

Liikunnan ilo perhepäivähoidossa

– Ilo kasvaa liikkuen -hankkeen jalkauttaminen Mustijoen perusturvan varhaiskasvatuksen kunnalliseen perhepäivähoidon

Ella Ristimäki



Tekijä(t) Ella Ristimäki	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Ilo kasvaa liikkuen - Mustijoen varhaiskasvatuksen perhepäivähoitoon Ilo kasvaa liikkuen hankkeen jalkauttaminen	Sivu- ja liitesivumäärä 41 + 16
<p>Opinnäytetyössä tutkitaan miten varhaiskasvatukseen liittyvät liikunnan kehittämistavoitteet toteutuvat kunnallisessa perhepäivähoidossa. Opinnäytetyön alussa luodaan yleiskuvaus varhaiskasvatuksesta. Teoriaosuudessa kerrotaan liikunnan merkityksestä varhaiskasvatuksessa, jossa avataan liikuntasuosituksia sekä varhaiskasvatussuunnitelman liikunnalliset tavoitteet. Tämän jälkeen esitellään Olympiakomitean Ilo kasvaa liikkuen -hanketta, joka on valtakunnallinen kehitystyö liikunnan edistämiseksi.</p> <p>Opinnäytetyön produktiosuudessa kuvataan tarkemmin tilannetta Mäntsälän ja Pornaisten kuntien muodostamalla Mustijoen perusturva-alueella, jossa suoritetaan myös opinnäytetyön kenttätutkimus osana Ilo kasvaa liikkuen -hanketta. Siinä tunnistetaan millaisia kunnallisen perhepäivähoidon liikunnan käytännöt ovat, miten paljon liikuntaa toteutetaan ja miten monipuolista liikuntaa on. Tutkimuksella saadaan tietoa myös liikuntatavoitteiden toteuttamiseen liittyvistä mahdollisuuksista ja rajoitteista</p> <p>Tutkimusaineisto kerättiin sähköisten kyselyiden sekä perhepäivähoitajien tapaamisten havainnointien avulla. Kyselyssä kartoitettiin liikunnan nykytilaa, sen erityispiirteitä sekä perhepäivähoitajien toiveita Ilo kasvaa liikkeen-hankkeelle. Työn toimeksiantajana oli Mustijoen perusturvan varhaiskasvatus.</p> <p>Kartoitus perhepäivähoidossa olevien lasten liikunnasta nosti erityisesti esille aikuisten asenteen vaikutuksen liikuntaa kohtaan, ulkoliikuntatilojen merkityksen, sisäliikuntatilojen paremman hyödyntämisen sekä ohjatun liikunnan lisäämisen tarpeen.</p> <p>Perhepäivähoidossa olevien lasten liikunnan edistämisen näkökulmasta projektin tulosten perusteella kehittämisehdotuksia ovat aikuisten asenteen parantaminen liikuntaa kohtaan, hyvien ulkoliikuntatilojen turvaaminen, sisäliikuntatilojen parempi hyödyntäminen, ohjatun liikunnan lisääminen sekä perhepäivähoitajille ideoitten jakaminen pienten lasten liikuntaa varten.</p>	
Asiasanat varhaiskasvatus, perhepäivähoito, lapset, liikunta, hanke	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Varhaiskasvatus	3
2.1	Lapsen oikeudet	3
2.2	Valtakunnallinen varhaiskasvatus.....	4
2.3	Varhaiskasvatus Mustijoen perusturvassa	4
2.4	Perhepäivähoito.....	5
3	Liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa	6
3.1	Liikuntasuosituksset 2016	6
3.2	Varhaiskasvatussuunnitelman liikunnalliset tavoitteet.....	10
4	Ilo kasvaa liikkuen - hanke	12
5	Mustijoen perusturvaprojekti	14
5.1	Lähtökohdat.....	14
5.2	Tavoitteet ja toimeksianto	14
5.3	Toteutus ja vaiheet	16
5.4	Projektin alkukartoitus.....	18
5.4.1	Kyselyn ja havainnoinnin tulokset	18
5.5	Projektin toiminnallinen osuus	23
5.5.1	Perhepäivähoitajien sekä esimiesten ideahetket	23
5.5.2	Perhepäivähoitajien kotitapaamiset	25
5.5.3	Perhepäivähoitajien liikuntahetkien tarkkailu ja ohjaus	28
5.5.4	Esimiesten sekä perhepäivähoitajien palautekeskustelut.....	32
5.6	Projektin keskeiset tulokset ja havainnot.....	35
6	Pohdinta	37
	Lähteet	40
	Liitteet.....	42

1 Johdanto

Lasten hyvinvointi herättää paljon keskustelua nykypäivänä. Liikunta toimii yhtenä hyvinvoinnin välineenä ja sen avulla lapsen on mahdollista oppia paljon erilaisia asioita. Näitä ovat muun muassa motoriset taidot, joihin kuuluu, käveleminen, juokseminen, hyppääminen sekä heittäminen. (Karvinen, Sääkslahti, Pönkkö, Fonsén, Kemppainen, Soukainen, Palosaari, Korhonen & Ketola. 2015, 20-21). Alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ollaan huolissaan. Nykypäivänä Lapset liikkuvat huolestuttavan vähän, sillä nykymaailman teknologia vie yhä enemmän lapset sisätiloihin ruutujen ääreen istumaan. (Karvinen ym. 2015, 25). Lasten liikunnan vähentyminen havaitaan myös varhaiskasvatuksessa. Nykyään liikunnallisia tavoitteita korostetaan myös varhaiskasvatussuunnitelmassa ja taustalla ovat fyysisen aktiivisuuden suositukset. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Näiden taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. Lähes kaikissa sopimuksen sisällöllisissä oikeuksissa on myös liikuntaan liittyvä ulottuvuus. (Karvinen ym. 2015, 16).

Varhaiskasvatussuunnitelmassa korostetaan innostamista liikuntaan ja motoristen taitojen kehittämistä. Samoin liikunnan säännöllisyys ja ohjatun liikunnan tarjoaminen ovat tärkeitä lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Liikuntaan liittyy myös terveyteen, turvallisuuteen ja hygieniaan liittyvät näkökohdat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46).

Päiväkodissa ja perhepäivähoidossa jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, jossa voidaan kiinnittää huomiota liikunnan lisäämiseen. Varhaiskasvatuksessa varhaiskasvattajilla on tärkeä rooli lasten liikunnallisten tottumusten vaikuttamiseen. Varhaiskasvatuksessa on hyvät mahdollisuudet muuttaa lasten liikuntatottumuksia ja tapoja sekä luoda uusia liikunnallisia kokemuksia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 10).

Entä miten liikunnan lisäämisen tavoitteet konkretisoituvat varhaiskasvatuksessa ja erityisesti perhepäivähoidossa? Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää miten varhaiskasvatukseen liittyvät liikunnan kehittämistavoitteet toteutuvat perhepäivähoidossa. Tutkimuksessa kartoitetaan tilannetta kahden kunnan kokemuksilla. Lisäksi tunnistetaan millaisia liikunnan käytännöt ovat miten paljon liikuntaa toteutetaan ja miten monipuolista liikunta on. Tutkimuksella saadaan tietoa myös liikuntatavoitteiden toteuttamiseen liittyvistä mahdollisuuksista ja rajoitteista.

Lasten liikkumisen edistämiseksi on Suomessa perustettu laaja kansallinen Ilo kasvaa liikkuen -hanke, joka on varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ilo kasvaa liikkuen on verkostohanke, jossa on mukana päiväkotia. Verkosto julkisti vuonna 2015 ohjelman, jonka tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on jalkauttaa Valo ry:n, nykyään Olympiakomitean alainen Ilo kasvaa liikkuen -hanke kunnallisen varhaiskasvatuksen perhepäivähoitoon sekä antaa ideoita ja ehdotuksia hankkeen jatkamiseksi. (Karvinen ym. 2015).

Tämä produktiivinen opinnäytetyö on jaettu alkukartoitukseen sekä toiminnalliseen osaan. Alkukartoituksena toimi sähköinen kysely perhepäivähoitajille. Toiminnallinen osa koostui ideahetkistä, kotitapaamisista, liikuntahetkistä sekä palautekeskustelusta.

Opinnäytetyössä tutustutaan perhepäivähoitajien arkeen osana Mäntsälän ja Pornaisten kuntien alueella toimivaa Mustijoen perusturvan projektia, joka mahdollistaa melko tarkan havainnoinnin lasten liikuntakäyttäytymisestä osana perhepäivähoitoa. Havainnointi on tässä opinnäytetyössä myös tarkoituksella kuvattu melko yksityiskohtaisesti, jotta voidaan tunnistaa perhepäivähoidon liikuntakäyttäytymisen nykytila.

Toimeksiantaja on Mustijoen perusturvan varhaiskasvatus ja opinnäytetyö tehtiin perusturvan varhaiskasvatuksen kunnalliseen perhepäivähoitoon. Roolini tässä opinnäytetyössä on toimia myös liikunnallisena innostajana perhepäivähoitajille.

2 Varhaiskasvatus

Liikunta on keskeinen osa lapsen kehitystä ja varhaiskasvatusta. Suomessa liikunnan merkitystä on viime vuosina edistänyt laaja Ilo kasvaa liikkuen hanke, joka on varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma (Karvinen ym. 2015). Siinä on laajasti esitetty tässä opinnäytetyössä tarkasteltavien asioiden lähtökohtia, nykytilaa sekä tulevaisuuden tavoitteita.

Perhepäivähoito on osa valtakunnallista varhaiskasvatusta, jonka perusteet lähtevät YK:n lapsen oikeuksista. Seuraavassa tarkastellaan lyhyesti näitä lähtökohtia, jotka muodostavat myös tämän opinnäytetyön perustan.

2.1 Lapsen oikeudet

Lasten oikeudet on määritelty YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessa (Convention on the Rights of the Child), joka hyväksyttiin YK:n yleiskokouksessa 20.11.1989. Sopimus tuli laintasoisena voimaan Suomessa 20.7.1991, ja se velvoittaa kaikkia valtion ja kuntien viranomaisia sekä viranomaistehtäviä hoitavia yksityisiä tahoja. Lapsen oikeuksien sopimuksessa lapsen etu on asetettu ylimmäksi tavoitteeksi ja koko sopimuksen punaiseksi langaksi. Lapsen etu on otettava ensisijaisesti huomioon kaikessa lapsia koskevassa toiminnassa ja päätöksenteossa. Varhaiskasvatuksen yhteydessä keskeisiä asioita ovat lapsen oikeus leikkiin ja vapaa-aikaan, lapsen osallistumisen oikeus, oikeus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin sekä jokaisen lapsen oikeus yhdenvertaisuuteen ja syrjimättömyyteen. Lähes kaikissa sopimuksen sisällöllisissä oikeuksissa on myös liikuntaan liittyvä ulottuvuus. YK:n lapsen oikeuksien komitea on esittänyt huolensa siitä, että lapset menettävät kosketustaan luontoon ja ulkoiluun, koska opetus tapahtuu paljolti sisätiloissa. Liiallinen turvallisuuden tavoittelu ei saisi estää lasta leikkimästä ja kokeilemasta omia fyysisiä rajojaan. Lasten oikeudet ja osallisuus ovat varhaiskasvatuksen toiminnan selkäranka. Hyvinvoiva lapsi näkyy myös Varhaiskasvatussuunnitelman eli Vasun tavoitteissa. Hyvinvointi syntyy lapsen arvostamisesta ja kuuntelemisesta ja on edellytys kasvulle, oppimiselle ja kehitykselle. (Karvinen ym. 2015,16).

2.2 Valtakunnallinen varhaiskasvatus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos luonnehtii varhaiskasvatuksen seuraavasti:
”Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista sekä edistää hyvinvointia. Varhaiskasvatusta voidaan järjestää päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena kuten esimerkiksi kerho- ja leikkitoimintana. Jokaisella alle kouluikäisellä lapsella on oikeus saada varhaiskasvatusta. Vanhemmat päättävät lapsensa osallistumisesta varhaiskasvatukseen. Koulun aloitusta edeltävä esiopetus on toiminnallisesti varhaiskasvatusta. Esiopetukseen osallistuminen tuli velvoittavaksi 1.8.2015 alkaen. Opetushallitus varhaiskasvatuksen asiantuntijavirastona laatii ja päättää valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joiden pohjalta laaditaan paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Päiväkodissa ja perhepäivähoidossa jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma.” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017.), (Finlex. 2017. a. Varhaiskasvatuslaki 7a§ 8.5. 2015 /580.)

Vastaavasti opetus- ja kulttuuriministeriö tarkentaa lasten oikeuksia varhaiskasvatukseen seuraavasti:

”Alle kouluikäisellä lapsella on oikeus saada varhaiskasvatusta päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai leikki- ja kerhotoimintana. Kunta huolehtii siitä, että varhaiskasvatusta on saatavissa lasten ja perheiden tarpeen mukaan. Opetus- ja kulttuuriministeriö vastaa varhaiskasvatuksen yleisestä suunnittelusta, ohjauksesta ja valvonnasta sekä lainsäädännön valmistelusta”. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017.)

2.3 Varhaiskasvatus Mustijoen perusturvassa

1.1.2009 alkaen Mäntsälän ja Pornaisten kuntien perusturvastuot muodostivat yhteistoiminta-alueen, Mustijoen perusturvan, jossa Mäntsälän kunta toimii isäntäkuntana. Palvelujen tuottamista varten kunnilla on yhteinen perusturvalautakunta. Perusturvan osana varhaiskasvatus kuuluu myös Mustijoen perusturvaan ja sitä toteutetaan päiväkodeissa, kerho-toiminnassa, esikoulussa ja perhepäivähoidossa. Varhaiskasvatusympäristönä Mustijoen aluetta leimaa maaseutumaisuus ja asumusten laaja levittäytyminen. Alue ulottuu etelässä Pornaisten Laukkoskelta pohjoiseen Mäntsälän Levannon kylään saakka. Lasten kasvuympäristö on luonnonläheinen sekä taajamissa että haja-asutusalueella. Mustijoen yhteistoiminta-alueen varjopuolena ovat pitkät välimatkat. Lapsen hoitopäivän pituutta lisää vanhempien pitkät työmatkat, koska pääkaupunkiseudulla työssäkäynti on yleistä. Mäntsälä ja Pornainen ovat olleet 2000 luvulla pitkään muuttovoittoisia kuntia osana Helsingin seutua. Muuttovoittoisessa kunnassa varhaiskasvatuspalvelut toimivat myös tärkeinä uusien perheiden linkittäjinä. Lapsiperheiden lisääntymisen haasteena on ollut päivähoitopaikkojen riittävyys. Varhaiskasvatusalueen palvelualueetta johtaa varhaiskasvatuspäällikkö. Varhaiskasvatus on jaettu kymmeneen alueeseen, joista vastaavat päiväkodin johtajat. Heistä kahdeksan toimii Mäntsälän kunnan alueella ja kaksi Pornaisten kunnan alueella. Esiopetusta tarjotaan Mäntsälän kunnan alueella päiväkodeissa ja kouluissa. Pornaisten kunnan alueella esiopetuksesta vastaa Pornaisten kunnan sivistystoimi. (Mustijoen varhaiskasvatussuunnitelma 2012, 7).

2.4 Perhepäivähoito

Perhepäivähoidolla tarkoitetaan varhaiskasvatuksen muotoa, jossa varhaiskasvattajana toimii perhepäivähoitaja. Perhepäivähoito on hoitajan kodissa, lapsen kodissa tai erikseen suunnitellussa ryhmäperhepäiväkodissa järjestettyä varhaiskasvatustoimintaa. (Mäntsälän kunta. 2016).

Perhepäivähoitajalla voi olla lapsia hoidossa yhtä aikaa neljä kokoaikaista. Näiden neljän kokoaikaisen hoitolapsen lisäksi perhepäivähoitajalla saa myös olla hoidossa yksi osa-aikainen koululainen. Perhepäivähoidossa lapsien ikä vaihtelee suuresti. Perhepäivähoitajalla voi olla lapsia vauvaikäisistä aina esikouluikäiseen lapseen asti. Hoitolasten ikää ei ole määritelty laissa. Yhdellä hoitajalla voi siis olla jopa neljä alle 1 vuotiasta lasta hoidossa samaan aikaan. Tämä on kuitenkin erittäin harvinaista. Perhepäivähoitajien työpäivien pituudet vaihtelevat hoitolapsien hoitoaikojen mukaan. Päivät voi olla jopa 12 tuntisia. Kokonaistuntityöaika on kuitenkin normaalit tunnit/kuukausi. Jos perhepäivähoitajalla on pitkiä työpäiviä niin silloin myös saadaan useampia vapaapäiviä. Mustijoen perusturvassa perhepäivähoitoa ohjaavat ja valvovat päiväkotien johtajat. (Finlex. 2017. b. Päivähoitoasetus. 8§, 31.5. 1990 /490) & (Mäntsälän kunta. 2016).

Mustijoen perusturvan alla kunnallisina perhepäivähoitajina työskentelee tällä hetkellä yhteensä 25 hoitajaa. Näistä 25:sta perhepäivähoitajasta 9 työskentelee Pornaisten kunnassa ja 16 Mäntsälän kunnassa. Pornaisten perhepäivähoitajat ovat kaikki yhden johtajan alaisia. Pornaisten johtajan alaisena on myös yksi perhepäivähoitaja Mäntsälästä. Tämä perhepäivähoitaja työskentelee Nummisissa, joka on Mäntsälän alueista lähimpänä Pornaista. (Ristimäki. 10.4.2017).

3 Liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa

3.1 Liikuntasuositukset 2016

Lapsella on jo syntymästään asti luontainen tarve fyysiseen aktiivisuuteen, minkä takia liikunnallinen elämäntapa kehittyikin jo lapsuudesta lähtien. Opetus ja kulttuuriministeriön vuoden 2016 julkaisussa ”Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset” kerrotaan uusista liikunnan suosituksista. Tässä julkaisussa fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa lapsen elämässä. Tällaista liikuntaa ovat muun muassa leikkiminen, erilainen toiminta ulkona sekä sisällä, kaikenlainen ulkoilu ja retkeily sekä ohjattu liikunta. Nämä suositukset kertovat selkeästi ohjeita siihen, kuinka paljon ja minkälaista liikuntaa alle kahdeksanvuotiaan lapsen elämässä tulisi olla varhaiskasvatuksessa. Suositukset antavat lisäksi ohjeita varhaiskasvatukseen fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen ympäristön rooleista, ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta. Suosituksia pystyvät hyödyntämään kaikki alle kahdeksan vuotiaiden lasten liikunnalliseen kasvatukseen osallistuvat henkilöt. Näihin kuuluvat muun muassa vanhemmat sekä varhaiskasvatuksen ja liikunnan ammattilaiset. (Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016, 6).

Lasten liikunnan ja leikin merkitys korostuvat YK:n yleisopimuksen lapsen oikeuksien lisäksi muutamassa muussa laissa. Näitä ovat varhaiskasvatuslaki, perusopetuslaki sekä liikuntalaki. (Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016, 6).

Opetus ja kulttuuriministeriö on julkaisussaan ”Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä”, avannut uudet ”Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset”. Liikuntasuositukset jaetaan yhdeksään kohtaan, jotka on tiivistetty alla olevassa kuvassa 1.



Kuva 1. Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä (Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016, 8).

Liikuntasuosituksissa ensimmäisenä nostetaan esille päivittäinen liikunnan määrä. Liikuntaa pitäisi olla vähintään kolme tuntia joka päivä. Lapsen tarpeisiin ja oikeuksiin kuuluu liikunnan mahdollisuus jokaisena päivänä kolmen tunnin verran. Tämä liikuntasuositus rakentuu kokonaisuudessaan kuormittavuudeltaan vaihtelevasta liikunnasta. Tällä tarkoitetaan kaiken tasoista liikuntaa kevyestä liikunnasta aina reippaaseen ulkoiluun ja hyvin vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi lapselle on myös tärkeää mahdollistaa aikaa rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Liikunnan lisäksi lapsen elämässä tärkeää ovat uni sekä ravinto. Nämä kolme tekijää muodostavat yhdessä kokonaisuuden, jossa kaikki ovat samanarvoisessa asemassa sekä tasapainossa keskenään. (Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016, 9).

Lisäksi liikuntasuosituksista nostetaan istumisen vähentäminen ja aktiivisen tekemisen lisääminen. Lapsen toiminnassa liikkuminen, leikkiminen ja touhuaminen tulevat luonnostaan ja lapsi toimiikin aktiivisimmin saadessaan toimia ja leikkiä toisten lasten kanssa. Lapsi oppii helposti asioita toiminnan kautta päästessään tutkailemaan, kokeilemaan, yrittämään ja erehtymään erilaisissa tilanteissa. Tämän takia lapselle ei ole ominaista istua

tai olla pitkiä aikoja paikallaan. Pitkiä aikoja istualleen ja paikallaan tulisi välttää mahdollis-
tamalla lapselle liikkuminen maksimissaan tunnin mittaisen istumisen tai paikallaanolon
jälkeen. Lyhyetkin paikallaanotot olisi hyvä tauottaa sellaisella tavalla, mistä lapsi tykkää.
Yli tunnin kestäviä istumatilanteita tulisi välttää kokonaan. (Opetus ja kulttuuriministeriö.
2016, 9).

Toisena asiana liikuntasuosituksissa nostetaan liikkuva elämäntapa joka lähtee perheen
tärkeystä lasten liikunnallisina roolimalleina. Liikuntasuosituksissa puhutaan kaikenlai-
sesta liikkumisesta koko perheen kanssa. Perheen liikkussa yhdessä esimerkiksi ulkoi-
lemalla, lapsi oppii, että liikunta kuuluu osaksi päivittäistä arkea ja elämää. Lapsen liikun-
nallista aktiivisuutta on mahdollista lisätä pienillä asioilla. Näitä ovat muun muassa aikui-
sen antama positiivinen palaute sekä kannustaminen, aikuisen oma liikunnallinen esi-
merkki sekä vaatetus joka mahdollistaa liikkumisen. Liikkuminen ja toimiminen yhdessä
aikuisen kanssa, opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja sekä positiivista suhtautumista toi-
siin ihmisiin. Lisäksi kannustaminen kokeilemaan uusia asioita, sekä yhdessä koettu on-
nistumisen ilo auttavat lapsen myönteisen minäkuvan luomisessa. Nämä kaikki asiat ovat
erittäin tärkeitä puhuttaessa elämäntavasta, jota edistää fyysinen aktiivisuus sekä terveys
ja hyvinvointi. (Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016, 9).

Kolmantena huomioitavana asiana liikuntasuosituksissa on esitetty lapsen mahdollisuus
vaikutta asioihinsa. Lapsen luontaiseen toimimiseen kuuluu uteliaisuus ja aktiivisuus.
Lapsi on kiinnostunut ottamaan selvää omista liikuntamahdollisuuksistaan. Lapsen tutus-
tuessa, tutkiessa, kokeillessa sekä ottaessa selvää omista liikuntamahdollisuuksista on
käytössä yleensä kaikki aistit sekä mielikuvitus. Lapsi oppii asioita liikkussaan ja leikki-
essään toisten lasten kanssa. Yhdessä tekeminen on ominainen tapa lapselle oppia uusia
asioita. Lapsen osallistaminen arjen toiminnassa, leikkimisessä sekä liikkumisessa on
tärkeää, sillä lapselle on erilaisia mielipiteitä, toiveita ja halua osallistua itseensä koskeviin
päätöksiin ja suunnitteluun. Lapsen ääni voidaan ottaa helposti huomioon arjessa kuunte-
lemalla lasten toiveita enemmän. (Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016, 9).

Neljäntenä asiana liikuntasuosituksissa nostettiin taitojen kehittäminen ja turha kieltämi-
nen. Liikkuminen, uusien asioiden kokeileminen sekä omien fyysisten rajojen haastami-
nen kuuluvat lasten oikeuksiin. Liikunta on osa lapsen toimintaa aktiivisena leikkinä ja
liikuntaa on silloin riittävästi, kun lapsella on mahdollisuus harjoitella motorisia perustaitoja
joka päivä. Lapsen leikkiessä muiden lasten kanssa eri ympäristöissä ja eri vuodenaikoi-
na, taidot pääsevät kehittymään riittävän monipuolisesti. Oppiminen voi estyä liiallisen
turvallisuushakuisuuden takia. Minkä takia on tärkeää muistaa, ettei turhia kieltoja laiteta.
Uusien taitojen harjoitteluun kannattaa varata sekä aikaa, että tilaa, jolloin lapsi saa kai-

ken ilon irti oppimistaan taidoista. Lapsella, jolla on vaikeuksia liikkumisessa on oikeus saada tukea ja apua liikunnalliseen oppimiseen.

(Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016, 9).

Viidentenä asiana liikuntasuosituksissa nostetaan ympäristön käyttäminen. Ympäristö nähdään mielenkiintoisena paikkana toteuttaa liikuntaa ja lapsi näkee ympäristössä kiinnostavia mahdollisuuksia sen käyttämiseen. Kiinnostavuutta nähdään sekä ulko- että sisätiloissa. Aikuinen on ratkaisevassa asemassa päättämässä mitä kaikkia ympäristön tiloja lapsi saa käyttää liikunnalliseen ilmaisemiseen ja saako lapsi mahdollisuuksia kokeilla ja keksiä liikunnallisia ratkaisuja esimerkiksi itsensä ilmaisemiseen. Lapsi kokee ympäristön muokkaamisen leikkejä varten liikunnallisesti kiinnostavaksi. Yhdessä tekeminen ja ympäristön muokkaaminen on erityisen hauskaa. Luonto on hyvä ja mieluisa ympäristö lapselle liikunnalliseen toimintaan. Luonnonympäristöjen lisäksi lapsi pystyy löytämään liikunnallisia leikkipaikkoja muualtakin. (Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016, 9).

Kuudentena asiana liikuntasuositukset nostavat liikuntavälineet ja niiden käytön. Liikuntavälineet ja erilaiset lelut kiinnostavat lapsia. Liikuntavälineillä on mahdollisuus rohkaista lasta liikkumiseen. Liikuntavälineet pystyvät myös samalla monipuolistamaan lasten kehollisia kokemuksia ja elämyksiä. Liikuntavälineiden, joita käytetään aktiivisiin leikkeihin ja peleihin, olisi hyvä olla mahdollisimman helposti lasten saatavilla ja vapaassa käytössä. Lapselle, joka tarvitsee liikunnallista tukea, on tarjottava liikuntavälineitä, jotka soveltuvat hänen käyttöönsä sekä auttavat ja helpottavat heidän liikkumisessaan. (Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016, 10).

Seitsemäntenä asiana liikuntasuosituksiin on otettu ohjattu liikunta. Lapsen halu oppia uutta ja onnistua liikunnallisesti tulee ottaa huomioon ohjatun liikunnan suunnittelussa. Lasten ohjatun liikunnan suunnittelussa tulee ottaa huomioon lasten toiveet. Ohjatussa liikunnassa on tärkeää, että jokainen lapsi pystyy nauttimaan liikunnasta sekä kokemaan onnistumisen hetkiä ja uusien asioiden oppimista yksin sekä yhdessä muiden lasten kanssa. Lasten yksilöllisyys tulee myös ottaa huomioon ohjattujen liikuntahetkien sisällöissä. Kaikilla lapsilla tulee olla mahdollista päästä toimintaan mukaan riippumatta esimerkiksi liikuntarajoitteista. Mitkään lapsen yhdenvertaisuus tekijät kuten esimerkiksi sukupuoli tai kieli eivät myöskään saa vaikuttaa lapsen mahdollisuuksiin osallistua ohjattuun liikuntaan. (Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016, 10).

Kahdeksantena asiana liikuntasuosituksissa puhutaan lapsen oikeuksista liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatustaki selittää, että jokaisella lapsella, joka varhaiskasvatukseen osallistuu on oltava mahdollisuus liikuntakasvatukseen, joka on

suunniteltua, tavoitteellista ja monipuolista. Varhaiskasvatuksen perusteissa kerrotaan, että varhaiskasvatushenkilöstön on otettava huomioon lapsen kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys suunniteltaessa ja toteutettaessa varhaiskasvatusta. Lisäksi varhaiskasvatushenkilöstön tulee ottaa toimintaa suunnitellessa huomioon se, että lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi toteutuu liikunta ja fyysinen aktiivisuus. (Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016, 10).

Yhdeksäntenä ja viimeisenä liikuntasuosituksia nostaa esille kasvattajien vuorovaikutuksen lasten perheiden kanssa sekä yhteiskunnallisen vastuun lasten liikunnallisuudesta. Varhaiskasvatustajien ja vanhempien keskinäinen vuorovaikutus ja yhteistyö koetaan suosituksissa tärkeäksi. Jotta lapsi pystyy saamaan kokonaisvaltaista kehityksen tukea, tarkoittaa se myös yhteistyötä sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa. Kauttaaltaan kunnissa on monia eri tahoja, jotka vaikuttavat lasten liikunnallisuuteen. Tästä esimerkkinä on kuntien toimijat, jotka suunnittelevat liikuntapaikkoja. Poliittisesti katsottuna kunnissa tehtävät päätökset voivat vaikuttaa paljon lasten liikunnan edistämiseen. Yhteistyö kunnissa on tärkeää, sillä yhdessä on mahdollista kehittää lasten mahdollisuuksia liikkumiseen. (Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016, 10).

3.2 Varhaiskasvatussuunnitelman liikunnalliset tavoitteet

Varhaiskasvatuksen perusteet 2016 avaa varhaiskasvatuksen tehtävän seuraavasti:

"Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa." Uudessa varhaiskasvatuksen suunnitelmassa on eritelty liikunta ja terveys omaksi oppimisen alueeksi. Tämän osion nimi on: "Kasvan, liikun ja kehityn", johon kuuluu asioita liikkumisesta, ruokakasvatuksesta, terveydestä sekä turvallisuudesta. (Varhaiskasvatus suunnitelman perusteet 2016, 46).

Innostaminen liikunnan monipuolisuuteen ja liikunnan ilon kokemiseen ovat varhaiskasvatuksen tärkeitä tavoitteita. Samoin ulkoilu ja leikit eri vuodenaikoina sekä ohjattu ja oma-toiminen liikkuminen sisällä ja ulkona. Liikuntakasvatuksen säännöllisyys, lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja tavoitteellisuus ovat luonnollisesti myös tärkeitä tavoitteita. Lapsen terveille kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan monipuolisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, patikointia sekä ohjattuja liikuntatuokioita. Ryhmässä liikkuminen kehittää sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Fyysisen toimeliaisuuden tulee olla luonteva osa lapsen päivää. Yhteistyössä huoltajien kanssa lapsia motivoidaan liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa ti-

loissa ja ulkona erilaisissa olosuhteissa. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia taitoja, kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Liikkumisessa hyödynnetään monia eri aisteja sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja, liikkumaan innostavia välineitä. Lasten liikkumisen tulee vaihdella luontevasti kestoiltaan, tehokkuudeltaan ja nopeudeltaan. Lasten tulee saada kokemuksia yksin, kaverin ja ryhmän kanssa liikkumisesta. Varhaiskasvatuksessa lapset saavat kokemuksia monista liikuntaleikeistä, kuten perinteisistä pihaleikeistä sekä satu- tai musiikkiliikunnasta. Vuodenaikojaa tulee hyödyntää siten, että lapset saavat mahdollisuuksia opetella kullekin vuodenaikalle tyypillisiä tapoja ulkoilla. Usein toistuvalla ja ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Tämän vuoksi motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi on tärkeää. Henkilöstön tulee suunnitella päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminta niin, että lapset voivat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. Liikuntavälineiden tulee olla käytävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Varhaiskasvatuksessa huomioidaan liikuntavälineiden ja liikuntaympäristön turvallisuus. (Varhaiskasvatus suunnitelman perusteet 2016, 46).

Varhaiskasvatuksessa pohditaan yhdessä lasten kanssa terveyttä ja turvallisuutta sekä tuetaan valmiuksia pitää huolta terveydestä sekä henkilökohtaisesta hygieniasta. Lasten kanssa keskustellaan liikkumisen, levon ja hyvien ihmissuhteiden tärkeydestä. Myös turvallisuuteen liittyviä asioita opetellaan. Näitä voivat olla arjen pukeutumis-, ruokailu-, leikki- sekä ulkoilutilanteet. Varhaiskasvatuksessa erityisesti lähiliikenteessä liikkumisen ja laajemmin turvalliseen liikkumiseen liittyvien sääntöjen ja tapojen harjoittelu on tärkeää. Näin tuetaan lasten turvallisuuden tunnetta ja annetaan heille valmiuksia pyytää ja hakea apua sekä toimia turvallisesti erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. (Varhaiskasvatus suunnitelman perusteet 2016, 47).

4 Ilo kasvaa liikkuen - hanke

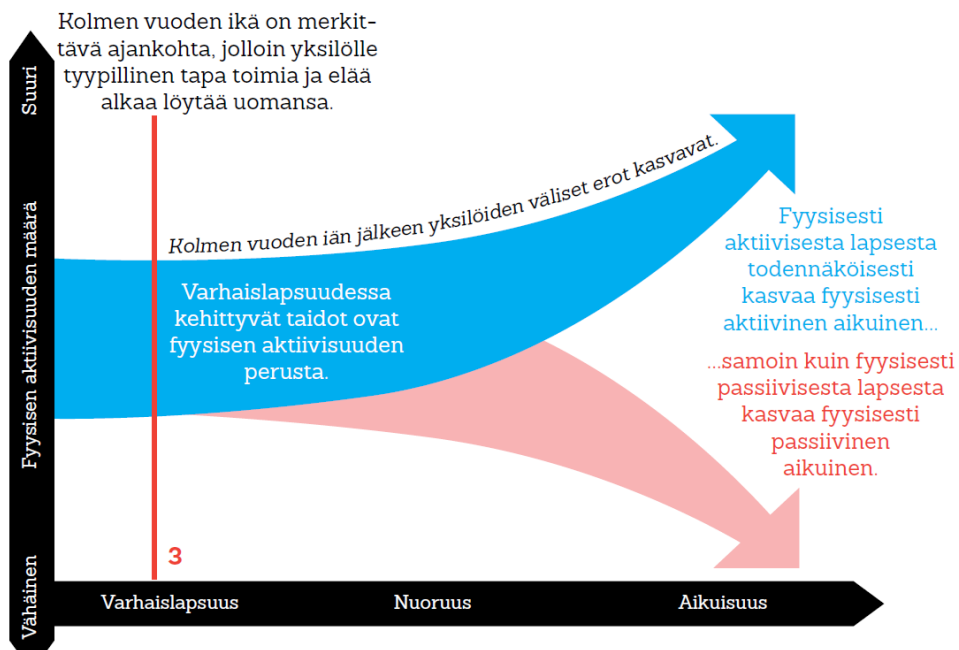
Lasten liikkumisen edistämiseksi on Suomessa perustettu laaja kansallinen Ilo kasvaa liikkuen hanke, joka on varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. (Karvinen ym. 2015,16.) Sen perusti VALO ry vuonna 2015, jonka taasen ovat perustaneet Suomen liikunta ja urheilu, Nuori Suomi ja Suomen kuntaliikuntaliitto vuonna 2012. Valo ja Olympiakomitea yhdistivät operatiiviset toimintansa vuonna 2014. Valon ja Olympiakomitean fuusio toteutui ja uusi Olympiakomitea aloitti toimintansa vuoden 2017 alusta. Valon ja Olympiakomitean ylimääräiset kokoukset päättivät 20.06.2016 fuusioda järjestöt. Käytännössä tämä tarkoittaa Olympiakomitean sääntöjen muuttamista niin, että jatkossa järjestö vastaa koko liikuntakulttuurin sisällöistä. Valon toiminta lopetetaan ja Valon vastuut ja varat siirtyvät Olympiakomiteaan. Kokoukset hyväksyivät myös menestysuunnitelman, joka linjaa suomalaisen liikunnan ja urheilun sisältöjä ja toimintaa jatkossa. Uuden Olympiakomitean vastuulla on suomalaisen huippu-urheilun kehittäminen sekä elämäntapaan liittyvän arjen fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistäminen. Uuden Olympiakomitean merkittävänä tehtävänä on myös (Yle Urheilu 2017).

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on verkostohanke, jossa on mukana satoja päiväkotia. Verkosto julkisti vuonna 2015 ohjelman, jonka tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus. (Karvinen yms. 2015). Ohjelma on tärkeä valtakunnallinen maksuton verkosto, joka tarjoaa myös varhaiskasvatukseen välineitä lasten liikkumisen lisäämiseen. Taustalla on varhaiskasvatuksen suunnitelmat (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2016.)

Tämän opinnäytetyön näkökulmasta Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma on tärkeä, koska se painottaa paikallisuutta ja oman yksikön lähtökohtia. Myös perhepäivähoito on mukana tässä ohjelmassa. Ohjelman tavoite on hyvin yksinkertainen. Ohjelman kautta jokaiselle lapselle halutaan luoda liikunnallinen ympäristö ja mahdollistaa liikunta ja liikunnan ilo päivittäin. (Valo 2015).

Ohjelma on ajateltu osaksi varhaiskasvatuksen arkea ja ohjelman ideana on tukea käytännönläheisyyden kautta vasun, varhaiskasvatustilain, varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten sekä uusien esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden toteuttamista. Ohjelman avulla pyritään luomaan liikuntaympönteinen toimintakulttuuri varhaiskasvatuksessa. Lasten liikuntaa on tarkoitus kehittää ja lisätä pikkuhiljaa. Tämä opinnäytetyö on ensimmäinen askel kohti liikunnallisempaa arkea Mustijoen perusturvan varhaiskasvatuksessa. (Valo 2015).

Mustijoen perusturvan varhaiskasvatus osallistuu kokonaisuudessaan Ilo kasvaa liikkuen –hankkeeseen. Tämä kunnallisessa perhepäivähoidossa tehty projekti liittyen Ilo kasvaa liikkuen –hankkeeseen on vain pieni osa isompaa kokonaisuutta. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on käynnistää Ilo kasvaa liikkuen –hanke vain perhepäivähoidossa. Muussa Mustijoen perusturvassa hanke käynnistetään eri tavalla. Ilo kasvaa liikkuen -hanke aloitetaan tämän opinnäytetyön avulla kunnallisessa perhepäivähoidossa. Perhepäivähoidon osuus huomattava, 11 %, tosin osuus on laskeva (THL 2015, tilastot.) Erityisesti kolmen vuoden ikä on merkittävä ajankohta kuten kuvasta 2 voidaan todeta.



Kuva 2. Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden merkitys koko elämänkaarella (Karvinen ym. 2015, 7.)

5 Mustijoen perusturvaprojekti

5.1 Lähtökohdat

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli jalkauttaa Olympiakomitea Ilo kasvaa liikkuen – hanke Mustijoen perusturvan kunnallisen varhaiskasvatuksen perhepäivähoitoon sekä antaa ideoita ja ehdotuksia hankkeen jatkamiseksi. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisten kyselyiden sekä perhepäivähoitajien tapaamisten avulla. Tapaamisissa tieto kerättiin havainnoimalla sekä vapaamuotoisen keskustelun yhteydessä. Kyselyssä kartoitettiin liikunnan nykytilaa, sen erityispiirteitä, mahdollisuuksia ja rajoitteita sekä perhepäivähoitajien toiveita Ilo kasvaa liikkuen -hankkeelle. Työn toimeksiantajana oli Mustijoen perusturvan varhaiskasvatus. Työssä tutkitaan liikunnan aktiivisuutta ja monipuolisuutta perhepäivähoidossa. Työn avulla tavoitellaan uusia ideoita ja ajatuksia perhepäivähoitajien liikunta-ajatteluun, jonka toivotaan johtavan perhepäivähoidossa olevien lasten liikunnan lisääntymiseen ja monipuolistumiseen.

5.2 Tavoitteet ja toimeksianto

Mustijoen perusturvan paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman tekemiseen on nimetty projektiryhmä, joka koostui kolmesta päiväkodin johtajasta. Vasu-projektiryhmän ajatukset opinnäytetyölle olivat selkeät. Vasu-projektiryhmä, toivoi kolmea asiaa:

- Perhepäivähoidon liikunnan nykytilan kartoitusta ja sen erityispiirteiden selvittämistä kyselyjen pohjalta sekä perhepäivähoitajien toiveiden kartoitusta Ilo kasvaa liikkuen -hankkeelle.
- Ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi, jonka mukaan perhepäivähoidossa edetään projektin jälkeen. Kyse on ensimmäisistä askeleista osana opinnäytetyötä, joka toimisi pilottina Ilo kasvaa liikkuen hankkeelle.
- Perhepäivähoitajien voimauttaminen ja ajattelutavan muutos suuntaan, että ”minä osaan ja pystyn itse muuttamaan toimintaani” ja sen seurauksena saamaan hoitolapset liikkumaan enemmän ja nauttimaan liikunnan ilosta.

Ilo kasvaa liikkuen -hankkeesta on tehty muutamia muita opinnäytetöitä muilla paikkakunnilla muun muassa Varkaudessa, myös perhepäivähoitoon liittyvästä liikunnasta on tehty muutamia opinnäytetöitä. Ilo kasvaa liikkuen hankkeen jalkauttaminen perhepäivähoitoon on kuitenkin uudempi opinnäytetyön aihe, minkä takia työn aihe on tärkeä. Sen sijaan hankkeen pilotointivaiheessa oli mukana kahdeksan perhepäivähoidon ja leikkitoiminnan yksikköä (Karvinen ym. 2015, 10.) Eri puolilla Suomea perhepäivähoidot ovat osallisena tässä hankkeessa riippuen oman kunnan osallistumisesta.

Varhaiskasvatuksen puolelta on valittu yhteyshenkilöksi päiväkodin johtaja Tiina Korhonen, sillä Tiinalla on eniten johdettavanaan perhepäivähoitajia. Mustijoen perusturvan varhaiskasvatus osallistuu työn suunnitteluun ja tekemiseen yhteisillä palavereilla Joulukuussa 2016. Lisäksi yhteistyöhenkilö Tiina Korhosen kanssa ollaan enemmän yhteydessä projektin aikana. Suunnittelua tehdään myös sähköpostien välityksellä. Lisäksi varhaiskasvatus tarjoaa tilat tarvittaville tapaamisille. Näihin kuuluu muun muassa ideahetket perhepäivähoitajien kanssa sekä liikuntahetket perhepäivähoitajien ja hoidettavien lasten kanssa. Varhaiskasvatus antaa myös raamit opinnäytetyölle, johon on rajattu selkeä aihe.

Tämä opinnäytetyö on ajankohtainen juuri nyt, sillä Mustijoen perusturvassa koko varhaiskasvatus on osallistumassa Ilo kasvaa liikkuen –hankkeeseen. Tällä hetkellä sekä Pornaisissa että Mäntsälässä muutama päiväkotitoiminta on jo osallisena hankkeessa. Kuntien tavoite on vuoden 2016 aikana saada kaikki varhaiskasvatustyöyksiköt ilmoittautumaan hankkeeseen. Varhaiskasvatuksen johdosta esitettiin toive, että opinnäytetyö keskittyisi yhteen varhaiskasvatuksen osa-alueeseen, perhepäivähoitoon. Siellä liikunnan kehittämistä on tehty vähiten, joten liikunnan kehittämisprojekti opinnäytetyönä voisi mahdollisesti olla hyödyksi myös muissa kunnissa.

Työssä paneudutaan perhepäivähoidossa olevien lasten liikkumiseen Ilo kasvaa liikkuen –hankkeen kautta. Tarkoituksena on selvittää Mustijoen perusturvan varhaiskasvatuksen perhepäivähoidon liikunnan nykytila sekä kartoituksen jälkeen pohtia ratkaisuja liikunnan lisäämiseksi ja monipuolistamiseksi positiivisella lähestymistavalla. Kartoitus tehdään kyselyn sekä avointen haastattelujen kautta. Kyselyn sekä haastattelujen tavoite on selvittää muun muassa perhepäivähoitajien liikkumistottumuksia lasten kanssa sekä kysellä toiveita tätä projektia varten. Selvityksen pohjalta pyritään laatimaan ideoita perhepäivähoitajille Ilo kasvaa liikkuen –hankkeen jatkamiseksi opinnäytetyön jälkeen. Ideat tuodaan esille opinnäytetyöhön kirjoitettuna pohdintana sekä konkreettisesti kehittämisehdotuksina perhepäivähoitajille pidettävissä tapaamisissa. Näitä ovat esimerkiksi liikuntahetket. Ideoita pohditaan sekä yhdessä perhepäivähoitajien kanssa että opinnäytetyön avulla tekijän havaintojen kautta.

Projektin yhtenä tavoitteena on jakaa ideoita perhepäivähoitajille ja saada hoitajat innostumaan ja oppimaan uutta liikunnasta, jotta he jatkossa pystyisivät enemmän itsenäisesti kehittämään lasten liikuntaa. Tärkeää on myös saada perhepäivähoitajat huomaamaan, että he itse pystyvät vaikuttamaan lasten liikunnan monipuolisuuteen. Lasten liikuttamiseen ei siis tarvitse palkata liikunnan alan ammattilaista vaan tärkeintä on saada työntekijät huomaamaan kuinka paljon he itse pystyvät ja osaavat tehdä. Projektin odotuksena olisi itsevarmempia ja idearikkaampia perhepäivähoitajia lasten liikuttajiksi. Samalla kun,

perhepäivähoitajat kehittyvät liikunnallisesti, niin tavoitteena on, että perhepäivähoitajien kehittyessä myös perhepäivähoidossa olevien lasten liikunta kehittyy.

5.3 Toteutus ja vaiheet

Tässä opinnäytetyössä käytetään kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tarkoitetaan tieteellisen tutkimuksen yhtä menetelmäsuuntausta, jonka tarkoituksena on pyrkiä ymmärtämään kokonaisvaltaisesti kohteen laatua, ominaisuuksia sekä merkityksiä. (Jyväskylän yliopisto. 2015). Tässä opinnäytetyössä laadullisen tutkimuksen kohteena toimii perhepäivähoitajat sekä perhepäivähoidon lapset ja heidän liikunnallisuutensa perhepäivähoidossa. Laadullisessa menetelmässä voidaan käyttää yhtenä tiedonkeruun muotona haastattelua. Haastattelussa esitetään avoimia kysymyksiä sekä keskusteluteemoja haastateltaville. Laadullisen tutkimuksen haastattelu-tiedonkeruutavassa haastateltaviksi valitaan tietyt yksilöt. (Virsta. 2017). Tässä työssä haastateltaviksi valittiin perhepäivähoitajat ja haastattelu tapahtui opinnäytetyön perusturvaprojektin toiminnallisessa vaiheessa.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin projektimuotoisena työnä. Työ koostui perhepäivähoidon alkukartoituksesta sekä toiminnallisesta osuudesta. Toiminnalliseen osuuteen kuuluivat: ideahetket, perhepäivähoitajien kotitapaamiset, liikuntahetket sekä palautekeskustelut. Alkukartoituksen lisäksi tietoa kerättiin havainnoimalla, strukturoimattomalla haastattelulla sekä vapaamuotoisella keskustelulla. Alkukartoitus sekä perhepäivähoitajien toiveet hankkeelle toteutettiin kyselyjen ja havainnointien kautta.

Opinnäytetyö tehtiin talven 2016-2017 aikana yhteistyössä Mustijoen perusturvan varhaiskasvatuksen kanssa. Yhteistyötä on lähemmin tehty varhaiskasvatuksen puolelta yhteyshenkilö Tiina Korhosen, vasu-tiimin, perhepäivähoitajien esimiesten sekä kunnallisten perhepäivähoitajien kanssa. Tiina Korhonen on yksi vasu-tiimin jäsen. Mustijoen perusturvan varhaiskasvatuksen perhepäivähoitajien esimiehiä on yhteensä kuusi. Perhepäivähoitajat on jaettu esimiesten alle alueittain.

Projekti aloitettiin marraskuussa 2016, yhteydenotolla Tiina Korhoseen. Yhteydenotossa selvisi, että Tiina Korhonen toimisi yhteyshenkilönä toimeksiantajan puolesta. Marraskuussa projektin suunnittelu aloitettiin ja päätös projektin aloittamiseen varmistui. Tieto projektin aloittamisesta meni myös eteenpäin opinnäytetyöohjaajalle ja sen kautta koululle. Koululta tuli myös hyväksyntä aiheesta ja projektista.

Joulukuun alussa oli ensimmäinen tapaaminen yhteyshenkilö Tiina Korhosen sekä kahden muun vasu-tiimin henkilön kanssa. Tapaamisessa keskusteltiin yleisesti projektin vai-

heista sekä toimeksiantajan toiveista projektia kohtaan. Tässä tapaamisessa opinnäytetyön aihe myös tarkentui ja varmentui. Vasu-projektiryhmän toivoi infokirjettä perhepäivähoitajille tulevasta projektista, sillä kaikki perhepäivähoitajat eivät vielä tieneet mitään Ilo kasvaa liikkuen hankkeesta ja tästä opinnäytetyöprojektista. Kokouksessa sovittiin, että seuraava tapaaminen olisi 16.12., jolloin vasu-tiimillä oli muutenkin tapaaminen uuden varhaiskasvatussuunnitelman tiimoilta. 16.12. jälkeen laitettaisiin infokirjeet eteenpäin perhepäivähoitajille.

16.12. tapaamisessa osallistuin vasu-tiimin palaverin osioon, jossa käytiin läpi uuden varhaiskasvatussuunnitelman ”Kasvan, liikun ja kehityn” –osiota. Tapaamisessa tarkensimme projektin kevään aikataulun. Kävimme läpi alkukartoituskyselyyn tulevia kysymyksiä sekä infokirjettä. Infokirje lähetettiin perhepäivähoitajille 19.12.2016. (Liite 1.).

Tammikuun ensimmäisellä viikolla laitoimme alkukyselyt eteenpäin esimiehille, jotka välittivät kyselyiden sähköisen linkin sekä paperisen version omille perhepäivähoitajilleen. Perhepäivähoitajat vastasivat kyselyihin tammikuun loppuun mennessä. Tammikuun viimeisellä viikolla oli projektin ideahetket. Ideahetket pidettiin kahtena päivänä niin, että yksi ideahetki oli Pornaisissa ja yksi Mäntsälässä.

Helmikuussa viikoilla 5 ja 6 oli perhepäivähoitajien kotitapaamiset seitsemänä päivänä. Viikoilla 6 oli lisäksi Pornaisten ja Mäntsälän liikuntahetkien tarkkailut. Viikolla 7 oli minun ohjaamani liikuntahetket, jotka myös pidettiin erikseen Pornaisissa ja Mäntsälässä. Liikuntahetkien ohjaamisen jälkeen projektissa oli kirjoitustauko.

Maaliskuussa viikolla 13 pidettiin esimiesten palautekeskustelu projektista ja Ilo kasvaa liikkuen –hankkeen jatkamisesta projektin jälkeen. Toukokuussa on vielä palautekeskustelut perhepäivähoitajien kanssa Pornaisissa ja Mäntsälässä. Perhepäivähoitajien palautekeskustelut eivät enää ehtineet osaksi tätä opinnäytetyötä.



Kuva 3. Mustijoen perusturvaprojektin vaiheet

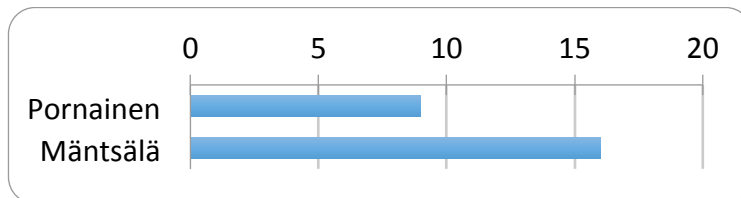
5.4 Projektin alkukartoitus

5.4.1 Kyselyn ja havainnoinnin tulokset

Tämän tutkimuksen yhtenä osa-alueena oli alkukartoituskysely Mustijoen perusturvan varhaiskasvatuksen perhepäivähoidon liikuntatilanteesta. Kyselyn tavoitteena oli selvittää perhepäivähoidon liikunnan nykytila, sen erityispiirteet sekä perhepäivähoitajien toiveet hankkeelle. Kyselyllä haettiin lisätietoa perhepäivähoitajien ja perhepäivähoidossa olevien lasten liikunnallisuudesta sekä liikunnan monipuolisuudesta. Kysely tehtiin Webropolin kautta sähköisesti ja lähetettiin sähköisenä perhepäivähoitajien esimiehille, jotka välittivät kyselyn omille hoitajilleen. Perhepäivähoitajia kehoitettiin vastaamaan kyselyyn suoraan sähköisesti linkin kautta. Kaikilla perhepäivähoitajilla ei ollut mahdollisuutta vastata sähköisesti. Ne perhepäivähoitajat, joilla ei ollut mahdollisuutta vastata sähköisesti, vastasivat kyselyyn paperisina. Paperiset vastaukset siirrettiin sähköiseen muotoon heti vastausten saapuessa postitse. Kyselyjen vastaamiseen annettiin aikaa kuukauden verran. Kaikki 25 perhepäivähoitajaa vastasivat kyselyihin.

Kyselyssä oli yhteensä 24 kysymystä, joista muutama kysymys nousi esille. Ensimmäisenä selvitettiin perhepäivähoitajien paikkakuntia, jossa he työskentelevät. Kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, miten perhepäivähoitajat jakautuvat Pornaisissa ja Mäntsälässä. Kyselystä selvisi, että 25:stä perhepäivähoitajasta yhdeksän työskentelee Pornaisissa ja 16 Mäntsälässä.

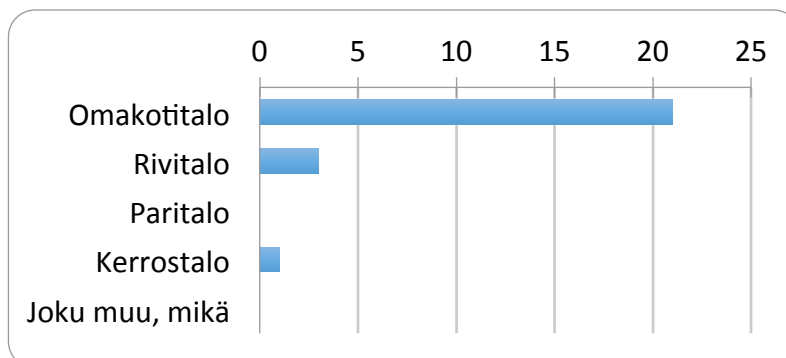
Taulukko 1. Paikkakunta, jossa teet töitä? (N=25)



Kuvio 1. Työpaikkakunta

Toinen kyselyssä esille noussut asia oli kysymys siitä, minkälaisissa asunnoissa perhepäivähoitajat asuivat. Kyselyssä selvisi, että suurin osa perhepäivähoitajista asuu omakotitaloissa ja lisäksi muutama asuu rivitalossa sekä kerrostalossa. Omakotitalossa asuu yhteensä 21 perhepäivähoitajaa, rivitalossa kolme ja kerrostalossa vain yksi.

Taulukko 2. Minkälaisessa asunnossa asut? (N=25)



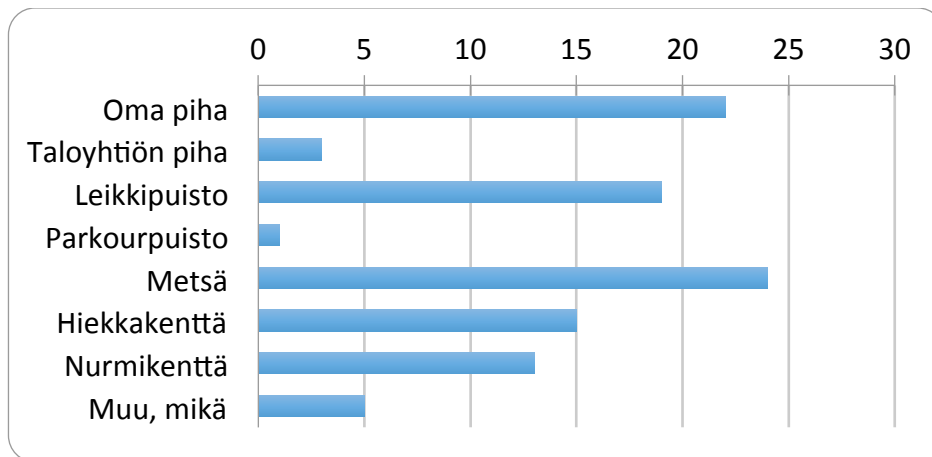
Kuvio 2. Asuinmuoto

Kolmas esille noussut selvittävä asia kyselyssä oli ulkoliikuntamahdollisuudet. Kyselyssä selvisi, että 24:llä perhepäivähoitajilla 25:stä on ulkoliikuntamahdollisuutena metsän käyttö. Metsän lisäksi oma piha oli 22:llä ja leikkipuisto 19:sta perhepäivähoitajalla käytössä. Näiden lisäksi hiekkakenttä on viidentoista ja nurmikenttä kolmentoista perhepäivähoitajan käytössä. Taloyhtiön piha oli kolmen käytössä ja parkourpuisto vain yhden käytössä. Kyselyn muu osalta vastauksena nousi esille ulkoliikuntamahdollisuuksina liikuntapuisto, puutarha, hiekkatie, hiihtoladut pellolla, luistelujää lammella sekä "ihan mikä vaan mikä eteen tulee". Yhteenvetona voidaan todeta, että perhepäivähoitajilla on monipuoli-

sesti erilaisia ulkoliikuntamahdollisuuksia käytössä ja erilaisia liikuntapaikkoja voidaan hyödyntää.

Havaintojen perusteella perhepäivähoitajien ulkoliikuntamahdollisuuksiin vaikuttaa luonnollisesti asuinpaikka sekä asumismuoto. Ne perhepäivähoitajat, jotka asuvat kuntien keskustojen alueella pystyvät käyttämään hyödyksi leikkipuistoja sekä kuntien tarjoamia liikuntapaikkoja. Ne perhepäivähoitajat, jotka asuvat kaukana keskustoista kuntien kylissä hyödyntävät omia pihoja sekä metsäalueita. Koska lähes kaikki perhepäivähoitajat asuvat omakotitaloissa on heillä mahdollisuus käyttää omia pihoja ulkoliikunta-alueina.

Taulukko 3. Millaisia ulkoliikuntamahdollisuuksia sinulla on käytössäsi? (N=25)



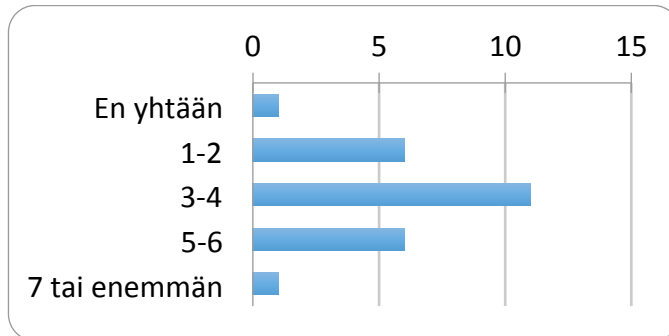
Kuvio 3. Ulkoliikuntamahdollisuudet

Taulukon 2 ja 3 kyselyvastauksien sekä havainnoinnin perusteella on selkeästi huomattavissa, että asuinpaikalla ja asuinmuodolla ei ole väliä siihen pystyykö metsää hyödyntämään ulkoliikuntapaikkana. Kaikista perhepäivähoitajista vain yksi ei käytä metsää hyödyksi. Mäntsälän ja Pornaisten kuntien lähiympäristössä on paljon metsäalueita, joita perhepäivähoitajien on helppo hyödyntää lasten kanssa, sillä metsäalueet kuuluvat jokamiehen oikeuden piiriin. Metsien käyttäminen liikuntapaikkana on yksi monipuolisimmista liikuntamahdollisuuksista.

Yhtenä selvitettävänä asiana oli hoitolasten määrät ja iät. Kokonaisuudessaan Mustijoen perusturvan kunnallisilla perhepäivähoitajilla on hoidossa 95 lasta. Alle 1-vuotiaita on perhepäivähoitajilla yhteensä 2 lasta, 1-vuotiaita 20 lasta, 2-vuotiaita 15 lasta, 3-vuotiaita 23 lasta, 4-vuotiaita 20 lasta, 5-vuotiaita yhdeksän lasta, 6-vuotiaita viisi lasta ja 7-vuotiaita tai vanhempia 1. Tuloksista kävi ilmi, että 1-4-vuotiaita lapsia on eniten hoidossa ja näistä tarkennettuna kolmevuotiaita on kaikista eniten.

Perhepäivähoitajilta kysyttiin omien harrastusmahdollisuuksiensa määrää viikossa. Kaikista vaihtoehdoista eniten valintoja sai 3-4 kertaa viikossa. Tämä vastausvaihtoehto valittiin 11 kertaa. Toiseksi eniten vastauksia saivat 1-2 kertaa sekä 5-6 kertaa. Nämä molemmat vaihtoehdot saivat kuusi vastausta. Vähiten vastauksia saivat en yhtään sekä 7 tai enemmän. Nämä vastausvaihtoehdot saivat molemmat yhden vastauksen.

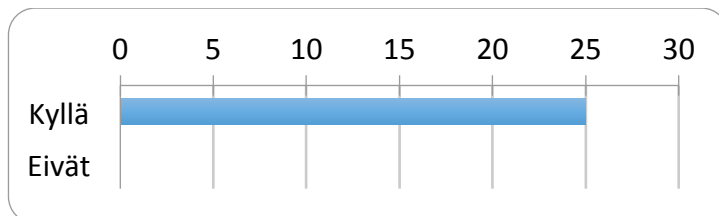
Taulukko 4. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa? (N=25)



Kuvio 4. Harrastusmahdollisuus viikossa

Kyselyssä yhtenä tavoitteena oli selvittää lasten liikkumista perhepäivähoidossa. Kyselyn vastausten mukaan kaikkien perhepäivähoitajien lapset liikkuvat hoidossa.

Taulukko 5. Liikkuvatko lapset hoidossasi? (N=25)



Kuvio 5. Lasten liikunta-aktiivisuus hoidossa

Tähän kysymykseen liittyen tarkennettiin lasten liikuntamääriä viikossa perhepäivähoidossa. Kysymys jaettiin sisällä ja ulkona liikkumiseen. Kyselyssä selvisi, että 22 perhepäivähoitajaa liikkuu lasten kanssa ulkona joka päivä. Sisällä liikkumiseen eniten vastauksia sai 1-2 kertaa viikossa. Tuloksista näkyy selvästi, että ulkona liikutaan lasten kanssa enemmän kuin sisällä. Kotitapaamisten havainnoinneissa tuli esille ristiriitaista tietoa kyselyvastauksien kanssa. Havainnoinnin perusteella läheskään kaikki perhepäivähoitajat eivät liiku lasten kanssa ulkona. Lapset liikkuvat ulkona, mutta perhepäivähoitajat seisovat ja valvovat lasten ulkoilua.

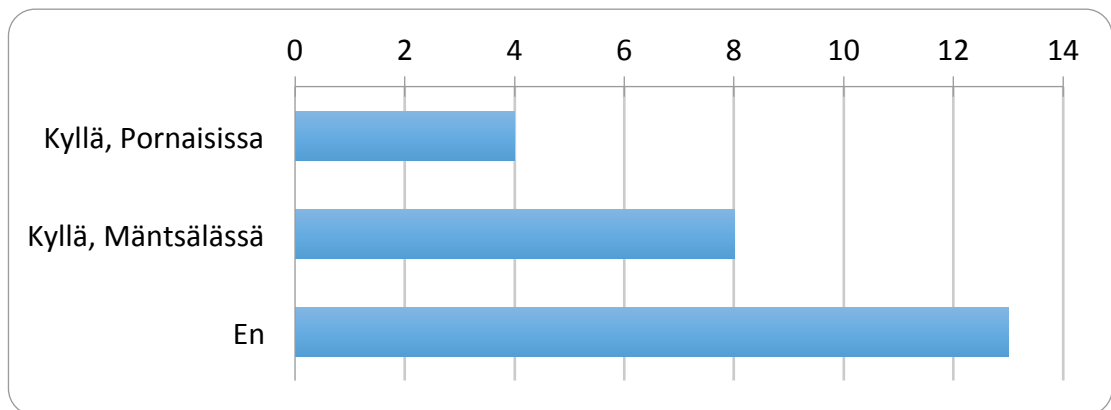
Taulukko 6. Montako kertaa viikossa liikut lasten kanssa? (N=25)

	Joka päivä	3-4 kertaa	1-2 kertaa	En yhtään kertaa	Yhteensä	Keskiarvo
Sisällä	8	2	15	0	25	2,28
Ulkona	22	2	2	0	26	1,23
Yhteensä	30	4	17	0	51	1,76

Kuvio 6. Lasten kanssa liikkuminen viikossa

Yhtenä kyselyiden tavoitteena oli selvittää kummankin kunnan perhepäivähoitajien liikuntahetkien kävijämäärät. Kyselyssä selvisi, että 13 perhepäivähoitajaa ei käy ollenkaan liikuntahetkissä, Mäntsälän liikuntahetkissä käy kahdeksan perhepäivähoitajaa ja Pornais-ten liikuntahetkissä neljä.

Taulukko 7. Käytkö perhepäivähoitajien säännöllisesti järjestettävissä yhteisissä liikuntahetkissä Pornaisissa ja Mäntsälässä? (N=25)



Kuvio 7. Liikuntahetkien käynnit

Viimeiset kaksi kysymystä kyselyssä liittyivät perhepäivähoitajien toiveisiin tätä projektia kohtaan. Suurimmalla osalla perhepäivähoitajista ei ollut erityisiä toiveita projektia ajatellen. Toiveista ja odotuksista nousi esille muutamia tärkeitä asioita:

- uusien liikunnallisten ideoiden saaminen
- ideat pienien sisätilojen liikuntaan ja ulkoliikuntaan
- perhepäivähoitajien innostaminen lasten liikunnasta ja liikuttamisesta niin, että perhepäivähoitajat myös välittäisivät liikunnallista innostuneisuutta lasten perheisiin asti
- uusien asioiden oppiminen sekä liikunnallisten ideoiden ja vinkkien saaminen, esimerkiksi arkiliikuntaan
- toive saada kaikki perhepäivähoitajat motivoitumaan liikunnasta sekä arvostamaan liikunnan tärkeyttä
- toive saada konkreettisia vinkkejä pienten lasten liikuntaan

5.5 Projektin toiminnallinen osuus

5.5.1 Perhepäivähoitajien sekä esimiesten ideahetket

Perhepäivähoitajille ja heidän esimiehilleen pidettiin ideahetket tammikuussa 2017. Ideahetkiä pidettiin kahdesti; yksi hetki Pornaisissa ja yksi hetki Mäntsälässä. Pornaisissa pidettävä ideahetki oli maanantaina 23.1. ja hetkelle oli varattu aikaa tunnin verran. Pornaisten ideahetkeen osallistui kaikki Pornaisten kunnan perhepäivähoitajat, Pornaisten perhepäivähoitajien esimies, kaksi perhepäivähoitajaa Etelä-Mäntsälästä sekä Etelä-Mäntsälän perhepäivähoitajien esimies. Yhteensä ideahetkessä henkilöitä oli 14. Mäntsälässä pidettävä ideahetki oli tiistaina 24.1. ja myös tälle hetkelle oli varattu tunti aikaa. Mäntsälän ideahetkeen osallistui kaikki muut Mäntsälän perhepäivähoitajat paitsi ne kaksi, jotka osallistuivat jo Pornaisissa olevaan hetkeen. Perhepäivähoitajien lisäksi esimiehiä oli paikalla kolme. Yksi esimies ei päässyt paikalle. Yhteensä hetkessä oli paikalla 19 henkilöä.

Ideahetkien tavoitteena oli herätellä perhepäivähoitajien sekä esimiesten ajatuksia tuomalla esille lasten liikkumisen tärkeyttä varhaiskasvatuksessa. Ideahetket olivat myös hyvä tapa minun nähdä ensimmäisen kerran perhepäivähoitajat ja kaikki esimiehet kasvotusten sekä perhepäivähoitajien ja esimiesten nähdä minut ja tutustua minuun ensimmäisen kerran. Perhepäivähoitajia en ollut ennen tätä hetkeä tavannut ollenkaan, mutta osan esimiehistä olin jo nähnyt aikaisemmin tapaamisissa. Koin henkilökohtaisesti tärkeäksi, että ennen kotitapaamisia näkisin kerran etukäteen kaikki hoitajat. Näin ollen kotitapaamisiin olisi helpompi mennä.

Kumpikin ideahetki oli suunniteltu samanlaisiksi. Ideahetket alkoivat taukojumpalla, jonka voi myös soveltavaa käytettäväksi hoitolasten kanssa perhepäivähoidossa. Taukojumpa

oli jaettu kolmeen osioon. Ensimmäiseksi oli runo (Liite 4.) Runon ohessa tehtiin erilaisia liikkeitä runon antamin ohjein. Alkuun minä ohjasin ja valitsin mikä liike tehdään seuraavaksi. Loppuvaiheessa kysyin myös perhepäivähoitajilta ja esimiehiltä, keksisivätkö he seuraavaksi liikkeitä. Ne aikuiset, jotka halusivat saivat kertoa mitä liikettä tehtiin seuraavaksi. Muutama ehdotus hoitajilta ja esimiehiltä myös saatiin. Runon jälkeen selitin, kuinka helposti lapsen saa mukaan liikkumaan yhdessä aikuisen kanssa. Runo ei ole vaikea muistaa eikä se vaadi isoja tiloja kotona sen tekemiseen. Hoitolapset voi ottaa mukaan keksimään liikkeitä. Näin lapsi saadaan hyvin helposti osalliseksi liikunnan suunnitteluun.

Runon jälkeen tehtiin musiikin tahtiin jumppa. Jumppa oli tehty lasten lauluun Jänöjussin mäenlasku. Jumpan liikkeet olivat helppoja sekä sovellettavia hoitajien kunnan mukaan. Esimerkiksi kun tuli hyppimistä oli mahdollisuus kävellä. Ennen musiikin päälle laitoa en kertonut liikkeistä mitään. Olin suunnitellut jumpan niin, että aina laulun yhdessä säkeistössä tehdään yhtä liikettä ja välisoitoissa tehdään aina saamaa liikettä. Musiikkijumpan jälkeen tehtiin kolmantena ja viimeisenä asiana tasapainoilua mallintaen ja peilikuvana. Taukojumpan jälkeen selitin hoitajille ja esimiehille, kuinka tärkeää aikuisen rooli on lapsen liikkumiseen innostamisessa. Otin esimerkiksi tämän taukojumpan ja kysyin hoitajilta olisivatko he lähteneet taukojumppaan mukaan liikkumaan, jos minä ohjaajana en olisi ollut innostunut ja kiinnostunut. Kaikki perhepäivähoitajat molemmissa ideahetkissä osallistuivat kaikkiin taukojumpan osioihin hienosti. Kukaan ei jäänyt sivuun seisomaan tai istumaan.

Liikunnallisen aloituksen jälkeen oli vuorossa luento-osuus, jossa käytiin läpi varhaiskasvatussuunnitelman ”kasvan, liikun ja kehityn” –osiota, joka sisältää varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksia, liikuntakasvatusta, perhepäivähoitajien merkitystä lasten liikuntakasvatukselle”, liikunnan hyötyjä lapselle sekä projektin kyselyistä perhepäivähoitajien toiveita ja odotuksia. Perhepäivähoitajat ja esimiehet saivat paperilla kerättyjä tietoja, jotka löytyvät liitteestä 3.

Luento-osuuden jälkeen pidimme ideointihetken pienissä ryhmissä. Perhepäivähoitajat ja esimiehet saivat yhdessä pohtia liikunta ideoita sisälle ja ulos. Ulkoliikuntaideoita ryhmät saivat vielä esittää eri vuodenaikojen mukaan. Pornaisissa ideointi jäi aika lyhyeksi ja keskustelua ei saatu paljoa aikaan. Mäntsälän ideahetkessä varasin enemmän aikaa ideoinnille ja kiersin ryhmissä kuuntelemassa sekä antamassa vinkkejä ja ideoita. Mäntsälän ideahetken osuudessa saatiin hyvin keskustelua aikaan. Ideoinnin jälkeen lopetimme ideahetken liikuntavinkkiin. Ennen ideahetkeä olin teipannut maalarinteipillä maahan nelikulmion muotoon tempuradan. Teipistä oli tehty yhdelle sivulle suora viiva, toiselle sivulle sahalaitainen viiva, kolmannelle sivulle pieniä rasteja pujottelu radaksi ja neljännelle sivul-

le pienempiä neliöitä joiden sisään pystyi astumaan. Teippitemppuradan ideana oli näyttää perhepäivähoitajille sekä esimiehille esimerkki pieneen sisätilaan vähällä välinemäärällä suunniteltu liikuntaidea. Näytin myös käytännössä minkälaisia asioita temppuradalla pystyi tekemään.

Ideahetken aikana sovimme tapaamisajat kotikäynneille niiden perhepäivähoitajien kanssa, joiden luokse menin käymään seuraavilla viikoilla. Pornaisten ideahetkessä huomasin, että aikojen sopiminen vei paljon enemmän aikaa, kuin olin ajatellut. Niinpä Mäntsälän ideahetkeen muutin vähän suunnitelmaa niin, että sovin jo osan ajoista ennen ideahetken aloittamista. Näin itse ideahetkelle jäi enemmän aikaa. Ennen kotitapaamisia, laitoin vielä kaikille hoitajille, joiden luokse menisin, tekstiviestivarmennuksen ajasta ja päivästä.

5.5.2 Perhepäivähoitajien kotitapaamiset

Yksi käytännön osio projektissa oli käydä tutustumassa perhepäivähoitajien työpaikkoihin, eli heidän koteihinsa. Tarkoitus oli havainnoida, millaisia perhepäivähoitajien työpai-
kat ja työpäivät ovat. Perhepäivähoitajat tekevät työtään pääosin kotoa käsin. Kotien kuluminen on hyvä muistaa osana perhepäivähoitoa. Koska työtä tehdään kotona, hoitajat useimmiten rajaavat asunnoistaan alueet, joissa lapset saavat toimia. Kotitapaamisia oli kymmenen perhepäivähoitajan luona viikkojen viisi ja kuusi aikana. Tapaamisissa havainnoitiin perhepäivähoitajien arjen toimintaa sekä lasten kanssa toimimista. Lasten päivälepojen aikaan tietoa kerättiin keskustelemalla ja haastattelemalla perhepäivähoitajia. Päivän aikana pääosin lasten ollessa päiväunilla keskustelimme paljon perhepäivähoitajien arjesta ja sen kulusta sekä hoitolasten liikunnasta. Päivän aikana tarkkailtiin lasten toimintaa, perhepäivähoitajien kanssakäymistä lasten kanssa sekä perhepäivähoitajien työhön kuuluvia arjen askareita.

Tapaamisiin valittiin perhepäivähoitajia kaikilta muilta paitsi yhdeltä esimieheltä. Tavoitteena oli nähdä mahdollisimman laajasti erilaisissa paikoissa asuvia ja työskenteleviä hoitajia. Perhepäivähoitajat valittiin yhdessä esimiesten kanssa. Tämän lisäksi ideahetkissä varmistettiin perhepäivähoitajilta tapaamisten sopiminen. Perhepäivähoitajilla oli mahdollisuus kieltäytyä, jos he kokivat, etteivät halunneet osallistua kotikäynnille. Kotikäyntien perhepäivähoitajat jakautuivat niin, että Pornaisissa kotikäynnit tehtiin neljän perhepäivähoitajan luona ja Mäntsälässä kuuden perhepäivähoitajan luona. Päiviä kotikäynneissä käytettiin yhteensä seitsemän päivää kahden viikon aikana.

Mäntsälän neljän keskustan alueen perhepäivähoitajien kotikäynnit tehtiin yksi käynti päivässä niin, että aamulla menttiin kotiin ja kotikäynneillä oltiin aina iltapäivään asti. Iltapäivän olo riippui paljon lapsien hakuajoista. Pornaisten ja Etelä-Mäntsälän kotikäynneissä

käytiin yhden päivän aikana kahden hoitajan luona. Kotikäyntiparit muodostettiin maantie-teellisesti järkevästi aikaa säästäen. Suunnitelma oli aamupäivät olla toisen hoitajan luona ja iltapäiväksi siirtyä toisen hoitajan luona. Tarkoitus oli myös, että iltapäivän käynnin perhepäivähoitaja tulisi aamupäivän hoitajan luokse lapsien kanssa aamulla ja hoitajat toimisivat aamupäivän yhdessä. Tämä suunnitelma toteutui Pornaisten keskustan ja Etelä-Mäntsälän käynneillä. Etelä-Pornaisten käynneillä tämä ei toteutunut vaan kotikäynti toteutettiin niin, että ensin aamulla oltiin toisella ja iltapäivällä siirryttiin toisen luo.

Kotitapaamisissa huomioitua havainnot ryhmiteltynä neljään luokkaan:

- työpäivän arkirutiineihin perustuva aikataulu
- perhepäivähoitajien kotien tilat ja erityisesti liikuntatilat
- lasten liikkuminen perhepäivähoidossa
- muut yleiset havainnot

Kotitapaamisissa tehtyjen havaintojen ja haastattelujen kautta nousi esille yksi hyvin selkeä ja yhtenäinen asia, joka oli pääpiirteittäin samanlainen kaikilla perhepäivähoitajilla. Tämä oli työpäivän arkirutiinien määräämä aikataulu. Havainnoinnin ja keskustelun perusteella selvisi, että perhepäivähoitajien työpäivien kesto vaihtelee päivittäin. Vaikka jokainen päivä on erilainen, on silti jokaisessa päivässä selkeä rakenne, joka pysyy samana. Päivän aikataulut muokkautuvat pääosin lasten hoitoaikojen mukaan. Perhepäivähoitajien päivä alkaa sillä, että lapset tulevat hoitoon aamulla. Aamupala on klo 7-9 aikaan riippuen lasten hoitoon saapumisesta. Aamupalan jälkeen aina lounaaseen asti on aikaa leikkiä vapaasti sisällä, ulkoilla sekä tehdä ohjattua toimintaa lasten kanssa. Ohjattu toiminta tapahtuu pääosin aamupäivisin, sillä aikaa on silloin enemmän kuin iltapäivällä ja se voikin olla esimerkiksi askartelua, pelaamista yms. Osa hoitajista sekä ulkoilee ja tekee ohjattua toimintaa samana päivänä. Osa jättää ulkoilun pois niinä päivinä, kun on ohjattua toimintaa. Aamupäivän ulkoilu on pääosin jokapäiväistä ja kestää vähintään tunnin. Ääriolosuhteissa eli esimerkiksi kovilla pakkasilla tai rankkasateella ulkoilu voi jäädä kokonaan pois. Osa perhepäivähoitajista jää sateella helpommin sisälle kuin toiset. Kesällä ulkoilaan pääasiassa enemmän kuin talvella. Lounas tapahtuu suunnilleen kello 11-12 aikoihin, jonka jälkeen on suoraan päivälepoa. Päivälevon pituus riippuu paljolti lapsen iästä ja unen tarpeesta. Päivälepo voi kestää jopa klo. 15 asti, niillä lapsilla, jotka nukkuvat pitkät unet. Päivälevon aikaan niillä lapsilla, jotka eivät nuku tai nukkuvat vain vähän on aikaa vapaaseen leikkiin. Perhepäivähoitajalla on myös päivälevon aikaan antaa omaa aikaansa lapsille. Päivälevon jälkeen iltapäivällä tapahtuu välipala noin klo 14-15 aikoihin, jonka jälkeen lähdetään suoraan ulos tai leikitään ensin vapaasti ja sitten lähdetään ulos. Iltapäivällä lapset haetaan hoidosta.

Kotitapaamisten havainnointiin liittyi tärkeänä osana perhepäivähoitajien kotien tilat ja erityisesti liikuntatilat. Tapaamisissa pohdittiin miten pienissä sisätiloissa pystytään mahdollistamaan liikkuminen. Osa hoitajista koki sisätilansa pieniksi. Oman, liikunta-alan opiskelijan arvioni mukaan jokaisella perhepäivähoitajalla, joiden luona tapaamiset tehtiin, oli kohtuullisen hyvin tilaa niin sisällä kuin ulkona mahdollistaa lasten liikkuminen. Liikuntatilat olivat selkeästi paremmat kuin mitä perhepäivähoitajat itse kokivat. Osassa kodeista lapsilla oli käytössä omat leikkihuoneet, joita pystyisi hyödyntämään liikunnallisesti. Osa perhepäivähoitajista rajasi lapsen toiminta-alueen vain leikkihuoneeseen, osalla oli myös muut huoneet kuten olohuone lasten käytössä. Leikkihuoneiden koot vaihtelivat paljon kodeissa. Osalla leikkihuoneet olivat erittäin tilavia, kuin taas toisilla tilaa ei ollut paljoakaan. Havainnoinnin perusteella aikuisten innostuneisuudella liikuntaan oli osittainen yhteys siihen, kokivatko perhepäivähoitajat sisätilat liikunnallisesti riittäviksi. Voidaan todeta, mitä monipuolisempi tietotaito ja avoimempi ajattelutapa liikunnallisesti perhepäivähoitajalla oli, sitä paremmin perhepäivähoitajat osasivat hyödyntää tilat.

Kolmas huomioitava asia kotitapaamisissa oli havainnoida lasten liikkumista perhepäivähoidossa. Havaintojen ja haastatteluiden perusteella aikuisten asenne liikuntaa kohtaan nousi selkeästi vaikuttavaksi tekijäksi lasten liikuntakäyttäytymiseen. Niin kuin tilojenkin kohdalla myös lasten liikkumiseen vaikutti se kuinka motivoitunut ja innostunut aikuinen oli liikunnallisesti. Perhepäivähoitajilla näki selkeästi erilaisia ajattelutapoja asian suhteen. Yksi ryhmä olivat ne, jotka kokivat liikunnan tärkeäksi asiaksi sekä olivat itse liikunnallisia. Näiden hoitajien luona lapset liikkuvat paljon ja monipuolisesti. Toinen ryhmä oli perhepäivähoitajat, jotka eivät kokeneet liikuntaa niin tärkeäksi asiaksi, minä takia myös lapset liikkuvat vähemmän ja yksipuolisemmin. Kolmas ryhmä oli perhepäivähoitajat, jotka ajattelivat, että lapset liikkuvat paljon ja monipuolisesti, vaikka tosiasiasa lapset liikkuvat vähän ja yksipuolisesti. Kaikilla tavatuilla perhepäivähoitajilla lapset yleisesti ottaen liikkuvat, mutta liikunta vaihteli paljon riippuen juuri hoitajan suhtautumisesta asiaan.

Muutama yleinen havainto nousi esille kotitapaamisten aikana. Kaikissa perhepäivähoidoissa lapset kävelivät paljon paikasta toiseen. Perhepäivähoitajat liikkuvat paljon lasten kanssa kävellen paikasta toiseen, minkä ansiosta lapset oppivat kävelemään suhteellisen pitkiäkin matkoja. Tämän lisäksi kotitapaamisista nousi liikunnallisesti esille ohjatun liikunnan puutteellisuus niin sisällä kuin ulkona. Haastatteluissa perhepäivähoitajat kertoivat tekevänsä liikunnallisesti ohjattuja liikunnallisia asioita lasten kanssa, mutta kotitapaamisissa ei ohjattua liikuntaa havaittu kuin muutamalla perhepäivähoitajalla. Ohjatun liikunnan lisääminen nousikin tärkeäksi muutoskohteeksi projektin jälkeisissä vaiheissa. Havaintojen perusteella myös aikuisten yleiset liikunnalliset taidot nousivat esille perhepäivähoitajien suhtautumisessa liikuntaan. Näissä havaittiin myös isoja eroja sekä omissa fyy-

sisissä liikunnallisissa taidoissa että liikunnallisissa tietotaidoissa. Liikunnalliset taidot vaikuttivat suoraan lasten liikunta-aktiivisuuteen. Liikunnallinen perhepäivähoitaja tuo myös helposti enemmän liikuntaa lasten arkeen. Liikunnallisuus ei ollut aina kiinni fyysisistä rajoitteista, sillä fyysisiä rajoitteita omaavat perhepäivähoitajat liikuttivat myös paljon lapsia vaikkeivät itse pystyneetkään kaikkea tekemään. Perhepäivähoitajan innostuneisuus ja motivoituneisuus vaikuttavat positiivisesti lasten liikkumiseen vaikka perhepäivähoitajalla olikin fyysisiä rajoitteita. Keskusteluissa kävi myös ilmi, että osa perhepäivähoitajista kokee pienten lasten liikunnan hankalaksi. Tämän lisäksi kotitapaamisissa tuli esille se, että perhepäivähoidossa lapset ovat paljon itsekseen, sillä perhepäivähoitajilla on lasten kanssa olemisen lisäksi hoidettavana muun muassa ruuanlaitto. Perhepäivähoidon lapsilla on siis paljon vapaata aikaa leikkiä päivän aikana.

Yleisesti kotitapaamisista voidaan todeta, että ennen kotitapaamisia oli vaikea arvioida, kuinka realistisen kuvan perhepäivähoitajien työstä saisi näinä tapaamispäivinä. Tapaamisten jälkeen oli hienoa huomata, että perhepäivähoitajat olivat erittäin avoimia tapaamisissa. Tapaamisten jälkeen oma tuntemukseni oli, että perhepäivähoitajien arjesta sain realistisen kuvan. Kotitapaamiset muodostui näin tärkeäksi osaksi opinnäytetyön havainnointia. Tapaamisten jälkeen muutama asia jäi selkeästi mieleen. Perhepäivähoitajien ammattikunta on täynnä erilaisia persoonia. Jokainen perhepäivähoitaja tuo omaa persoonallisuuttaan ja toimintatapojaan työhönsä. Perhepäivähoito on kodinomaista varhaiskasvatusta, mutta silti olisi perhepäivähoitajien hyvä muistaa, että perhepäivähoito on nimenomaan varhaiskasvatusta, jonka pitäisi tarjota kasvatuksellisesti samanlaiset lähtökohdat oppimiseen kuin esimerkiksi päiväkodeissa.

5.5.3 Perhepäivähoitajien liikuntahetkien tarkkailu ja ohjaus

Liikuntahetket, on ohjattuja liikuntatuokioita, joita Mäntsälän ja Pornaisten perhepäivähoitajille järjestetään. Liikuntahetket pidetään erikseen Pornaisissa ja Mäntsälässä ja niitä ohjaa kaksi perhepäivähoitajaa, yksi Pornaisissa ja yksi Mäntsälässä. Pornaisten perhepäivähoitajilla liikuntahetkiä on muutaman kerran vuodessa ja niissä käy vain osa perhepäivähoitajista. Pornaisten perhepäivähoitajilla, jotka asuvat kaukana keskustasta on mahdollisuus tulla liikuntahetkiin taksilla. Mäntsälässä liikuntahetket ovat säännöllisesti kerran viikossa, joka keskiviikko ja myös niissä käy vain osa Mäntsälän perhepäivähoitajista.

Projektin liikuntahetket suunniteltiin niin, että ensimmäisen viikon liikuntahetket olivat tarkkailuliikuntahetkiä. Liikuntahetkien ohjaajat pitivät hetket ja perhepäivähoitajat toimivat niin kuin he normaalisti toimivat hetkissä. Tavoitteena tarkkailuliikuntahetkessä oli nähdä mahdollisimman realistinen kuva siitä, miten liikuntahetket toimivat normaalisti. tarkkailuliikuntahetket

kuntahetkessä poikkeavaa normaalista oli se, että hetkiin osallistui enemmän perhepäivähoitajia ja lapsia kuin normaalisti.

Pornaisten tarkkailuliikuntahetki oli 6.2. kello 10-11.00 Pornaisten päiväkotit Linnunlaulusa. Liikuntahetkessä oli paikalla kaikki yhdeksän Pornaisten perhepäivähoitajaa lapsineen. Paikalla oli noin 23 lasta, sillä kaikki perhepäivähoidon lapset eivät olleet hoidossa. Liikuntahetki alkoi tempuradalla, joka laitettiin saliin. Tempuradassa oli hyödynnetty päiväkodin varastosta löytyneitä välineitä sekä salissa olevia renkaita, puolapuita ja penkkejä. Tempurata oli käytössä noin puolet liikuntahetken ajasta. Tempuradan jälkeen ohjaaja otti häntäpallot esiin ja isommat lapset pääsivät pelaamaan ”lumisotaa” niin, että kaksi joukkuetta ja joukkueet heittävät palloja vastustajan puolelle. Osa pienistä pystyi myös osallistumaan häntäpallojen heittämiseen.” Lumipallosodan” jälkeen ennen lopettamista liikuntahetkessä otettiin vielä muutama yhteinen ohjattu liikuntaharjoitus, kuten ohjeen mukaan erilaiset liikkumistavat eläinten malliin ja erilaisia tasapainoiluja. ”Lumipallosodan” jälkeisiä leikkejä ei ohjannut oikea ohjaaja vaan osa muista perhepäivähoitajista innostui ohjaamaan lapsia. Osa perhepäivähoitajista lähti hetkessä aikaisemmin taksikyytien takia. Ne perhepäivähoitajat, jotka jäivät loppuun asti, ottivat lasten kanssa loppurentoutumisen hieronnalla. Loppurentoutuksessa paikalla oli enää kolme perhepäivähoitajaa lapsineen.

Liikuntahetken aikana vain osa aikuisista osallistui ja innosti lapsia. Osa antoi omien hoito-lasten liikkua vapaasti salissa, jolloin aikuiset juttelivat keskenään. Koko liikuntahetki oli melkoista kaaosta alusta loppuun asti, mihin vaikutti lasten määrä. Liikuntahetken ohjaaja mainitsi, että normaalisti liikuntahetkissä ei ole paikalla kaikki perhepäivähoitajat lapsineen. Pornaissa osasta lapsista huomasi, etteivät olleet tottuneet käymään tilanteissa, joissa on paljon muita lapsia ja aikuisia. Pornaisten liikuntahetkiä ohjaava perhepäivähoitaja koki liikuntahetkien ohjaamisen haasteelliseksi ja toivoi ohjaamisvastuun jakamista perhepäivähoitajien kesken. Päiväkodin varastossa olevien välineiden käyttö on haasteellista, sillä varastossa olevat välineet vaihtelevat usein. Ennen liikuntahetkeä ei ohjaavalla perhepäivähoitajalla ole tietoa, mitkä välineet ovat tarjolla liikuntahetken päivänä. Myös tämän vuoksi liikuntahetkien suunnittelu on hankalaa. Päiväkodin ryhmät lainaavat välineitä, minkä takia osa välineistä ei ole aina varastossa.

Mäntsälän tarkkailuliikuntahetki oli 8.2. klo 9.30-10 Mäntsälä monitoimitalon salissa. Paikalle liikuntahetkeen tuli kahdeksan perhepäivähoitajaa lapsineen. Normaalisti liikuntahetkessä käy seitsemän hoitajaa ja ohjaaja lapsineen. Tällä kertaa muutama normaalisti käyvä ei päässyt, mutta kaksi sellaista perhepäivähoitajaa, jotka eivät yleensä käy, pääsivät paikalle. Ennen liikuntahetkeä kokoonnuttiin monitoimitalon aulaan, jossa ohjaaja piti nimenhuudon. Nimenhuudon jälkeen siirryttiin yhdessä jonossa alakertaan rappusia pitkin

oikean salin ovelle. Jo rappuset muodostavat liikunnallisen haasteen lapsille, koska osa lapsista ei osaa kävellä. Tämän takia on tärkeää, että jopa tällaiset siirtymiset on tärkeä suunnitella etukäteen. Kyse on yksinkertaisesti myös turvallisuudesta. Monitoimitalon sali on jaettu verholla kasteen osaan, joista toinen on tatami ja toinen sali. Salin puolella välissä menee verho, jolla salin voi jakaa kahteen osaan. Salissa liikuntahetki aloitettiin piirilä. Piirissä tehtiin alkuun erilaisia harjoituksia, johon kaikki lapset hyvin osallistuivat. Näitä olivat muun muassa erilaiset asennot, jota ohjaaja kertoo ja näyttää. Piirin jälkeen ohjaaja antoi lapsille käyttöön paljon tennispalloja ja lapset saivat käyttää niitä vapaasti. Tennispallojen kanssa oli salin ympäri menevä tempurata, jossa sai lapset liikkua vapaasti. Lasten leikkiessä palloilla osa aikuisista ohjaa omia lapsiaan, mutta osa juttelee keskenään eikä tarkkaile tai auta omia hoitolapsiaan. Liikuntahetken puolella välissä lapset jaettiin pieniin ja isoihin. Pienet jäivät salin toiselle puolelle leikkimään palloilla ja isot siirtyivät ohjaajan ja kahden perhepäivähoitajan kanssa tatamille. Pienet jatkoivat vapaata toimintaa, jossa perhepäivähoitajat jatkoivat pääosin keskustelua keskenään välillä antaen ohjeita omille lapsilleen. Isot tekivät jonosta juoksua ja hyppyjä isolle patjalle samaan aikaan pienten touhutessa toisella puolella. Pienten puolella ei kukaan ottanut ohjausvastuuta toiminnasta. Isojen tultua takaisin pienten kanssa samaan tilaan ohjaaja otti vielä muutamia leikkejä loppuun nauhoilla. Leikit toimivat hyvin, vaikka vaan osa lapsista osallistui. Muista perhepäivähoitajista vain osa osallistui toimintaan kun lapset seurasivat ohjaajan mallia. Liikuntahetki lopetettiin piiriin, jossa tehtiin vielä muutamia yhteisiä venytyksiä ja liikkeitä. Lopetuksen jälkeen salista poistuttiin jonossa, jossa laulettiin yhdessä laulua ja menttiin rappuset ylös vaatteille.

Havainnoinnissa nousi esille selkeästi muutama asia. Perhepäivähoitajien aktiivinen osallistuminen olisi tärkeää liikuntahetkissä. Omien hoitolasten tukeminen ja innostaminen olisi tärkeää, jotta lapset saisivat liikuntahetkistä kaiken hyödyn irti. Aikuisten läsnäolo hoitolasten kanssa mahdollistaisi myös arempien lasten innostumisen liikunnasta ja liikuntahetkistä. Toinen huomio liikuntahetkistä oli, että lapset, jotka käyvät lähes viikoittain liikuntahetkissä, erotti selkeästi niistä lapsista, jotka olivat ensimmäistä kertaa hetkessä. Uudet lapset olivat selkeästi arempia lähtemään tekemään asioita hetkessä. Uusien lasten tullessa liikuntahetkeen olisi tärkeää antaa lapselle aikaa tottua uuteen tilanteeseen. Sama koskee lapsia, jotka eivät kaikkiin leikkeihin osallistu. Osa lapsista selkeästi innostui pikkuhiljaa liikuntahetkissä yhdessä tekemiseen.

Liikuntahetkien tarkkailujen jälkeiselle viikolle järjestettiin samanlaiset liikuntahetket, jotka minä ohjasin. Liikuntahetkien ohjaamisen ajatus oli, tuoda liikunnan ammattilaisen näkemystä esille perhepäivähoidossa olevien lasten liikunnasta ja ideoita perhepäivähoitajille lasten liikuttamiseen. Liikuntahetkessä tehtiin asioita, joita perhepäivähoitajat pystyisivät

hyödyntämään jatkossa perhepäivähoidossa. Liikuntahetkien ohjaukset pidettiin Pornaisissa 13.2.2017 ja Mäntsälässä 15.2.2017. Pornaisissa liikuntahetkiä pidettiin yksi, johon kaikki Pornaisten perhepäivähoitajat osallistuivat yhtä aikaa. Pornaisten liikuntahetkeen osa perhepäivähoitajista saapui taksilla. Mäntsälän liikuntahetki pidettiin kahdessa osassa Mäntsälän perhepäivähoitajien ja lasten määrän takia. Keskiviikon Mäntsälän liikuntahetkiin pääsi paikalle myös kauempaa tulevat hoitajat. Perhepäivähoitajat jaettiin kahteen ryhmään. Ensimmäisessä ryhmässä oli hoitajat, jotka eivät normaalisti käy liikuntahetkissä. Tähän liikuntahetkeen saatiin myös paikalle Etelä-Mäntsälän hoitajat, jotka tulivat taksilla. Myös muilla hoitajilla oli mahdollisuus tulla taksilla paikalle. Kolme hoitajaa tuli Mustamäen alueelta. Nämä hoitajat kertoivat tulleensa kävellen. Heillä oli myös mahdollisuus käyttää taksia. Ennen liikuntahetken alkua ehdimme perhepäivähoitajien kanssa jutella liikuntahetkistä. Hoitajat kertoivat liikuntahetkeen tulemisen olevan hankalaa silloin, kun hoitolapsina on pieniä lapsia. Matka kävellen on pitkä ja pienten lasten päivärytmi menee sekaisin liikuntahetken takia. Lapset nukahtaa takaisin matkalla rattaisiin eivätkä enää lounaan jälkeen nuku päiväunia. Toinen ryhmä, jolle liikuntahetki pidettiin oli perhepäivähoitajat, jotka käyvät pääsääntöisesti viikoittain liikuntahetkissä. Tässä ryhmässä oli yhteensä seitsemän hoitajaa, joista yksi perhepäivähoitaja normaalisti ohjaa liikuntahetken.

Pornaisissa ja Mäntsälässä liikuntahetkien rakenne oli sama, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Liikuntahetkien pääteemana oli musiikkiliikunta, joka on helppo liikuntamuoto saada kaikki eri-ikäiset lapset osallistumaan. Liikuntahetket aloitettiin piirissä seisoten. Liikuntarunon mukaan tehtiin liikkeitä. Runo tehtiin useampaan kertaan, jotta saatiin kaikki lapset mukaan tekemään. Runo oli tämä: ”Venytä, venytä, jousta, jousta, kyykkyyn mene ja yritä nousta, heiluta peppua, nosta jalkaa tästä se hyvä jumppa aikaa”. Runon jälkeen tehtiin musiikin tahtiin peikkojumppa, jossa tuli liikuntaohjeet laulun sanoissa. Piirissä tehtävien runon ja peikkojumpan jälkeen lähdettiin liikkumaan salissa musiikin tahtiin ohjeiden mukaan. Liikkumiseen liittyi erilaisia liikkumistyyliä sekä pysähtymistä musiikin pysähtyessä. Välillä musiikin pysähtyessä aikuinen teki sillan, jonka alta lapset menivät. Tätä osa myös yritti toisin päin eli lapsi teki sillan ja aikuinen meni alta. Liikkumisen lisäksi yhtenä leikkinä oli ”seuraajohtajaa” -leikin pitäminen niin, että alkuun aikuinen oli johtaja ja lapset seurasivat perässä. Pienet lapset tulivat mukana aikuisen auttamina. Rooleja vaihdettiin myös niin, että lapset saivat johtaa. ”Seuraajohtajan” lisäksi toisessa liikuntahetkessä harjoiteltiin vetämistä niin, että aikuinen veti lapsia käsistä maata pitkin. Tässä myös lapset pystyivät vetämään toisiaan. Naiden liikuntaleikkien lisäksi liikuntasalien seinäni oli kiinnitetty eläinten kuvia. Yhdessä leikissä eläimet käytiin läpi lasten kanssa ja yhdessä mietittiin miten mikäkin eläin liikkuu. Eläin teema otettiin mukaan musiikin kanssa niin, että musiikin tahtiin liikuttiin erilaisina eläiminä. Viimeinen liikuntaleikki oli liikkuminen salissa ja ohjaajan ohjeiden mukaan asennon tekeminen, joita oli yhteensä neljä kappalet-

ta, puu, silta, kivi ja keinuhevonen. Liikuntahetki lopetettiin loppuhierontaan joka tehtiin niin, että aikuinen hieroi yhtä lasta ja isommat lapset hieroivat toisiaan. Hieronta tehtiin rauhallisen musiikin tahtiin. Liikuntahetkien aikana jokainen perhepäivähoitaja piti huolen omista hoitolapsistaan niin, että isot liikkuvat hoitajien lähellä ja pienet tarvittaessa hoitajien kanssa käsi kädessä. Tavoite oli saada kaikki aikuiset läsnä oleviksi lasten kanssa, niin että liikuntahetki olisi yhteistä tekemistä aikuisten ja lasten kanssa. Liikuntahetkien lopuksi perhepäivähoitajille annettiin liikuntahaaste paperilla. Haaste löytyy liitteestä 6.

Liikuntahetkien lopussa perhepäivähoitajilta pyydettiin vielä palautetta. Palaute annetaan peukkupalautteena niin, että peukku ylös oli hyvä ja peukku alas huono. Peukun sai laittaa mihin asentoon kukin halusi ja palaute annettiin rivissä silmät kiinni. Peukkupalaute oli lähestulkoon hyvää muutamaa keksitasossa olevaa peukkuja lukuun ottamatta. Tämä palautteen lisäksi Toukokuussa 2017 olevissa perhepäivähoitajien palautekeskusteluissa annetaan vielä tarkempaa palautetta.

Kaikissa kolmessa liikuntahetkessä lapset olivat hyvin aktiivisesti mukana. Perhepäivähoitajat osallistuivat myös hyvin muutamaa yksittäistä henkilöä lukuun ottamatta. Tarkkailuilla liikuntahetkillä ja ohjatuilla liikuntahetkillä oli selkeä ero lasten aktiivisuudessa ja sitä kautta myös erityisesti pieneten lasten osallistumisessa. Oli hieno huomata kuinka selkeästi aikuisen innostuneisuus tarttui lapsiin. Toisaalta huolestuttavaa oli myös huomata, kuinka niiden perhepäivähoitajien lapset, joiden aikuiset eivät osallistuneet koko hetkeä, liikuntainto laski siinä vaiheessa, kun oman aikuisen innostuneisuus laski.

5.5.4 Esimiesten sekä perhepäivähoitajien palautekeskustelut

Mustijoen liikuntaprojektin esimiesten palautekeskustelu pidettiin 28.3.2017. Palautekeskustelussa oli paikalla neljä esimiestä kuudesta ja opinnäytetyön tekijä. Palautekeskustelun tavoitteena oli käydä yhdessä esimiesten kanssa läpi tekijän kokemuksia projektista ja sen onnistumisesta, esimiesten palaute projektista sekä pohtia yhdessä Ilo kasvaa liikuen –hankkeen mahdollista jatkamista opinnäytetyön jälkeen Mustijoen perusturvassa.

Palautekeskustelussa käytiin läpi vaiheittain projektin kuulumiset. Palaute aloitettiin yleisestä palautteesta, josta jatkettiin tarkennettuun palautteeseen liittyen kyselyihin, ideahetkiin, kotitapaamisiin ja liikuntahetkiin. Näitten jälkeen esimiehillä oli vapaa sana antaa palautetta opinnäytetyön tekijälle koko projektista.

Palautekeskustelu aloitettiin yleisesti kertomalla kokemuksista ja ajatuksista mitä oli herännyt projektin aikana. Oma kokemukseni havainnoinnin kautta on se, että Mustijoen perusturvan perhepäivähoitajien liikunnallinen kiinnostus on erittäin vaihtelevaa. Perhe-

päivähoitajista löytyy hoitajia, joita liikunta kiinnostaa paljon ja joita se ei juurikaan kiinnosta. Samoin perhepäivähoitajien liikunnallisuudessa on isoja eroja., joka näkyi myös lasten liikuttamisessa. Perhepäivähoitaja, joka itse on liikunnallinen, myös liikkuu paljon lapsien kanssa.

Projektista nousi esille muutamia yleisiä huomioita:

- ohjattua liikuntaa on lapsilla vähän päivän aikana
- osa hoitajista kokee pieneten lasten liikunnan hankalaksi
- lasten kanssa ulkoillaan aamupäivällä ja iltapäivällä
- huonolla säällä osa ei ulkoile lasten kanssa, vaikka lapsen etu sitä edellyttäisi
- perhepäivähoidossa lapset leikkivät paljon itsekseen esimerkiksi, kuin hoitaja laittaa ruokaa. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsilla on paljon vapaata leikkiä päivien aikana

Kehitysehdotuksena liikuntahetkiin tuotiin ajatus siitä, että niihin saataisiin täysin ulkopuolinen ohjaaja. Tämä asia jäi vielä pohdintaan. Samoin nostettiin esille Pornaisten liikuntahetkien välinehaaste. Ehdotuksena todettiin, että päiväkodille, jossa liikuntahetket järjestetään, olisi hyvä saada selkeä järjestelmä välineiden käytöstä. Näin liikuntahetkien ohjaajien olisi helpompi suunnitella omat hetket.

Kotitapaamisissa havaittuun ohjatun liikunnan vähäisyyteen toivottiin parannusta. Todettiin, että yksi seuraavista projektin vaiheista olisikin ohjatun liikunnan lisääminen. Esitin huoleni liittyen, miten esimiehet varmistavat, että liikunta perhepäivähoidossa lisääntyy. Tähän luo haasteen perhepäivähoitajien yksin työskentely. Palautekeskustelussa päätettiin uusien liikuntaideoiden selkeään dokumentointiin, jotta esimiehet pystyvät tarkistamaan toteutumisen.

Palautekeskustelun lopussa käytiin vielä konkreettisesti läpi hankkeen seuraavat liikunnalliset vaiheet:

- Pornaisten liikuntahetkien säännöllistäminen
- päiväkotien liikuntatilojen käyttömahdollisuus perhepäivähoitajille, joilla ei mahdollisuutta päästä liikuntahetkiin sekä
- yhden uuden yhteisen ohjatun ulkoliikunnan tuominen perhepäivähoitoon ja sen dokumentointi esimiehille
- Ohjatusta ulkoliikunnasta sovittiin, että kaikille perhepäivähoitajille tuo liikuntaidea on sama niin esimiesten on helppo seurata toteutuuko tämä tavoite
- Perhepäivähoitajat suunnittelevat ohjatun ulkoliikuntatilanteen ja ohjaavat sen lapsille seuraavan kuukauden aikana
- Ohjeistus kaikille perhepäivähoitajille on sama, joka käydään läpi projektin perhepäivähoitajien palautekeskusteluissa
- Ulkoliikunnassa muistutetaan metsän käytöstä ja ohjatun liikunnan tuomisesta metsäretkiin

Jatkosuunnitelmia käytiin läpi tarkemmin esimiesten kanssa. Muutama asia jatkoa ajattelun nousi esille:

- esimiesten aktiivinen rooli projektin jatkamisessa
- liikunnallisten tapaamisten ja tapahtumien järjestäminen yhdessä hoitajien kanssa, jotta saadaan yhteistoimintaa omien lähahoitajien kanssa
- hankkeen jatkaminen pienillä muutoksilla, josta keskustellaan hoitajien kanssa yhdessä palautekeskusteluissa
- Perhepäivähoitajille korostettaisiin sitä, että pienillä muutoksilla pikkuhiljaa saadaan pysyviä muutoksia perhepäivähoidon liikunnallisuuteen

Esimiehet saivat myös perhepäivähoitajilta palautetta sekä oman henkilökohtaisen palautteen projektista. Palaute oli kaiken kaikkiaan positiivista. Projekti on koettu tärkeäksi ja esimiehet olivat tyytyväisiä, että llo kasvaa liikkuen -hanke ollaan saatu aloitettua projektin myötä perhepäivähoidossa. Perhepäivähoitajilta on myös tullut pääosin positiivista palautetta ja liikunnallisten vinkkien käyttöönotto on aloitettu. Muutama hoitajalla projektin tavoite oli epäselvä ja he miettivät, mikä on projektin lisäarvo heidän työlleen. Myös esitetty ”Liikuntahaaste”, liikuntaruno, jonka perhepäivähoitajat saivat liikuntahetkien päätteeksi on myös osalla jo käytössä. Parhaimmillaan runoa käytetään päivittäin.

Palautekeskustelun lopussa käsiteltiin vielä tärkeä, liikunnalliseen turvallisuuteen liittyvä aihe. Keskustelussa käytiin läpi perhepäivähoitajien yhteisiä liikunnallisia sääntöjä ja varmistettiin, että tieto kaikille perhepäivähoitajille olisi sama. Pientä epäselvyyttä oli esimerkiksi siitä, että saako lasten kanssa luistella ja pyöräillä. Esimiesten kanssa sovittiin, että liikunnalliset säännöt käydään läpi ja varmistetaan, että jokainen perhepäivähoitaja tietää oikeat yhteiset säännöt.

Perhepäivähoitajien palautekeskustelut pidetään toukokuussa 2017 opinnäyteseminaarin jälkeen. Tapaamiset pidetään erikseen Mäntsälän ja Pornaisten perhepäivähoitajille sa-

malla tavalla kuin projektin aloituksen ideahetket pidettiin. Palautekeskusteluissa pohditaan yhdessä projektia ja sen vaikutuksia perhepäivähoitajien työhön. Keskustelun aikana on tarkoitus käydä läpi osittain samoja asioita, joita esimiesten palautekeskustelussa käsiteltiin.

5.6 Projektin keskeiset tulokset ja havainnot

Mustijoen perusturvan alueella tehty kartoitus perhepäivähoidossa olevien lasten liikunnasta nosti erityisesti esille aikuisten asenteen vaikutuksen liikuntaa kohtaan, ulkoliikuntatilojen merkityksen, sisäliikuntatilojen puutteellisen hyödyntämisen sekä ohjatun liikunnan puutteen.

Keskeinen havainto projektista on, että perhepäivähoidossa kaikki lapset liikkuvat päivittäin, mutta lasten liikunnan määrä vaihtelee erittäin paljon perhepäivähoitajien välillä. Lasten liikkumisen määrä on paljon kiinni siitä kuinka tärkeäksi asiaksi perhepäivähoitajat kokevat liikunnan. Perhepäivähoitajien oma liikunnallinen aktiivisuus ja innostuneisuus siirtyy hoidettaviin lapsiin. Lasten liikunnallisuuteen vaikuttaa siten erityisesti aikuisen liikunnallinen innostuneisuus ja motivoituneisuus, aikuisen asenne liikuntaa kohtaan sekä aikuisen läsnäolo liikunnallisissa tilanteissa. Niin liikuntahetkissä kuin kotitapaamisissa huomasi selkeästi, että lapset ovat erittäin vastaanottavaisia liikunnalle, jos vain aikuiset antoivat liikunnallisen mahdollisuuden lapsille. Lasten liikunnallisuus on siis paljolti kiinni aikuisista ja aikuisten toimintatavoista ja asenteesta.

Lisäksi kyselyissä ja havainnoinnissa nousi esille se, että perhepäivähoitajilla on käytössä erittäin monipuolisesti erilaisia ulkoliikuntapaikkoja. Ulkoliikuntamahdollisuuksia olisi hyvä hyödyntää mahdollisimman paljon lasten hoitopäivissä niiden monipuolisen saatavuuden ansiosta. Ulkoliikuntamahdollisuuksista metsä on kaikista parhaiten perhepäivähoitajien käytössä. Metsän käyttöön ei vaikuttanut lainkaan asumismuoto tai -paikka, jota selittää Mäntsälän ja Pornaisten kuntien maaseutumaisuus. Sen sijaan liikuntakäytössä perhepäivähoitajien kotien sisätilat vaihtelevat suuresti. Suurimmalla osalla perhepäivähoitajista löytyy lapsille erilliset leikkihuoneet, joita voisi hyödyntää liikunnallisesti. Myös muita tiloja kodeissa on, joita voisi käyttää liikunnallisesti hyödyksi. Liikuntatilat eivät havaintojen puolesta kuitenkaan tuottaneet niin isoa haastetta, kuin perhepäivähoitajien omista kokemuksista nousi esille. Haasteeksi nousi enemmänkin liikunnallisen tietotaidon puute, sillä selkeästi osalla perhepäivähoitajasta on hankaluuksia keksiä sisäliikuntaideoita koteihin. Sisäliikuntaideoiden puutteellisuus nousi esille kyselyn kahden viimeisen kysymyksen vastausten kautta.

Merkittävä tulos, joka nousi projektista esille oli lasten hoitopäivissä ohjatun liikunnan puutteellisuus. Perhepäivähoitajien omat mielipiteet ohjatusta liikunnasta ja sen määrästä olivat ristiriidassa projektin havainnoinnin kautta saaduista tuloksista. Osa perhepäivähoitajista mielestään tekee ohjattua liikuntaa lasten kanssa paljon perhepäivähoidossa. Havainnoinnissa ei kuitenkaan ohjattua liikuntaa näkynyt kuin ihan vähän. Kyselyjen tuloksissa sekä havainnoissa nousi esille se, että perhepäivähoitajat kaipaivat pienten lasten liikuntaan lisää vinkkejä ja ideoita. Ihan pienten lasten liikunta koettiin haastavaksi ja vaikeaksi toteuttaa. Liikuntahetkien keskeisimpänä tuloksena ohjattuun liikuntaan liittyen oli havainto siitä, että musiikkiliikunnalla saadaan myös pienet lapset liikkumaan ohjatusti. Musiikkiliikunnan käyttö pienten lasten ohjatussa liikunnassa luo paljon mahdollisuuksia monipuoliseen ja innostavaan liikuntaan.

6 Pohdinta

Tämän produktiivisen opinnäytetyön tuloksena käynnistimme Ilo kasvaa liikkuen – hankkeen Mustijoen perusturvan varhaiskasvatuksen kunnallisessa perhepäivähoidossa. Työn tarkoituksena oli alkuun kartoittaa perhepäivähoidon liikunnan nykytilaa sekä selvittää perhepäivähoitajien toiveita hankkeelle. Lisäksi tavoitteena oli tuoda uutta innostusta ja tietoa varhaiskasvatuksen liikunnasta perhepäivähoitajille.

Ideahetkiin perhepäivähoitajat osallistuivat hyvin. Saimme hyvin herätettyä mielenkiinnon sekä aloitettua keskustelua perhepäivähoitajien keskuudessa. Liikunnan tärkeyttä ja liikuntavinkkejä varhaiskasvatuksessa saatiin tuotua monipuolisesti esille niin teoreettisesti kuin käytännön kautta. Perhepäivähoitajat tekivät käytännön aloituksessa hyvin mukana kaikki aktiviteetit. Teoria osuudessa osa hoitajista osallistui erittäin hyvin ja aktiivisesti toisten jäädessä hieman taka-alalle. Kaiken kaikkiaan ideahetket onnistuivat kummassakin kunnassa eikä ongelmia tullut.

Kotitapaamisissa oli osittain vaikeuksia löytää perhepäivähoitajien koteihin, onneksi ideahetkissä olin varmistanut kaikkien yhteystiedot ja puhelinnumerot, mikä helpotti perille löytämistä. Perhepäivähoitajat olivat hyvin vastaanottavaisia saapuessani heidän koteihinsa. Alkuun kotitapaamisten ajatus oli minun pelkästään havainnoida arjen toimintaa. Tapaamiset eivät näin kuitenkaan toimineet, sillä lapset reagoivat olemiseeni sekä ottivat kontaktia ja aikuisten kanssa oli tärkeää keskustella asioista. Tämä johti siihen, että pelkkä havainnointi vaihtui kanssakäymiseen lasten kanssa ja keskusteluun aikuisten kanssa. Kotitapaamisissa ei muuten ilmennyt ongelmia.

Liikuntahetket sujuivat sekä Mäntsälässä, että Pornaisissa erittäin hyvin. Minun ohjaamassa liikuntahetkessä aikataulut Mäntsälässä onnistui melko hyvin. Mäntsälän perhepäivähoitajista kaikki eivät pitäneet aikataulutuksesta, jonka vuoksi osa lähti pois liikuntahetkestä jo ensimmäisen viidentoista minuutin jälkeen. Aikataulu oli normaalin liikuntahetken aikataulusta myöhäisempi, koska liikuntahetkiä pidettiin Mäntsälässä kaksi erillistä. Perhepäivähoitajien jakaminen kahteen ryhmään Mäntsälässä oli erittäin hyvä valinta, sillä kaikki hoitajat kerrallaan olisi ollut liian iso määrä lapsia ja aikuisia ohjattavaksi. Pornaisissa liikuntahetket olisi voinut myös jakaa kahteen osaan. Yhdeksän hoitajaa sekä lapset muodosti erittäin ison ryhmän. Liikuntahetki onnistui, mutta enemmän hyötyä olisi liikuntahetkestä saatu, jos osallistujat olisi jaettu samalla tavalla ryhmiin kuin Mäntsälässä.

Tarkkailtaviin liikuntahetkiin loi oman haasteen se, että hetkiä ohjaa perhepäivähoitajat. Koska liikuntahetkien ohjaaja ei ole ulkopuolinen liikunnan alan ammattilainen vaan itsekin

perhepäivähoitaja voidaan kysyä kuinka hyvin liikuntahetkissä pystytään tuomaan uusia ideoita ja ajatuksia. Esimiesten olisikin tärkeä pitää huolta, että liikuntahetkien ohjaajilla on riittävästi tietotaitoa lasten liikunnasta. Tilanteessa auktoriteetin saaminen, kun perhepäivähoitaja ohjaa toisia perhepäivähoitajia on erittäin haasteellista. Ohjatut liikuntahetket toimi paremmin, sillä minä ulkopuolisena ihmisenä ohjasin ne ja selkeästi perhepäivähoitajat kuuntelivat minun ohjeitani paremmin kuin omien ohjaajien ohjeita.

Palautteen liikuntahetkistä sain suoraan perhepäivähoitajilta peukkupalautteella. Tämä palautteen antotapa toimi hyvin tässä tilanteessa. Muutama perhepäivähoitaja antoi myös suullisesti positiivista palautetta liikuntahetken jälkeen. Nämä palautteen antotavat toimivat hyvin tässä tilanteessa.

Opinnäytetyön nopea aikataulutus, joka johtui osin nopeasta projektista johti siihen, että aineistonkeruu jäi kohtuullisen lyhyeksi. Aineisto olisi voinut olla laajempi. Haasteellista työssä oli oikean kirjallisuuslähteen löytäminen ja aineiston keruun rajaaminen.

Toimeksiantaja oli hyvin aktiivisesti mukana opinnäytetyön vaiheissa. Toimeksiantaja tuki tarvittaessa työni tekoa ja antoi positiivista palautetta koko projektin ajan. Toimeksiantajan innostuneisuudesta huomasin, että opinnäytetyön aihe oli heille tärkeä. Perhepäivähoitajien esimiehistä toivon, että he saisivat Mustijoen perusturvan kunnallisen perhepäivähoidon yhtenäisemmäksi. Projektin aikana huomasin hyvin, että esimiehet ovat hyvin tietoisia omista perhepäivähoitajistaan, mutta tiedot laajemmasta koko Mustijoen perusturvan perhepäivähoidosta olivat vajavaisia. Tämä projektin kautta perusturvan perhepäivähoidon esimiehet saivat myös tietoa koko perusturvan perhepäivähoidon tilanteesta.

Perhepäivähoidossa olevien lasten liikunnan edistämisen näkökulmasta projektin tulosten perusteella kehittämissuunnitelmiksi ovat aikuisten asenteen parantaminen liikuntaa kohtaan, hyvien ulkoliikuntatilojen turvaaminen, sisäliikuntatilojen parempi hyödyntäminen, ohjatun liikunnan lisääminen sekä perhepäivähoitajille ideoitten jakaminen pienten lasten liikuntaa varten. Projektin myötä varhaiskasvatuksen perhepäivähoidon on nyt entistä helpompaa lähteä jatkamaan hanketta eteenpäin perusturvassa. Esimiesten ja perhepäivähoitajien tulisi itse olla aktiivisia tutkimaan Ilo kasvaa liikkuen -hankkeen sivuja sekä hakeamaan tietoa lasten liikunnasta. Pidemmän ajan jälkeen, jolloin hanke on edennyt perusturvassa, olisi mielenkiintoista kuulla, miten liikunnan lisääminen ja monipuolistaminen on onnistunut perhepäivähoidossa ja miten hanke on jatkunut eteenpäin vain onko se ottanut takapakkia. Tulevaisuudessa Ilo kasvaa liikkuen -hankkeesta voisi tehdä laajemman tutkimustyön Mustijoen perusturvassa.

Tämä opinnäytetyö on yksi harvoista tutkimustöistä, jossa on selvitetty kunnallisen perhepäivähoidon liikunnallista tilannetta Ilo kasvaa liikkuen hankkeen kautta. Perhepäivähoidon liikunnallisuuteen liittyen on tehty muutamia muita tutkimuksia aikaisemmin. Tätä opinnäytetyötä voidaan tulevaisuudessa hyödyntää pohjana laajemmalle tutkimukselle perhepäivähoidon liikunnallisuudesta. Työ on toiminut pilottina hankkeelle, minkä takia tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää valtakunnallisesti muissa kunnissa. Jatko kehitysehdotuksena työn saamasta tiedosta voisi tehdä koko valtakunnan laajuisen tutkimuksen siitä, löytyykö muitten paikkakuntien kunnallisesta perhepäivähoidosta samoja piirteitä kuin Mäntsälän ja Pornaisten kuntien perhepäivähoidosta. Tällä hetkellä tietoa ei vielä voi yleistää, sillä puhutaan vasta kahden maalaiskunnan tuloksista.

Lähteet

Finlex. 2017. a. Varhaiskasvatuslaki. 7a§ 8.5. 2015 /580. Luettavissa:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>. Luettu: 6.4.2017.

Finlex. 2017. b. Asetus lasten päivähoidosta. Päivähoitoasetus, 8§, 31.5. 1990 /490. Luettavissa:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730239>. Luettu: 6.4.2017.

Jyväskylän yliopisto. (2015) Laadullinen tutkimus. Luettavissa:
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>. Luettu: 18.4.2017

Karvinen, J., Sääkslahti, A., Pönkkö, A., Fonsén, E., Kemppainen, T., Soukainen, U., Palosaari, T., Korhonen, N. & Ketola, H. 2015. Valo. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma-asiakirja. Kirjapaino Uusimaa. Lahti. Luettavissa:
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVvX29oamVsbWFfYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf. Luettu: 6.4.2017.

Mustijoen varhaiskasvatussuunnitelma 2012. Luettavissa:
<http://www.mantsala.fi/tiedostot/palvelut/paivahoito/VASU2012.pdf>. Luettu: 6.4.2017

Mäntsälän kunta 2016. Perhepäivähoito. Luettavissa: <http://www.mantsala.fi/hyvinvointi-ja-perhe/paivahoito-ja-esiopetus/kunnallinen-paivahoito/perhepaivahoito>. Luettu: 6.4.2017.

Opetushallitus, 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. Luettavissa:
http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf. Luettu: 6.4.2017.

Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Lönnberg Print & Promo. Helsinki. Luettavissa:
<http://opetusministerio.mailpv.net/archive/file/bc81848357d67abb8f462c6769b3f72c/okm21.pdf>. Luettu: 6.4.2017.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Varhaiskasvatus. Luettavissa:
<http://minedu.fi/varhaiskasvatus>. Luettu: 6.4.2017.

Ristimäki, E. (10.4.2017) Liikunnan ilo perhepäivähoidossa. HH:n opinnäytetyöprosessi.
Haaga-Helian ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön kyselyvastaukset. Lahti

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Varhaiskasvatus. Luettavissa:
<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut>.
Luettu: 6.4.2017.

Valo 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma.
Luettavissa:
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDQvMTcvMTJfNTJfMzBfMjI3X0Izb2thc3ZhYWxpaWtrdWVuX1Zlcmtvc3RvX2VzaXRlXzE1MDQxMi5wZGYiXV0/Ilokasvaalikkuen_Verkosto-esite_150412.pdf. Luettu: 6.4.2017

Virsta. Virtual statistics. 2017. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot.
Luettavissa: <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/07/>. Luettu: 18.4.2017

Yle Urheilu 2017. Urheilujärjestöt yhteen - Valo sulautuu Olympiakomiteaan. Luettavissa:
<http://yle.fi/urheilu/3-8972611>. Luettu: 6.4.2017.

Liitteet

Liite 1. Info paketti perhepäivähoitajille

Hei perhepäivähoitajat!

Olen Ella Ristimäki ja opiskelen Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa Vierumäen yksikössä liikunnanohjaajaksi. Kevään 2017 aikana teen opinnäytetyöni Mustijoen perusturvan varhaiskasvatuksen perhepäivähoitoon. Opinnäytetyöni aiheena on: **Liikunnan ilo perhepäivähoitossa - Mustijoen perusturvan varhaiskasvatuksen perhepäivähoitoon Ilo kasvaa liikkuen -hankkeen jalkauttaminen.**

Mikä on Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma?

Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma on valtakunnallinen hanke, johon varhaiskasvatusyksiköt Suomessa voivat ilmoittautua ja osallistua lasten liikunnan lisäämiseen ja monipuolistamiseen. Ohjelmassa on jo tällä hetkellä mukana paljon varhaiskasvatusyksiköitä ympäri Suomea. Ohjelman tavoite on hyvin yksinkertainen. Ohjelman kautta jokaiselle lapselle halutaan luoda liikunnallinen ympäristö ja mahdollistaa liikunta ja liikunnan ilo päivittäin. (Valo 2015).

Ohjelma on ajateltu osaksi varhaiskasvatuksen arkea ja ohjelman ideana on tukea käytännönläheisyyden kautta vasun, varhaiskasvatuslain, varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten sekä uusien esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden toteuttamista. Ohjelman avulla pyritään luomaan liikuntamyönteinen toimintakulttuuri varhaiskasvatuksessa. Lasten liikuntaa on tarkoitus kehittää ja lisätä pikkuhiljaa. Tämä opinnäytetyö on ensimmäinen askel kohti liikunnallisempaa arkea Mustijoen perusturvan varhaiskasvatuksessa. (Valo 2015).

Koko Mustijoen perusturvan varhaiskasvatus eli Mäntsälän ja Pornaisten kuntien varhaiskasvatus on päättänyt osallistua Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmaan vuoden 2016 loppuun mennessä. Muutama päiväkotit Mäntsälästä ja Pornaisista on jo aikaisemmin osallistunut ohjelmaan. Liittymällä tähän ohjelmaan, Mustijoen perusturvan varhaiskasvatuksessa on tavoitteena lisätä lasten arjessa tapahtuvaa liikuntaa ja liikunnan iloa.

Miten opinnäytetyöni vaikuttaa sinun työhösi perhepäivähoitajana?

Opinnäytetyöni kohdistuu teihin, Mustijoen perusturvan kunnallisiin perhepäivähoitajiin. Tämän infopaketti ja siihen liittyvä kysely ovat ensimmäinen vaihe opinnäytetyötäni. Kyselyn saatte Tammikuun 2017 alussa. Tarkoituksena on vastata kyselyyn ja palauttaa se viimeistään perjantaina 13.1.2017.

Kyselyn voi palauttaa joko sähköisesti webropoliin, linkki tähän tulee kyselyn yhteyteen TAI paperisesti osoitteeseen: Ella Ristimäki, Mikonkatu 3A 48, 15150 Lahti. Työn tekemistä helpottaa, jos vastaatte sähköisesti webropoliin.

Vastaukset saatuaani, lähdemme yhdessä pohtimaan, miten saisimme lisättyä ja monipuolistettua perhepäivähoidossa olevien lasten liikuntaa. Tammi- ja Helmikuun aikana tulemme näkemään opinnäytetyön merkeissä muutaman kerran. Tarkoituksena on ensin yhdessä pitää ideahetki, jossa tapaamme ja pääsemme keskustelemaan perhepäivähoidon lasten liikunnasta. Ideahetkessä mm. käymme kyselyjen tulokset läpi. Ideahetken jälkeen tulen tapaamaan osaa teistä henkilökohtaisesti. Tarkoitus on tulla käymään työpaikallanne eli kotonanne, jotta pääsen tutustumaan tarkemmin perhepäivähoitajien työympäristöön. Näiden tapaamisten lisäksi tapaan osaa vielä liikuntahetkissä, joita teillä yleensä on säännöllisesti.

Tapaamisten ja keskustelujen pohjalta kirjoitan opinnäytetyöhöni Mustijoen perusturvan varhaiskasvatuksen perhepäivähoidon liikunnan nykytilanteen. Tämän lisäksi pohdin opinnäytetyössäni asioita, joista olemme yhdessä keskustelleet sekä kokoan ajatuksia ja ideoita Ilo kasvaa liikkuen -hankkeen jatkamiselle opinnäytetyöni jälkeen. Opinnäytetyöni tavoitteena on auttaa teitä perhepäivähoitajia lisäämään ja monipuolistamaan lasten liikuntaa työpäivienne aikana sekä hyödyntämään lähiympäristöänne liikunnallisesti.

Odotan innolla tammikuuta ja teidän näkemistänne. Yhdessä saamme lisää liikuntaa ja liikunnan iloa perhepäivähoitoon!

Yhteistyöterveisin:

Ella Ristimäki

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu Oy

Liikunnan ja vapaa-ajan ko

Liikunnanohjaaja-opiskelija (AMK)

Vierumäen yksikkö



Lähde:

Valo 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma.

Luettavis-

sa:http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDQvMTcvMTJfNTJfMzBfMjI3X0lsb2thc3ZhYWxpaWtrdWVuX1Zlcmtvc3RvX2VzaXRlXzE1MDQxMi5wZGYiXV0/Ilokasvaaliikkuen_Verkosto-esite_150412.pdf. Luettu: 19.12.2016

Liite 2. Kysely perhepäivähoitajille



Hei ja tervetuloa vastaamaan kyselyyn!

Tämä kysely tehdään osana opinnäytetyötä Haaga-Helian ammatikorkeakoulussa. Opinnäytetyö käsittelee Mustijoen perusturvan varhaiskasvatuksen perhepäivähoidon liikunta-aktiivisuutta. Tarkoituksena on selvittää, millaiset liikunta tottumuksen perhepäivähoitajilla on sekä millaista liikunnallista toimintaa perhepäivähoidossa olevat lapset tekevät. Kyselyyn vastaaminen vie noin 15-20 minuuttia. Kyselyn vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja anonymisti opinnäytetyössä. Antamiesiasi yhteystietoja käytetään ainoastaan henkilökohtaisten tapaamisten järjestämisessä.

Kiitos ajastasi!

Ella Ristimäki

1. Yhteystiedot *

Nimi _____

Osoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelinnumero _____

Syntymävuosi _____

Sähköposti _____

2. Sukupuoli *

Nainen

Mies

3. Paikkakunta, jossa teet töitä? *

Pornainen

Mäntsälä

4. Kuka on esimiehesi? *

Tiina Korhonen

Maarit Mäkinen

Mervi Kärkkäinen

Merja Hietala

Soile Murtomäki

Kaija Lindstedt

5. Kuinka monta vuotta olet toiminut perhepäivähoitajana? *

6. Työaika? *

Osa-aikainen

Kokoaikainen

7. Minkälaisessa asunnossa asut? *

Omakotitalo

Rivitalo

Paritalo

Kerrostalo

Joku muu, mikä

8. Millaisia ulkoliikuntamahdollisuuksia sinulla on käytössäsi? *

Merkkaa kaikki käytössäsi olevat vaihtoehdot.

Oma piha

Taloyhtiön piha

Leikkipuisto

Parkourpuisto

Metsä

Hiekkakenttä

Nurmikenttä

Muu, mikä

9. Merkitse hoitamiesi lasten määrät iän mukaan. *

Merkkaa kaikkien lasten määrät tähän taulukkoon. Eli montako alle 1 vuotiasta, montako 1 vuotiasta jne.

	0 lasta	1 lapsi	2 lasta	3 lasta	4 lasta	5 lasta	6 lasta
Alle 1 vuotta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 vuotta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 vuotta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 vuotta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 vuotta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 vuotta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 vuotta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 vuotta tai enemmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa? *

- En yhtään
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7 tai enemmän

11. Minkälaista liikuntaa harrastat?

Kerro omista liikunta tottumuksistasi tähän kohtaan.

12. Oletko käynyt liikunta-aiheisissa koulutuksissa? *

Kyllä, minkälaisissa

- _____
- En

13. Liikkuvatko lapset hoidossasi? *

- Kyllä
- Eivät

14. Montako kertaa viikossa liikut lasten kanssa? *

Joka päivä 3-4 kertaa 1-2 kertaa En yhtään kertaa

- | | | | | |
|---------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Sisällä | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ulkona | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

15. Minkälaisia asioita teet lasten kanssa? *

Kerro tähän mitä kaikkea teette hoitopäivän aikana.

Sisällä

Ulkona

16. Mitä liikunnallisia asioita teet lasten kanssa? *

Sisällä

Ulkona

17. Käytkö perhepäivähoitajien säännöllisesti järjestettävissä yhteisissä liikuntahetkissä Pornaisissa ja Mäntsälässä? *

- Kyllä, Pornaisissa
- Kyllä, Mäntsälässä
- En

18. Jos käyt liikuntahetkissä, onko hetkiä riittävän usein?

- Kyllä
- Ei

19. Jos käyt liikuntahetkissä, mitä olet niistä mieltä?

Tähän voit kirjoittaa mm., ovatko liikuntahetket olleet hyödyllisiä, mitä haluaisit lisää hetkiin, parannusehdotuksia yms.

20. Jos et käy liikuntahetkissä, miksi et?

21. Onko sinulla liikuntavälineitä käytössäsi? *

- Kyllä, minkälaisia

- Ei

22. Minkälaisia liikuntavälineitä toivoisit käyttöösi kotiisi? *

23. Mitä odotat ja toivot tältä projektilta? *

24. Mihin asioihin kaipaisit vinkkejä projektin aikana? *

Liite 3. Ideahetkien materiaali perhepäivähoitajille

ILO KASVAA LIIKKUEN -projekti: Perhepäivähoitajien ideahetki

Ideahetken pitäjä: Ella Ristimäki

- Varhaiskasvatus suunnitelman perusteet 2016: Kasva, liikon ja kehityksen -osio
 - o Varhaiskasvatuksen tehtävä:
 - luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa
 - o Tavoite:
 - innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti
 - kokemaan liikunnan ilo
 - kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina
 - tarjotaan ohjattua liikuntaa
 - riittävästi mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan sisällä ja ulkona
 - liikuntakasvatus: säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista sekä tavoitteellista
 - riittävä fyysinen aktiivisuus tärkeää lapsen terveille kasvuille, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille
 - Fyysinen aktiivisuus: erilaiset ja kuormittavuudeltaan eritasoiset liikuntatavat esim. leikkimiset sisällä ja ulkona, retkeily ja ohjattu liikunta
 - Ryhmässä liikkuminen tärkeää: kehittää lasten sosiaalisia taitoja mm. vuorovaikutustaitoja
 - Fyysisen aktiivisuuden tulee olla luonteva osa lapsen päivää
 - Lasten innostaminen liikkumiseen myös vapaa-ajalla tehdään yhteistyössä vanhempien kanssa
 - o Varhaiskasvatuksen tehtävänä:
 - Kehittää mm. lasten kehontuntemusta, kehonhallintaa ja motorisia perustaitoja
 - o Liikkuminen:
 - Hyödynnetään eri aisteja
 - Erilaisia välineitä, jotka on tehty erilaisista materiaaleista ja innostavat liikkumaan
 - Liikkumisen kesto, intensiteetti ja nopeus vaihtelee
 - Liikkuminen yksin, parin tai ryhmän kanssa
 - Kokemukset erilaisista liikunnallisista ohjauksista mm. liikuntaleikit, musiikkiliikunta, satuliikunta, pihaleikit
 - Vuoden aikojen hyödyntäminen ulkoliikunnassa

http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

- Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset:
 - o alle 8 –vuotiaan lapsen liikunta suositus on 3 tuntia päivässä
 - o 3 tuntiin kuuluu: kevyt liikunta, reipas ulkoilu, erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta
 - o osa tästä kotona ja osa varhaiskasvatuksessa

- tavoite vähentää istumista, välttää yli tunnin mittaisia istumistilanteita ja tauottaa lyhyet paikallaan olot
- liikuntasuositukseen yhdistetään myös riittävän levon sekä unen ja terveellisen ravinnon tärkeys

http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten_liikuntasuositukset.html

- Liikuntakasvatus
 - Kaikkea sellaista toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä toteutetaan kasvatuksen näkökulmasta
 - Liikuntakasvatuksen keskeiset tavoitteet:
 - Liikuntaan kasvattaminen
 - sellaisten tietojen, taitojen ja asenteiden synnyttämistä, että henkilö pystyy ja haluaa harrastaa vapaaehtoisesti liikuntaa
 - tarjotaan monipuolista liikuntaa erilaisissa ympäristöissä, näin jokainen voi löytää oman tavan liikunnan harrastamiselle
 - Liikunnan avulla kasvattaminen
 - tärkeintä tiedostaa toivotut kasvatustavoitteet myös liikunnan kasvatusmahdollisuudet
 - liikunnan avulla pystytään kasvattamaan ja opettamaan esim. sääntöjen noudattamista, yhdessä toimimista, kognitiivisen oppimisen tukeminen

http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on

- Perhepäivähoitajien merkitys lasten liikuntakasvatukselle
 - tärkeä rooli lasten liikuntakasvatuksessa
 - toimivat innostajina lasten liikkumisessa
 - mahdollisuus vaikuttaa lapsen liikuntatottumuksiin ja saada lapset innostumaan liikunnasta hoidon aikana sekä sen ulkopuolella
 - mahdollisuus innostaa perheitä liikkumaan kotona → innostamalla lapsia hoidossa sekä innostamalla vanhempia liikkumaan lasten kanssa

- Liikunnan hyödyt lapsille, muutamia esimerkkejä
 - Motoristen taitojen kehittyminen
 - Tarkkaavaisuus, vireystila, muistaminen paranee
 - Liikunnan avulla pystytään opettamaan paljon erilaisia asioita lapsille, esimerkkinä, värit, muodot, lukumäärä.

- Kysely:

- Toiveet ja odotukset projektille:
 - Uusia ideoita ja tietoa
 - Opastusta ja vinkkejä
 - Motivointia ja innostusta lasten liikkumiseen
 - Uuttaa annettavaa hoitolapsille liikunnallisesti
 - Ihan pienten kanssa ideoita kun vain yksi aikuinen toteuttamassa
 - Perhepäivähoitajien innostamista lasten liikuttamiseen
 - Pienien tilojen käyttäminen

Ideointi osuus

Ulkoliikunta ideoita: (vuosikello: kevät, kesä, syksy, talvi)

Sisäliikunta ideoita:

Liite 4. Ideahetken taukojumppa

Taukojumppa ideahetken aloitukseen:

n. 10 min, hauska ja helppo, sovellettavuus
esimerkki lapsille sopivasta taukojumpasta

3 osiota:

Rytmiloru, jonka mukaan tehdään liikkeitä

taputan taputan käsiäni taputan kun loppuu taputus niin alkaa...

Minä aloitan ensin muutamalla liikkeellä n. 10 kpl, jonka jälkeen jokainen aikuinen, joka haluaa saa itse keksiä liikkeen: tähän loppuun voitaisiin ottaa teidän ehdotuksia, minkälaisia liikkeitä tehdään

Ehdotus hoitajille koteihin: Lapset mukaan liikkeiden keksimiseen, mitä kehonosaa liikutetaan

Erilaisia liikkeitä

Pyöritän, hartioita pyöritän,

Nostan, hartioita nostan

Liikutan, käsiäni liikutan (eteen ja taa niin selkäranka mukana)

Kurotan, käsiäni kurotan (ylöspäin)

Pyöritän, käsiäni pyöritän (koko käsi, kummatkin yhtä aikaa)

Venytän, kylkeäni venytän

Venytän, toista kylkeä venytä,

Nostan, polvia nostan

Nostan, kantapäitä nostan

Koukistan, polvia koukistan,

Liikutan, päätäni liikutan

Lasten laulu jonka mukaan liikutaan: jänöjussin mäenlasku

6 säkeistöä ja välisoitot

Youtube: jänöjussin mäenlasku: korkeasaaren kotibileet

polvien jousto ja kädet mukana hiihtoliikkeessä heiluu hitaasti

välisoitto: paikallaan juoksu ympäri tai kävellen

polvien nosto ja kädet ylhäältä alas

välisoitto: paikallaan juoksu ympäri tai kävellen

hyppiminen sivulta sivulle, ei haittaa vaikka hyppäisi eteen ja taa kuhan hyppii

välisoitto: paikallaan juoksu ja ympäri tai kävellen

kurkotus käsillä ylös

välisoitto: paikallaan juoksu hetken eteenpäin kun pimputus niin mennään ympäri

käsien heilutus ja kylkien venytys, samalla toinen jalka nousee jos haluaa

välisoitto: paikallaan juoksu ja ympäri

kyykkyyn ja kädet alas ja ylös varpaille kädet ylös

välisoitto: eri suuntiin pyöriminen joko kävellen tai juosten

Tasapainoharjoittelua mallintaen

Minä teen ja aikuiset tekee ja seuraa perässä

Peilikuvaharjoittelu

Sovella: päkiöillä, kukkoasento, kädet liikkuu erilailla

Liite 5. Liikuntahetkien liikuntahaaste perhepäivähoitajille

Liikuntahetki perhepäivähoito 2017

Runo jumppa:

Venytä venytä

Jousta jousta

Venytä venytä

Jousta jousta

Kyykkyyne mene ja yritä nousta

Kyykkyyne mene ja yritä nousta

Heiluta peppua ja nosta jalkaa

Heiluta peppua ja nosta jalkaa

Tästä se hyvä päivä alkaa

Liikunnallinen haaste: Ohjatun liikunnan tuominen perhepäivähoidon arkeen. Tee runo-
jumppa kerran päivässä lasten kanssa. Vie aikaa noin 2 min. Seuraa ja havainnoi, kuinka
monta päivää lapsilla kestää oppia runo ja liikkeet.