

Elisa Salonen

ILO KASVAA LIIKKUEN - VARHAISKASVATUKSEN UUDEN
LIIKKUMIS- JA HYVINVOINTIOHJELMAN TOTEUTUMINEN
PÄIVÄKOTI MESIKÄMMENESSÄ

Sosiaalialan koulutusohjelma

2017

ILO KASVAA LIKKUEN – VARHAISKASVATUKSEN UUDEN LIKKUMIS- JA HYVINVOINTIOHJELMAN TOTEUTUMINEN PÄIVÄKOTI MESIKÄMMENESSÄ

Salonen, Elisa
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
kesäkuu 2017
Sivumäärä: 46
Liitteitä: 5

Asiasanat: liikuntakasvatus, fyysinen aktiivisuus, liikkuminen, liikkumattomuus, lapsilähtöisyys

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia ja raportoida Valo ry:n julkaiseman Ilo kasvaa liikkuen liikkumis- ja hyvinvointiohjelman toimivuutta ja juurtumista päiväkotiympäristöön, sekä onko tällaisella pitkän tähtäimen ohjelmalla mahdollisuus onnistua muuttuvassa ja kiireisessä päiväkotiympäristössä. Tarkoituksena on kartoittaa, mikä oli ohjelman lähtötilanne syksyllä 2015 päiväkotiympäristössä ohjelmaa aloitettaessa, miten ohjelman kanssa edettiin, miten ohjelman sisältöä käytettiin, miten sen käyttö näkyi päiväkodin arjessa ja mikä on tilanne tällä hetkellä keväällä 2017 päiväkotiympäristössä.

Teoreettisena lähtökohtana ja viitekehyksenä on liikuntakasvatus, liikunnan didaktiikka sekä pedagoginen johtajuus, joiden tavoitteina on tukea lapsen kokonaistilasta kehitystä liikunnan avulla. Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman keskeisiä käsitteitä ovat varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, lapsen oikeudet ja osallisuus ja sitä kautta liikkuva lapsuus sekä toimintatavat ja –kulttuuri.

Tutkimusmenetelmiä olivat Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmaa varten kehitettyjen lomakkeiden käyttö sekä niihin kirjattujen tietojen tulkinta, niistä saatujen tietojen raportointi sekä lomakkeisiin kirjattujen tietojen vertailu. Aineiston keruussa käytettiin hyväksi ohjelmaan suunniteltuja lomakkeita, joita ovat muun muassa yksikön tai ryhmän kehittämiskohteen täsmentäminen, kehittämiskohteen suunnitteleminen, toteutuneen suunnitellun kehittämiskohteen toteutumisen arviointi sekä nykytilan ja yksikön tämänhetkisen tilanteen arviointi.

Raportista käy ilmi, että Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma käynnistyi päiväkotiympäristössä nopeasti ja ensimmäinen kehittämiskohta ja tavoitetilanne nykytilaa ja tämänhetkistä tilannetta arvioidessa saavutettiin ja lapsien liikkumiseen on kiinnitetty aiempaa enemmän huomiota. Keväällä 2017 Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman toteuttaminen Päiväkotiympäristössä on jäänyt vähemmälle ja ohjelman suhteen ei ole tapahtunut uutta syksyn 2016. Ohjelma on kuitenkin vasta puolella välissä, koska ohjelman toteuttaminen kestää 3-4 vuotta ja toivotaan jatkuvan myös sen jälkeen, joten pitkäjänteisellä toteuttamisella ohjelmaa saadaan vietyä vielä eteenpäin.

JOY IN MOTION – NEW PHYSICAL ACTIVITY AND WELL-BEING
PROGRAMME FOR EARLY CHILDHOOD EDUCATION AT THE DAY CARE
CENTRE MESIKÄMMEN

Salonen, Elisa

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in social pedagogic child and youth training program

June 2017

Number of pages: 46

Appendices: 5

Keywords: physical education, physical activity, physical activity, immobility, child-oriented approach

The purpose of this thesis is to study and report on how the “Joy in Motion” physical activity and well-being programme published by Valo ry is implemented and taking root in a day care setting. And if this kind of long term programme has a chance to succeed in a changing and busy day care setting. My goal is to clarify, what was the programme’s starting point in the autumn of 2015 at the day care centre Mesikämmen when the programme started, how the programme proceeded, how the programme was utilized, how its use showed in the everyday functions of the day care centre and what is the situation at this moment in the spring of 2017 in the day care centre Mesikämmen.

The theoretical starting point and the frame of reference of my thesis is physical education, the didactics of physical education and the pedagogical leadership, The goal of these is to support child’s overall development with the help of exercise. The key concepts of “Joy in Motion” -programme are the recommendations of physical activity in the early years, the rights of the children and their involvement, and also active childhood and ways of working and culture.

As research methods I used the forms developed for the “Joy in Motion” -programme and the interpretation of the information on them, the reporting of the information got from the forms and the comparison of the information in the forms. In the collecting of the material I used forms designed for the programme, which are e.g. defining the unit’s or group’s target of development, planning a development step, evaluation of the planned development step’s realisation, and the evaluation of the current situation and unit’s status.

The report shows, that the Joy in Movement -programme started quickly in the day care centre Mesikämmen and the first object for development and the hoped for target for the evaluation of the current situation was achieved, and more attention than before has been paid to the physical education of children. The “Joy in Motion” -programme in the day care centre Mesikämmen during the spring of 2017 hasn’t been that active and there haven’t been any new developments since the autumn of 2016. On the other hand, the programme is only half way through, and because the execution of the programme lasts from 3 to 4 years, and hopefully continues also after that, so with a patient execution the programme can still be taken forward.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	8
2.1	Päiväkoti Mesikämmenen ryhmät	8
2.2	Päiväkoti Mesikämmenen toiminta-ajatus ja arvot.....	9
3	VARHAISKASVATUKSEN VALTAKUNNALLISET LINJAUKSET	9
3.1	Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista	10
3.2	Liikuntalaki.....	10
3.3	Valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.....	11
4	FYYSINEN AKTIIVISUUS JA VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUKSET	12
4.1	Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.....	13
4.2	Alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	15
4.3	Kuormittavuudeltaan eritasoiset fyysiset aktiivisuudet	15
4.4	Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset	16
4.4.1	Fyysinen kehitys.....	17
4.4.2	Hermostolliset prosessit	17
4.4.3	Havaintomotoriset ja motoriset taidot.....	17
4.4.4	Kognitiiviset ja sosiaaliset taidot.....	18
5	TUTKIMUKSIA LASTEN SEKÄ NUORTEN FYYSISESTÄ AKTIIVISUUDESTA	19
6	ILO KASVAA LIIKKUEN – VARHAISKASVATUKSEN LIIKKUMIS- JA HYVINVOINTIOHJELMA.....	22
6.1	Ohjelman tausta	22
6.2	Ohjelman vaiheet	24
6.2.1	Vaihe 1 – Liikettä!.....	24
6.2.2	Vaihe 2 - Toimintatavat.....	25
6.2.3	Vaihe 3 - Toimintakulttuuri.....	26
6.2.4	Vaihe 4 - Asiakaslupas	26
6.3	Pedagoginen johtajuus ohjelman näkökulmasta	27
7	ILO KASVAA LIIKKUEN –OHJELMAN TOTEUTUMINEN PÄIVÄKOTI MESIKÄMMENESSÄ	27
7.1	Porin kaupungin Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman perehdytyskoulutus	27
7.2	Lukupiiri Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta	30
7.3	Ilo kasvaa liikkuen – nykytilan arviointi	31
7.3.1	Ohjelman toteutuminen.....	32
7.3.2	Liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen.....	32
7.3.3	Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi	33

7.3.4 Lapsen osallisuus.....	33
7.3.5 Varhaiskasvatussyksikön piha, tilat ja välineet	33
7.3.6 Toiminnallisuus ja motorinen kehitys	34
7.3.7 Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi.....	34
7.4 Liikuntakoulutus Ilo kasvaa liikkuen – ohjelmaan kehitetyn uuden työkalun käyttöönottoon	34
8 LOMAKKEISIIN KIRJATTUJEN VASTAUSTEN TARKASTELU JA YHTEENVETO JO SAAVUTETUISTA TULOKSISTA	35
8.1 Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmaan osallistuneiden näkemykset kehittämiskohteista	36
8.1.1 Kehittämiskohteen täsmentäminen	36
8.1.2 Nykytilan arviointi	38
8.2 Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman etenemisen arviointi.....	40
8.3 Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman tilanne keväällä 2017	43
9 POHDINTA.....	44
LÄHTEET.....	47
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lasten omaehtoisen liikunnan määrä on laskenut viime vuosikymmenien aikana. Vapaa-ajan vietto on teknistynyt ja luontaisesti monipuolisesti liikkuvien lasten määrä on vähentynyt. Monipuolisesti liikkuva ja liikunnan avulla itseään toteuttava lapsi ei ole nykyajan Suomessa enää itsestäänselvyys, sillä lasten liikunta-aktiivisuudessa on tapahtunut selkeitä muutoksia (Kyllönen 2013, 1).

Idea opinnäytetyöstä lähti, kun aloitin työskentelyn osa-aikaisena lastentarhanopettajana päiväkotia Mesikämmenessä syyskuun alussa vuonna 2015. Ryhmässäni itseni lisäksi työskenteli myös päiväkodin liikuntavastaava ja Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman vastuhenkilö. Keskustelimme ohjelman vastuhenkilön kanssa kyseistä ohjelmasta ja sovimme keskustelun käytyämme, että voisin auttaa häntä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman eteenpäin viemisessä Päiväkotia Mesikämmenessä ja samalla saisin siitä itselleni opinnäytetyöaiheen. Olin itse mukana Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa päiväkotia Mesikämmenen liikuntavastaavan kanssa toisena toimijana auttaen ohjelman toiminta-ajatuksen esittelyssä henkilökunnalle, vieden omilla toimillani ohjelman sisältöä kohti käytäntöä sekä raportoiden ohjelman etenemisestä ja saaduista tuloksista. Porin kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa tehtiin myös kirjallinen sopimus opinnäytetyön tekemisestä.

Uusi varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma julkistettiin keväällä 2015 ja sen alueellinen levittäminen käynnistettiin syksyllä (Valo ry:n www-sivut 2017). Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tavoitteena on lisätä liikkumista lasten päivään erityisesti lapsilähtöisiä toimintatapoja lisäämällä. Lapsella on oikeus olla ja toimia kuin lapsi eli leikkiä, liikkua ja tutustua asioihin – koko kehon avulla. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että tällainen fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5).

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia ja raportoida Valo ry:n julkaiseman Ilo kasvaa liikkuen liikkumis- ja hyvinvointiohjelman toimivuutta ja juurtumista päiväkotiympäristöön, sekä onko tällaisella pitkän tähtäimen ohjelmalla

mahdollisuus onnistua muuttuvassa ja kiireisessä päiväkotiympäristössä. Tarkoituksena on kartoittaa, mikä oli ohjelman lähtötilanne syksyllä 2015 päiväkotit Mesikämmenessä ohjelmaa aloitettaessa, miten ohjelman kanssa edettiin, miten ohjelman sisältöä käytettiin, miten sen käyttö näkyi päiväkodin arjessa ja mikä on tilanne tällä hetkellä keväällä 2017 päiväkotit Mesikämmenessä.

Opinnäytetyön aihe on minulle tärkeä, koska olen ollut liikunnallinen ja harrastanut liikuntaa pienestä pitäen. Ensimmäisen liikuntaharrastukseni aloitin kuusivuotiaana ja olen ollut innokas kokeilemaan eri urheilulajeja. Urheilu, liikkuminen sekä terveys yleisesti ovat siis olleet kiinnostukseni kohteina jo monta vuotta. Työelämässä olen ehtinyt olemaan noin kolme vuotta tehden eripituisia sijaisuuksia Porin eri päiväkodeissa. Työskennellessäni eri päiväkodeissa olen tehnyt huomion, että liikuntaa – niin vapaata kuin ohjattua – on huomattavan vähän lasten päiväkotipäivissä. Olen myös lukenut erilaisia kirjoituksia siitä, miten nykyaikana erilaisten älylaitteiden kehittymisen myötä lapset ovat passiivisempia, sekä miten lapset istuvat päiväkodeissa ja kouluissa turhan paljon. Esimerkiksi Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) linjaavat päivittäisen liikunnan vähimmäismääräksi kaksi tuntia. Tällä hetkellä liikkumisen määrä on aivan liian pieni. Reipasta fyysistä aktiivisuutta on päiväkotipäivän aikana alle puoli tuntia, ja lähes 2/3 ajasta istutaan tai seisotaan (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 6).

Opinnäytetyön teoreettinen osuus koostuu varhaiskasvatuksen valtakunnallisen liikunnan edistämisen linjauksista, varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista sekä tieteellisestä perusteista varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Teoreettisen pohjan tarkoituksena on avata liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen kannalta sekä tuoda esille mistä syistä varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma kehitettiin.

Tutkimusmenetelmiä ovat Ilo kasvaa liikkuen –ohelmaa varten kehitettyjen lomakkeiden käyttö sekä niihin kirjattujen tietojen tulkinta, niistä saatujen tietojen raportointi sekä lomakkeisiin kirjattujen tietojen vertailu. Aineiston keruussa käytän hyväksi ohjelmaan suunniteltuja lomakkeita, joita ovat muun muassa yksikön tai ryhmän kehittämiskohteen täsmentäminen, kehittämiskeleen suunnitteleminen,

toteutuneen suunnitellun kehittämisskeleeseen toteutumisen arviointi sekä nykytilan ja yksikön tämänhetkisen tilanteen arviointi.

2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Päiväkoti Mesikämmen on aloittanut toimintansa vuonna 2008. Päiväkoti sijaitsee aivan Länsi-Porin kirkon vieressä ja on helposti tunnistettavissa vaaleanpunaisesta väristään. Päiväkoti on vuoropäiväkoti, joka on avoinna arkisin 5.30-22.30 (maanantai-perjantai) välisenä aikana lasten hoidontarpeiden mukaan. Vuorohoito on tarkoitettu vanhemman/vanhempien työstä/opiskelusta johtuviin tarpeisiin. Päiväkodissa oli vuoden 2015 toimintakaudella toiminnassa viisi erilaista lapsiryhmää ja vuoden 2016 toimintakaudella ryhmiä on neljä: Nallet, Karhut, Otsot ja Kontiot (Porin kaupungin www-sivut 2017).

Päiväkoti Mesikämmenessä liikutaan joko ryhmien omissa tiloissa, pihalla tai lähiympäristössä. Käytössä on myös Länsi-Porin kirkon yhteydessä oleva liikuntasali. Päiväkoti Mesikämmenellä on varattuna tietty määrä vuoroja, jotka on jaettu ryhmien kesken.

2.1 Päiväkoti Mesikämmenen ryhmät

Vuoden 2015-2016 toimintakaudella päiväkotia Mesikämmenessä ryhmiä oli viisi: Nallet, Karhut, Otsot, Kontiot sekä yhdistynyt ryhmä Karvatassut ja Mesitassut, joka muista ryhmistä poiketen toimi Satakunnan ammattikorkeakoulun Tiedepuiston tiloissa.

Vuoden 2016-2017 toimintakaudella ryhmiä on enää neljä. Nalleissa tallustavat alle 3-vuotiaat lapset ja heitä on hoitamassa kaksi lastentarhanopettajaa sekä kaksi lastenhoitajaa. Karhut on integroitu erityisryhmä 3-6 -vuotiaille lapsille. Karhuissa työskentelevät varhaiserityisopettaja, lastentarhanopettaja, lastenhoitaja sekä avustaja. Otsossa työskentelee kaksi lastentarhanopettajaa ja kaksi lastenhoitajaa.

Lapsia ryhmässä on tällä hetkellä 20. Kontioiden ryhmässä on 22 3-6-vuotiasta lasta. Esikoululaisia ryhmässä on 13. Kontioissa työskentelee kaksi lastentarhanopettajaa sekä kaksi lastenhoitajaa (Porin kaupungin www-sivut 2017).

2.2 Päiväkoti Mesikämmenen toiminta-ajatus ja arvot

Päiväkoti Mesikämmenen toiminta-ajatus on: "Tarjoamme yksilöllistä, lapsen tarpeet huomioivaa hoitoa, jossa yhdessä tekeminen ja toiminnallisuus ovat mukana arkipäivässä. Tuemme yhdessä vanhempien kanssa lapsen kasvua ja kehitystä. Lähtökohtana on perusturvallisuus, lasten luottamus aikuiseen sekä lasten keskenäisen vuorovaikutuksen tukeminen" (Porin kaupungin www-sivut 2017).

Päiväkoti Mesikämmenen arvoihin kuuluu lapsilähtöisyys, leikki, turvallisuus, ilo, lämmin ilmapiiri, hyvät tavat / toisten kunnioittaminen, yksilöllisyys sekä sosiaaliset taidot (Porin kaupungin www-sivut 2017). Jokaisella ryhmällä on myös oma toiminta-ajatuksensa ja arvonsa ryhmän sisällä.

3 VARHAISKASVATUKSEN VALTAKUNNALLISET LINJAUKSET

Suomalaisten lasten ja perheiden elinympäristö on muuttunut viimeisen vuosikymmenen aikana. Tämä on johtanut muutoksiin perheiden ajankäytössä ja elintavoissa erityisesti päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrässä ja laadussa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5).

Yhteiskunnalliset muutokset vaikuttavat lapsen elinympäristöön ja ovat vähentäneet lasten päivittäisen liikunnan määrää todella paljon. Elektroniikka lisääntyy ja vaikuttaa lasten ajankäyttöön nykypäivänä. Aktiiviset touhuavat lapset ovat muuttuneet videopelien ja tietokoneiden aktiivikäyttäjiksi (Laukkarinen 2014, 13).

Suomi on ollut edelläkävijä tunnistaessaan lasten liikkumisen merkityksen lapsen fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakennusaineena,

sillä Suomi on ollut vuonna 2005 ensimmäisiä maita, jotka julkaisivat kansalliset suositukset alle kouluikäisten lasten liikuntaan (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5).

3.1 Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista

Valtioneuvosto hyväksyi 11.12.2008 periaatepäätöksen liikunnan edistämisen linjoista. Sen mukaan valtioneuvosto sitoutuu edistämään liikunnallista elämäntapaa sekä kannustaa kansalaisia, yhteisöjä ja julkishallintoa toimimaan liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi suomalaisessa yhteiskunnassa (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2017)

Valtioneuvosto asettaa suomalaisen liikuntakulttuurin edistämisen niin, että lapset ja nuoret oppivat tarpeelliset liikuntataidot ja omaksuvat liikunnallisen elämäntavan. Tämä edellyttää liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä varhaiskasvatuksessa sekä koulu- ja oppilaitosympäristöissä sekä liikuntaharrastuksen ja muun liikunnallisen toiminnan lisäämistä urheiluseuratoiminnassa ja yleisemminkin lasten arkiympäristössä (Opetusministeriö 2009, 18).

3.2 Liikuntalaki

Liikunnan edistämistavoitteet sisältyvät liikuntalakiin, joka hyväksyttiin eduskunnassa vuoden 2015 alussa. Liikuntalalla pyritään edistämään valtion hyvinvointia ja terveyttä sekä tukemaan lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2017) ja sen keskeisenä tavoitteena on edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla sekä vähentää eriarvoisuutta liikunnassa. Lain mukaan kunnan keskeinen tehtävä on aktivoida kuntalaiset liikkumaan ja edistämään hyvinvointiaan liikunnan avulla. Kunnan on luotava liikkumisen edellytyksiä muun muassa rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja. Lisäksi sen tulee kuulla kuntalaisia, myös lapsia ja nuoria, liikunta-asioissa (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 15).

3.3 Valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatuslaissa tarkoitetun varhaiskasvatuksen tavoitteena on toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. Opetushallitus laati ja päätti tähän varhaiskasvatuslakiin perustuen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Varhaiskasvatuslaki 36/1973, 2 a §).

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikona. Ohjatun liikkumisen lisäksi huolehditaan siitä, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona. Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, ja lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveille kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. Ryhmässä liikkuminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Fyysisen aktiivisuuden tulee olla luonteva osa lapsen päivää. Yhteistyössä huoltajien kanssa lapsia innostetaan liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa tiloissa ja ulkona erilaisissa olosuhteissa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46).

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Liikkumisessa hyödynnetään eri aisteja sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja, liikkumaan innostavia välineitä. Lasten liikkumisen tulee vaihdella luontevasti kestoltaan, intensiteetiltään ja nopeudeltaan. Lasten tulee saada kokemuksia yksin, parin ja ryhmän kanssa liikkumisesta. Varhaiskasvatuksessa lapset saavat kokemuksia erilaisista liikuntaleikeistä, kuten perinteisistä pihaleikeistä sekä satu- tai musiikkiliikunnasta. Eri vuodenaikojia tulee hyödyntää siten, että lapset saavat mahdollisuuksia opetella kullekin vuodenaikalle tyypillisiä tapoja ulkoilla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46).

Säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Tämän vuoksi lasten motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi on tärkeää. Henkilöstön tulee suunnitella päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt niin, että lapset voivat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. Liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Varhaiskasvatuksessa huomioidaan liikuntavälineiden turvallisuus (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46).

4 FYYSINEN AKTIIVISUUS JA VARHAISKASVATUKSEN LIKUNNAN SUOSITUKSET

Fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi (Kuntaliiton www-sivut 2017) ja koska terveyttä ja hyvinvointia edistävän elämäntavan syntyminen alkaa jo lapsuudessa, on tärkeää aloittaa fyysisesti aktiivisen elämäntavan tukeminen jo riittävän varhain, jo varhaiskasvatuksen aikana (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5).

Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntyminen jo varhaiskasvatuksen aikana on erittäin tärkeää, sillä lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvää. Sen lisäksi päivittäinen liikunta on lapselle normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen välttämätön edellytys (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11). Se tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla myönteisesti kognitiivisiin prosesseihin, kuten vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen. Fyysinen aktiivisuus parantaa lasten fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa, ennaltaehkäisee ylipainoa sekä tyypin 2 diabeteksen ja muiden verenkiertoelinsairauksien riskitekijöitä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä, vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta ja parantaa mielialaa. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti myös lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen sekä hyvinvointiin, koska liikkuessa ja leikkiessä lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja ja opettelee tulemaan toimeen muiden kanssa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14).

Fyysinen aktiivisuus on tahdonalaista ja tarkoituksenmukaista lihastyötä, joka kuluttaa energiaa (Sääkslahti 2015, 125). Fyysinen aktiivisuus kattaa kaiken, mitä teemme elämässä (Mäkinen & Piironen 2014, 8) ja käsitteenä se sisältää vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden, kilpaurheilun, harrastukset, siirtymisen, työt ja jokapäiväiset askareet (Mäkinen & Piironen 2014, 7).

Kaiken fyysisen aktiivisuuden voi jakaa esimerkiksi kolmeen erilaiseen kategoriaan: kevyisiin, kohtalaisiin ja raskas intensiteettisiin aktiviteetteihin. Näille eri tavoille, joilla fyysinen aktiivisuus jaetaan alakäsitteisiin, on yhteistä se, etteivät ne sulje toisiaan pois (Mäkinen & Piironen 2014, 7).

4.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tukevat osaltaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden eli Vasun toteutumista. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kuvataan yleisiä perusteita yksityiskohtaisemmin, kuinka lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia tuetaan liikunnan eli fyysisen toiminnan ja leikin avulla (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3).

Suomalaisiin olosuhteisiin ja kasvatuskulttuuriimme soveltuvien Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua joka päivä vähintään kaksi tuntia reippaasti (Sääkslahti 2015, 131). Suomalaiset suositukset ovat päteviä, mutta vuoden 2005 jälkeen on tullut runsaasti tutkimusnäyttöä esimerkiksi istumisen haitoista. Suosituksia tuleekin täydentää siten, että ne ottavat kantaa myös istumisen vähentämiseen sekä liikunnallisesti passiivisen median käyttöön ja ruutuajan rajoittamiseen (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 24).

Ensimmäiset suomalaiset alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikuntaan tarkoitetut suositukset, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005 (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17), esitettiin päivitettäväksi valtakunnallisessa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman kehittämistyössä. Suositusten toivottiin vastaavan

viimeisen kymmenen vuoden aikana tapahtuneita muutoksia lasten elinolosuhteissa sekä liikkumisen määrässä ja laadussa. Tavoitteeksi asetettiin myös suositusten tutkimusperustan päivittäminen (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2017).

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi 17.9.2016 uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Uusien lasten liikuntasuosituksien mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. Se muodostuisi kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Osa liikunnasta toteutuisi varhaiskasvatuksessa, osa kotona. Yli tunnin pituisia istumajaksoja tulisi välttää ja lyhyitäkin paikallaoloja tauottaa. Suosituksissa korostetaan myös riittävää lepoa ja unta sekä terveellistä ravintoa (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2017).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6) ja ne perustuvat lapsen oikeuksia koskeviin sopimuskohtiin sekä tieteelliseen tutkimustietoon siitä, miten lapsen oikeuksien toteutumista voidaan edistää fyysisen aktiivisuuden sekä liikunnan avulla (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 11).

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus on lapsen oikeuksia sääntelevä kansainvälinen ihmisoikeussopimus, 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 (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 16).

Varhaiskasvatuksen yhteydessä lapsen oikeuksien sopimuksessa 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 oikeuksissa on myös liikunnallinen ulottuvuus (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 16).

4.2 Alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset

Alle kolmevuotiaat lapset eivät juuri hengästy, koska heidän elimistönsä ei ole siihen vielä valmis. Siksi heille suositeltavan fyysisen aktiivisuuden määrä täyttyy siitä, että heille kertyy päivän mittaan liikkumisen mahdollisuuksia riittävästi – siis suositukseen perustuen – aina kun mahdollista. Alle kolmevuotiaiden lasten liikkuminen on pääsääntöisesti lapsen omaehtoista liikkumista. Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan sellaista liikkumista, jota lapsi tekee omasta halusta ja mielenkiinnosta joko yksin tai yhdessä (Sääkslahti 2015, 132).

Lapsen päivittäinen vähintään kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13). Suositeltava määrä fyysistä aktiivisuutta ei tarkoita yhtämittaista vähintään kahden tunnin mittaisista liikuntajaksoa, vaan päivän mittaan fyysinen kokonaisuusaktiivisuus kerääntyy useista lyhyistä aktiivisuusjaksoista (Sääkslahti 2015, 132). Päivittäisen liikkumisen lisäksi yksilöllisen tarpeen mukaan riittävä lepo ja uni, terveellinen ruokavalio sekä mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen ovat lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukipilareita (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14).

4.3 Kuormittavuudeltaan eritasoiset fyysiset aktiivisuudet

Lapsen fyysinen aktiivisuus on vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa, kun hän: juoksee kovaa, leikkii kiinniottoleikkejä, hyppii trampoliinilla, työntää isoa kuormuria, kiipeää mäkeä ylös, painii/nujuuaa, ui, hiihtää tai kävelee portaita (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15).

Lapsen fyysinen aktiivisuus on reipasta, kun hän: kävelee ripeästi, potkulautailee, ajaa polkupyörällä, luistelee sekä tanssii nopean ja rytmikkään musiikin tahtiin, leikkii ja pelaa pallolla tai lapioi isolla lapiolla (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15).

Lapsen fyysinen aktiivisuus on kevyttä, kun hän: kävelee hitaasti, leikkii rauhallisia liikuntaleikkejä, heittää ja ottaa palloa kiinni, keinuu ja tasapainoilee, tanssii tai liikkuu hitaan ja rauhallisen musiikin tahtiin, matkii koko kehollaan kirjaimia tai erilaisia muotoja, leikkii roolileikkejä tai tekee tavallisia lasten arkeen kuuluvia asioita, kuten pukee, riisuu tai järjestelee tavaroitaan (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15).

Lapsen fyysinen aktiivisuus on erittäin kevyttä, lähes fyysisesti passiivista toimintaa, kun hän: istuu paikoillaan, piirtää, katselee kuvia ja lukee, tekee hiekkalaatikolla hiekkakakkuja, seuraa televisiota tai käyttää tietokonetta, rakentelee palikoilla, kokoaa palapeliä, leikkii pienillä esineillä tai syö. Lapsen fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus on matalin hänen ollessa makuulla ja toiseksi matalin hänen istuessaan (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15).

Tätä aikaa, jolloin lapsi on fyysisesti passiivinen, kutsutaan liikkumattomaksi ajaksi (Sääkslahti 2015, 126).

4.4 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset

Fyysisellä aktiivisuudella on todistettu olevan merkittävä yhteys lapsen hyvinvointiin ja terveyteen (Sääkslahti 2015, 131) ja sen tiedetään olevan edellytys lasten normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lisäksi tiedetään, että se antaa kasvattajalle luontevan mahdollisuuden tukea myös lapsen psyykkistä kehitystä. Fyysisen aktiivisuuden tunnetaan edistävän myös lasten kognitiivisia toimintoja, parantavan kouluikäisten lasten koulumenestystä sekä kehittävän motorisia taitoja (Sääkslahti 2015, 126).

Kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisen lisäksi fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös lapsen terveyteen ja päivittäiseen hyvinvointiin. Se ennaltaehkäisee muun muassa ylipainon kertymistä, vähentää aineenvaihduntasairauksien, kuten diabeteksen, sekä sydän- ja verisuonitautuinen riskitekijöitä (Sääkslahti 2015, 126).

4.4.1 Fyysinen kehitys

Lapsi tarvitsee liikkumista eli liikuntaa, koska se on edellytys hänen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Säännöllinen liikunta ja eri kehon osien kuormittaminen edistää lapsen lihasten kasvua ja lihasvoiman lisääntymistä. Myös hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyy lapsen liikkuesssa hengästymiseen asti useita kertoja päivässä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10).

4.4.2 Hermostolliset prosessit

Tahdonalaisten toimintojen oppiminen vaatii hermoston kypsymistä ja kehittymistä. Kehittyäkseen hermostolliset prosessit tarvitsevat myös harjoittelua ja lapsen liikkuesssa ne harjaantuvat. Hermostollinen kehittyminen johtaa myös kehonhahmotuksen ja –puolisuuden (lateraalisuus) oppimiseen. Kehonhahmotuksella tarkoitetaan taitoa tunnistaa ja nimetä kehon eri osia, taitoa tunnistaa kehon ääriviivat, taitoa tunnistaa kehon eri puolet sekä taitoa ylittää kehon oletettu keskilinja (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 12-13).

Liikkumisen eli kehon aktiivisen käytön myötä harjaantuneet hermostolliset prosessit kehittävät myös kehon hallintaa eli liikkeiden ja liikkumisen tarkoituksenmukaista ohjaamista. Arkipäivän tilanteissa hyvä kehonhallinta näkyy hyvinä motorisina perustaitoina ja niiden sujuvana muunteluna ympäristön vaatimuksia vastaaviksi (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13)

4.4.3 Havaintomotoriset ja motoriset taidot

Havaintomotoriset taidot ja motoriset perustaidot ovat tiedollisen kehityksen välineitä, joiden avulla lapsi etsii merkityksiä ja vastauksia erilaisiin asioihin ja kysymyksiin. Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan sitä, miten lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri puolia suhteessa ympäröivään tilaan (kuten lähellä tai kaukana), aikaan ja voimaan. Motoriset perustaidot ovat ihmisen itsenäiselle motoriselle selviytymiselle välttämättömiä taitoja ja taitojen yhdistelmiä. Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen,

kiinniottaminen, potkaiseminen sekä lyöminen (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14).

4.4.4 Kognitiiviset ja sosiaaliset taidot

Lapsen liikunta ja aktiivinen toiminta kehittävät myös kognitiivisia taitoja, joilla tarkoitetaan havaitsemiseen, ajatteluun, kieleen ja muistamiseen liittyviä taitoja. Lapsi ei opi varhaisvuosina maailmasta ajattelemalla tai kuvittelemalla vaan liikkumalla, tutkimalla ja kokeilemalla. Kehon ja aistien avulla lapsi oppii ymmärtämään ympäristöään ja ympärillä olevien asioiden ominaispiirteitä. Monipuolinen, vaihteleva ja rikas ympäristö auttaa lasta keräämään tietoa ja kokemuksia maailmasta (Halmela 2013, 8).

Liikunnan avulla lapsi oppii myös ongelmaratkaisukykyä, tiimityöskentelyä ja toimimista yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Samalla lapsi oppii luontaisella tavalla kohdistamaan tarkkaavaisuuttaan tehtävän suuntaisesti sekä opettelee keskittymään. Liikuntatilanteet opettavat lapsen tunnistamaan, nimeämään ja hallitsemaan erilaisia tunteita (Halmela 2013, 9).

Muiden lasten ja aikuisten kanssa käytävissä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa lapsi oppii myös sosiaalisia taitoja. Perusta kehonkuvan syntymiselle on oman kehon hahmottaminen. Kehonhahmotuksen kautta lapsi luo kehonkuvansa, joka on tärkeä tekijä myönteisen minäkuvan kehitykselle, jota lapsi tarvitsee puolestaan terveen itsetunnon rakentumiselle. Liikunnan avulla lapsi oppii myös käsittelemään onnistumisia ja pettymyksiä, noudattamaan sääntöjä sekä ottamaan toiset huomioon (Halmela 2013, 9).

5 TUTKIMUKSIA LASTEN SEKÄ NUORTEN FYYSISESTÄ AKTIIVISUUDESTA

Lasten fyysistä aktiivisuutta selvittäneet tutkijat ovat jo pitkään olleet huolissaan varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä (Sääkslahti 2015, 125-126).

Viimeisen kahden vuosikymmenen aikana on tapahtunut yhteiskunnan digitalisoituminen on heijastunut lasten ajankäyttöön (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 25). Lasten elinpiiriin vaikuttaneet yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet lasten päivittäisen liikunnan määrää merkittävästi. Alle kouluikäisten lasten kodeissa tietoteknisten laitteiden määrän nopea lisääntyminen on muuttanut lasten ajankaäyttöä siten, että runsaiden ulkoleikkien sijaan lapsi viettääkin hyvin suuren osan ajasta sisällä istumassa ja puuhaamassa tietokoneen, videoiden tai pelien kanssa. Aktiivisesta leikkivästä lapsesta on tullut sisällä paikallaan istuva pelaaja (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7).

Esimerkiksi lasten mediaparometrin mukaan median käyttö alkaa jo vauvaiässä ja mediamieltymykset muotoutua 3-4-vuotiaana. Pelien pelaaminen ja internetin käyttö alkaa 5-6-vuotiaana. Erään selityksen mukaan keskimäärin 70 prosenttia kolmevuotiaista katsoi televisiota tai käytti tietokonetta tunnin päivässä (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja, 2015, 25). Lasten kasvaessa digitaalisen tekniikan käyttö lisääntyy entisestään (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13).

Lasten ja nuorten liikuntakäyttätymistutkimuksesta (Liitu) käy ilmi, että niin sanottua ruutuaikaa eli television, tietokoneen, tabletin ja kännykän parissa vietettyä aikaa mitattaessa vain viisi prosenttia lapsista ja nuorista ei ylitä suositusta eli kahta tuntia yhtenäkin päivänä viikossa. Toisin sanoen 95 prosentille ruutuaikaa kertyy yli suositusten (Pirinen 2015).

Alle kouluikäisten lasten arkipäivät kuluvat enimmäkseen fyysisesti kevyissä touhuissa. Lapset liikkuvat keskimäärin yhdestä kahteen tuntia päivässä. Tuosta ajasta noin tunti kuluu reippaaseen liikuntaan. Alle kouluikäisistä lapsista kuitenkin vain 10-20 prosenttia saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia

edellyttävän ja nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13).

Suomessa toteutettujen tutkimusten mukaan tavoite kahdesta tunnista ei toteudu ainakaan reippaan liikunnan osalta, vaikka lapset muuten liikkuisivatkin päivittäin. LATE-tutkimuksen mukaan 12 prosenttia kolmevuotiaista ja kuusi prosenttia viisivuotiaista liikkui arkisin alle suositusten osoittaman määrän. LapsSuomen – tutkimuksen mukaan 40 prosenttia kolmevuotiaista liikkui arkisin kaksi tuntia päivässä (Kivelä 2013, 6).

Jyväskylän yliopistossa julkistettiin kasvatustieteiden laitoksen opettajan Anne Soinin tekemä väitöskirjatutkimus, jossa mitattiin kolmevuotiaiden päiväkotilasten fyysistä aktiivisuutta. Neljässätoista päiväkodissa toteutetussa tutkimuksessa yksikään lapsista ei täyttänyt vuonna 2005 asetettua varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia (Pirinen, 2015). Soinin tutkimuksen mukaan lasten fyysinen aktiivisuus oli pääosin kevyttä (10,6 tuntia päivässä erittäin kevyttä toimintaa, 67 minuuttia kevyttä liikkumista ja 58 minuuttia vähintään keskiraskasta liikkumista) (Kivelä 2013, 6).

Helsingin yliopiston Orientaation lähteillä –projektin tutkimuksessa havainnoitiin lapsia 62 suomalaisissa päiväkodeissa. Tämänkään tutkimuksen mukaan lapset eivät liikkuneet tarpeeksi suosituksiin nähden. Tutkimuksen mukaan suomalaiset lapset olivat fyysisesti erittäin aktiivisia (sisältäen hengästymistä) päiväkodissa aamupäivän (klo 8.00-12.00) aikana 24 minuuttia. Suurimman osan ajasta lapset käyttivät matalaa aktiivisuutta vaativiin toimintoihin, kuten istumiseen, kynän käyttämiseen ja syömiseen. Keskitason fyysistä aktiivisuutta, kävelyä ja muuta koko kehon liikettä oli 30 prosenttia ajasta (Kivelä 2013, 7).

Vanhempien arvioiden mukaan lähes 80 prosenttia lapsista liikkuu suositusten mukaisesti. Ajankäyttöpäiväkirjaa käytettäessä luku on enää 40 prosenttia. Kiihtyvyyssantureilla mitattaessa yksikään kolmivuotias ei saavuta fyysisessä aktiivisuudessa kahden tunnin minimimäärää (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 25).

Suomessa huomattava osa lapsista on arkisin päivähoidossa kodin ulkopuolella. Havainnointiin perustuvassa tutkimuksessa yli puolet aamupäivästä on fyysisesti passiivista toimintaa. 56 prosenttia ajasta vietetään istuen tai seisten. Reipasta, intensiteetiltään vähintään kohtuullisesti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana on vain 10 prosenttia. Hieman yllättävää on, että päiväkodin ohjatustakin toiminnasta jopa 76 prosenttia on intensiteetiltään erittäin kevyttä. Lasten vapaa leikki on ohjattuja leikkejä kuormittavampaa (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 26-27).

Hieman yli puolet lapsista ulkoilee vielä päiväkotipäivän jälkeen. Heidän lisäksi on kuitenkin lapsia (noin 10 prosenttia), jotka eivät iltaisin ulos leikkimään (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13).

Koulunkäynnin aloittaminen näkyy myös fyysisen aktiivisuuden määrässä. Kokonaisaktiivisuus pysähtyy ja kääntyy vähitellen laskuun 7-8 vuoden iässä. Fyysisen aktiivisuuden määrää näyttäisi määrittävän koulupäivän rakenne. Esimerkiksi ensimmäisen luokan oppilaat leikkivät ulkona ja harrastavat liikuntaa enemmän viikonloppuisin kuin arkisin (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 27).

Viimeaikaiset tutkimukset ovat vahvistaneet, että jo alle kouluikäisten lasten tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat lisääntyneet (Sääkslahti 2015, 126). Seuraukset näkyvät myös jo 7-vuotiaissa. Noin joka viides ekaluokkalainen on koulun aloittaessa ylipainoinen. Varusmiespalveluksen aloittavien noin parikymppisten nuorten kestävyyskunto on huonoimmalla tasolla 40 vuoteen (Pirinen 2015).

Tulevan elämäntavan – liikkuvan tai liikkumattoman – polku piirtyy hämmästyttävän varhain, jo kolmen vuoden iässä. Liikkumattomuudella on siis kauaskantoisia, vakavia ja taloudellisestikin merkittäviä seurauksia (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 8).

6 ILO KASVAA LIKKUEN – VARHAISKASVATUKSEN LIKKUMIS- JA HYVINVOINTIOHJELMA

Nuori Suomi ry:n (nykyinen Valo ry) on ollut liikunta-alan keskeisin varhaiskasvatuksen liikunnan edistämistoimenpiteitä kehittävä ja toteuttava taho. Toiminta sisältää koulutusta, kampanjoita, kehittämishankkeita, verkoston kokoamista ja hyvien käytäntöjen levittämistä. Valo ry:n (nykyinen Olympiakomitea) koordinoima Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin –verkoston toiminta käynnistyi vuonna 2012, ja sen tarkoituksena on rakentaa kansallinen varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma (Sosaali- ja terveysministeriö 2013, 24). Verkosto perustettiin yhteistyössä asiantuntijoiden ja varhaiskasvattajien kanssa (Valo ry:n www-sivut 2017).

Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmaa on siis toteutettu aluksi Nuoren Suomen kokeiluna vuonna 2012. Valossa siitä tuli valtakunnallinen ohjelma vuonna 2015. Valon lakkautuksen yhteydessä ohjelma siirtyi Olympiakomiteaan (Olympiakomitean www-sivut 2017).

Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin - asiantuntijaverkoston monivuotisen työn ja runsaan tutkimustiedon pohjalta koottiin asiakirja. Uutta Ilo kasvaa liikkuen -liikkumis- ja hyvinvointiohjelmaa on ollut rakentamassa asiantuntijoista, kymmenistä päiväkodeista, sadoista varhaiskasvattajista ja tuhansista lapsista koostuva joukko (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 6).

6.1 Ohjelman tausta

Ohjelman ensimmäinen pilotointikierron toteutti verkoston teoriaa: kaikki tahot kutsuttiin rohkeasti mukaan ja käytäntöön edettiin mahdollisimman nopeasti (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 10). Samana vuonna varhaiskasvattajan ja johtajan pilottityökirjan kirjoittaminen aloitettiin (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015 12). Toinen, kolmas ja samalla viimeinen pilotointikierron toteutettiin

syksyllä 2014 (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 10). Ohjelman asiakirja sekä työkirjat varhaiskasvattajille, johtajille sekä kuntatoimijoille valmistuivat ja ohjelma nimeltä ”Ilo kasvaa liikkuen” julkaistiin maaliskuussa 2015 (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 12).

Verkosto ja sen rakentama ohjelma auttavat varhaiskasvattajia kehittämään lasten liikkuttamiseen liittyviä asioita itse, mutta ei yksin. Muutoksen tueksi on tuotettu verkoston jäsenten ja pilottitahojen hyviä käytäntöjä sisältäviä työkirjoja, kuten: Kuntatyökirja Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman rakentamiseen 2015, Johtajan työkirja Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman mahdollistamiseen ja Varhaiskasvattajan työkirja Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman toteuttamiseen 2015 (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 11).

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on suunniteltu osaksi varhaiskasvatuksen arkea ja se tukee käytännönläheisesti varhaiskasvatussuunnitelman, varhaiskasvatuslain, varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten sekä uusien esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden toteuttamista. Ohjelman toteuttaminen kestää 3-4 vuotta, riippuen yksikön nykytilasta sekä kehittämistyön eteenpäin viemisen aikataulusta ja tavoite on yksinkertainen: Jokaisella lapsella tulee olla päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon (Valo ry:n www-sivut 2017).

Maksuton ohjelma tarjoaa konkreettiset liikkeen lisäämiseen tarvittavat askelmerkit ja työkalut sekä varhaiskasvattajille että varhaiskasvatuksen johdolle. Ohjelma etenee viitoitettua reittiä pitkin, jota voi kulkea omassa aikataulussaan sekä omien tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan. Tarkoituksena on kehittää ja lisätä liikkumista pienin askelin (Valo ry:n www-sivut 2017).

Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma ei ole pelkkä projekti vaan tarkoituksena on saada liikkumis- ja hyvinvointiohjelmaa juurrutettua päiväkodin rakenteisiin vuoteen 2020 mennessä. Hyvinvointiohjelman saaminen osaksi päiväkodin arkea kestää muutaman vuoden ja toivottavasti ohjelmasta muutaman vuoden jälkeen jää erilaisia työkaluja käteen. Liikkeelle olisi hyvä lähteä nopeasti, mutta itse prosessi ja lupauksen toteutuminen kestää kauemmin (Harell, Pihlavisto & Taimi 2015).

Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmassa tavoitteena on kehittää lasten liikkumista pienin askelin. Pienten askelten toimintatapa perustuu Demingin laatuympyrään. Siinä jokainen asken sisältää neljä eri vaihetta: suunnittele – tee – arvioi – paranna. Askel kerrallaan edetään määrätietoisesti kohti tavoitetta. Yhteisistä tavoitteista keskustellaan ja sovitaan yhdessä oivaltaen. Tavoitteisiin päästäkseen kehittämisaskelia tulee ottaa useampia eli yhden pienen askeleen jälkeen otetaan seuraava pieni askel. Pienten askelten ideologiaa toteutetaan läpi koko ohjelman (Valo ry:n www-sivut 2017).

6.2 Ohjelman vaiheet

Liikkumis- ja hyvinvointiohjelman toteuttaminen lähtee liikkeelle toimintatapojen ja rutiinien muuttamisesta. Pitkän aikavälin tavoitteena on liikuntamyönteinen toimintakulttuuri. Toimintakulttuuria muokkaavat työn perustana olevat arvot, asenteet, periaatteet ja kriteerit. Kyse on siis liikkumisesta ja hyvinvoinnista osana arjen pedagogiikkaa (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 32).

Prosessi lähtee liikkeelle työyhteisön sitoutumisesta, lähtötilanteen kartoittamisesta sekä nykytilanteen arvioimisesta eli oivaltamisesta. Apuna käytetään kehittämiskohteen täsmentäminen –lomaketta (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja, 2015, 32).

6.2.1 Vaihe 1 – Liikettä!

Ensimmäisellä rastilla (Liite 1.) käynnistetään kehittämistyö yksikön omista tarpeista ja lähtötilanteesta. Liikkeelle lähdetään nopeasti kokeilemalla ja lapset otetaan osallisiksi liikkeen lisääntymiseen ja kokeiluihin. Yksikkö käy myös keskustelua toisen päiväkotiyksikön kanssa, joka heille on määrätty vertaistukipariksi. Apuna käytetään Pienet Askeleet –lomaketta (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 32). Pienet askeleet -työkalu toimii konkreettisena apuna toimenpiteiden suunnittelussa, kuvaamisessa, arvioimisessa sekä johtopäätösten ja tarvittavien muutosten tekemisessä (Valo ry:n www-sivut 2017).

Sekä kehittämiskohteen täsmentäminen –lomakkeen että pienet askeleet -lomakkeen täyttämisen ja ohjelma-alustan työtilaan tallentamisen jälkeen voi ilmoittaa haluavansa siirtyä ohjelman vaiheeseen kaksi (Toimintatavat). Yksikön esimies vastaa seuraavaan vaiheeseen siirtymisestä ja pyytää siirtymispyyntöä, jonka jälkeen saa oikeudet seuraavaan vaiheeseen (Valo ry:n www-sivut 2017).

6.2.2 Vaihe 2 - Toimintatavat

Toisella rastilla uusia toimintatapoja ja rakenteita on alkanut kehittyä osaksi päiväkodin arkea ja omaa työtä arvioidaan säännöllisesti (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 33).

Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittämistyössä on olennaista osata kiinnittää huomiota nykyisiin toimintatapoihin ja rutiineihin. Siksi Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmassa julkaistiin uusi työkalu: Nykytilan arviointi –työkalu, joka on kehitetty yhteistyössä Likes –tutkimuskeskuksen kanssa Liikkuva koulu –ohjelman mallin mukaisesti (Valo ry:n www-sivut 2017).

Nykytilan arviointi –työkalun seitsemän osa-aluetta ovat ohjelman toteuttaminen, liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen, henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja hyvinvointi, lapsen osallisuus, varhaiskasvatuksen tilat ja välineet, toiminnallisuus ja motorinen kehitys sekä yhteistyö lasten liikkuminen edistämiseksi (Valo ry:n www-sivut 2017).

Toimintatavat –vaihe on Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman keskeisin kehittämisvaihe, joka kestää vähintään 2-3 vuotta. Olennaisimpien kehittämiskohteiden valintaa ohjaavat uudet Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, joiden juurruttamisessa ja seurannassa lähtötilanteen kartoittaminen on suureksi avuksi (Valo ry:n www-sivut 2017).

Nykytilan arviointi –lomake täytetään yhdessä sähköisesti itsearvioiden yksiön tämän hetkistä tilannetta. Sen jälkeen lomake palautetaan ja palauttamisen jälkeen omista tuloksista saadaan yhteenvetoraportti, joka kuvaa selkeästi yksikön nykyistä

tilaa: mitkä asiat ovat mallillaan ja mistä löytyy kehitettävää. Raportti toimitetaan suoraan ohjelma-alustalle omaan työtilaan Palautetut materiaalit –osioon. Yhteenvertoraportteja toimitetaan muutaman kerran vuodessa. Arviointi suositellaan tehtäväksi vuosittain, jotta voidaan hyödyntää tuloksia vuosisuunnittelussa sekä toiminnan kehittämisen seurannassa (Valo ry:n www-sivut 2017).

6.2.3 Vaihe 3 - Toimintakulttuuri

Kolmannella rastilla toimintakulttuuri on muuttunut ja liikkuminen on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Kirjaukset kirjoitetaan yksikön varhaiskasvatussuunnitelmaan sekä ryhmien varhaiskasvatussuunnitelmiin. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ovat käytössä yksikössä ja liikkuminen toteutuu osana päiväkodin arkea (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 33).

6.2.4 Vaihe 4 - Asiakslupas

Neljännellä rastilla lasten liikkuminen on sisäänrakennettuna päivähoitopäivään ja henkilökunta on osaavaa sekä innostunutta. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset toteutuvat yksikössä ja asiakslupaus toteutuu. Tämän rastin jälkeen päästään niin sanotusti “maaliin” ja Vaihe 5 eli laatulupaus toteutuu (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 33).

Ohjelman käyttöönoton tueksi on kehitetty Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja, Varhaiskasvatuksen pilotointihankkeiden raportti 2013, Pienten askelten ideaopas, Työkirjat varhaiskasvattajille ja johtajalle sekä erikseen kuntatason toimijoille. Työkirjat on tehty käytettäväiksi tiiviisti Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten kanssa ja niissä olevia työvälineitä on tarkoitus muokata omaan käyttöön sopiviksi (Valo ry:n www-sivut 2017). Työkirjojen tilaaminen edellyttää, että päivähoitoyksikkö on edennyt ohjelman vaiheeseen kaksi (Valo ry:n www-sivut 2017).

6.3 Pedagoginen johtajuus ohjelman näkökulmasta

Liikkumis- ja hyvinvointiohjelman vieminen käytäntöön varhaiskasvatyüksikössä vaatii hyvää johtajuutta. Pedagogista johtajuutta voidaan pitää prosessin kantavana voimana (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 41). Ohjelmassa pedagoginen johtaminen nähdään perustehtävän ja osaamisen johtamiseen liittyvinä tekoina. Perustehtävän johtaminen lähtee liikkumisen lähtötason kartoittamisesta. Arvioinnissa on syytä kiinnittää huomiota liikkumista edesauttaviin ja sitä estäviin tekijöihin (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 42).

Nykyisin pedagoginen johtajuus nähdään jaettuna johtajuutena, jolloin siihen osallistuu koko henkilöstö. Vastuun kantaminen pedagogiikan laadusta asettuu kaikkien organisaation toimijoiden osalle. Pedagoginen johtajuus tarvitsee aikaa toteutettavaan toimintaan paneutumiselle, toiminnan arvioimiselle sekä toimintaa ohjaavista arvoista keskustelemiselle. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015, 42).

7 ILO KASVAA LIIKKUEN –OHJELMAN TOTEUTUMINEN PÄIVÄKOTI MESIKÄMMENESSÄ

Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma käynnistyi kaikissa Porin päiväkodeissa syksyllä 2015 Porin kaupungin ilmoittaessa päiväkodit varhaiskasvatuksen uuteen Ilo kasvaa liikkuen liikkumis- ja hyvinvointiohjelmaan. Koska Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma ei ollut kenellekkään ennestään tuttu, Porin kaupungin oli järjestettävä perhedyškoulutus ohjelmaa koskien, jotta ohjelma voitaisiin käynnistää päiväkodeissa.

7.1 Porin kaupungin Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman perhedytyskoulutus

29.10.2015 Porin kaupungin varhaiskasvatus järjesti Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman perhedytyskoulutuksen, joka oli tarkoitettu kaikille Porin kaupungin päiväkotien Ilo

kasvaa liikkuen –ohjelman vastuuhenkilöille sekä kaikille Porin kaupungin päiväkotien johtajille. Perehdytyskoulutuksen pitivät Länsi-Porin aluejohtaja Vesa Harell, Porin kaupungin liikkunnanohjaaja Pasi Pihlavisto sekä Taikurihatun erityislastentarhanopettaja Sanna Taimi. Minun roolini perehdytyskoulutuksessa oli olla mukana opiskelijan roolissa.

Aluksi perehdytyskoulutuksen pitäjät esittelivät itsensä, jonka jälkeen he kertoivat mistä Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmassa on kyse. Ohjelma on suunniteltu valtakunnalliseksi ja syksyllä 2015 kaikki Porin kaupungin päiväkodit ilmoitettiin mukaan, joten ohjelmaan oli soitouduttava. Tämä ei kuitenkaan tarkoittanut, että ohjelman käyttöönotto olisi tehtävä pakosta sekä ryppyotsaisesti, vaan ilon kautta ajatellen positiivisia hyötyjä, joita ohjelma toisi mukanaan. Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmassa ei ole kyse pelkästään liikkumisesta, vaikka se käsitteleeekin kyseistä osa-aluetta laajasti, vaan ohjelma on myös yleisesti hyvinvointiin painottuva. Ajatuksena ohjelman taustalla on, että hyvinvoivasta lapsesta kasvaa myöhemmin terve aikuinen.

Ohjelman tavoitteina on, että ohjelma jäisi elämään jopa vuosikymmeniksi sekä varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset eli kaksi tuntia liikuntaa joka päivä, toteutuisivat jokaisen lapsen kohdalla. Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma ei siis ole pelkkä projekti vaan tarkoituksena on saada ohjelma juurrutettua päiväkotien rakenteisiin vuoteen 2020 mennessä. Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman saaminen osaksi päiväkotien arkea kestää muutaman vuoden ja tästä syystä prosessi kestää kauan. Toivottavaa olisi, että ohjelmasta kuitenkin muutaman vuoden jälkeen olisi vielä näkyvillä erilaisia toimintatapoja liikkumisen lisäämiseksi. Liikkeelle olisi hyvä lähteä mahdollisimman nopeasti ohjelman käyttöönoton jälkeen. Vaikka käsitellenkin lähinnä päiväkotien tehtävää liikkumisen lisäämisessä, se ei kuitenkaan ole pelkästään päiväkotien työntekijöiden vastuulla, vaan vanhempien on myös osallistuttava liikkumisen lisäämiseen.

Tämän jälkeen perehdyttäjät jakoivat paikalla olijat pienempiin ryhmiin, joissa keskustelimme ja kävimme läpi mitä mieltä olimme ohjelmasta, mitä ideoita ohjelmaan liittyen oli jo tullut sekä missä kohtaa jokainen meidän ryhmässä oleva päiväkodin edustaja oli kyseisenä hetkenä. Osa päiväkodeista oli jo ehtinyt edetä Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmassa ja osa taas ei. Päiväkoti Mesikämmenessä ei vielä tässä

vaiheessa oltu tehty mitään, koska odotettiin, että päästään perehdytyskoulutukseen ennen ohjelman käynnistämistä päiväkodissa.

Ryhmien keskusteluiden jälkeen perehdyttäjät kävivät läpi miten olisi hyvä lähteä liikkeelle päiväkodeissa. He antoivat kysymyksiä kuten mihin päiväkodeissa halutaan puuttua, mitä on huomioitava ja mikä on tärkeää. Heidän mielestään olisi hyvä, että päiväkodeissa otettaisiin tarkastelun kohteeksi niin sisä- kuin ulkoliikunta, päiväkodin tilojen sekä välineiden kartoitus sekä mikä on lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodeissa ja varsinkin miten saada liikkumattomat lapset innostumaan liikkumisesta ja saada heidät liikkumaan. Tarkoituksena on kehittää lasten liikunnallisia taitoja, koska normaali kasvu ja kehitys vaatii myös fyysistä liikuntaa sekä raskasta räsitusta. Liikkuminen on tärkeää myös neurologisten sekä motorisen kehityksen kannalta.

Perehdyttäjät kertoivat myös mitä eri materiaaleja voisimme Ilo kasvaa liikkuen – ohjelman kanssa käyttää. Näitä olivat muun muassa kuntatyökirja, pienten askelien ideaopas, Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma–asiakirja, skilli-lataamo sekä varhaiskasvattajan työkirja, jonka saa ensimmäisen askeleen sekä vertaistukiparin keskustelun jälkeen. He kertoivat myös, että jokaisella päiväkodilla on niin sanottu sparrauspari eli vertaistukipari ja tämä pari voi olla mistä päin Suomea tahansa ja nämä kyseiset parit olivat arvottu. Päiväkoti Mesikämmenen vertaistukipariksi osui Uudenkoiviston päiväkotia Porista. Jotta päiväkodit voisivat olla kätevästi yhteydessä vertaistukipäiväkoteihinsä, keskusteluja varten oli kehitetty www-sivusto, johon jokainen päiväkotia sai omat tunnukset. Kyseistä www-sivustoa ja sen ohjelma-alustaa käytiin myös läpi, jotta päiväkodit osaisivat käyttää sivustoa ja pääsisivät Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmassa eteenpäin. Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmaa varten kehitetyn www-sivuston käyttötarkoitus on, että jokaisen askeleen kehittäminen kirjataan www-sivustolle ylös niin, että vertaistukipäiväkoti pystyy näkemään kirjatut asiat ja sitä kautta kehittämisaskelista voidaan käydä keskustelua.

Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman toteutuminen on kaikkien päiväkodin työntekijöiden vastuulla, joten ensimmäisen askeleen ottamiseen osallistuvat kaikki ja sitä suunnitellaan yhdessä. Apuna käytetään kehittämiskohteen täsmentäminen – lomaketta (Liite 2). Tämän jälkeen olisi tarkoitus toteuttaa kehittämiskohteen

täsmäntäminen –lomakkeeseen kirjattuja asioita ja havainnoida onko ensimmäinen askel toteutunut ja miten se näkyy käytännössä. Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmalle ei ole loppua vaan se tarkoittaa kehittämiskohteiden kehittämistä jatkuvasti.

Perehdytyskoulutuksen jälkeen keskustelimme päiväkodin johtajan sekä päiväkodin liikuntavastaavan kanssa ohjelmasta ja jatkotoimenpiteistä. Perehdytyskoulutuksesta saamamme tieto ja materiaali olisi seuraavaksi tarkoitus jakaa muille päiväkotitoimintayksiköiden työntekijöille. Päätimme esittää Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman muille työntekijöille päiväkodin saannollisesti järjestämässä lukupiirissä, jonka päivämääräksi osui 12.11.2015.

7.2 Lukupiiri Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta

Lukupiiri pidettiin päiväkotitoimintayksiköiden tiloissa marraskuussa 2015 ja kaikki päiväkotitoimintayksiköiden työntekijät olivat paikalla lukuunottamatta muutamaa työntekijää, jotka olivat töissä iltavuorossa. Muille työntekijöille pidettiin Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman perehdytyskoulutuksesta saamamme materiaalin sekä Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma-asiakirjan pohjalta. Päiväkodeissa erilaisia projekteja usein tulee ja menee, joten oletettavasti työntekijät suhtautuvat uusiin projekteihin/ohjelmiin aluksi hieman skeptisesti varsinkin, jos liikunta ja liikkuminen eivät ole vahvinta osaamisaluetta.

Ohjelma voi aluksi kuulostaa pelkästään suurelta ja hienolta, mutta ei niin helposti toteuttamiskelpoiselta. Tehtävänä oli kertoa, että vaikka liikkeelle lähdetään nopeasti, ei lopputulos kuitenkaan synny heti vaan ohjelman juurruttaminen päiväkodin rakenteisiin ja toimintakulttuuriin kestää monta vuotta. Matkan varrella on tarkoitus kehittää lasten liikkumista pienin askelin ja tavoitteisiin päästäkseen kehittämisaskelia tulee ottaa useampia eli yhden pienen askeleen jälkeen otetaan seuraava pieni askel. Askeleiden toteuttamisen eteneminen riippuu päiväkotitoimintayksiköiden yksikön ja ryhmien nykytilasta sekä kehittämistyön eteenpäin viemisen aikataulusta.

Lukupiirin päätteeksi jokaiselle ryhmälle jaettiin kehittämiskohteen täsmentäminen – lomakkeen (Liite 2.), joka on ensimmäinen lomake Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmaa aloitettaessa. Kehittämiskohteen täsmentäminen –lomakkeessa arvioidaan mikä on ryhmän kehittämiskohde sekä aikataulu kehittämiskohteen toteuttamiseksi. Kehittämiskohteen täsmentäminen –lomakkeeseen kirjataan myös nykytilan kuvaus eli minkälainen on nykytilanne kehittämiskohteen osalta, miten toimitaan ja lähtötilanteen kuvaus mahdollisimman konkreettisesti sekä tavoitetilan kuvaus eli mikä on tavoite kehittämiskohteeseen liittyen, lopputilanteen kuvaus, kun tavoite on saavutettu ja miltä toiminta näyttää, kun tavoite on saavutettu.

Päiväkoti Mesikämmenen työntekijöiden kanssa sovittiin, että jokainen ryhmä täyttää oman kehittämiskohteen täsmentäminen –lomakkeensa, joka palautetaan Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman vastuuhenkilölle viimeistään 5.2.2016. Kehittämiskohteen täsmentäminen –lomakkeiden palautuksen jälkeen vastuuhenkilö kirjaa niissä olevat tiedot Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman ohjelma-alustalle talteen ja vertaistukiparin keskustelua varten.

Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman vastuuhenkilö kirjasi Vaihe 1. ensimmäisen lomakkeen eli kehittämiskohteen täsmentäminen –lomakkeeseen kirjatut tiedot 5.2.2016 www-sivuston ohjelma-alustalle ja keskusteli vertaistukiparin kanssa sen verran, että ilmoitti saaneensa jotain kirjattua sivustolle.

7.3 Ilo kasvaa liikkuen – nykytilan arviointi

Ennen 10.11.2016 Päiväkoti Mesikämmenessä järjestettävää liikuntakoulutusta jokainen ryhmä oli saanut tehtäväkseen täyttää Nykytilan arviointi –lomakkeen (Liite 3.). Nykytilan arviointi –lomakkeen ohjeistuksesta poiketen päiväkoti Mesikämmenessä päätettiin, että yhden koko yksikköä koskevan arvioinnin sijaan jokainen ryhmä täyttää nykytilan arviointi –lomakkeen oman ryhmänsä kesken. Lomaketta käytettiin pohjustuksena liikuntakoulutuksessa, mutta lomaketta ei kuitenkaan käyty yhteisesti läpi.

Nykytilan arviointi –lomakkeen arviointikohtia on seitsemän: ohjelman toteuttaminen, liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen (Vauhti virkistää), henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi, lapsen osallisuus (Kuuntele, anna mahdollisuus vaikuttaa), varhaiskasvatusyksikön piha, tilat ja välineet (Ympäristö haastaa ja houkuttaa), toiminnallisuus ja motorinen kehitys (Tekemällä taitoja) sekä yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi (Kaikki yhteistyössä). Jokainen ryhmä valitsi vastausvaihtoehdon, joka kuvasi parhaiten lapsiryhmän tämänhetkistä tilannetta.

7.3.1 Ohjelman toteutuminen

Ohjelman toteuttamisessa arvioidaan kuutta eri vastausvaihtoehtoa. Onko varhaiskasvatusyksikössä tiimi, joka koordinoi Ilo kasvaa liikkuen –toimintaa, onko liikkumisen edistämiseksi valittu tavoitteet ja toimenpiteet, onko päivittäinen liikkuminen kirjattu osaksi yksikön toimintasuunnitelmaa (Vasua), onko liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen kirjattu kunnan Vasuun, onko Ilo kasvaa liikkuen –toiminta kirjattu kuntastrategiaan, kunnan hyvinvointistrategiaan tai muuhun vastaavaan asiakirjaan.

7.3.2 Liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen

Liikkumisen lisäämisessä ja istumisen vähentämisessä arvioidaan liikkuvatko yksikön lapset ulkona päivittäin, havainnoidaanko lasten liikkumista säännöllisesti, sisältyykö jokaiseen viikkoon ohjattua liikuntaa sekä sisällä että ulkona, kannustetaanko lapsia liikkumaan siirtymätilanteissa, pyritäänkö lasten pitkäkestoista istumista tietoisesti välttämään, onko lapsilla vapaan leikin aikana mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen, osallistuuko yksikkö paikallisiin tai valtakunnallisiin kampanjoihin ja tapahtumiin, huomioidaanko yksikössä vähän liikkuvat ja erityistä tukea tarvitsevat lapset sekä onko liikkumiseensa tukea tarvitsevalle lapselle tarvittaessa saatavilla erityistä tukea ja apua.

7.3.3 Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi

Henkilökunnan osallistumisessa, osaamisessa ja työhyvinvoinnissa arvioidaan onko johtaja sitoutunut Ilo kasvaa liikkuen –toimintaan, keskusteleeko henkilökunta säännöllisesti Ilo kasvaa liikkuen –toiminnasta, osallistuuko henkilökunta liikunnallisiin tai toiminnallista oppimista tukeviin täydennyskoulutuksiin, järjestetäänkö henkilökunnalle yhteistä liikunnallista täydennyskoulutusta, rohkaiseeko, kannustaako ja antaako henkilökunta lapsille palautetta liikkumista, kannustaako henkilökunta omalla esimerkillään lapsia liikkumaan sekä tuetaanko yksikössä henkilökunnan omaa hyvinvointia ja liikkumista.

7.3.4 Lapsen osallisuus

Lapsen osallisuudessa arvioidaan osallistuvatko lapset aktiivisesti päivän aikaiseen liikkumiseen, kuunnellaanko ja otetaanko lasten aloitteita ja/tai toiveita huomioon liikkumisen suhteen, osallistuvatko lapset päivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin, ovatko lapset mukana suunnittelemassa ja järjestämässä koko yksikön yhteisiä liikunnallisia tapahtumia sekä onko yksikön henkilökunnalla valmiudet tehdä yhteistyötä lasten kanssa, kuunnella heitä ja ottaa lasten mielipiteet huomioon.

7.3.5 Varhaiskasvatusyksikön piha, tilat ja välineet

Varhaiskasvatusyksikön piha, tila ja välineet kohdassa arvioidaan tarkastellaanko pihan käyttöä yhdessä lasten kanssa ulkoilun aikana, onko pihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta arvioitu liikkumisen näkökulmasta, onko pihan virikkeellisyttä lisätty yksikön omilla toimilla (esimerkiksi pihamaalaukset), onko henkilökunnan ja lasten kanssa sovittu pihäsäännöt, onko liikuntasali käytössä monipuolisesti päivän aikana, käytetäänkö sisätiloja liikkumiseen monipuolisesti, hyödynnetäänkö yksikön lähiympäristöä ja luontoa päivittäisessä liikkumisessa, ovatko liikuntavälineet lasten saatavilla, ovatko liikuntavälineet kunnossa ja onko niitä riittävästi, suunnitellaanko yksikössä liikuntavälinehankintoja sekä hyödynnetäänkö teknologiaa liikkumisen lisääjänä.

7.3.6 Toiminnallisuus ja motorinen kehitys

Toiminnallisuus ja motorinen kehitys kohdassa arvioidaan onko yksikössä havainnoitu lasten motoristen taitojen kehittymistä, huomioidaanko eri taitotasolla olevat lapset toiminnassa, tuetaanko yksikössä lapsen oppimista toiminnallisesti ja kokonaisvaltaisesti, huomioidaanko lapsen motorinen kehitys toiminnassa, käytetäänkö toiminnallisia menetelmiä päivittäin tukemaan lapsen oppimista sekä luodaanko yksikössä tilanteita, joissa lapset voivat oppia ja innostua toisiltaan.

7.3.7 Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi

Yhteistyö lasten liikkumisen edistämässä arvioidaan keskustellaanko vasukeskusteluissa liikunnan merkitystä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen näkökuolmasta, tiedotetaanko huoltajille lasten liikkumisesta ja Ilo kasvaa liikkuen – toiminnasta, ovatko huoltajat mukana toetuttamassa Ilo kasvaa liikkuen –toimintaa (esimerkiksi toiminnalliset vanhempainillat, tapahtumat, teemapäivät), kannustetaanko huoltajia ja lapsia liikkumaan matkat päivähoitoon kävellen tai pyöräillen, onko neuvola mukana lasten liikkumisen edistämässä, tekeekö yksikkö yhteistyötä muiden varhaiskasvatusyksiköiden kanssa, tekeekö yksikkö yhteistyötä kunnan eri hallintokuntien kanssa (opetus-, nuoriso-, liikunta- sekä sosiaali- ja terveystoimi) liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi, tekeekö yksikkö yhteistyötä muiden paikallisten toimijoiden kanssa (muun muassa järjestöt, yritykset) sekä tekeekö yksikkö yhteistyötä esiopetuksen ja koulun kanssa lasten liikkumisen edistämiseksi.

7.4 Liikuntakoulutus Ilo kasvaa liikkuen – ohjelmaan kehitetyn uuden työkalun käyttöönottoon

Liikuntakoulutuksessa paikalla olivat sekä päiväkotitiimi Mesikämmenen työntekijät että Untuvan päiväkodin liikuntavastaavat. Liikuntakoulutuksen piti päiväkotitiimi Taikurihatun lastentarhanopettaja/erityislastentarhanopettaja ja Lounais-Suomen Liikun työntekijä Sanna Taimi. Perehdytyksen alussa paikallaolijat esittelivät itsensä ja kertoivat mistä ryhmästä ja päiväkodista olivat. Liikuntakoulutuksen

ensimmäisellä puoliskolla käytiin läpi teoriaa liikkumisesta varhaiskasvatuksessa ja Sanna Taimi esitteli myös uudet varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset, jotka pohjautuvat tieteellisiin tutkimuksiin. Liikuntakoulutuksen toisella puoliskolla Sanna Taimi jakoi osallistujat pienryhmiin ja antoi tehtäväksi keskustella ja täyttää “mitä liikettä lisääviä asioita jo teemme?” –lomakkeen (Liite 4.) sekä täyttää “mitä uusia toimintatapoja voisimme päiväkodissamme aloittaa tai ottaa käyttöön?” –lomakkeen (Liite 5.). Pienryhmäkeskustelujen jälkeen molemmat lomakkeet käytiin yhteisesti läpi. Koulutuksen lopuksi Sanna Taimi jakoi erilaisia materiaaleja (muun muassa erivärisiä liimateippejä) ja antoi tehtäväksi kehittää materiaaleista erilaisia liikkumista edistäviä rajoja yms., joita lapset voisivat käyttää.

8 LOMAKKEISIIN KIRJATTUJEN VASTAUSTEN TARKASTELU JA YHTEENVETO JO SAAVUTETUISTA TULOKSISTA

Päiväkoti Mesikämmenen ryhmien henkilökunta täytti kehittämiskohteen täsmentäminen -lomakkeet ja viidestä päiväkodin ryhmästä neljä palautti lomakkeen. Ryhmä, joka ei palauttanut lomaketta, oli erityisryhmä Karhut. Lomakkeet palautettiin Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman vastuuhenkilölle viimeistään 5.2.2016.

Jokainen ryhmä täytti erikseen nykytilan arviointi –lomakkeen (Liite 3.), joka arvioi ryhmän tämänhetkistä tilannetta Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmassa syksyllä 2016. Nykytilan arviointi –lomakkeen osa-alueita ohjaavat uudet Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, joiden juurruttamisessa ja seurannassa lähtötilanteen kartoittaminen on suureksi avuksi.

Nykytilan arviointi –lomake on täytetään itsearvioiden yksikön ja tässä tapauksessa ryhmän tämänhetkistä tilannetta. Sen jälkeen lomake palautetaan ja palauttamisen jälkeen omista tuloksista saadaan yhteenvetoraportti, joka kuvaa selkeästi yksikön nykyistä tilaa: mitkä asiat ovat mallillaan ja mistä löytyy kehitettävää. Raportti on tarkoitus toimittaa suoraan ohjelma-alustalle omaan työtilaan palautetut materiaalit – osioon. Yhteenvetoraportteja olisi hyvä toimittaa muutaman kerran vuodessa.

Arviointi suositellaan tehtäväksi vuosittain, jotta voidaan hyödyntää tuloksia vuosisuunnittelussa sekä toiminnan kehittämisen seurannassa.

Päiväkoti Mesikämmenessä nykytilan arviointi –lomaketta ei kuitenkaan palautettu ohjelma-alustalle omaan työtilaan vaan lomaketta käytettiin sekä tämänhetkisen tilanteen arviointiin että pohjustuksena liikuntakoulutuksessa, joka oli syksyllä 2016.

8.1 Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmaan osallistuneiden näkemykset kehittämiskohteista

Päiväkoti Mesikämmenessä on kevääseen 2017 mennessä täytetty kaksi Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmaan kuuluvaa lomaketta, jotka ovat kehittämiskohteen täsmentäminen sekä nykytilan arviointi.

8.1.1 Kehittämiskohteen täsmentäminen

Nallet kirjasivat kehittämiskohteeseen ulkoliikunnan lisäämisen ja aikataulu kehittämiskohteen toteuttamiseksi merkattiin kaksi kuukautta. Nykytilaksi Nallet kirjasivat, että lapset liikkuvat paljon itsekseen, sillä se on pienten lasten tapa tutkia maailmaa. Ulkona ei kuitenkaan ollut mitään suuremmin yhteistä. Myös salivuoro jäi usein käyttämättä erinäisten syiden takia. Tavoitetilakseen Nallet kirjasivat, että lapsille järjestettäisiin viikottainen pihaleikki ja jos ei päästä niin sitten sisällä. Kaikkiin lapsiin olisi hyvä tulla vähän liikettä ja kaikkiin lapsiin olisi hyvä saada liikettä hiekkalaatikolla istuskelua enemmän. Joka viikko järjestettäisiin retki päiväkodin ulkopuolelle.

Nalleissa pidettiin ohjattu liikuntatuokio sisällä yhtenä päivänä viikossa joka viikko sekä pyrittiin käyttämään päiväkotia Mesikämmenelle erikseen varattua salivuoroa. Nallet myös retkeilivät viikottain päiväkodin ulkopuolelle lähiympäristöön, metsään tai puistoon aina kun sää salli tai henkilökuntaa oli tarpeeksi. Pihaleikki oli tarkoitus ottaa niin, että ensimmäinen työntekijä ohjaa pienimuotoisen leikin, kun kaikki lapset olivat ulkona ennen vapaata leikkiä. Aluksi pihaleikki toteutui, mutta jonkin ajan päästä pihaleikkiä ei enää ohjattu.

Otsot kirjasivat kehittämiskohteeseen arkiliikunnan lisäämisen ja aikataulu kehittämiskohteen toteuttamiseksi merkittiin kolme kuukautta. Nykytilaksi Otsot kirjasivat, että lapset istuvat ja odottavat paljon ja liikuntavälineet ovat poissa lasten näkyvistä. Tavoitetilakseen Otsot kirjasivat, että siirtymätilanteiden liikuntaa olisi lisätty, liikuntavälineet olisivat näkyvillä ja joka perjantai pidettäisiin musiikkijumppaa.

Otsot lisäsivät siirtymätilanteisiin liikettä ja liikuntaa muun muassa ohjaamalla lapsille pienimuotoista jumppaa (hyppyjä ynnä muita liikkeitä). Liikuntavälineet eivät kuitenkaan olleet sen enempää lapsien näkyvissä kuin aikaisemmin. Ongelmaksi muodostui tilanpuute ja välineitä ei saanut sijoitettua mihinkään hyvin. Otsojen henkilökunta kuitenkin ohjasi jokaviikkoisen musiikkijumpan lapsille, joten tämä tavoitetilä saavutettiin.

Nykytilaksi Kontiot kirjasivat, että ulkoilutilanteissa lapsilla on vapaata leikkiä. Pihalelut ovat vapaasti käytettävissä kuin myös koko iso piha. Tavoitetilakseen Kontiot kirjasivat, että vähintään kerran viikossa olisi ohjattu ulkoliikuntaleikki esimerkiksi yhteisleikki, kuten muun muassa kuka pelkää mustaa miestä, seuraa johtajaa ja niin edelleen. Kontiot olivat tavoitetilan kuvaukseen jo kirjanneet muutoksistaan. He olivat jo lisänneet ohjattua ulkoliikuntaa ja keksineet erilaisia liikuntatehtäviä ulkona, joissa lapset ovat olleet innoissaan mukana ja he jatkavat samaa hyvää mallia.

Kontiot halusivat saada vedettyä lapsilleen vähintään kerran viikossa ohjatun ulkoliikuntahetken ennen vapaata leikkiä ja ulkoilua. He olivatkin jo kirjanneet, että he olivat lisänneet ohjattua ulkoliikuntaa ja keksineet erilaisia liikuntatehtäviä, joista lapset olivat pitäneet ja he aikoivat jatkaa samaan malliin.

Yhteisryhmä Karvatassut ja Mesitassut kirjasivat kehittämiskohteeseen jumppasalin käytön kaksi kertaa viikossa sekä päivittäisen kulkemisen portaissa ruokalaan kolme kertaa päivässä ja kehittämiskohteen toteuttamisen aikatauluksi he asettivat koko toimintakauden. Nykytilaksi Karvatassut/Mesitassut kirjasivat, että jumppapäivät ovat välillä menneet ohi ja kierreportaissa kulkeminen on haasteellista.

Tavoitetilakseen Karvatassut/Mesitassut kirjasivat jumppasalin aktiivisen käytön sekä portaiden sujuvan kulkemisen.

Karvatassut/Mesitassut halusivat portaissa kulkemisen sujuvan paremmin ja se oli ehdotonta, koska matkalla ruokalaan heidän oli kuljettava portaita pitkin. Toimintakauden lopulla portaissa kulkeminen sujui hyvin.

Toukokuun lopulla Karvatassut/Mesitassut muuttivat takaisin päiväkotia Mesikämmenen tiloihin ja heidän kehittämiskohteen täsmentäminen ja tavoitetilaan pääsy jäi pois, koska tilat muuttuivat. Karvatassut/Mesitassut ryhmää ei toimintakauden 2015-2016 jälkeen enää ollut vaan Karvatassut/Mesitassut sulautui yhteen päiväkotia Mesikämmenen ryhmien kanssa toimintakauden jälkeen.

Erityisryhmä Karhut oli ainoa ryhmä, joka ei palauttanut kehittämiskohteen täsmentäminen –lomaketta, mutta jokaisella heidän ryhmänsä lapsella on oma kuntouttamissuunnitelmansa. Kuntoutussuunnitelmiin liikunta on kirjattu omaksi osa-alueekseen, joten Karhujen viikko-ohjelmaan sisältyi jo paljon liikuntaa (retket, uimahallikäynnit ja muut liikuntapaikat).

8.1.2 Nykytilan arviointi

Nykytilan arviointi –lomakkeen jokainen arviointikohta sisältää erinäisen määrän vastausvaihtoehtoja, joiden arviointi tapahtuu numeroin nollasta eli ei lainakaan numeroon neljä eli toteutuu täysin.

Nallejen lapset liikkuvat ulkona päivittäin ja jokaiseen viikkoon sisältyy myös ohjattua liikuntaa niin sisällä kuin ulkona. Pihan virikkeellisyttä ei ole lainkaan lisätty omilla toimilla (muun muassa pihamaalaukset), mutta yksikön lähiympäristöä ja luontoa hyödynnetään päivittäisessä liikkumisessa. Sisätiloja ei kuitenkaan käytetä kovin monipuolisesti ja liikuntasali ei ole käytössä monipuolisesti päivän aikana, koska päiväkotia Mesikämmenessä ei ole salia. Liikuntavälineitä on melko riittävästi, mutta eivät ole niin hyvin lasten saatavilla.

Lapset osallistuvat melko aktiivisesti päivän aikaiseen liikkumiseen ja heidän liikkumistaan havainnoidaan melko säännöllisesti. Lapsia kannustetaan liikkumaan siirtymätilanteissa melko paljon ja pitkäkestoista istumista pyritään välttämään. Lapsien aloitteet ja/tai toiveet kuunnellaan ja otetaan joskus huomioon ja lapset eivät osallistu päivän aikaiseen liikunnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin johtuen lapsien iästä (0-3-vuotiaat). Vapaassa leikissä lapsilla on mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen ja henkilökunta rohkaisee, kannustaa ja antaa lapselle palautetta liikkumisesta melko paljon sekä kannustaa omalla esimerkillään lapsia liikkumaan melko paljon.

Varhaiskasvatussuunnitelman (Vasu) keskusteluissa huoltajien kanssa ei keskustella liikunnan merkityksestä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen näkökulmasta. Huoltajille tiedotetaan lasten liikkumisesta ja Ilo kasvaa liikkuen –toiminnasta joskus, mutta huoltajia ja lapsia ei kannusteta liikkumaan matkat päivähoitoon kävellen tai pyöräillen.

Otsojen lapset liikkuvat ulkona päivittäin ja jokaiseen viikkoon sisältyy ohjattua liikuntaa sekä ulkona että sisällä. Pihan virikkeellisyyttä ei ole lisätty omilla toimilla (muun muassa pihamaalaukset), mutta yksikön lähiympäristöä ja luontoa hyödynnetään päivittäisessä liikkumisessa. Sisätiloja käytetään melko monipuolisesti, mutta liikuntasali ei ole käytössä monipuolisesti päivän aikana. Liikuntavälineitä on riittävästi, mutta eivät ole niin hyvin lasten saatavilla.

Lapset osallistuvat melko aktiivisesti päivän aikaiseen liikkumiseen ja heidän liikkumistaan havainnoidaan melko säännöllisesti. Lapsia ei oikein kannusteta liikkumaan siirtymätilanteissa, mutta pitkäkestoista istumista pyritään välttämään. Lapsien aloitteet ja/tai toiveet kuunnellaan ja otetaan melko hyvin huomioon ja lapset osallistuvat melko paljon päivän aikaiseen liikunnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Vapaassa leikissä lapsilla on melko hyvä mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen ja henkilökunta rohkaisee, kannustaa ja antaa lapselle palautetta liikkumisesta sekä kannustaa omalla esimerkillään lapsia liikkumaan melko paljon.

Varhaiskasvatussuunnitelman (Vasu) keskusteluissa huoltajien kanssa ei kovinkaan paljon keskustella liikunnan merkityksestä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen

näkökulmasta. Huoltajille tiedotetaan lasten liikkumisesta ja Ilo kasvaa liikkuen – toiminnasta toisinaan, mutta huoltajia ja lapsia ei kannusteta liikkumaan matkat päivähoitoon kävellen tai pyöräillen.

Konttioiden lapset liikkuvat ulkona päivittäin ja jokaiseen viikkoon sisältyy ohjattua liikuntaa sekä ulkona että sisällä. Pihan virikkeellisyyttä ei ole lisätty omilla toimilla (muun muassa pihamaalaukset) eikä yksikön lähiympäristöä ja luontoa hyödynnetä päivittäisessä liikkumisessa usein. Sisätiloja ei käytetä monipuolisesti eikä liikuntasali ole käytössä monipuolisesti päivän aikana. Liikuntavälineitä on riittävästi, mutta eivät ole lasten saatavilla.

Lapset osallistuvat aktiivisesti päivän aikaiseen liikkumiseen ja heidän liikkumistaan havainnoidaan säännöllisesti. Lapsia kannustetaan joskus liikkumaan siirtymätilanteissa ja pitkäkestoista istumista pyritään välttämään melko paljon. Lapsien aloitteet ja/tai toiveet kuunnellaan ja otetaan huomioon, mutta lapset eivät osallistu päivän aikaiseen liikunnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Vapaassa leikissä lapsilla on toisinaan/välillä mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen ja henkilökunta rohkaisee, kannustaa ja antaa lapselle palautetta liikkumisesta, mutta ei usein kannusta omalla esimerkillään lapsia liikkumaan.

Varhaiskasvatussuunnitelman (Vasu) keskusteluissa huoltajien kanssa ei paljoa keskustella liikunnan merkityksestä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen näkökulmasta, Huoltajille ei tiedoteta lasten liikkumisesta ja Ilo kasvaa liikkuen – toiminnasta joskus eikä huoltajia ja lapsia kannusteta liikkumaan matkat päivähoitoon kävellen tai pyöräillen.

8.2 Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman etenemisen arviointi

Nallet kirjasivat kehittämiskohteen täsmentäminen –lomakkeeseen keväällä 2016 kehittämiskohteeseen sekä tavoitetilakseen viikottaisen pihaleikin ulkona ja jos ulkona ei ollut mahdollista pitää, niin sitten leikki pidetään sisätiloissa. Henkilökunta halusi myös kaikkiin ryhmänsä lapsiin liikettä, ettei vain esimerkiksi istuskeltaisi hiekkalaatikolla ulkona. Nykytilan arviointi –lomakkeessa syksyllä 2016

tämänhetkiseksi tilanteeksi he kirjasivat, että lapset liikkuvat ulkona säännöllisesti ja heillä on ohjattua liikuntaa sekä ulkona että sisällä. He ovat siis pitäytyneet omassa kehittämiskohteessaan ja saavuttaneet tavoitetilansa.

Nallet kuvasivat tavoitetilakseen myös viikottaisen retken päiväkodin ulkopuolelle ja nykytilan arviointi -lomakkeesta käy ilmi, että he hyödyntävät yksikön lähiympäristöä sekä luontoa päivittäisessä liikkumisessa. Tämän tavoitetilan kohdalla Nallet ovat myös onnistuneet.

Nallet ovat selvästi myös aktiivisesti pyrkineet lisäämään ryhmänsä lapsiin liikettä joka päivä puuttamalla pitkäkestoiseen istumiseen sekä kannustamalla lapsia liikkumaan siirtymätilanteissa. Tärkeää on myös se, että henkilökunta rohkaisee sekä kannustaa omalla esimerkillään lapsia liikkumaan.

Otsot kirjasivat kehittämiskohteen täsmentäminen -lomakkeeseen kehittämiskohtekseen ja tavoitetilakseen arkiliikunnan lisäämisen. Nykytilan arvioinnista ja tämänhetkisestä tilanteesta käy ilmi, että Otsojen henkilökunta pyrki tietoisesti välttämään lapsien pitkäkestoista istumista ja lapset osallistuvat aktiivisesti päivänaikaiseen liikkumiseen, mutta he eivät kuitenkaan kannusta lapsia liikkumaan siirtymätilanteissa, joten tavoitetilaan ei osittain päästy.

Otsot myös kirjasivat tavoitteekseen liikuntavälineiden näkyvyyden lapsille. Vaikka heidän mielestään välineitä on tarpeeksi päiväkodissa, ne ovat kuitenkin vain jonkin verran lapsien näkyvillä, joten tavoitetilaa ei täysin tämänkään kehittämiskohteen kohdalla saatu saavutettua.

Arkiliikuntaa Otsot on kuitenkin saanut lisättyä, sillä he käyttävät sisätiloja monipuolisesti liikkumiseen, heidän ryhmän lapset osallistuvat aktiivisesti päivän aikaiseen liikkumiseen, liikkuvat ulkona päivittäin sekä hyödyntävät yksikön lähiympäristöä ja luontoa päivittäisessä liikkumisessa. Otsot ovat myös ottaneet lapsien aloitteet ja toiveet huomioon ja lapset osallistuvat liikkumisen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Lapsilla on myös mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen vapaan leikin aikana ja Otsojen henkilökunta rohkaisee ja kannustaa omalla esimerkillään lapsia liikkumaan.

Kontiot kirjasivat kehittämiskohteen täsmentäminen –lomakkeeseen kehittämiskohteeseen ja tavoitetilakseen ulkoliikuntaleikin ohjaamisen vähintään kerran viikossa. Nykytilan arviointi –lomakeessa ei varsinaisesti näy toteutuuko ohjattu ulkoliikuntaleikki vielä Kontioiden lapsille, mutta lapset kuitenkin liikkuvat ulkona päivittäin ja heillä on ohjattua liikuntaa sekä ulkona että sisällä.

Kontioissa lapsien pitkäaikasta istumista pyritään välttämään, mutta lapsia ei oikein kannusteta liikkumaan siirtymätilanteissa. Kontioissa lapset otetaan huomioon ja heitä rohkaistaan, kannustetaan sekä annetaan palautetta liikkumisesta ja heidän aloitteita ja/tai toiveita kuunnellaan ja otetaan huomioon liikkumisen suhteen, mutta lapset eivät osallistu päivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Vastaukset ovat ristiriidassa keskenään ja koska Kontioissa on esikoululaisia, joten lapsia pitäisi yrittää osallistaa päivittäin heitä koskevia päätöksiä tehtäessä.

Nämä kolme päiväkotia Mesikämmenen ryhmää arvioivat, ettei pihan virikkeellisuutta (esimerkiksi pihamaalaukset) ole lisätty yksikön omilla toimilla, mutta pihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on kuitenkin arvioitu hieman liikkumisen näkökulmasta.

Varhaiskasvatuskeskusteluissa huoltajien kanssa ei keskustella liikunnan merkityksestä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen näkökulmasta. 1-2-vuotiaiden varhaiskasvatussuunnitelmassa liikunta ei ole lainkaan arvioitavana ja 3-6-vuotiaiden varhaiskasvatussuunnitelmassa liikunta on tarkasteltavana pienenä osa-alueena. Huoltajille tiedotetaan silloin tällöin lasten liikkumisesta ja Ilo kasvaa liikkuen –toiminnasta. Huoltajia ja lapsia ei myöskään kannusteta liikkumaan matkoja päivähoitoon joko kävellen tai pyöräillen.

Pedagoginen johtajuus on Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman keskiössä ja se nähdään jaettuna johtajuutena, jolloin siihen osallistuu koko henkilöstö. Aluksi päiväkotia Mesikämmenessä liikuntavastaavia ja ohjelman vastuuhenkilöitä oli yksi ja myöhemmin henkilöitä oli kaksi. Nykytilan arviointi –lomakkeesta voi arvioida, että henkilökunta on melko hyvin valinnut tavoitteet ja toimenpiteet liikunnan

edistämiseksi. Ryhmien kesken oli kuitenkin epäselvyyttä siitä onko varhaiskasvatusyksikössä tiimi, joka koordinoi Ilo kasvaa liikkuen –toimintaa, sillä Nallejen sekä Kontioiden mielestä tiimiä ei oikeastaan ole, kun taas Otsojen mielestä varhaiskasvatusyksiköstä löytyy Ilo kasvaa liikkuen –toimintaa koordinoiva tiimi. Ristiriitaista on se, että kenenkään ryhmän mielestä henkilökunta ei säännöllisesti keskustele Ilo kasvaa liikkuen –toiminnasta ja myös se, että johtaja olisi sitoutunut Ilo kasvaa liikkuen -toimintaan. Päiväkoti Mesikämmenessä ei vastausten perusteella oikein ole henkilöitä tai tiimiä, joka johtaisi toimintaa oikeaan suuntaan ja vastuu on jäänyt vain parille henkilölle eikä sitä ole jaettu koko henkilökunnan kesken.

Nykytilan arviointi –lomakkeessa ja tämänhetkistä tilannetta liikunnan näkökulmasta katsottuna hyvää on se, että lasten toiminnallisuus sekä motorinen kehitys otetaan erittäin hyvin huomioon. Yksikössä lasten motoristen taitojen kehittymistä havainnoidaan ja eri taitotasolla olevat lapset huomioidaan toiminnassa. Yksikössä tuetaan lapsen oppimista toiminnallisesti ja kokonaisvaltaisesti ja lasten motorinen kehitys huomioidaan toiminnassa. Toiminnallisia menetelmiä käytetään päivittäin tukemaan lapsen oppimista ja yksikössä luodaan tilanteita, joissa lapset voivat oppia ja innostua toisistaan.

8.3 Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman tilanne keväällä 2017

Keskustelin Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman vastuuhenkilön kanssa kyseisestä ohjelmasta ja siitä miten ohjelma jatkui liikuntakoulutuksen jälkeen ja vastuuhenkilö kertoi, että ohjelma ei ole edennyt alun jälkeen. Kuitenkin vastuuhenkilön mielestä ohjelman myötä on aloitettu kiinnittämään aikaisempaa enemmän huomiota lasten liikkumiseen ja lasten runsaaseen paikallaan oloon, mutta suurempaa muutosta ei ole havaittavissa. Hänen mielestään liikunnan lisäämiseksi ei tarvita tällaista ohjelmaa. Esimerkiksi henkilökunnan asettamat kuviot ja ruudukot lattioissa ovat hienoja, mutta eri asia on käytetäänkö niitä kuitenkaan. Uusi varhaiskasvatussuunnitelma, joka otetaan käyttöön 1.8.2017 on vienyt runsaasti aikaa päiväkodin henkilökunnalta.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön työstäminen on ollut pitkä ja hidas prosessi, joka alkoi syksyllä 2015 ja päättyy kevääseen 2017. Ohjelman toteuttamisen näkökulmasta vuosi ja kuusi kuuttautta on vasta pieni alku ja ohjelman toteuttamisessa ollaan vasta puolessa välissä. Raportointia voisi hyvin jatkaa vielä toisen vuoden ja kuuden kuukauden ajan, koska Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman laatulupauksen saavuttaminen kestää noin 3-4 vuotta.

Aloittaessani opinnäytetyöni työstämisen mielessäni pyöri seuraavanlaisia kysymyksiä, kuten muun muassa saadaanko lasten liikkumista lisättyä kyseisen ohjelman avulla, toimiiko tällainen pitkän tähtäimen ohjelma kiireisessä ja muuttuvassa päiväkodin toimintaympäristössä (päiväkodin tilat, henkilökunnan vaihtuvuus, ryhmien vaihtuvuus, kesäkukuukaudet toimintakausien välissä), pystytäänkö henkilökunnan asennetta muuttamaan liikuntamyönteisemmäksi, saadaanko ohjelma tai osa ohjelmasta juurrutettua osaksi päiväkodin rakenteita?

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tavoitteena on lisätä liikkumista lasten päivään, erityisesti lapsilähtöisiä toimintatapoja lisäämällä, koska tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnalla voidaan tukea lapsen fyysistä, kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. Aikuisen tehtävänä on voida mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumisen tukemalla lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla.

Mielestäni tällaisen pitkäkestoisen ohjelman toteuttaminen päiväkodissa on kuitenkin haasteellista, koska päiväkotipäivään pitää liikunnan lisäksi sisällyttää myös muita oppimisalueita, kuten esimerkiksi kielellinen ja matemaattinen oppimisalue. Mielestäni liikunnan huomioon ottamiseen ei tarvita tällaista pitkäkestoista ja monivaiheista ohjelmaa, koska uudet varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset yksistään riittäisivät. Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksissa on selvästi linjattu, että jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen. Lapsella on myös mielipiteitä, toiveita ja halu osallistua itseään

koskeviin päätöksiin ja suunnitelmiin. Lapsen osallisuutta leikkimisessä, liikkumisessa ja arjen toiminnoissa voidaan lisätä kuuntelemalla ja ottamalla hänen mielipiteensä huomioon, heidän aloitteitaan ja toiveitaan kuunnellaan ja otetaan huomioon sekä he saavat osallistua liikkumisen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Valakunnallisen sekä Porin kaupungin uudessa 1.8.2017 käyttöön otettavassa varhaiskasvatussuunnitelmassa korostetaan lapsen osallisuutta eri oppimisalueiden toteuttamisen suhteen.

Lapsiryhmän koko, ikäjakauma sekä erityisen tuen tarpeessa olevat lapset vaikuttavat myös ajankäyttöön päiväkotipäivän aikana. Jos päiväkotiin olisi rakennettu liikuntasali, liikuntaa pystyisi lisäämään huomattavasti helpommin, koska välineet olisivat kaikkien käytössä ja helposti saatavilla. Taloudelliset resurssit eivät mahdollista omia liikuntavälineitä jokaiselle ryhmälle. Liikuntasali mahdollistaisi myös esteettömän liikkumisen eikä tarvitsisi varoa esimerkiksi pöytiä ja tuoleja. Tällä hetkellä päiväkoti Mesikämmenen tilat ovat samaan aikaan ruoka-, leikki-, nukkuma- ja vaatesäilytystiloja.

Haasteelliseksi ohjelman toteuttamisen kannalta tekee myös henkilökunnan vaihtuvuus sekä sijaisten puute. Kun henkilökuntaa puuttuu, karsitaan kaikki ylimääräinen ja keskitytään perushoitoon. Henkilökunnan vaihtuvuus on myös ongelmallista, koska esimerkiksi toimintakaudella 2016-2017 ryhmien henkilökunta muuttui muun muassa sijaisten poisjäännin myötä sekä työtiimien vaihduttua. Periaatteessa uusien työntekijöiden tulo hidastuttaa Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman eteenpäin viemistä, koska uudet työntekijät täytyy perehdyttää ohjelmaan ja kertoa mitä ollaan tähän mennessä edistetty.

Henkilökunnan mielipiteet tämänkaltaisista projekteista tai ohjelmista eivät välttämättä ole kovin positiiviset, koska “projekteja tulee ja menee”, joka tarkoittaa sitä, että uusia projekteja kehitetään jatkuvasti eikä vanhoja välttämättä ehditä viemään loppuun asti. Asenne uusien projekteihin voi aluksi olla kielteinen myös siitä syystä, että päiväkoti ei esimerkiksi ole saanut itse vapaaehtoisesti päättää osallistumisestaan Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmaan.

Henkilökunnan asenteisiin voi vaikuttaa myös se, että liikunta ja liikkuminen ei ole omaa vahvinta osa-aluetta ja siitä syystä näin liikuntapainotteinen ohjelma voi tuntua haastavalta. Vaikka oppimista ei pidä estää liiallisella turvallisuushakuisuudella ja turhia kieltoja kannattaa karsia, turvallisuuskysymykset kuitenkin hidastavat ohjelman etenemistä tilojen ongelmallisuuden takia.

Mielestäni Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman suurin myönteinen vaikutus on siinä, että havahdutaan huomaamaan liikkumattomuus ja paikallaolo päiväkotipäivän aikana ja sitä kautta pyritään pohtimaan miten niitä voitaisiin ehkäistä ja millä keinoin niitä voitaisiin muuttaa. Fyysistä passiivisuutta pyritään tietoisesti välttämään niin, että jokaiseen lapseen pyritään saamaan liikettä päivähoitopäivän aikana ja pitkäkestoista istumista pyritään myös välttämään.

Yhden osa-alueen kattavan ohjelman käyttöönotto on siis haasteellista, koska ryhmien koot, lasten kehitystasot, muut aikaa vievät paperityöt sekä taloudelliset resurssit ottavat oman osansa päivästä. Myös pedagogisen johtajuuden, vastuunoton ja johtajuuden jakaminen koko henkilöstön kesken ei ole vielä täysin saatu toimimaan käytännössä. Uskon kuitenkin, että Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmasta on näkyvissä pieniä osia tulevaisuudessa ainakin joissain päiväkodeissa, koska nyt kiinnitetään paljon aikaisempaa enemmän huomiota lapsien liikkumiseen ja sen edistämiseksi on kehitetty erilaisia toimintatapoja. On havahduttu ja alettu tiedostamaan, että liikunnan avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä.

Mielenkiintoista olisi jatkossa tutkia ja tarkastella saadaanko liikkumis- ja hyvinvointiohjelman sisältöä tuotua teoriasta käytäntöön niin, että tulokset ovat ohjelman loppupuolella nähtävissä ja lasten liikkumista on saatu lisättyä ja monipuolistettua. Jatkotutkimuksena voidaan myös tutkia onko Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta vuonna 2020 saatu siirrettyä näkyviä tuloksia päiväkoteihin.

LÄHTEET

- Halmela, P. 2013. Lasten korkea fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 30.10.2016.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153008/Petteri_Halmela_Pro_Gradu_2014.pdf?sequence=2
- Harell, V., Pihlavisto, P. & Taimi, S. 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Porin kaupungin järjestämä perehdytyskoulutus Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan 29.10.2015. Viitattu 12.2.2017.
- Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma-asiakirja. 2015. Valon julkaisusarja nro 1/2015. Viitattu 13.11.2016.
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVuX29oamVsbWFFYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf
- Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 1.3.2017.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>
- Kivelä, L. 2013. Päiväkodin sisätilat liikunnallisena oppimisympäristönä. Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 20.11.2017.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135251/paivakod.pdf?sequence=1>
- Kyllönen, S. 2013. Varhaiskasvattaja liikuntakasvatuksen toteuttajana päiväkodissa. AMK-opinnäytetyö. Centria ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.2.2017.
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/61735/Kyllonen_Sanna.pdf?sequence=1

Laukkarinen, T. 2014. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutuminen päiväkotia Aarresaarella. AMK-opinnäytetyö. Diakonia ammattikorkeakoulu Pieksämäki. Viitattu 8.12.2016.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80728/Tytti_Laukkarinen.pdf?sequence=1

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Viitattu 24.4.2017.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110504/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=3

Mäkinen, J. & Piironen, S. 2014. Fyysisen aktiivisuuden, koetun fyysisen pätevyyden ja tavoiteorientaation muutokset peruskoulun ja lukion aikana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Viitattu 19.10.2016.

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42797/URN_NBN_fi_jyu-201401141061.pdf?sequence=6

Olympiakomitean www-sivut. Viitattu 24.4.2017. <https://www.olympiakomitea.fi>

Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut. Viitattu 3.4.2017. <http://www.minedu.fi>

Pirinen, H. 2015. Tämä Urheilusanomien juttu vaikutti hallitusohjelmaan – lue kauhutarina lasten liikuntapommista tästä. Ilta-Sanomien 19.3.2015. Viitattu . <http://www.is.fi/urheilu/art-2000000895595.html>

Porin kaupungin www-sivut. Viitattu 28.3.2017. <https://www.pori.fi>

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy. Viitattu 18.10.2016

Valo Ry:n www-sivut. Viitattu 16.3.2017. <https://www.sport.fi>

Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. 2009.

Opetusministeriön julkaisuja 2009:17. Viitattu 24.4.2017.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/76675/opm17.pdf?sequence=1>

Varhaiskasvatustilanne. 1973. L 19.1.1973/36 muutoksineen. Viitattu 27.4.2017.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. 2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, nuori suomi ry. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Viitattu 15.12.2016.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3aNBN%3afi-fe201504225286.pdf?sequence=1>

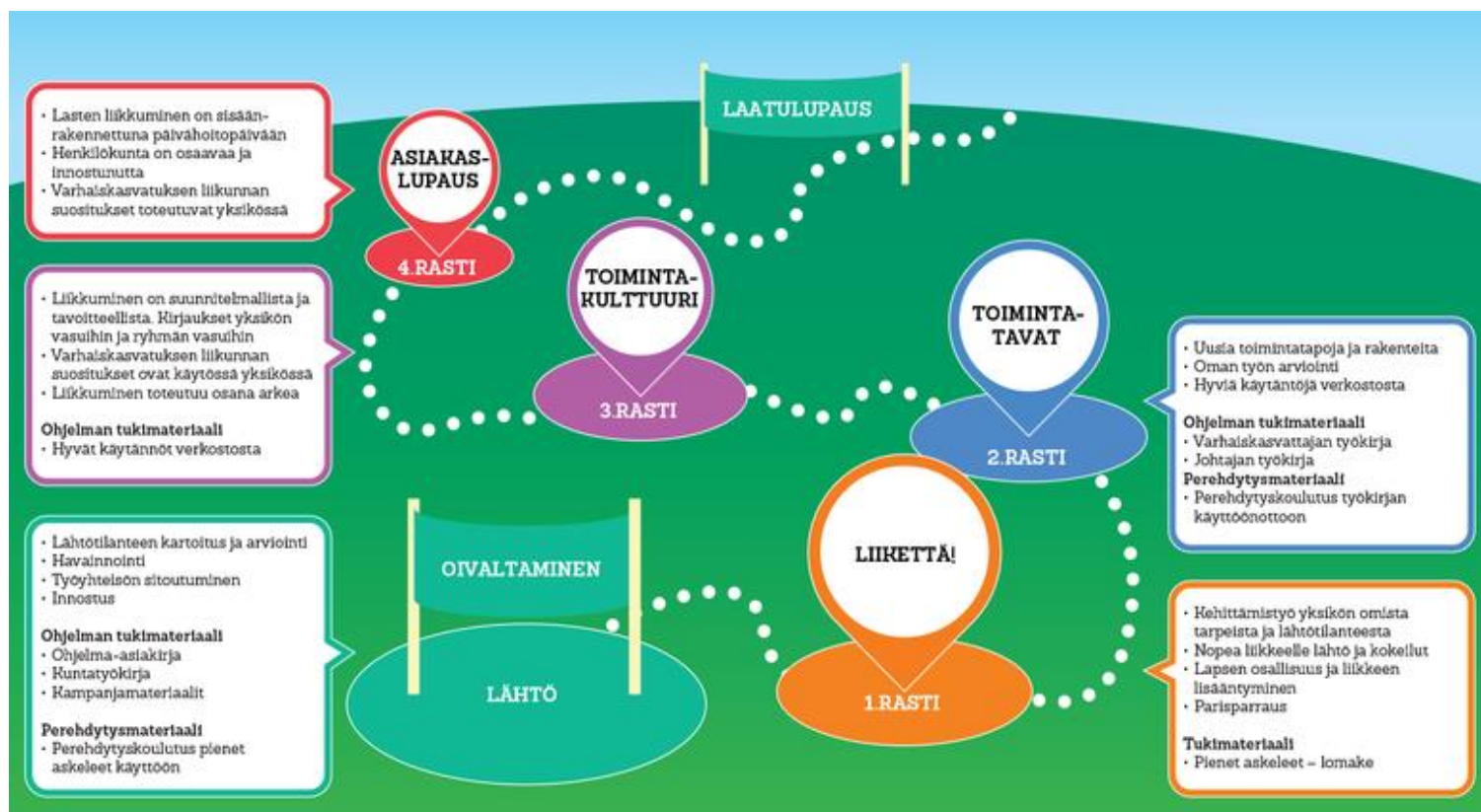
Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56. Viitattu 6.1.2017.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Viitattu 14.3.2017.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>

LIITE 1





Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin
liikkumisen käytäntöihin!

Kehittämiskohteen täsmentäminen

Yksikön nimi:	
Kehittämiskohteenne:	
Aikataulu kehittämiskohteen toteuttamiseksi:	
<p>Nykytilan kuvaus: <i>Minkälainen on nykytilanne kehittämiskohteenne osalta? Miten nykyään toimitte? Kuvatkaa, lähtötilanne mahdollisimman konkreettisesti.</i></p>	<p>Tavoitetilan kuvaus: <i>Mikä on tavoitteenne kehittämiskohteeseen liittyen? Kuvatkaa lopputilanne, kun olette saavuttaneet tavoitteenne? Miltä toimintanne näyttää, kun tavoite on saavutettu?</i></p>

LIITE 3

**ILO KASVAA LIIKKUEN - NYKYTILAN ARVIOINTI**

1. Kunta:

2. Varhaiskasvatustyksikkö:

3. Varhaiskasvatuksen muoto, jota arviointi koskee

- Päiväkoti
- Esiopetus
- Perhepäivähoito
- Ryhmäperhepäivähoito
- Avoin leikkitoiminta

4. Osoite

5. Lapsimäärä

6. Henkilökunnan määrä

7. Yhteyshenkilö:

8. Yhteyshenkilön sähköpostiosoite:

9. Yhteyshenkilön puhelinnumero:

10. Miten arviointi toteutettiin?

- Ilo kasvaa liikkuen -tiimissä
- Tiimipalaverissa
- Yhteyshenkilö yksin
- Päiväkodinjohtaja yksin



0=ei lainkaan toteutuu täysin=4

OHJELMAN TOTEUTTAMINEN**11. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikön tämänhetkistä tilannetta**

	0	1	2	3	4
Varhaiskasvatusyksikössä on tiimi, joka koordinoi Ilo kasvaa liikkuen -toimintaa					
Liikkumisen edistämiseksi on valittu tavoitteet ja toimenpiteet					
Päivittäinen liikkuminen on kirjattu osaksi yksikön toimintasuunnitelmaa (Vasua)					
Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen on kirjattu kunnan Vasu:un					
Ilo kasvaa liikkuen -toiminta on kirjattu kuntastrategiaan, kunnan hyvinvointistrategiaan tai muuhun vastaavaan asiakirjaan					

LIKKUMISEN LISÄÄMINEN JA ISTUMISEN VÄHENTÄMINEN (Vauhti virkistää)**12. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikön tämänhetkistä tilannetta**

	0	1	2	3	4
Yksikön lapset liikkuvat ulkona päivittäin					
Lasten liikkumista havainnoidaan säännöllisesti					
Jokaiseen viikkoon sisältyy ohjattua liikuntaa sekä sisällä että ulkona					
Lapsia kannustetaan liikkumaan siirtymätilanteissa					
Lasten pitkäkestoista istumista pyritään tietoisesti välttämään					
Vapaan leikin aikana lapsilla on mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen					
Yksikkö osallistuu paikallisiin tai valtakunnallisiin kampanjoihin ja tapahtumiin					
Yksikössä huomioidaan vähän liikkuvat ja erityistä tukea tarvitsevat lapset					
Liikkumiseensa tukea tarvitsevalle lapselle on tarvittaessa saatavilla erityistä tukea ja apua					



0=ei lainkaan toteutuu täysin=4

HENKILÖKUNNAN OSALLISTUMINEN, OSAAMINEN JA TYÖHYVINVOINTI**13. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikön tämänhetkistä tilannetta**

	0	1	2	3	4
Johtaja on sitoutunut Ilo kasvaa liikkuen -toimintaan					
Henkilökunta keskustelee säännöllisesti Ilo kasvaa liikkuen -toiminnasta					
Henkilökunta osallistuu liikunnallisiin tai toiminnallista oppimista tukeviin täydennyskoulutuksiin					
Henkilökunnalle järjestetään yhteistä liikunnallista täydennyskoulutusta					
Henkilökunta rohkaisee, kannustaa ja antaa lapsille palautetta liikkumisesta					
Henkilökunta kannustaa omalla esimerkillään lapsia liikkumaan					
Yksikössä tuetaan henkilökunnan omaa hyvinvointia ja liikkumista					

LAPSEN OSALLISUUS (Kuuntele, anna mahdollisuus vaikuttaa)**14. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikön tämänhetkistä tilannetta**

	0	1	2	3	4
Lapset osallistuvat aktiivisesti päivän aikaiseen liikkumiseen					
Lasten aloitteita ja/tai toiveita kuunnellaan ja otetaan huomioon liikkumisen suhteen					
Lapset osallistuvat päivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin					
Lapset ovat mukana suunnittelemassa ja järjestämässä koko yksikön yhteisiä liikunnallisia tapahtumia					
Yksikön henkilökunnalla on valmiudet tehdä yhteistyötä lasten kanssa, kuunnella heitä ja ottaa lasten mielipiteet huomioon					

VARHAISKASVATUSYKSIKÖN PIHA, TILAT JA VÄLINEET (Ympäristö haastaa ja hauskuttaa)**15. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikön tämänhetkistä tilannetta**

	0	1	2	3	4
Pihan käyttöä ulkoilun aikana on tarkasteltu yhdessä lasten kanssa					
Pihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikkumisen näkökulmasta					
Pihan virikkeellisyttä on lisätty yksikön omilla toimilla (esim. pihamaalaukset)					
Henkilökunnan ja lasten kanssa on sovittu pihäsäännöt					
Liikuntasali on käytössä monipuolisesti päivän aikana					
Sisätiloja käytetään liikkumiseen monipuolisesti					
Yksikön lähiympäristöä ja luontoa hyödynnetään päivittäisessä liikkumisessa					
Liikuntavälineet ovat lasten saatavilla					
Liikuntavälineet ovat kunnossa ja niitä on riittävästi					
Yksikössä suunnitellaan liikuntavälinehankintoja					
Teknologiaa hyödynnetään liikkumisen lisääjänä					



0=ei lainkaan toteutuu täysin=4

TOIMINNALLISUUS JA MOTORINEN KEHITYS (Tekemällä taitoja)**16. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikön tämänhetkistä tilannetta**

	0	1	2	3	4
Yksikössä havainnoidaan lasten motoristen taitojen kehittymistä					
Eri taitotasolla olevat lapset huomioidaan toiminnassa					
Yksikössä tuetaan lapsen oppimista toiminnallisesti ja kokonaisvaltaisesti					
Lapsen motorinen kehitys huomioidaan toiminnassa					
Toiminnallisia menetelmiä käytetään päivittäin tukemaan lapsen oppimista					
Yksikössä luodaan tilanteita, joissa lapset voivat oppia ja innostua toisiltaan					

YHTEISTYÖ LASTEN LIIKKUMISEN EDISTÄMISEKSI (Kaikki yhteistyössä)**17. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikön tämänhetkistä tilannetta**

	0	1	2	3	4
Vasukeskusteluissa keskustellaan liikunnan merkityksestä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen näkökulmasta					
Huoltajille tiedotetaan lasten liikkumisesta ja Ilo kasvaa liikkuen -toiminnasta					
Huoltajat ovat mukana toteuttamassa Ilo kasvaa liikkuen -toimintaa (esim. toiminnalliset vanhempainillat, tapahtumat, teemapäivät)					
Huoltajia ja lapsia kannustetaan liikkumaan matkat päivähoitoon kävellen tai pyöräillen					
Neuvola on mukana lasten liikkumisen edistämisessä					
Yksikkö tekee yhteistyötä muiden varhaiskasvatusyksiköiden kanssa					
Yksikkö tekee yhteistyötä kunnan eri hallintokuntien kanssa (opetus-, nuoris-, liikunta- sekä sosiaali- ja terveystoimi) liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi					
Yksikkö tekee yhteistyötä muiden paikallisten toimijoiden kanssa (mm. järjestöt, yritykset)					
Yksikkö tekee yhteistyötä esiopetuksen ja koulun kanssa lasten liikkumisen edistämiseksi					

18. Vapaa sana:

Mitä liikettä lisääviä asioita jo teemme?

Liikunta elämäntavaksi!

liikU

