eivät juuri tuo lisää liikuntaa lapsen päivään.

- *Välineiden on oltava lapsen saatavilla ja mielekkäitä*
 - Jotta lapsi käyttää leluja tai liikuntavälineitä, tärkeintä on se että ne ovat oltava hänen itsensä saatavissa. Niiden on myös oltava lasta inspiroivia ja tarkoitukseensa sopivia. On tärkeää huomata, että tämä ei ole yhtä kuin kalliita, joskus sanomalehtitötterö voi olla tilanteeseen sopivin liikuntalelu.

LÄHTEET

Arvonen S. 2007. Meidän perhe liikkuu. Helsinki. WSOY.

Department of Health and Ageing. Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Protection. 2012.

Gallahue D. 1993. Developmental physical education for today's children. Indiana university. Brown&Benchmark.

Harinen P, Liikanen V, Rannikko A, ja Torvinen P Liikutukseen asti, -vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottumisen mieli. 2015. LIKES –tutkimuskeskus.

Hakkarainen, H. ja työryhmä 2008. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuori Suomi. SLU -paino

Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006. Lapset ja nuoret. Nuori Suomi, Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisu.

Karvonen P. 2000. Hyppää pois –lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tammer paino oy, Tampere.

Karvonen P, Siren-Tiusanen H ja Vuorinen R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Gummerus kirjapaino oy, Jyväskylä.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2006. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 –vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Miettinen P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Gummerus kirjapaino oy, Jyväskylä.

Nuoren Suomen manifesti. 2011. Nuori Suomi. Helsinki

Syväoja H, Kantomaa M, Laine K, Jaakkola T, Pyhältö K ja Tammelin T. 2012. Liikunta ja oppiminen –tilannekatsaus –lokakuu 2012. Opetushallitus.

Toikko, T. ja Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

LIITTEET

LIITE 1 Liikuntakyselylomake

LIITE 2 Heinolan päiväkotien liikunta- ja leikkivälinekartoitus

LIITE 3 Loppukyselylomake

LIITE 4 Liikuntakyselyn vastaukset