

Opinnäytetyö (AMK)  
Sosiaali-alan koulutusohjelma  
Lapsi -, nuoris- ja perhetyö  
2014

Karoliina Majamäki & Anniina Vuoristo

# PERHEET LIIKKEELLE

-Perheliikunnan lisääminen Ritzinkujan päiväkodissa



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Lapsi -, nuoriso- ja perhetyö

2014 | 55+25

Johanna Gadd

Karoliina Majamäki & Anniina Vuoristo

## PERHEET LIIKKEELLE - PERHELIKUNNAN LISÄÄMINEN RITZINKUJAN PÄIVÄKODISSA

Tämä raportti kuvaa toiminnallista opinnäytetyötämme, joka toteutettiin kehittämishankkeena. Kehittämishanke käynnistyi helmikuussa 2014 ja päättyi saman vuoden lokakuussa. Tämä kehittämishankkeen toimeksiantajana toimi Turun kaupungin Ritzinkujan päiväkoti.

Ritzinkujan päiväkoti oli mukana ToLiVa-hankkeessa (toimintakulttuurin liikunnallistaminen varhaiskasvatuksessa). ToLiVa-hankkeen tavoitteena oli lasten liikunnan määrän selvittäminen päivähoitopäivän aikana ja ottaa selvää miten liikuntaa tuetaan varhaiskasvatuksessa. Ritzinkujan päiväkodin oma tavoite ToLiVa- hankkeeseen liittyen oli perheliikunnan lisääminen. Tämä tavoite nousi päiväkodin henkilökunnan toiveesta kehittämishankkeemmekin tavoitteeksi.

Kehittämishankkeemme koostui kahdesta eri osasta. Hankkeen ensimmäinen osa oli perheille järjestetty kevätjuhla toukokuussa 2014, joka toteutettiin päiväkodin vieressä metsässä liikunnallisena rastirata. Metsä oli päiväkodin henkilökunnan toive kevätjuhlan toteutuspaikaksi, koska se oli todettu toimivaksi kevätjuhlan paikaksi. Rastirataan kuului yhdeksän koko perheelle suunnattua liikunnallista rastia. Osana rastirataa oli satu peikosta ja keijusta, jotka tarvitsivat päiväkodin lasten apua. Radan materiaalit olivat täysin peräisin luonnosta. Kevätjuhlakutsussa oli pyydetty perheitä ottamaan mukaan omat eväät ja pukeutumaan teeman mukaisesti peikoksi tai keijuksi.

Kehittämishankkeen toinen osa oli perheille suunniteltu ja tuotettu liikuntaopas. Opas esitteli viisi päiväkodin viereistä maksutonta liikuntapaikkaa. Liikuntapaikat olivat leikkipuisto, viheralue, hiekkakenttä, metsä ja päiväkodin piha. Jokaiselle liikuntapaikalle oli laadittu erilaisia vinkkejä, kuinka perheen kanssa on mahdollista siellä liikkua. Oppaassa oli myös liikuntapaikkaan liittyen erilaisia kynätehtäviä lapsille. Liikuntaoppaan kansi koristeltiin yhdessä lapsen kanssa. Oppaat jaettiin perheille syyskuussa 2014 pienen liikuntaradan yhteydessä, jossa vanhempia opastettiin liikuntaoppaan käytöstä.

ASIASANAT:

kasvatuskumppanuus, liikuntakasvatus, perheliikunta, päivähoito, varhaiskasvatus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social services | Children-, youth- and familywork

2014 | 55+25

Johanna Gadd

Karoliina Majamäki & Anniina Vuoristo

## FAMILIES, LET`S MOVE – INCREASING FAMILY PHYSICAL ACTIVITIES IN RITZINKUJA`S DAY CARE UNIT

This report describes our practice- based thesis which was carried out as a development project. The development project started in February 2014 and ended in October 2014. Our partner and client for this project was a municipal day care unit Ritzinkuja in Turku.

Ritzinkuja`s day care unit was participating in ToLiVa -project (physicalization of the early childhood education culture). The objective of this ToLiVa- project was to gather information of children's physical activity during the day care day and to study how physical activities are reinforced in early childhood education. Ritzinkuja`s own objective connected to the ToLiVa- project was to increase family physical activity. This objective is also the same for our development project because of the wish of the day care unit.

Our development project consisted of two parts. The first part of this project was the celebration of the end of the spring term for families in June 2014. The celebration was organized in the forest close to day care unit, there was an educational trail to promote physical activities. The forest was chosen for the activities because the staff had notified it as a good location from previous experiences. There were nine family oriented trail activities. A fairy tale about a troll and a fairy was part of the educational trail. The troll and the fairy needed help from the families. The materials for the trail were completely derived from nature. In the celebration day invitation we asked families to bring their own packed lunch and dress according to the theme troll or fairy.

The second part of our development project was a physical activity brochure which was designed and produced to the families. The brochure included five sport activity places free of charge in the neighborhood of the day care unit. Places were playground, green areas, sand field, forest and the day care unit`s yard. The brochure presents suggestions of different physical activities for the families in the five activity places. The brochure also had different pencil tasks for children related to all activity places. The physical activity brochure covers were decorated with the children. Brochures were distributed to families in September 2014 with instructions of how to use it in a small scale educational trail activity event.

### KEYWORDS:

partnership in education, physical education, family exercise, day care, early childhood education

# SISÄLTÖ

<b>KÄYTETYT LYHENTEET</b>	<b>6</b>
<b>1 JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2 LIIKUNNAN MERKITYS VARHAISKASVATUSIKÄISILLE</b>	<b>9</b>
2.1 Liikunta lapsen hyvinvoinnin tukena	9
2.2 Lasten liikunnan nykytila tutkimusten valossa	10
2.3 Liikunta osana lapsen kasvua ja kehitystä	11
2.4 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa	13
<b>3 PERHE JA LIIKUNTA</b>	<b>19</b>
3.1 Lapsiperheen yhteinen aika	19
3.2 Perheliikunta	20
3.3 Kasvatuskumppanuus	23
3.4 Aikuinen liikkujana	24
<b>4 KEHITTÄMISHANKE RITZINKUJALLA</b>	<b>26</b>
4.1 Kehittämishanke	26
4.2 Kehittämishankkeen toimintaympäristö ja toimijat	27
4.3 Kehittämishankkeen tarve ja tavoite	28
4.4 Kehittämisen – ja tiedonkeruun menetelmät sekä dokumentointi	29
4.5 Kehittämishankkeen aikataulu	32
<b>5 KEVÄTJUHLA</b>	<b>35</b>
5.1 Kevätjuhlan toteutus	35
5.2 Suunnittelun haasteita	38
5.3 Palaute kevätjuhlasta	39
<b>6 PERHEEN LIIKUNTAOPAS</b>	<b>41</b>
6.1 Prosessin eteneminen	41
6.2 Suunnitelmasta valmiiseen tuotokseen	42
6.3 Palautteet oppaasta	45
<b>7 POHDINTOJA JA PÄÄTELMÄ</b>	<b>47</b>
7.1 Kehittämishankkeesta saatu palaute	47

7.2 Tuotoksen arviointi	48
7.3 Ammatillinen arviointi	49
7.4 Työskentelyn arviointi	50
<b>LÄHTEET</b>	<b>52</b>

## **LIITTEET**

- Liite 1. Opinnäytetyönlupa.
- Liite 2. Kevätjuhlakutsu.
- Liite 3. Kevätjuhlan rastit.
- Liite 4. Kevätjuhlan palautelomake perheille.
- Liite 5. Alkukartoituskysely perheiden liikuntaoppaista.
- Liite 6. Liikuntaopas perheille.
- Liite 7. Kutsu perheille liikuntaoppaan anto tapahtumaan.
- Liite 8. Liikuntaoppaan palautelomake perheille.
- Liite 9. Kehittämishankkeen palautelomake päiväkodille.

## **KUVAT**

Kuva 1. Peikkojumppa (c Ashori 2014).	36
Kuva 2. Keijut tasapainoilemassa (c Ashori 2014).	37
Kuva 3. Perheen eväsretki (c Ashori 2014).	38
Kuva 4. 3-5-vuotiaiden ryhmän yksi liikuntaoppaista (c Vuoristo).	43
Kuva 5. 1-2-vuotiaiden ryhmän yksi liikuntaoppaista (c Vuoristo).	43
Kuva 6. Isä ja pojat juoksemassa (c Majamäki).	44

## **KUVIOT**

Kuvio 1. Riittävästi liikkuva lapsi ja nuori, Nuori Suomi 2013.	13
---	----

## **TAULUKOT**

Taulukko 1. Kehittämishankkeen aikataulu.	34
---	----

## KÄYTETYT LYHENTEET

LATE	Lasten ja nuorten terveysseurannan kehittäminen
LiikU	Lounais- Suomen Liikunta ja Urheilu ry
ToLiVa - hanke	Toimintakulttuurin liikunnallistaminen varhaiskasvatuksessa – hanke

# 1 JOHDANTO

Aikuiset sekä lapset viettävät suurimman osan ajastaan nykyään paikoillaan. Lihavuuden, tupakoinnin ja alkoholinkäytön rinnalle onkin maailmanlaajuisesti noussut suureksi ongelmaksi liikkumattomuus. (Perheliikunta 2013, 4.) Säännöllisellä perheliikunnalla perheet voivat suunnata kohti terveellisempää ja liikunnallisempaa arkea sekä lisätä koko perheen liikuntaa (Sydänliitto 2014). 2000 -luvulla perheliikunta onkin noussut arvoonsa. Aktiivista perheiden arkea onkin alettu arvostamaan hyvinvoinnin edistäjänä. (Rautio 2013, 11.)

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen opinnäytetyö. Raportissa viittaamme opinnäytetyöhömme käsitteellä kehittämishanke. Kehittämishankkeemme toimeksiantajana toimi Turun Itäisellä varhaiskasvatusalueella sijaitseva Ritzinkujan päiväkotinäkö. Kehittämishankkeemme tarve päiväkodille lähti liikkeelle päiväkodin ToLiVa-hankkeessa asettamasta tavoitteesta; saada päiväkodin perheet liikkeelle. Kehittämishankkeemme oli siis osana päiväkodin ToLiVa-hankkeen kehittämistavoitetta ja sen myötä kehittämishankkeemme toimi yhteistyössä ToLiVa-hankkeen kanssa.

Kehittämishankkeemme tavoitteena oli lisätä Ritzinkujan päiväkodin perheiden yhteistä liikuntaa ja antaa siihen perheille uusia ideoita ja vinkkejä. Tähän tavoitteeseen pyrimme kaksiosaisen kehittämishankkeemme avulla. Ensimmäinen osio oli liikunnallisen kevätjuhlan järjestäminen päiväkodin perheille toukokuussa 2014 ja toinen osa Perheiden liikuntaoppaan tekeminen perheille syksyllä 2014. Kevätjuhla toteutettiin metsässä, jossa perheille oli tehty rastirata. Rastirata sisälsi yhteensä yhdeksän liikunnallista rastia. Opas sisälsi vinkkejä päiväkodin perheille lähialueella liikkumiseen sekä tehtäviä lapsille.

Tässä raportissa esittelemme kehittämishankettamme. Raportin luvuissa kaksi ja kolme kuvaamme kehittämishankkeeseemme liittyvää tietoperustaa liikuntakasvatuksesta ja perheliikunnasta sekä esittelemme aiempaa tutkimustietoa lasten

liikunnan nykytilasta. Luku neljä sisältää kokonaiskuvauksen kehittämishankkeestamme. Esittelemme siinä hankkeen toimijat, toimintaympäristön, tarpeen ja tavoitteen sekä kehittämismenetelmämme.

Luvuissa viisi ja kuusi esittelemme tarkemmin kehittämishankkeemme toteutusosioita. Luku viisi käsittelee kevätjuhlan kokonaisprosessia ja luku kuusi puolestaan oppaan tekemistä suunnitteluvaiheesta valmiiseen oppaaseen. Viimeisestä luvusta löytyy toimeksiantajan arvio kehittämishankkeestamme sekä tuomme esille arviomme koko prosessista sekä ammatillisesta kasvustamme.



## 2 LIKUNNAN MERKITYS VARHAISKASVATUSIKÄISILLE

### 2.1 Liikunta lapsen hyvinvoinnin tukena

Lapsen normaalin kehityksen ja kasvun edellytys on se, että lapsi liikkuu. Liikunnalla on fyysisen kehityksen lisäksi vaikutusta myös sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen (Karling ym. 2008, 252). Lapsella on oikeus liikkua ja jokaisen lapsen tulisi saada liikkua (Autio 2007, 25).

Lasten arkiliikunta on kuitenkin vähentynyt huomattavasti viime aikoina, mikä näkyy suoraan lasten kokonaisliikunnanmäärissä. Hyötyliikunta on yhä harvemmin osana lapsen arkea, sillä lyhyetkin matkat kuljetaan pyörän sijaan autolla. Lapset asuvat asfalttipihojen ympäröiminä, eikä ympäristö houkuttele lasta liikkumaan. (Karling ym. 2008, 252.) Media ja tietokonepelien suurkulutus hallitsevat lasten mieltä, eivätkä anna tilaa ja rauhaa liikkumiselle ja leikeille (Karvonen 2003, 14). Leikit tapahtuvat enemmän paikallaan sisällä, eivätkä liikuta lasta kuten ulkoleikit (Helenius ym. 2013, 52; Karvonen 2003, 13).

Fyysisen aktiivisuuden väheneminen näkyy siinä, että liikunnan harrastamisesta on tullut välttämätöntä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi (Laakso 2007, 19). Vähäinen liikunta yhdistyy usein huonoihin ruokailutottumuksiin, jotka aiheuttavat yhdessä ylipainoa. Seurauksena lapsilla on huono lihasvoima ja yleiskunto, jotka puolestaan aiheuttavat haluttomuutta liikkumaan. Päiväkodeissa liikuntaa on koetettu lisätä. On tärkeää että myös vanhemmat kotona antavat lapselle virikkeitä liikkua. (Karling ym. 2008, 252–253.)

Liikunnan etuna on se, että se vähentää lasten stressiä. Se myös edistää lapsen terveellistä kehitystä ja kasvua. Liikunta kehittää lapselle hyvää itsetuntoa ja on apuna sosiaalisten kanssakäymisten luomisessa. Liikunnan avulla on hauskaa oppia uusi taitoja ja se auttaa lasta keskittymään. Liikkumalla lapsen luut, lihakset ja sydän vahvistuvat sekä tasapaino ja ryhti kehittyvät. (Healthy Families BC 2013.) Lapsuudessa terveyden ja hyvä fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen ei

saa olla työlästä. Lapsi rakentaa omaa terveyttään ja hyvinvointiaan leikin ja liikunnan avulla. (Anttila 2009, 21.)

## 2.2 Lasten liikunnan nykytila tutkimusten valossa

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa määritellään, että varhaiskasvatuskäikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia reipasta ja riittävän kuormittavaa liikuntaa päivittäin (2005). Lasten ja nuorten terveysseurannan kehittäminen -hanke (LATE) on ottanut selvää toteutuuko tämä kahden tunnin reipas liikunta päivittäin tutkimalla alle kolme- ja viisivuotiaiden sekä ensimmäisen luokan oppilaiden liikuntatottumuksia huoltajille tehdyllä kyselyllä (Mäki ym. 2010, 104). Olemme keskittyneet tutkimuksen liikuntatottumuksia koskevaan osioon.

Huoltajilta kysyttiin kuinka monta tuntia päivässä lapsi normaalisti ulkoilee, leikkii ulkona tai harrastaa liikuntaa arkipäivisin ja viikonloppuisin. Tutkimustulosten mukaan alle kaksi tuntia päivässä eli alle liikuntasuosituksien liikkui 12 % kolmevuotiaista sekä 6 % viisivuotiaista. Viikonloppuna liikunnan määrä oli alle kouluikäisten kohdalla arkipäivien kaltainen. Joten 88 % kolmevuotiaista sekä 94 % viisivuotiaista liikkuu tutkimuksen mukaan suosituksen mukaisesti vähintään kaksi tuntia päivässä. (Mäki ym. 2010,104.)

Samaisessa tutkimuksessa tutkittiin myös alle kouluikäisten ruutu-aikaa eli viihdemedian ääressä vietettyä aikaa. Alle kouluikäisille ei ole kansallisia suosituksia ruutuajasta, mutta Opetusministeriön mukaan 7-18-vuotiaiden kohdalla ruutuajan tulee olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Huoltajilta kysyttiin montako tuntia päivässä heidän lapsi tavallisesti vietti viihdemedian ääressä eli katsoi televisiota, videoita, DVD:tä tai käytti aikaa tietokoneella tai pelikonsolin ääressä arkisin tai viikonloppuisin. (Mäki ym. 2010 104–105.)

Kolmevuotiaista 73 % ja viisivuotiaista 66 % oli viihdemedian parissa arkipäivisin tunnin tai sitä vähemmän. Yli kaksi tuntia ruudun ääressä vietti kolmevuotiaista 3 % ja viisivuotiaista 6 %. Viikonloppuisin määrät olivat suurempia. Kolmevuotiaista pojista 13 % ja tytöistä 5 % käytti viihdemediata yli kaksi tuntia päivässä.

Viisivuotiaiden kohdalla vastaavat luvut ovat pojilla 28 % ja tytöillä 21 %. Huomiointavaa on myös se, että 5 % kyselyyn osallistuneiden huoltajien lapsista eivät käyttäneet viihdemediaa lainkaan kotona. (Mäki ym. 2010, 104–105.)

Kansallisessa liikuntatutkimuksessa (2009–2010) on saatu erisuuntaisia vastauksia kuin LATE -tutkimuksessa. Kansallisessa liikuntatutkimuksessa tutkittiin sitä, kuinka moni 3-18-vuotias kertoo harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Tutkimus tehtiin puhelinhaastatteluina 3-6-vuotiaista lapsista. Vuonna 1995 59 % sanoi harrastavansa liikuntaa. Vuonna 2009–2010 määrä oli noussut huomasti, sillä 87 % alle kouluikäisistä lapsista sanoi harrastavansa liikuntaa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 5-7.)

Tutkimuksessa selvitettiin myös harrastavatko lapset urheilua ja liikuntaa urheiluseuroissa. Vuonna 1995 3-6-vuotiaista lapsista 18 % ja vuonna 2009–2010 29 % harrastivat liikuntaa urheiluseuroissa. Myös tämä luku on tutkimuksen mukaan nousussa, joskin ei niin merkittävässä kuin liikunnan harrastamisen määrä. Alle kouluikäisillä suosituimpia lajeja urheiluseuroissa olivat voimistelu, jalkapallo sekä yleisurheilu. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 13–17.)

### 2.3 Liikunta osana lapsen kasvua ja kehitystä

Kliseiseksikin muodostunut ilmaisu lapset on luotu liikkumaan pitää paikkaansa (Karling ym. 2008, 123). Pienelle lapselle liikkuminen tuottaa paljon mielihyvää ja liikkuminen tapahtuu luonnollisesti (Helenius ym. 2008, 38). Lapsi on pienestä pitäen kiinnostunut ympäröivästä maailmastaan ja innostuneesti tutkii sitä liikkuen (Karling ym. 2008, 128). Lapsi ei ehkä liiku tietoisesti siksi, että liikunnalla on terveydellisiä vaikutuksia. Liikunta on heille terveellistä ja luo perustaa hyvälle terveydelle tulevaa ajatellen (Vuori 2004, 57).

Lapsen motorinen kehitys etenee hurjaa vauhtia; 9 kuukauden iässä lapsi vasta harjoittelee konttaamista ja puolen vuoden päästä lapsi osaa jo kävellä takaperin sekä juosta tasapainoisesti. 5-vuotias lapsi on jo erittäin taitava liikkuja, jolla on kaikki perusvalmiudet motoriseen kehitykseen. (Karling ym. 2008, 130.) Motorinen kehitys etenee ihmisellä päästä jalkoihin (kefalokaudaalaisesti) ja keskeltä

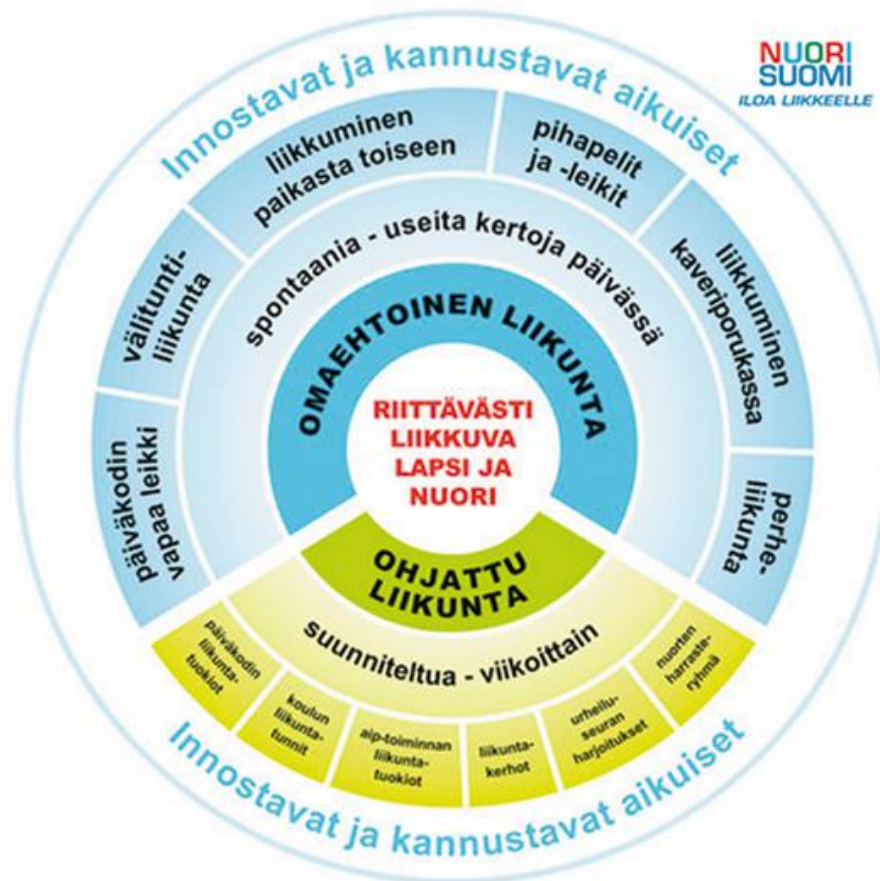
raajoihin (proksimodistaalisesti). Pienet lapset eivät osaa käyttää vielä kehoaan eriytyneesti, vaan he käyttävät sitä kokonaisvaltaisesti. Lapsen kasvaessa kehon käyttö kehittyy ja monipuolistuu. (Autio ym. 2005, 13.) Kymmeneen ikä vuoteen mennessä lapsi oppii kaikki motoriset perustaidot, milloin liikunnan monipuolisuuden tärkeys korostuu (Fogelholm 2006, 159).

Lapsen motorinen kehitys etenee yksilöllisesti; perimä sekä harjoituksen määrä rajaavat kehityksen mahdollisuuksia. Leikki-ikässä (2-7-vuotiaana) liikkumisen perustaitojen kehittyminen ja harjoittelu on suurimmillaan. Lihasten monipuolinen käyttö kehittyy koko ajan. Lapsi oivaltaa ja oppii uutta, innostuu helposti uusista asioista ja haluaa oppia lisää. Innostunutta lasta onkin erittäin tärkeä kannustaa oppimaan uutta ja harjoittelemaan myös vaikeita asioita. Läheiset ihmiset voivat olla aluksi apuna ja tukena kunnes lapsi oppii esimerkiksi pyörällä ajon. Lapselta ei saa kuitenkaan vaatia liikaa, vaan odotusten tulee olla ikätasolle sopivia. (Karling ym. 2008, 123–129.) Lapsen on helppo oppia uusia asioita herkkyykskausittain. Erityisesti kehityksen taitekohdissa liikkuminen aktivoituu, mutta se vaatii ympäristöltä virikkeitä ja kannustusta kehitykselle (Autio ym. 2005, 13; Helenius ym. 2008, 38).

Alle neljä vuotiaan lapsen liikunnan rakennusaineita ovat motoriset sekä havaintomotoriset perustaidot. Lapsi tutustuu omaan kehoonsa ja sen liikemahdollisuuksiin. Lapsi oppii ensin ryömimään, konttaamaan, istumaan ja sitten myöhemmin seisomaan ja kävelemään, jolloin hänen toimintaympäristönsä laajenee. Yli neljävuotiailla oman kehon hahmotus paranee ja lapsen motoriset perustaidot vakiintuvat. Tämän myötä lapsen on mahdollista opetella eri liikuntamuotoja, kuten pyöräilyä, uintia, hiihtoa ja luistelua. (Pönkkö 2013, 466–468.) Kävely, astuminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, lyöminen, heittäminen, kiinniotto, riippuminen, heiluminen, kieriminen, työntäminen ja vetäminen muodostavat liikunnan perusmuotojen joukon (Arvonen 2004, 65).

Nuori Suomen julkaisemassa kuvassa: Riittävästi liikkuva lapsi ja nuori (2013) on hyvin koottu lapsen liikunnan elementit yhteen. Lapsi tarvitsee sekä omaeh-

toista, että ohjattua liikuntaa spontaanisti useita kertoja päivässä ja ohjatusti viikoittain. Riittävälle lapsen liikkumiselle edellytyksenä ovat kannustavat ja innostavat aikuiset ja vanhemmat lapsen eri ympäristöissä.



Kuvio 1. Riittävästi liikkuva lapsi ja nuori, Nuori Suomi 2013.

## 2.4 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

### Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksen kokonaisuuteen kuuluu kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta vastaaminen. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on lasten tasapainoisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistäminen. (THL 2014.) Vanhempainrahakauden päätyttyä jokaisella vanhemmalla on lupa saada lapselleen, joka on alle kou-

luikäinen, kunnan järjestämä päivähoitopaikka. Kunnalla on vastuu huolehtia päivähoitoon saatavuudesta. Kunta itse järjestää tai valvoo, että sitä on saatavana sellaisessa toimintamuodossa kuin tarvetta esiintyy. Kunnan on otettava myös huomioon, että hoitoa on pyrittävä järjestämään sellaisina vuorokauden aikoina, jolloin tarvetta on. Päivähoitopaikka on järjestettävä lapselle viimeistään kahden viikon sisällä, jos vanhemmat aloittavat työn tai opiskelun. (STM 2014.; Asetus lasten päivähoitosta 16.3.1973/239. )

Kunnallista päivähoitoa järjestetään päiväkotihoidona, perhepäivähoitona sekä ryhmäperhepäivähoitona. Päivähoitoon kesto vaihtelee lapsen tarpeiden mukaisesti. Päivähoito voi olla kokopäiväistä tai osapäiväistä. Kokopäiväinen päivähoito kestää enintään 10 tuntia vuorokaudessa ja osapäiväinen enintään viisi tuntia vuorokaudessa. (STM 2014.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat laatineet laatinut Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos yhdessä sosiaali - ja terveystieteiden, opetushallituksen, opetusministeriön, Suomen Kuntaliiton sekä muiden asiantuntijoiden kanssa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet luotiin edistämään koko maassa samankaltaista varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta luodaan kunnille ja yksiköille omat varhaiskasvatussuunnitelmat. (THL 2014.) Turun kaupungin varhaiskasvatuksen toiminta-ajatuksena on kehittää ja tarjota lasten ja lapsiperheiden tarpeiden mukaisia laadukkaita päivähoitopalveluita kannustavassa sekä turvallisessa kasvuympäristössä (Turun kaupunki 2014).

### **Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksikäiselle**

Liikuntakasvatus on kaikenlaista sellaista toimintaa, jossa liikuntaa toteutetaan kasvatuksen näkökulmasta (Edu 2014). Liikuntakasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehitystä käsittäen lapsen emotionaalisena, sosiaalisena, henkisenä ja fyysisenä kokonaisuutena (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 6). Liikuntakasvatus on ohjattua, ennakkoon suunniteltua ja säännöllistä toimintaa. Lapsen motorisen kehityksen lisäksi liikuntakasvatus pyrkii lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Liikuntakasvatus antaa lapselle valmiudet liikua, mutta se tukee myös lasta käsittelemään omaa itseään, muita lapsia sekä

ympäröivää maailmaa. (Zimmer 2001, 111–121.) Se antaa lapselle mahdollisuuksia kokea ja nähdä liikunnan eri mahdollisuuksia, ilman painostusta ja pakottamista (Autio 2007, 25).

Liikuntakasvatuksen kaksi päätavoitetta ovat kasvattaminen liikuntaan ja kasvataminen liikunnan avulla (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.; Edu 2014). Liikunnasta pyritään tekemään aktiivinen elämäntapa jo varhaislapsuudessa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17). Lasten liikunnassa olisikin tärkeää muistaa, että lasten tulisi liikkua mahdollisimman monipuolisesti ja runsaasti, jotta he saisivat hyvän perustan liikkumiselle koko eliniäksi (Arvonen 2004, 59).

Suomessa lasten liikuntaa on ohjeistettu varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005), joissa on kuvattuna kuinka lasten kasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia voidaan tukea kokonaisvaltaisesti liikunnan avulla, eli fyysisen toiminnan ja leikin avulla. Suunnitelmassa on myös mainittu suosituksia koskien lasten liikuntaa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.)

Lapsen tulisi saada harjoitella motorisia perustaitoja päivittäin erilaisissa ympäristöissä. Päivittäisen liikuntakasvatuksen tulisi olla suunniteltua, monipuolista ja tavoitteellista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.) Varmin ja turvallisin keino kasvattaa lapsi nauttimaan ja liikunnasta onkin juuri monipuolinen ja vaihteleva liikunta (Autio 2007, 39).

Lapsen arkiympäristön tulisi houkutella lapsia liikkumaan. Ympäristön tulisi olla turvallinen ja esteetöntä liikkumiselle. Päivähoitopaikoissa tulisi olla liikkumisen perusvälineistö lasten helposti saatavilla. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.) Valitettavan usein varastojen ovet ovat kuitenkin kiinni ja liikuntavälineet ovat lasten käytössä vain ohjatuissa tuokioissa (Kokljuschkin 2001, 67). Yhteistyö lasten huoltajien kanssa tulee myös olla aktiivista ja kannustavaa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suunnitelman suositukset painottuvat enemmän päivähoitoon, mutta se ohjaa myös kaikkien alle kouluikäisten arjessa tapahtuvaa kasvatusta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.)

Lapselle kuuluu luoda puitteet ohjattuun liikuntatuokioon useita kertoja viikossa. Liikuntatuokioita kuuluisi järjestää kerran viikossa sisällä sekä ulkona. Lapsen ikä vaikuttaa tuokion pituuteen aina kymmenestä minuutista kuuteenkymmeneen minuuttiin. Aikuisen rooliin kuuluu liikuntatuokiossa muun muassa tukea lasta, kannustaa ja tarkkailla lapsen yksilöllistä osaamista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 24.) Aikuisella on vastuu huolehtia siitä, että lapsilla on mahdollista saada tarpeeksi monipuolista liikuntaa, joka vastaa heidän kasvuun ja kehitystään. Aikuinen on myös tukemassa lapsen innokkaita kokeiluja ja oivaltamista liikunnan alkuvaiheessa. On muistettava, että liikunnan lähtökohtana on aina lapsen kiinnostus uusia ja mielenkiintoisia asioita kohtaan. (Karvonen ym. 2003, 97.)

Varhaiskasvatuksessa on hyvä laatia liikunnan vuosisuunnitelma. Liikunnan vuosisuunnitelmassa vuodenajat antavat hyvät kehykset toiminnan lähtökohdalle. Jokaisella vuodenajalla on tavanomaiset liikuntamuodot, esimerkiksi talvella on mahdollista hiihtää ja käydä pulkkamäessä, jota muina vuodenaikoina ei pysty tekemään. Liikunnan vuosisuunnitelma antaa työntekijöille mahdollisuuden havaita koko vuoden liikunnat kokonaisuutena. (Karvonen ym. 2003, 99.)

Vuosisuunnitelman avulla myös vanhemmat tietävät, millä tavalla lapset päiväkodissa liikkuvat. Näin he pystyvät varautumaan siihen, tuomalla lapsilleen sopivia liikuntavarusteita. Vuosisuunnitelmassa on usein myös eri jaksoja ja teemoja. Milloin käydään läpi yhtä toimintaa suunnitellun ajanjakson verran, esimerkiksi uinti- tai luistelujaksoja. Myös vanhempien kiinnostus liikuntaan kohtaan kannattaa hyödyntää vuosisuunnitelmassa. Sillä vanhemmat voivat osallistua mukaan yhteiseen liikuntatapahtumaan oman innostuksena ja osaamisen mukaisesti. (Karvonen ym. 2003, 99.)

### **Liikuntakasvatus Ritzinkujan päiväkodissa**

Ritzinkujan päiväkotito on yksi Turun kaupungin päiväkodeista, joten se noudattaa Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaa. Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa kerrotaan, että Turun kaupungin päiväkodeissa toteutetaan



päivittäin liikuntaa sekä sisällä että ulkona. Leikin ja liikunnan kautta harjaannutetaan lapsen liikehallintaa, motorisia perustaitoja sekä fyysistä ja motorista kuntoa päivittäisessä arjessa päiväkodissa. Liikuntavälineiden avulla kannustetaan lapsia omaehtoiseen liikkumiseen sekä sisällä että ulkona. Turun kaupungin päiväkodin käyttävät Turun eri liikuntapaikkoja, joita on tarjolla monipuolisesti. (Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2013, 15.)

Turun kaupunki on määritellyt kehittämisen yhdeksi painopistealueeksi varhaiskasvatussuunnitelmassa (2013, 15) liikunta lapsen hyvinvoinnin tukena. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen tekemän Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten avulla on Turun kaupungin päiväkodeihin tehty liikunnan vuosisuunnitelmat. Tätä suunnitelmaa päivitetään jokaisen toimikauden alussa. Suunnitelma auttaa liikunnan tavoitteellisuudessa ja monipuolisuudessa. (Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2013, 15.)

Ritzinkujan päiväkodin liikunnan vuosisuunnitelmassa on eri liikuntataitojen harjoittelu jaoteltu kuukausien mukaisesti. Tammi- ja helmikuussa harjoitellaan tasapainotaitoja, joita on muun muassa taivuttaminen ja kiertäminen. Maaliskuussa aiheena ovat liikkumistaidot ja kehonhallinta. Liikkumistaidoissa harjoitellaan esimerkiksi hyppäämistä ja laukkaamista. Huhti- ja toukokuussa keskitytään liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Käsittelytaidoissa harjoittelussa on muun muassa lyöminen sekä kuljettaminen. Kesä- ja heinäkuussa kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen. Elo- ja syyskuussa harjoitellaan jälleen liikkumistaitoja. Lokakuussa on kehonhahmotusta ja tasapainotaitojen harjoittelua. Kehonhahmotuksessa keskitytään esimerkiksi kehon eri osien tuntemiseen. Marraskuussa jatketaan harjoitteluja käsittelytaidoissa sekä joulukuussa kehonhahmotuksessa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma Itäinen Turku 2012.)

Ritzinkujan päiväkotitoiminta mainitsee Varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelmassaan, että he huomioivat lapsille suunnatut liikuntatapahtumat ja osallistuvat niihin aina mahdollisuuksien mukaisesti. He mainitsevat erillisinä tapahtumina Varpaat vauhtiin – liikuntatapahtuman sekä pihaseikkailu – tapahtuman. Näitä tapahtumia päiväkotitoiminta toteutetaan yhdessä vanhempien kanssa. Päiväkotitoiminta ohjaa

perheitä myös vapaa-ajan liikuntatapahtumiin, kertomalla niistä päiväkodin ilmoitusseinällä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma Itäinen Turku 2012.)

## 3 PERHE JA LIIKUNTA

### 3.1 Lapsiperheen yhteinen aika

Perheen arkielämä on muuttunut teollistumisen myötä, naisten siirryttyä työelämään. Perheen yhteinen aika on vähentynyt ja perhe-elämä on nykyään eriytyneempää. Aikuisilla ja lapsilla on omat erilliset arkipäivän yhteisönsä. Suomessa aikuisilla on pitkät työpäivät, arki on kiireistä ja hektistä. Vuonna 2001 Väestöliitto teki perhebarometrin josta selvisi, että 47 % vanhemmista ilmoitti työn haittaavan perheen yhteistä aikaa. Joka kolmas puolestaan ilmoitti, ettei perheelle ole tarpeeksi aikaa. Kun perheelle on aikaa, on sille ajalle myös kovat odotukset. Usein lapsia viedäänkin huvipuistoihin ja hankitaan virikkeitä kodin ulkopuolelta. (Arvonen 2004, 11–15.)

Ennen perheissä oli paljon lapsia ja elanto hankittiin kovalla työllä. Tuolloin ei varsinaisesti ollut lapsuutta, eikä varsinaista lapsuutta vieläkään tunnetta suuressa osassa maailmaa. Länsimaissa lapsille jää aikaa muuhunkin, kun lasten ei tarvitse tehdä työtä. Myös aikuisille jää enemmän vapaa-aikaa. Aikuisen vapaa-aikaa ovat kuitenkin kuormittamassa ylityöt sekä omat harrastukset. Työnantajat vaativat vanhemmilta täyttä sitoutumista työhönsä ja samaan aikaan vanhempien harrastukset vetävät puoleensa. (Nevalainen 2005, 17–21.)

Perheen arki on aikataulujen sovittelua ja jatkuvaa liikettä. Perheet koettavat yhteen sovittaa työn, perheen sekä muut elämänalueet. Lapsen lähiympäristöön vaikuttaa suuresti vanhempien työt, sillä perhe on lapselle lähin kasvuympäristö. Perhe huolehtii lapsen sosiaalisista, psyykkisistä ja fyysisistä tarpeista. (Kyrönlampi- Kylmänen 2010, 16–48)

Lasten vanhemmat toivoisivat, että heillä olisi enemmän yhteistä aikaa. Toinen vanhempien suurimmista toiveista on se, että lapsi on onnellinen. Laatu-aika käsite nouseekin usein esille, kun puhutaan lasten ja vanhempien yhteisestä ajasta. Vanhemmat saattavat viettää paljonkin aikaa lasten kanssa, mutta tämä yhdessä vietetty aika ei ole niin sanotusti korkealaatuista. Puolestaan osa vanhemmista

saattaa viettää vain vähän aikaa lastensa kanssa, mutta tämä vähäinen aika on käytetty tehokkaasti ja yhdessä olo on laadukasta. (Hansson ym. 2006, 45.) Jos perheellä ei ole tarpeeksi yhteistä aikaa, ongelmaksi saattaa nousta perheen sisäisen yhteyden puute. Lapsen ja vanhemman hyvän suhteen luomiseen tarvitaan paljon aikaa sekä läsnäoloa. (Währborg 2006, 53.)

### 3.2 Perheliikunta

Vanhemmuuden ja liikunnan yhdistäminen on toisinaan haastavaa. Tällöin on tärkeää osata yhdistää arki ja harrastukset keskenään, sillä liikuntaa voi monipuolisesti harrastaa arjen askareiden lomassa koko perheen voimin. (Autio ym. 2005, 118.) Perheliikuntaa kutsutaan perheen yhdessä tekemiseksi sekä olemiseksi. Tällöin lapsi ja aikuinen liikkuvat terveyttä edistävästi, mutta kuitenkin omaa kuntoaan kuunnellen. Yhteisellä liikuntahetkellä voidaan parantaa perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä perheen vuorovaikutusta toisiaan kohden. (Arvonen 2007, 7-9.; Sydänliitto 2014.) Perheliikuntaa on alettu kutsua terminä 2000-luvun alusta lähtien. Syynä tähän oli se, että lasten ja vanhempien yhteinen aika oli hyvin vähäistä ja tätä haluttiin alkaa tukemaan. (Suomen latu, 2014.)

Perheliikunta mahdollistaa sen, että vanhemmalla on tällöin mahdollisuus silloin keskittyä täydellisesti lapsen tukemiseen. Sen lisäksi yhteinen harrastus on usein myös mukavaa yhdessä tekemistä ja rentouttavaa puuhaa. (Autio ym. 2005, 117.) Perheliikunta ei vaadi erikoisia välineitä tai ympäristöä, se voi tapahtua aivan kodin lähistöllä (Arvonen 2004, 43). Tärkeää on vain, että liikutaan yhdessä. Lapsen arjessa tapahtuvat liikunnalliset leikit ovat vähentyneet. Nykyään liikkuminen tapahtuu enemmän järjestetyn liikunnan parissa seuroissa ja erilaisissa kouluissa. (Zimmer 2001, 17).

Perheliikunnan muodot jakaantuvat perheen elämäntilanteen mukaisesti. Odotusajasta lähtien alkaa jo perheliikunta. Äiti valmistautuu perheenisäykseen liikkumalla ahkerasti, jolloin happirikas veri kiertää kohdussa. Vauvan ollessa pieni hän kulkee helposti vanhempien kainalossa tai kantorepussa. Vauvaperheenliikunta ei kestä pitkään, kun tilalle tulee jo isompien lasten leikkejä. Esikoululaiset

tykkäävät paljon kisailla ja kouluikäisenä harjoitellaan usein monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja. (Arvonen 2007, 15.)

Perheen on hyvä asettaa yhteinen tavoite liikunnalleen, jonka jokainen perheenjäsen pystyy saavuttamaan. Perheen pysyessään tavoitteissaan, liikunnasta voi muodostua perheen yhteinen rutiini. Perheen on hyvä yhdessä suunnitella ajankäyttöään ja varata aikaa yhteiselle liikunnalleen. Perheliikunnassa on hyvä kuunnella jokaisen perheenjäsenen ajatuksia ja vaihtaa keskenään perheliikunnan ideoita esimerkiksi naapuriperheen kanssa. Näin pystyy innostamaan myös muita perheitä mukaan perheliikunnan maailmaan. (Lets move 2014.; Sydänliitto 2014.)

Perheliikunnassa on hyvä toimia lapsen ehdoilla. Yhteiset peuhuleikit vanhempien kanssa ovat lapselle hyvin mieluisia. Varsinkin pojat kokevat usein halua kokeilla omia voimiaan. Vanhempi on hyvä pari tällaiseen painileikkiin, koska hän osaa säädellä omaa voimankäyttöään lapsen tasoon nähden. Vanhempi on lapselle liikkumiseen hyvä pari, sillä aikuinen pystyy liikunnan avulla luomaan lapselle onnistumisen kokemuksia. Turvallisinta on kokeilla uusia liikunnallisia ulottuvuuksia vanhemman kanssa, mikä edistää perheen luottamuksen lisääntymistä. (Karvonen ym. 2003, 294–296.) Lapset oppivat vanhemmiltaan, sama koskee myös liikuntaa. Jos perheessä nautitaan liikunnasta, se auttaa myös lasta nauttimaan siitä. Vanhemmilla onkin erittäin tärkeä rooli, siinä kuinka usein ja kuinka paljon lapset harrastavat liikuntaa. (U.S. Department of Health and Human Services 2009.)

Perheliikunnassa on erilaisia tapoja toimia; on arkiliikuntaa, perheryhmäliikuntaa sekä lomaliikuntaa. Perheen ympäristöllä on suuri vaikutus arkiliikuntaan. Jos asunnon koko on perheeseen nähden hyvin ahdas tai tavaranmäärä hyvin suuri asunnon pinta-alaan nähden, on asunnon sisällä vaikeaa järjestää vaikka pientä jumppatuokiota perheen kesken, sillä tilaa siihen ei silloin juurikaan ole. Siivoushetket ovat hyvää arkiliikuntaa perheen kanssa sisätiloissa. Lähimetsät ja pelikentät lisäävät myös perheliikunnan mahdollisuuksia. Tällaisia asioita olisikin tär-

keä huomioida kun asuinaluetta aletaan rakentaa. Perheen kanssa lähiympäristössä liikkuminen on kannattavaa sekä rahallisesti että aikataulullisesti. (Arvonen 2004, 43–44.)

Perheliikuntaryhmiä järjestävät muun muassa kunnat, seurakunnat sekä liikunta-seurat. Usein näitä ryhmiä on liian vähän kävijöihin nähden ja laajempaa perheliikuntatoimintaa kaivataankin useille paikkakunnille lisää. Perheliikuntaryhmässä sekä vanhemmat että lapset kohtaavat toisiaan. Ryhmässä on mahdollisuus saada suhteutettua lapsen opitut liikunnalliset taidot toisten saman ikäisten taitoihin. Perheliikuntaryhmä voi olla myös vertaisryhmä toisten vanhempien kanssa. Perheliikuntaryhmiä on järjestetty aina 1920-luvulta lähtien, kun Suomen voimisteluliiton pitämä äiti-lapsi-voimistelu alkoi tuolloin. Muun muassa eri yhteisöt ja urheiluopistot järjestävät perheille monipuolista toimintaa lomaliikuntana. Lomatoiminnan ideana on usein, että päivisin on omaa ohjelmaa lapsille ja vanhemmille. Illalla ohjelma on yhteinen koko perheelle. (Arvonen 2004, 47–50.)

Kun perheliikuntaa suunnittelee, on otettava huomioon muutamia asioita. Perheliikunnassa lapsi ja aikuinen liikkuvat pääsääntöisesti yhdessä, joten liikunta on oltava sellaista, jota molemmat pystyvät toteuttamaan. Huomioon on otettava myös lapsen ikätaso, mahdolliset vammat tai rajoitteet sekä liikkujien sukupuolet. Tila, jossa perheliikuntaa järjestetään, on oltava liikuntaan soveltuva, tarpeeksi avoin ja esteetön. Perheliikuntaa suunnitellessa voi käyttää hyväkseen myös liikunnan vuosisuunnitelmaa. Niin kuin varhaiskasvatuksessa liikunnan vuosisuunnitelmaan, perheliikunnankin liikunnan vuosisuunnitelmaan on hyvä kirjoittaa liikunnan vuositavoitteet ja sisällöt. Kirjotettuaan nämä muistiin, on perheliikuntaa helpompi järjestää. (Perheliikunta 2014, 9.)

Perheliikuntaryhmien ohjaamisessa on mahdollista käyttää eri tyylejä. Yksi tyyleistä voi olla ohjaajakeskeinen tyyli, jossa ohjaaja näyttää mallia ja muut toimivat perässä. Ohjaajana toimiessaan ohjaajakeskeisellä tyylillä, ryhmän muut osallistujat eivät koe saavan hyvinkään paljon tilaa itsenäiseen toimintaan. Tämä tapa ohjata on hyvä perheliikuntaryhmien aloitusvaiheessa, jolloin luodaan toiminnan lähtökohdat. Toinen tapa perheliikuntaryhmiä ohjata on osallistujakeskeinen tapa. Tässä tavassa ryhmän osallistujat päättävät kuinka toimivat, esimerkiksi

ohjaajan antamien pulmien perusteella. Tällä ohjaustyylillä osallistujat kokevat usein onnistumisen tunteita, sillä vääriä tapoja toimia ei tällöin ole. Viimeisenä perheliikuntaryhmän ohjaamistyylinä on yhteistoiminnallinen ohjaaminen. Tässä tavoitteena on toimia parin tai ryhmän kesken. Parin tai ryhmän kanssa yritetään selvittää ongelmaa, johon jokaisen ryhmäläisen on osallistuttava, jotta se onnistuisi. Tällä tavalla vahvistetaan muun muassa lapsen ja aikuisen yhteistä toimintaa. (Perheliikunta 2014, 8.)

Vanhempien on tärkeää muistaa myös, että jos lapsella on omia harrastuksia, ne ovat tällöin hänen omia juttujansa. Vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen harrastuksessa, heidän on kannustettava lasta ja olla saatavilla, lapsen tarvittaessa heitä. On kuitenkin huomioitava, että vanhempien rooli ei ole valmentajana oleminen. Valmentaja antaa ohjeita ja vanhemmat kannustavat lasta. (Autio ym. 2005, 120.)

### 3.3 Kasvatuskumppanuus

Kasvatuskumppanuus käsite rantautui Suomeen Stakesin valtakunnallisen ohjeistuksen myötä. Se herätti aikoinaan päivähoidon ammattilaisissa suurta kritiikkiä, sillä sen pelättiin muun muassa vähentävän päivähoidon ammattilaisten merkitystä. (Alasuutari 2010, 39.) Marjatta Kallialan (2012, 93) mukaan kasvatuskumppanuus on käsitteenä muotoutunut yhdeksi iskusanoiksi ja täydennyskoulutuksen trendikkäimmiksi aiheiksi.

Kasvatuskumppanuus käsitellä tarkoitetaan lapsen vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan tietoista sitoutumista lapsen kasvatukseen yhdessä (Häkkä ym. 2014, 37; THL 2014). Kasvatuskumppanuus edellyttää molemminpuolista luottamusta ja tasavertaisuutta. Tämä vaatii ammattitaitoa henkilökunnalta, sillä vanhemmilla saattaa olla hyvin erilainen käsitys lapsesta kuin henkilökunnalla. Tulee kunnioittaa toista ja toisen mielipiteitä, mutta tulee myös osata tuoda oma osaminen, taito ja tieto vanhemman ja lapsen käyttöön. (Karling ym. 2008, 294.) Kasvatuskumppanuus on lasta koskevien tietojen vaihtamista ja luottamuksen luomista heti ensi tapaamisesta lähtien (Karling ym. 2008, 294.; Häkkä ym. 2014, 39).

Vaikkakin kasvatuskumppanuudessa vanhempien ja päiväkodin henkilöstön roolit määritellään tasavertaisiksi, on ne kuitenkin tehtäviltään erilaiset. Henkilöstön vastuulla on luoda pohja ja perusta tälle kumppanuudelle ja sen rajoissa olla osana lapsen kasvatusvastuuta. Kun taas on tärkeää muistaa, että lapsen kasvatuksen ensisijainen vastuu on aina vanhemmilla. (Kekkonen 2012, 42.) Kallialan mukaan tasavertaisuus kasvattajan ja vanhemman välillä on pelkkä illuusio. Tällä illuusiolla pyritään vain peittämään vallitsevat valtasuhteet henkilökunnan ja vanhempien väliltä. Tulisikin keskittyä keskinäisen arvonnannon, luottamuksen ja kunnioittavan suhtautumisen luomiseen tasavertaisuuden sijaan (2012, 93–94.)

### 3.4 Aikuinen liikkujana

Terveysliikunnan yleissuosituksissa on määritelty aikuisten liikuntasuosituksiksi, että jokaisen aikuisen kuuluisi liikkua tauotta vähintään puoli tuntia päivässä tai vähintään kohtalaisella rasittavuudella useammassa jaksossa, useampana päivänä viikossa, kuitenkin mielellään päivittäin. Edellä mainitut suositukset voi toteuttaa osana muita päivittäisiä askareita tai irrallisena liikuntaharrastuksena. Terveysliikunnan suositusten ansiosta tietää, mikä kuuluisi olla liikunnan vähimmäismäärä. Täytyy kuitenkin muistaa, että suositukset ovat vain ohjeistavia, sillä henkilökohtainen liikunnan tarve ja vaikutukset vaihtelevat eri henkilöillä esimerkiksi perinnöllisten tekijöiden ja elintapojen mukaan. (Vuori 2003, 28.; Terve 2022-hanke 2014.)

Liikunnalla on useita terveyttä edistäviä vaikutuksia. Välittömästi liikunnasta parantuvia vaikutuksia ovat muun muassa ilon ja onnistumisen kokemukset. Useasti liikkuessa elämänlaatu paranee. (Arvonen 2004, 53.) Aikuisiässä liikunta hidastaa ja torjuu ikävuosien saatossa tulleita rappeutumia ja kulumia. Liikunnasta on myös apua hidastamaan pitkäaikaissairauksien kehittymistä, esimerkiksi hiihto ja uinti ovat hyviä kestävyysliikunnan muotoja, jotka hidastavat niiden tuloa. Ikääntyessä lihakset alkavat kuihtumaan, joten liikuntaan on tällöin hyvä lisätä



voimaa vaativaa toimintaa. (Arvonen 2004, 62–63.) Lisäksi säännöllisesti liikuntaa harrastettaessa ryhti paranee, ummetuksen mahdollisuus vähenee ja lievän masennuksen oireet hupenevat (Sydänliitto 2014).

Ei ole olemassa moniakaan syitä minkä takia ei terveystoimintaa pystyisi harrastamaan. Aivoverenkierron häiriön tai sydänkohtauksen jälkeen on syytä tarkasti harkita liikunnan harrastamista. Kuitenkin ammatillista liikuntaneuvontaa saataessa, terveystoiminta voi olla mahdollista. On tärkeää vain löytää turvallinen tapa liikkua, joka kuitenkin olisi henkilölle tarpeeksi tehokasta sekä miellyttävää. Myös flunssan jälkeen, jossa on esiintynyt myös kuumetta, olisi hyvä pitää jonkun aikaa taukoa liikunnasta. (Terveyskirjasto 2014.)

Kun nainen on normaalisti raskaana, ei liikuntaan ole tällöin estettä. Sillä liikunta ei vaikuta lapsen syntymäpainoon tai lisää ennen aikaisen synnytyksen mahdollisuutta. Raskauden aikana liikunnalla on positiivisia vaikutuksia siihen, että raskausajan diabeteksen mahdollisuus pienenee. Raskaana olevalle äidille sopivia tapoja liikkua on muun muassa uinti ja kävely. (Käypähoito 2014.)

Sosioekonominen asema vaikuttaa useasti liikunnan harrastamisen määrään. Henkilöt, jotka ovat ylempiä toimihenkilöitä, hyvätuloisia sekä kouluttautuneet pitkälle harrastavat liikuntaa muita useammin. Töissä tapahtuvaa raskasta liikuntaa ilmenee henkilöiden kohdalla, jotka ovat matalasti koulutettuja. Vanhempien sosioekonominen asema vaikuttaa myös lasten liikuntaan. Vanhemman matala sosioekonominen asema vaikuttaa lapsen liikunnan määrään usein negatiivisesti. Tämä voi johtua muun muassa siitä, etteivät matalassa sosioekonomisessa asemassa olevat vanhemmatkaan harrasta liikuntaa useasti. Lapsena saatu positiivinen kokemus liikunnan harrastamisesta vaikuttaa merkittävästi liikunnan harrastamiseen aikuisiällä. (THL 2014.)

## 4 KEHITTÄMISHANKE RITZINKUJALLA

### 4.1 Kehittämishanke

Toiminnallinen opinnäytetyö on Vilkkon ja Airaksisen (2003, 9) mukaan vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Se on myös käytännön toiminnan ohjeistamista, opettamista, toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä (Vilkkonen ym. 2003, 9). Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa toimeksiantajalle tutkimuksen tekemisen säännöin uutta tietoa (Salonen 2013, 20). Sillä on laaja toteutumistapojen kenttä, se voi olla opas, kansio, kirja, kotisivut tai vaikkapa näyttely (Vilkkonen ym. 2003, 9).

Päätimme yhdessä toimeksiantajamme Ritzinkujan päiväkodin kanssa, että teemme päiväkodille kehittämishankkeen. Kehittämishanke lähtee kehittämistoiminnan osittamisella työskentelyvaiheisiin. Osittaminen on tärkein ja ensimmäinen vaihe, jonka avulla kehittämistoiminta pilkotaan toteuttamiskelpoisiin palasiin. Siinä on aina mukana toimijoita, henkilöitä jotka ovat tiiviisti mukana kehittämistoiminnassa. Toimijoiden joukon koko saattaa vaihdella opinnäytetyön edetessä. Työskentelyssä tulisi erottaa kehittämismenetelmät tiedonhankintamenetelmistä. (Hautala ym. 2012, 24)

Kehittämismenetelmiä ovat esimerkiksi työpajat sekä SWOT-analyysi ja tiedonkeruumenetelmiä puolestaan esimerkiksi kysely sekä valmiit materiaalit ja dokumentit (Salonen 2013, 22–23). Kehittämistoiminnassa kuten tutkimustoiminnassakin dokumentointi on erittäin tärkeää, kaikki tuotettu materiaali on lähtökohtaisesti yhtä tärkeää (Hautala ym. 2012, 25). Kehittämishankkeen lopputuloksena on aina konkreettinen tuote kuten ohje tai opas, mihin myös käytettyjen menetelmien tulee tähdätä (Vilkkonen ym. 2003, 51).

Kehittämishankkeessa toiminta voi edetä joka spiraalimallin mukaan tai lineaarisesti. Lineaarisisessa mallissa hankkeen työskentely etenee tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutuksen sekä prosessi päättämiseen ja lopuksi hankkeen

arviointiin. Spiraalimallissa puolestaan hankkeen tehtävät, toteutus, organisointi ja arviointi muodostavat kehän eli syklin. (Salonen 2013, 15.)

#### 4.2 Kehittämishankkeen toimintaympäristö ja toimijat

Ritzinkujan päiväkoti sijaitsee Röntämäessä Turun ylioppilassäätiön ympäristönä. Ympäristönä Röntämäki on päiväkodille ihanteellinen. Ympäristöstä löytyy aivan päiväkodin vierestä urheilukenttä, leikkipuisto sekä metsä. Päiväkodilla on tietenkin myös oma pieni pihansa. Päiväkodin lapset tulevat pääosin aivan päiväkodin naapurustosta. Päiväkodissa on kaksi ryhmää; 1-2vuotiaat sekä 3-5vuotiaat. Pienempien ryhmässä on 12 lasta ja isompien ryhmässä on 21 lasta. Päiväkodissa työskentelee kaksi lastentarhanopettajaa, neljä lastenhoitajaa sekä yksi avustaja.

Päiväkodin lisäksi kehittämishankkeemme yhteistyökumppanina toimii ToLiVa-hanke (toimintakulttuurin liikunnallistaminen varhaiskasvatuksessa). Hankkeessa mukana ovat Turun ammattikorkeakoulu, Turun kaupunki, LiikU ry. sekä kolmannen sektorin kulttuuritoimijat (Turun ammattikorkeakoulu 2014). ToLiVa-hankkeen tavoitteena oli selvittää lasten liikunnan määrää päivähoitopäivän aikana ja selvittää kuinka lapsia tuetaan varhaiskasvatuksessa liikkumaan. Kehittämistyössä myös kartoitettiin mahdollisia menetelmiä siihen, kuinka lasten liikunnalliskulttuurista toimintaa kehitettäisiin sekä olisiko kolmannen sektorin mahdollista tukea varhaiskasvattajia siinä, että lasten arkeen saataisiin lisää liikuntaa. (Arvola ym. 2014.; Turun ammattikorkeakoulu 2014.)

ToLiVa-hanke toimi Itäisellä varhaiskasvatusalueella Turussa, johon Ritzinkujan päiväkotikin kuuluu. Hankkeeseen kuului 14 päivähoitoyksikköä, näistä kaksi oli perhepäivähoidon yksiköitä. Leikkikoulu- ja puistotoimintaa Turun itäiseltä alueelta oli myös hankkeessa mukana. (Arvola ym. 2014.)

Hankkeen ensimmäinen osa oli käynnissä 1.10.2013 - 30.6.2014, ja hanke on suunniteltu jatkuvan 1.9.2014 - 31.5.2017. ToLiVa-hanke jatkuu niin, että kaikki Turun varhaiskasvatuksen palvelualueet osallistuvat toimintaan omalla vuorol-

laan. On suunniteltu, että vuonna 2014 syksyllä ToLiVa-hanke käynnistyy läntisellä alueella, keväällä 2015 hanke siirtyy eteläiselle palvelualueelle ja syksyllä 2016 pohjoiselle alueelle. (Arvola, henkilökohtainen tiedonanto 26.10.2014.) Haimme Turun kaupungilta ToliVa-hankkeen tapojen mukaisesti opinnäytetyön tekemistä varten lupaa varhaiskasvatuksen tulosjohtajalta, jolle esittelimme suunnitelmamme opinnäytetyöstä. Meille päätettiin myöntää lupa opinnäytetyösuunnitelman mukaiseen toiminnallisen hankkeen toteuttamiseen (LIITE1).

#### 4.3 Kehittämishankkeen tarve ja tavoite

Kun kuulimme ToLiva-hankkeesta ja sen tavoitteista, innostuimme ideasta tehdä sosionomi – opintojemme päättötyö hankkeeseen liittyen. Olemme molemmat olleet aina kovia liikkujia ja kiinnostuneita liikunnasta, ja tulevan ammattimme myötä etenkin lasten liikunnasta. Tämän vuoksi hankkeeseen liittyväkehittämisshanke oli meille molemmille mieluinen.

Esitimme ideamme tehdä kehittämishanke Ritzinkujan päiväkotiin kehittämishankkeemme työelämäohjaajalle (lastentarhanopettaja, AMK) sekä päiväkodin lastenhoitajalle. He innostuivat asiasta kovasti ja yhteinen ideointiprosessi lähti hyvin käyntiin. Yhdessä keskustellen päädyimme ideaan järjestää päiväkodin perheille liikunnallinen kevätjuhla metsässä ja tehdä tämän lisäksi opas alueen liikuntamahdollisuuksista rohkaistaksemme perheitä liikkumaan.

Kehittämishankkeemme tarve lähti liikkeelle ToLiVa-hankkeesta. Ritzinkujan päiväkoti oli mukana kyseisessä hankkeessa muiden Itäisen Turun alueen päiväkotien tapaa. Päiväkoti oli asettanut hankkeen mukaisesti kehittämistavoitteen omalle päiväkodilleen. Päiväkoti valitsi kehitettäväksi perheiden liikunnan lisäämiseen. Heidän toiveenaan oli, että teemme kehittämishankkeemme tähän tavoitteeseen liittyen. Yhtenä syynä oli se, että osa lapsista liikkui päiväkodin ulkopuolella vain vähän, etenkin perheidensä kanssa liikkuminen oli hyvin vähäistä. Kehittämishankkeemme tavoitteena oli kehittää sekä lisätä Ritzinkujan perheiden liikkumista vapaa-ajalla sekä tuoda perheiden vapaa-ajan liikkumiseen uusia menetelmiä ja mahdollisuuksia. Kehittämishankkeemme kehittämistehtävänä oli

tuottaa siis Ritzinkujan päiväkodille liikkumaan innostava kevätjuhla sekä perheiden liikuntaopas.

Kehittämishankkeemme oli hyvin ajankohtainen sen toteutumishetkellä, sillä ToLiVa-hanke oli kokoajan käynnissä Itäisen Turun alueella. Hanke pyrki puuttamaan lasten vähäiseen liikkumiseen varhaiskasvatuksessa. Se pyrki myös kehittämään varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria liikunnallisemmaksi, jotta lasten liikuntamääriä saataisiin nostettua suosituksia vastaavalle tasolle (Toliva-hanke 2013.)

Jo pitkään on myös puhuttu siitä, että lasten liikunta on vähentynyt. Lasten fyysinen aktiivisuus- tutkimustaustoja kehittämistyölle julkaisussa mainitaan että alle kolme -vuotiaiden lasten vanhempien täyttämän kyselyn mukaan 88 % lapsista liikkuu päivittäin vähintään 2 tuntia ja vain 12 % alle liikuntasuosituksen. Vanhempien täyttämän ajankäyttöpäiväkirjan mukaan vain 40 % alle kolme vuotiaista lapsista liikkui tarvittavan 2 tuntia päivittäin. Julkaisussa myös mainittiin, että tutkimuksissa on havaittu, että 59 % päiväkodissa vietetystä ajasta vietetään istuen tai seisten. Osa lapsista on kuitenkin erittäin aktiivisia liikkujia päivittäin, erot yksilöiden välillä ovatkin kasvaneet; vähiten liikkuvat lapset liikkuvat vain 1/3 osaa eniten liikkuvien lapsien määrästä. (Iivonen ym. 2014.) Aikuisista noin puolet liikkuvat terveystiikunnan suositusten mukaisesti, mutta noin joka viides ei liiku lainkaan. Samalla arkielämä muuttuu kokoajan passiivisemmaksi, eikä tämä liikunta suositusten mukainen liikkuminen enää välttämättä riitä (Husu ym. 2010, 8-9.)

#### 4.4 Kehittämisen – ja tiedonkeruun menetelmät sekä dokumentointi

Kehittämishanketta tehdessämme käytimme erilaisia kehittämismenetelmiä. Kehittämishanke prosessimme lähti liikkeelle palaverista päiväkodin henkilökunnan kanssa. Palaverit ja keskustelut toimivatkin kehittämishanke prosessimme aikana yhtenä tärkeimpänä kehittämismenetelmänä. Sillä koemme, että tiivis yhteistyö päiväkodin kanssa oli avain onnistuneeseen kehittämishankkeeseen.

## **Dialoginen keskustelu**

Dialoginen keskustelu toimi yhtenä tärkeimpänä menetelmänämme suunnittelu- vaiheessamme sekä koko prosessin edetessä palavereissamme. Dialoginen keskustelu on avointa ja suoraa, molemmat osapuolet saavat tuoda mielipiteensä esille. Kun erilaisille näkemyksille annetaan tilaa sekä molempia osapuolia kuullaan, löytävät useimmiten parhaat ja luovimmat ratkaisut eri tilanteisiin. (THL 2014.)

Onnistunut dialogi vaatii alkuun osapuolten välille luottamuksen ja avoimuuden ilmapiirin rakentamista. Kun tämä on saavutettu voivat osa puolet alkaa tuomaan omia mielipiteitään ja ehdotuksiaan esille avoimesti. Kun osapuolten välille on kehittynyt luottamusta, alkavat osapuolet kommentoida ja argumentoida enemmän toistensa mielipiteitä. Syntyy rakentavaa keskustelua aiheesta. Saavuttaakseen aidon dialogin tulee osapuolten pidättäytyä tekemästä liian nopeita johtopäätöksiä, mielipiteitä tulisi käsitellä yhteisinä eikä toisten mielipiteinä. (Verkos- tojohtamisen opas 2014.)

## **Alkukartoituskysely**

Oppaan suunnittelun aloitimme tekemällä päiväkodin henkilökunnalle alkukartoituskyselyn oppaasta. Kysely on yksi tapa kerätä itse aineistoa. Valitsimme kysely tyypiksemme standardoidun- kyselyn, eli kaikille vastaajille esitettiin samat kysymykset täsmälleen samalla tavalla. (Hirsjärvi ym. 2007,189–190). Emme pidä kyselyä kuitenkaan aivan virallisena aineiston keruu menetelmänä, sillä hyvän ja toimivan kyselylomakkeen tekemiseen tarvittaisiin paljon enemmän aikaa ja suunnittelua kuin meidän resurssit antoivat myöten.

Kyselyn etuja ovat se, että kysely voidaan lähettää usealle henkilölle paikasta ja ajasta riippumatta. Heikkouksia kyselyllä on kuitenkin se, että emme voi taata vastaajan ymmärtävän kysymyksiä juuri kuten toivoimme ja emme voi vaikuttaa vastausprosenttiin, kato (vastaamattomuus) saattaa nousta suureksi. (Hirsjärvi

ym. 2007, 190.) Kysely voidaan tehdä posti- ja verkkokyselynä eli lomake lähetetään suoraan vastaajalle tai kontrolloituna kyselynä eli tutkija joko vie lomakkeen suoraan vastaajalle tai tutkija lähettää lomakkeen postitse mutta noutaa täytetyn lomakkeen henkilökohtaisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 191–192.) Me päädyimme vieämään kyselyt henkilökohtaisesti päiväkodin henkilökunnalle ja sovimme päivämäärän jolloin haimme ne päiväkodista. Kyselyiden avulla saimme tärkeää tietoa ja ideoita oppaan suunnitteluun.

### **Palautelomake**

Keräsimme kehittämishankkeestamme palautetta palautelomakkeiden avulla. Teimme omat palautelomakkeet päiväkodin henkilökunnalle sekä perheille. Tavoitteenamme oli tehdä palautelomakkeita yksinkertaisia ja helposti vastattavia. Lomakkeen suunnittelu tulee aina tehdä vastaajan näkökulmasta. Kysymyksiä tehtäessä tulee miettiä ovatko kysymykset avoimia, monivalintakysymyksiä vai käytetäänkö molempia. (Vilkkä 2003, 60). Lomakkeen tulisi näyttää siltä, että se on helposti täytettävä (Hirsjärvi ym. 2007, 199). Päädyimme käyttämäämme sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Teimme lomakkeista mahdollisimman lyhyitä, ettei vastaaja ajattele lomaketta katsoessaan ettei hän ehdi tai jaksaa vastata siihen. Lomakkeiden avulla saimme tietoa prosessimme onnistumisesta ja siitä mitä meidän tulisi mahdollisesti tulevaisuudessa kehittää.

### **Opinnäytetyöpäiväkirja**

Kari Salonen toteaa kirjassaan, jos käytännön työskentelyä ei ole riittävästi raportoitu ja dokumentoitu ei kehittämishanketta voi olla (2013, 23). Kehittämishankkeen aikana olemme dokumentoineet suunnitelmiamme omiin päiväkirjoihimme. Niihin olemme kirjanneet myös päiväkodin kanssa käytyjen keskustelujen ideointeja ja päätöksiä. Olemme pitäneetkin koko opinnäytetyöprosessimme ajan omia opinnäytetyöpäiväkirjojamme. Opinnäytetyöpäiväkirja on opinnäytetyön prosessointi sanallisessa tai kuvallisessa muodossa. Se toimii muistina ja toiminnallisen tuotoksen raportointi nojaa näihin muistiinpanoihin. (Vilkkä 2003, 19.)

#### 4.5 Kehittämishankkeen aikataulu

Taulukkoon 1. olemme koonneet kehittämishankkeemme keskeisimmät ajankohdat. Kehittämishankkeemme alkoi helmikuussa 2014 työstämällä hankkeemme ensimmäistä suunnitelmaa ja esittelemällä tämä suunnitelma Ritzinkujan päiväkodin henkilökunnalle. Henkilökunnan kanssa lähdimme muokkaamaan hanketamme suunnitelman pohjalta.

Maaliskuussa idea kevätjuhlasta ja liikuntaoppaasta alkoi muotoutumaan tarkemmin nykyiseen muotoonsa. Näiden suunnitelmien pohjalta teimme toisen version kehittämishankkeemme suunnitelmasta. Tähän suunnitelmaan kaikki osapuolet olivat tyytyväisiä ja tästä alkoi kevätjuhlan sekä oppaan tarkempi suunnittelu.

Maaliskuussa lähdimme mukaan päiväkodin joka torstaiselle metsäretkelle tutustumaan metsään, jossa kevätjuhla tultaisiin pitämään. Huhtikuussa jatkoimme kevätjuhlan yksityiskohtaisempaa suunnittelua yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa. Toukokuun alussa päädyimme lopulliseen suunnitelmaan kevätjuhlan sisällöstä ja järjestämisestä. Teimme kevätjuhlakutsut sekä palautteet vanhemmille kevätjuhlasta. Askartelimme myös kevätjuhlaan liikuntarastit, tulostimme ja lopuksi laminoimme ne. Kevätjuhla järjestettiin tiistaina 20.5 ja juhlan jälkeen keräsimme palautteet perheiltä.

Toukokuun lopussa kevätjuhlan jälkeen alkoi liikuntaoppaan tarkempi ideointi ja suunnittelu. Suunnittelua jatkui kesä- ja heinäkuun ajan. Elokuussa oppaasta oli koossa raakaversio. Esittelimme sen päiväkodin henkilökunnalle sekä ohjaavalle opettajallemme.

Syyskuun alkupuolella meillä oli valmis versio oppaasta tehtynä. Muokkasimme opasta tulostettavaan versioon ja tulostimme sen päiväkodin jokaiselle perheelle. Liikuntaoppaan kansia varten otimme jokaisesta lapsesta valokuvan ja teetimme ne. Sillä välin kun kuvat olivat teetettävänä, suunnittelimme liikuntaradan perheille. Saatuaamme valmiit valokuvat, askartelimme yhdessä lasten kanssa liikuntaoppaan kannet.



Liikuntarata pidettiin perheille 23.9, jossa jokainen perhe sai oman liikuntaoppaan. Tämän jälkeen keräsimme kehittämishankkeestamme palautetta päiväkodin henkilökunnalta. Lokakuun alussa perheet antoivat vielä palautetta liikuntaoppaan käytöstä.

Ajankohta	Mitä tehtiin	Kehittämismenetelmä
Helmikuu 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensimmäisen opinnäytetyösuunnitelman työstämistä</li> <li>• Ensimmäisen opinnäytetyösuunnitelman esitleminen päiväkodin henkilökunnalle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialoginen keskustelu</li> </ul>
Maaliskuu 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idea kevätjuhlasta ja oppaasta lähtee liikkeelle</li> <li>• Toisen suunnitelman esittelyä päiväkodin henkilökunnalle</li> <li>• Tutustuminen metsään, jossa kevätjuhla pidetään</li> <li>• Kevätjuhlan tarkempaa suunnittelua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialoginen keskustelu</li> </ul>
Huhtikuu 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kevätjuhlan tarkempaa suunnittelua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialoginen keskustelu</li> </ul>
Toukokuu 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kevätjuhlan lopulliseen suunnitelmaan päätyminen</li> <li>• Kevätjuhlakutsun ja palautteen teko vanhemmille</li> <li>• Liikuntarastien teko, tulostus ja laminointi</li> <li>• 20.5 Kevätjuhla</li> <li>• Palautteen kerääminen kevätjuhlasta perheiltä</li> <li>• Oppaan tarkempi ideointi ja suunnittelu alkavat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialoginen keskustelu</li> <li>• Kutsu kevätjuhlaan</li> <li>• Palautekysely kevätjuhlasta</li> <li>• Tapahtuma</li> <li>• Palautekysely</li> <li>• Alkukartoituskysely</li> </ul>
Kesäkuu ja Heinäkuu 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppaan tekeminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valokuvaus</li> <li>• Kirjoittaminen</li> </ul>
Elokuu 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppaan raakaversion esittäminen päiväkodin henkilökunnalle ja ohjaavalle opettajalle</li> <li>• Oppaan hiominen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialoginen keskustelu</li> <li>• Sähköposti</li> </ul>
Syyskuu 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppaan lopullinen versio valmis</li> <li>• Oppaan muokkaaminen tulostettavaan muotoon</li> <li>• Oppaiden tulostaminen</li> <li>• Lapsista valokuvien ottaminen ja teettäminen kansiin</li> <li>• Liikuntaradan suunnittelu</li> <li>• Oppaiden kansien askartelu lasten kanssa</li> <li>• 23.9 Liikuntarata perheille</li> <li>• Palautteen kerääminen kehittämishankkeesta päiväkodin henkilökunnalta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialoginen keskustelu</li> <li>• Tulostaminen</li> <li>• Valokuvien otto ja teettäminen</li> <li>• Tapahtuma</li> <li>• Palautekysely</li> </ul>
Lokakuu 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palautteen kerääminen oppaasta perheiltä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palautekysely</li> </ul>

Taulukko 1. Kehittämishankkeen aikataulu.

## 5 KEVÄTJUHLA

### 5.1 Kevätjuhlan toteutus

Kehittämishankkeemme ensimmäinen osuus oli päiväkodin perheille järjestettävä kevätjuhla. Päiväkodin kevätjuhla oli edellisenä vuonna toteutettu lähimetsässä. Viime vuotisen juhlan onnistuessa hyvin, saimme henkilökunnalta toivomuksen toteuttaa kevätjuhlan tänäkin keväänä samaisessa metsässä. Kevätjuhla päätettiin pitää tiistaina 20.5.2014. Kävimme yhdessä tutustumassa kyseiseen metsään ja tämän jälkeen päädyimme tulokseen, että metsä oli oiva paikka liikunnallisen kevätjuhlan järjestämiseen. Keskustelimme yhdessä henkilökunnan kanssa heidän kevätjuhlaan kuuluneista perinteistä ja meidän omista ideoistamme. Saimme yhdessä luotua juhlalle pohjan, jonka myöden aloimme työstää suunnitelmiamme eteenpäin.

Harjoittelun alkaessa 14.4.2014 esitimme päiväkodin henkilökunnalle sen hetkisen suunnitelmamme ja harjoittelun aikana keskustelimme siitä lähes päivittäin. Näiden keskusteluiden myötä suunnitelma tarkentui ja alkoi hahmottumaan lopulliseen muotoonsa. Toukokuun alussa teimme kutsun kevätjuhlaan ja laitoimme sen esille päiväkodin ilmoitustaululle (LIITE 2).

Kevätjuhlan lopullinen idea oli metsään toteutettava rastirata, jota jokainen perhe pystyisi suorittamaan oman kiinnostuksena mukaisesti. Liikuntaradalle suunnittelemamme rastit olivat muutettavissa lapsen ikätasonmukaiseksi. Olimme huomioineet sen, että yhdellä rastilla pystyi useampi perhe toimimaan samanaikaisesti. Jokainen rasti oli liikunnallinen ja niissä käytävä materiaali oli kokonaan peräisin luonnosta. Ainoastaan mitä metsään toimme, olivat rastien ohjelaput. Rastiradan paikan valitsimme tarkoin niin, että sen pystyi kiertämään myös lastenvaunujen kanssa.

Mietimme kauan kuinka saada perheet innostumaan rastiradasta. Useiden erilaisten ideoiden kautta päädyimme siihen, että luomme tarinan avulla metsästä satumetsän. Sadussa Anniina esittäisi keijua ja Karoliina peikkoa. Keiju ja peikko

olivat eksyneet kotoaan ja tarvitsivat lasten apua. Jotta he pääsisivät takaisin kotiin, oli perheiden kierrettävä rastirata ja tuotava lopuksi keijulle ja peikolle aarteita, joiden turvin he vihdoinkin voisivat lähteä kotimatalle.

Kevätjuhlaa edeltävinä päivinä olimme tulostaneet rastien ohjelaput, laminoineet ne. Lopuksi kiinnitimme niihin vielä narut, joiden avulla ohjelaput oli helppo solmia rastiradan varteen esimerkiksi puuhun kiinni, vahingoittamatta sitä. Kevätjuhlapäivänä pukeuduimme satuhahmoiksi, Anniina keijuksi ja Karoliina peikoksi. Ennen juhlan alkua veimme ohjeet rastiradalle oikeille paikoille ja kiersimme sen vielä juuri ennen juhlan alkua, varmistaen kaiken olevan varmasti kunnossa.

Olimme sopineet kevätjuhlan alkavan niin, että päiväkodin henkilökunta otti perheet vastaan päiväkodin pihalla ja kertoi juhlan kulusta. He myös kysyivät valokuvausluvan jokaiselta perheeltä, jotta kevätjuhlasta saatiin otettua valokuvia. Kaikki perheet suostuivat siihen. Me olimme metsässä odottamassa sovitulla paikalla, perheitä ja päiväkodin henkilökuntaa. Sillä halusimme saada lasten huomion kiinnitettyä satuhahmoihin vasta siellä, jotta he varmasti innostuisivat tarinastamme ja lähtisivät kiinnostuneina rastiradalle.

Kevätjuhlan alettua kerroimme harjoittelemamme tarinan ja pidimme lapsille pienen jumppahetken tarinaan liittyen. Tämän jälkeen pyysimme osaa perheistä aloittamaan rastiradasta (LIITE 3) ja osaa jäämään syömään omia eväitä, joita olimme kevätjuhlakutsussa pyytäneet tuomaan. Kutsussa toivoimme myös pukeutumaan teeman mukaisesti keijuksi tai peikoiksi. Monet perheet olivatkin pannotaneet pukeutumiseen.



Kuva 1. Peikkojumppa (c Ashori 2014).

Rastirataan kuului yhdeksän eri rastia. Ensimmäisellä rastilla perheiden piti hypätä niin korkealle kuin pääsevät ja ottaa niin isoja loikkia kuin mahdollista. Näiden jälkeen perheiden tuli pomppia seuraavalle rastille. Rastilla kaksi oli ohjeistuksena kiivetä rastin vieressä olevien suurien kivien päällä ja tarvittaessa auttaa perheen pienempiä kiipeämisessä. Kolmannelle rastille perheiden kuului liikkua kuin kiipeilevä peikko. Tällä rastilla tarkoituksena oli pujotella vieressä olevia puiden ympäri liidellen kuin keiju. Neljännen rastin ideana oli alittaa rastilla olevat puunoksat ryömien.

Rastilla viisi tuli kulkea puunrunkoa pitkin kivelle, koskematta maata ja tämän jälkeen kulkea kuudennelle rastille niin hiljaa kuin keiju hiipii. Kuudennella rastilla piti auttaa peikkoa laskemaan kuinka monta askelta on läheiselle suurelle kivelle. Ohjeena seitsemännellä rastilla oli tehdä kyykkyhyppyjä ja tämän tehtyä juosta koko perheen kanssa seuraavalle rastille. Seuraavalla rastilla jokainen perheenjäsen sai nostaa jalkaa niin korkealle kuin mahdollista. Viimeiselle rastille sai perheen lapset päättää tavan kuinka sinne mennään. Rastilla yhdeksän toivottiin perheen tuovan kolme kiveä ja pienen kepin keijulle ja peikolle. Heidän luokseen kuljettiin peikon suurilla askelilla.



Kuva 2. Keijut tasapainoilemassa (c Ashori 2014).

Kannustimme perheitä radalla kiertäessä ja hauskuutimme lapsia heidän syödesään eväitä. Kevätjuhlan aikana perheet juttelivat omatoimisesti toisten perheiden ja henkilökunnan kanssa, luoden tunnelmasta avoimen ja rennon. Kun perheet olivat radan kiertäneet ja eväät syöneet he lähtivät oman aikataulunsa mukaisesti koteihinsa. Saimme jo tässä kohden paljon kiitoksia ja positiivista palautetta perheiltä ja henkilökunnalta ja olimme ilahtuneita, että päiväkodin 26 perheestä paikalle oli saapunut 18 perhettä.



Kuva 3. Perheen eväsretki (c Ashori 2014).

## 5.2 Suunnittelun haasteita

Pidimme koko suunnitteluprosessin aikana mielessä erilaisia riskitekijöitä, joita pyrimme prosessin aikana minimoimaan mahdollisimman paljon. Suurin riski olisi ollut huono sää, joka olisi vaikuttanut moneen muuhunkin asiaan, jotka nimesimme mahdollisiksi riskeiksi. Jos sää olisi ollut huono, olisi metsässä ollut epämieluisampi osallistua perheen kanssa rastiradalle. Sadevaatteet myös olisivat voineet latistaa tunnelmaa, sillä niiden kanssa teeman mukainen pukeutuminen olisi ollut paljon vaikeampaa. Useat perheet huonon sään sattuessa olisivat todennäköisesti jääneet kotiin ja osallistujamäärä olisi näin ollut paljon pienempi. Päiväkodin henkilökunta kuitenkin toivoi, että vaikka ilma olisi ollut huonompikin,

niin rastirata olisi joka tapauksessa pidetty ulkona, eikä näin meidän odotettu suunnittelevan varavaihtoehtoa sisätiloihin. Meidän onnekseen kevätjuhlaistana sää oli mitä mahtavin ja lisäsi varmasti perheiden osallistumista juhlaan.

Toiseksi suureksi riskiksi arvioimme sen, ettei paikalle hyvän säänkään sattuessa olisi tullut kovin monta perhettä erinäköisten syiden takia. Ainoastaan muutaman perheen kanssa vietettäessä kevätjuhlaa, ei tunnelma mahdollisesti olisi päässyt nousemaan kaikkein innostuneimmaksi. Onneksi tämäkään riski ei toteutunut vaan juhlaan osallistui kiitettävä määrä perheitä. Pohdimme myös ennen kevätjuhlaa paljon sitä, että vaikka väkeä olisi paljon, kuinka saamme lapset innostumaan rastiradastamme ja sen ympärille rakennetusta tarinasta. Tulimme siihen tulokseen, että kun me olemme tarinasta hyvin innostuneita ja yritämme parhaamme lapsetkin lähtevät satumaailmaan mukaan, joka kevätjuhlassa kävi hyvin ilmi ja lapset olisivat innostuneina mukana koko juhlan ajan. Olimme huolissamme myös siitä, toimisivatko tekemämme rastit tarkoittamallamme tavalla, mutta tämäkin huoli oli turha, sillä kaikki meni täysin suunnitelmien mukaisesti loppuun asti.

### 5.3 Palaute kevätjuhlasta

Kevätjuhlan jälkeen saimme heti suullista palautetta perheiltä sekä henkilökunnalta. Kaikki kiittelivät mukavista juhlista ja hyvästä tunnelmasta. Henkilökunta oli huojentunut, kun heidän ei tarvinnut olla vastuussa juhlasta ja saivat paremmin keskustella ja viettää aikaa perheiden kanssa.

Kevätjuhlan seuraavana aamuna päiväkodin eteiseen laitettiin perheille täytettäväksi hyvin lyhyt ja yksinkertainen palautelomake (LIITE 4), jotta saisimme vielä kirjallistakin palautetta juhlasta. Palautteessa oli kolme kyllä/ ei- kysymystä ja viimeisenä yksi avoin kysymys. Saimme palautetta vain seitsemältä perheeltä, vaikka perheitä asiasta muistuttiinkin muutamaan otteeseen.

Palautelomakkeen ensimmäisessä kysymyksessä kysyimme oliko vastaajan mielestä kevätjuhla onnistunut, johon jokainen vastaaja vastasi myönteisesti ke-

vätjuhlan olleen onnistunut. Toiseksi kysyimme innostuivatko lapset metsässä olleesta rastiradasta ja saimme tähänkin jokaiselta vastaajalta vastaukseksi kyllä. Lapset siis innostuivat pitämästämme rastiradasta. Viimeinen kyllä/ei-kysymys kuului: osallistuisitko samanlaiseen tapahtumaan uudelleen perheenne kanssa? Kaikki vastanneet sanoivat osallistuvansa uudelleen, jos samanlainen tapahtuma järjestettäisiin.

Viimeisessä avoimessa kysymyksessä sai antaa yleisesti palautetta kevätjuhlasta. Siihen kysymykseen seitsemästä vastaajasta vastasi viisi. Näissä vastaajat kiittelivät kevätjuhlan järjestämistä ja sanoivat huomanneensa, että sen eteen oli nähty paljon vaivaa. Yksi vastaajista oli tyytyväinen siihen, että juhlassa oli paljon liikuntaa mukana, toinen sanoi metsän olleen loistoidea paikasti järjestää kevätjuhla. Yhdelle perheelle eväät kruunasi tapahtuman. Ainut asia, jota olisimme yhden perheen mielestä muuttaa, olisi ollut juhlankeston kertominen etukäteen. Jätimme tämän pois kutsusta, koska ajattelimme, että perheet saavat lähteä kevätjuhlasta kotiin oman aikataulunsa mukaisesti.

Kävimme myös lasten kanssa kevätjuhlaa läpi seuraavana päivänä aamupiiirissä. Lapsilta kysyttiin mitä he muistavat juhlasta. Yksi lapsista sanoi kivien päällä kiipeilyn lempi asiakseen koko juhlassa, toinen sanoi kaikkien rastien olleen yhtä hauskoja. Myös eväiden syönti ja puiden välissä pujottelu nousi lasten puheessa esille. Metsä, jossa kevätjuhla järjestettiin, vaikutti yhden lapsen mukaan keiju-metsältä ja keiju ja peikko olivat kivoja hahmoja hänestä. Lopuksi yksi lapsista totesi kevätjuhlassa kaiken tekemisen olleen yhtä hauskaa.



## 6 PERHEEN LIIKUNTAOPAS

### 6.1 Prosessin eteneminen

Opas toimi kaksiosaisen kehittämishankkeemme jälkimmäisenä osana. Oppaan tavoitteena oli saada päiväkodin perheet liikkumaan päiväkodin lähialueella. Opas toi ilmaisia mahdollisuuksia ja vinkkejä kaikille päiväkodin perheille.

Oppaan ideointi lähti liikkeelle heti toukokuun lopussa, kevätjuhlan jälkeen. Kävimme tiivistä keskustelua oppaan sisällöstä opinnäytetyömme työelämäohjaajan kanssa, sillä oli tärkeää, että ennen kesälomille siirtymistä meillä olisi tieto miten lähdemme opasta työstämään. Dialogiset keskustelut ovatkin olleet meidän yksi tärkeimmistä kehittämismenetelmistä koko kehittämishanke prosessissamme. Teimme myös päiväkodin henkilökunnalle alkukartoituskyselyn (LIITE 5) oppaasta. Kyselyn tarkoituksena oli esittää meidän ideoitamme päiväkodille ja samalla tiedustella heidän ideoita ja toiveitaan oppaasta. Saimme kyselyiden avulla molempien päiväkotiryhmien toiveet ja ideat oppaasta.

Kysyimme päiväkodin henkilökunnalta ideoita ja vinkkejä siihen miten saisimme innostettua perheitä liikkumaan oppaan avulla. Työntekijöiden ideat olivat samansuuntaisia meidän ideoidemme kanssa. Ehdotettiin tehokasta markkinointia lasten kautta. Liikuntapaikkojen tulisi olla lähellä ja helposti saavutettavissa. Kysyimme myös minkälaisia tehtäviä eri liikuntapaikoille tulisi tehdä. Henkilökunnan toiveena oli, että tehtäviin ei tarvittaisi mitään erillisiä välineitä. Toivottiin, että tehtävät olisivat koko perheelle ja kaikenkokoisille lapsille. Kysyimme myös henkilökunnalta ideastamme antaa oppaat pienimuotoisen tapahtuman yhteydessä. Se sai henkilökunnalta kannatusta muun muassa sen vuoksi, että se sitouttaa perheitä paremmin ja se tukisi myös perheet liikkeelle teemaa hyvin.

Oppaan tekeminen oli työläs ja aikaa vievä prosessi. Kesän alussa jaoin vastualueet keskenämme ja työstimme molemmat tykönämme osioitamme. Opas hioutui ja muotoutui siis koko kesän aikana. Lähettelimme toisillemme keskenäisiä versioita ja muokkailimme ja kehittelimme ideaamme. Elokuun alussa

opas alkoi muotoutumaan lopulliseen muotoonsa. Sisältö sekä oppaan laajuus olivat päätettynä. Elokuun aikana hioimme vielä oppaan ulkoasua, kirjoitusasua ja muutimme pieniä sisältöasioita. Olimme yhteistyössä opinnäytetyömme ohjauksen opettajan sekä Ritzinkujan päiväkodin henkilökunnan kanssa. Saimme oppaasta hyvää ja kehittävää palautetta, joiden avulla hioimme oppaan lopulliseen versioon.

## 6.2 Suunnitelmasta valmiiseen tuotokseen

Elokuun 10. päivä meillä oli kädessämme valmiit oppaat koko päiväkodille (LIITE 6). Opas sisälsi vinkkejä päiväkodin perheille lähialueella liikkumiseen. Paikoiksi valikoituvat läheinen metsä, leikki puisto, viheralue, kenttä sekä päiväkodin piha. Jokaisen liikuntapaikan yhteydessä löytyy pieni loru, valokuva paikasta, vinkkejä perheille liikkumiseen sekä jokin kynätehtävä lapselle. Näiden lisäksi oppaassa on liikuntavinkkiaukeama, valokuvia järjestämästämme kevätjuhlasta sekä piirrostehtävä lapselle.

Pyrimme tekemään oppaasta selkeän ja mahdollisimman yksinkertaisen. Kuvilla toimme oppaasta elävöitystä ja niiden avulla lapsi voi tunnistaa mistä paikasta on kysymys. Tehtävien ja vinkkien tekemiseen toi haastetta se, että päiväkodin lapset ovat hyvin eri-ikäisiä. Osa oppaamme kynätehtävistä onkin valitettavasti suunnattu enemmän vanhemmille lapsille, sillä pienemmille lapsille kynätehtävien tekeminen oli haastavaa.

Oppaiden kansilehdet me askartelimme yhdessä päiväkodin lasten kanssa viikolla 38. Kansilehtiä varten olimme ottaneet valokuvat lapsista, jotka liimasimme kansiin. Valokuvien avulla oppaasta tulisi lapselle tärkeä ja mieluinen. Kolmesta lapsesta emme saaneet kuvaa otettua, mutta lapset saivat koristella oppaan kannot muuten omanlaisekseen. Pienempien ryhmän kanssa koristelimme valokuvan ympäristän sormiväreillä ja isompien ryhmän kanssa silkkipaperilla. Lapset olivat innostuneita askartelemaan ja oma kuva kiinnosti heitä kovasti.

Lapsille kerrottiin oppaista kahteen eri kertaan aamupiirissä. Näin lapset saatiin motivoitua oppaan käyttöön. Vielä kun lapset olivat mukana oppaan kannen askartelussa ja siitä löytyi oma valokuva, tiesivät he selvätikin mistä on kyse. Oppaista tiedotettiin vanhemmille vanhempainillassa. Vanhemmat olivat hyvin kiinnostuneita asiasta.



Kuva 4. 3-5-vuotiaiden ryhmän yksi liikuntaoppaista (c Vuoristo).

Kuva 5. 1-2-vuotiaiden ryhmän yksi liikuntaoppaista (c Vuoristo).

Oppaat jaettiin perheille tiistaina 23.9.2014 järjestämässämme pienessä liikuntaradassa päiväkodin viereisellä nurmella. Asiasta tiedotettiin päiväkodin seinällä olevalla kutsulla (LIITE 7) sekä vanhempainillassa. Radan ideana oli kertoa vanhemmille hiukan kehittämishankkeestamme ja antaa perheille suunnitteleamme oppaan sekä opastaa perheitä niiden käyttöön. Alun perin ideamme oli toteuttaa tapahtuma oppaan ensimmäisessä liikuntapaikassa, mutta päädyimme

kuitenkin lopulta järjestää oman liikuntaradan läheiselle nurmelle, jotta opas jäi kokonaan perheiden käyttöön.

Pidimme liikuntarataa iltapäivällä kello 15.00–16.30. Osa lapsista oli harmi kyllä jo haettu ennen tätä ja lapsia oli myös pois päiväkodista tuona päivänä. Tapah-tumaan osallistui yhteensä 19 lapsen vanhemmat/vanhempi. Vain muutama perhe jätti radan väliin kiireiden takia. Olimme erittäin tyytyväisiä osallistujamäärään ja perheet olivat innostuneita radasta sekä oppaasta.

Olimme jakaneet vastuut niin, että toinen meistä otti perheet vastaan ja kertoi tapahtumasta ohjasi perheet radalle ja kysyi perheiltä valokuvauslupaa. Rata aloitettiin hyppynarunpäällä tasapainoilulla, jonka jälkeen vuorossa oli vanteiden sisään hyppiminen. Seuraavaksi oli pujotettulelua sekä hernepussin heittäilyä. Moneen perheen suosikiksi muotoutui lopun juoksukilpailu sekä jalkapallon maa-liin potkiminen.



Kuva 6. Isä ja pojat juoksemassa (c Majamäki).

Toinen meistä oli puolestaan vastassa perheitä radan lopussa. Viimeisellä rastilla kerrottiin oppaasta perheille ja opastettiin sen käyttöön ja mikä tärkeintä annettiin lapsille oppaat. Oli hienoa nähdä kuinka innostuneita lapset olivat oppaista ja kuinka he alkoivat heti selata niitä ja löysivät tuttuja paikkoja sekä kivoja tehtäviä. Useat perheet katsoivat oppaita yhdessä lasten kanssa heti paikan päällä ja antoivat meille välitöntä palautetta oppaasta. Saimme pelkkää positiivista palautetta tapahtumasta ja oppaasta. Vanhemmat kiittelivät kovasti.

### 6.3 Palautteet oppaasta

Päiväkodin isompien lasten ryhmässä puhuttiin tapahtuman jälkeisenä päivänä oppaasta sekä liikuntaradasta. Lapset muistivat kaikki liikuntaradan rastit ja puhuivat oppaasta innostuneina. Yhden lapsen vanhempi kertoi, että lapsi oli kotonaan sanonut, että hän haluaa ulkomaille tai jollei voida mennä ulkomaille niin hän haluaa mennä heti suorittamaan oppaan tehtäviä. Opas siis selvästikin innosti ainakin osaa perheistä.

Palautteen oppaasta keräsimme perheiltä ja päiväkodin henkilökunnalta erikseen. Teimme molemmille omat palautelomakkeet. Perheille suunnattu palautelomake (LIITE 8) laitettiin päiväkodin eteisessä olevaan postilaatikkoon esille. Lomakkeen pystyi täyttämään helposti tuodessaan tai hakiessaan lasta päiväkodista.

Pyrimme tekemään lomakkeesta yksinkertaisen ja helposti vastattavan. Kysyimme perheiltä lomakkeessa kyllä/ei -skaalalla ovatko he käyttäneet opasta, onko opas lisännyt perheen yhteistä liikkumista ja ovatko lapset innostuneet oppaan tehtävistä. Avoimia kysymyksiä lomakkeessa olivat oppaan arviointiin liittyvä kysymys kehitysideoista ja onnistumisista sekä lopuksi avoin kysymys muuta kommentoitavaa.

Perheiden palautelomakkeen palautti yhteensä seitsemän. Vastausprosentti jäi siis todella pieneksi, sillä päiväkodissa on yhteensä 33 lasta, tosin päiväkodissa on myös sisaruksia jotka vääristävät tulosta. Perheitä muistutettiin palautelomakkeesta ja vastaus aikaa lisättiin, mutta se ei tällä kertaa auttanut.

Näistä seitsemästä vastanneesta perheestä viisi oli käyttänyt opasta, yksi perhe ei ollut vielä ehtinyt ja yksi perhe ei ollut käyttänyt lainkaan. Kolme perheistä sanoi oppaan lisännen perheen yhteistä liikkumista ja kaikkien seitsemän perheen lapset olivat innostuneita oppaan tehtävistä. Lasten kehuksi olevan innostuneita oppaasta ja tehtäviä kehuksi hyvin suunnitelluiksi ja helposti toteutettaviksi. Positiivista palautetta opas sai myös siitä, että liikuntapaikat ovat perheiden kodin ympäristössä ja tehtävien suorittamiseen ei tarvitse mitään välineitä. Kehitysideoiksi sanottiin, että olisi voinut tehdä pienemmille ja isommille lapsille kokonaan omat oppaat ja oppaan ulkoasuun olisi voinut panostaa enemmän. Muutama perheistä sanoi, että ei ole vielä ollut aikaa käyttää opasta tai he eivät ole vielä ehtineet käydä sitä kokonaan läpi.

## 7 POHDINTOJA JA PÄÄTELMIÄ

### 7.1 Kehittämishankkeesta saatu palaute

Keräsimme koko kehittämishankkeesta palautteen päiväkodin henkilökunnalta yhdellä palautelomakkeella. Työntekijöille suuntaamamme palautelomakkeen annoimme molempien ryhmien kaikille aikuisille viikolla 39 (LIITE 9). Lomakkeessa oli 6 avointa kysymystä.

Ensimmäisenä halusimme kysyä miten yhteistyömme päiväkodin kanssa on sujunut kehittämishankkeemme tiimoilta. Toinen kysymys käsitteli ToLiVa-hanketta ja sitä kuinka hyvin kehittämishankkeemme tuki päiväkodin hankkeen omaa tavoitetta saada perheet liikkeelle. Tämän jälkeen kysyimme sekä kevätjuhlasta, että oppaasta mitä kehitettävää niissä oli ja mikä puolestaan onnistui. Lopuksi kysyimme vielä kokonaismielipidettä kehittämishankkeemme kokonaisuudesta ja anoimme mahdollisuuden kertoa muita terveisiä.

Työntekijöistä kuusi vastasi kyselyymme. Vastaukset olivat hyvin samankaltaisia toisten kanssa. Meitä kiiteltiin kovasti oppaasta ja hyvästä yhteistyöstä. Saimme positiivista palautetta hyvästä tiedottamisesta ja aktiivisesta sekä omatoimisesta toiminnasta. Vastausten perusteella kehittämishankkeemme on tukenut hyvin päiväkodin ToLiVa- hankkeen kehittämistavoitetta. Kevätjuhlasta saimme myös hyvää palautetta, erityisesti juhlan teemaa sekä ohjelmaa kehuttiin hyvin suunnitelluksi. Kehittämideoita kevätjuhlaa varten oli toive yhteisestä aloitus laulusta, jota olimme miettineet aluksi, mutta päädyimme jättämään sen ohjelmasta pois. Yhdessä vastauksessa myös toivottiin, että juhla olisi voitu lopettaa jotenkin selkeästi yhdessä.

Opasta kehuttiin kattavaksi, mahtavaksi sekä innostavaksi. Parissa vastauksessa harmiteltiin sitä kuinka hankalaa perheitä on saada liikkumaan ja todettiin meidän tehneemme parhaamme, loppu on nyt perheistä kiinni. ”Pallo on nyt vanhemmilla, toivottavasti laittavat vinkit elämään perheensä kanssa”. Saimme paljon positiivista palautetta kehittämishankkeestamme. Päiväkodin henkilökunnalla

oli silti selvästikin suuri epäily siitä, innostuvatko perheet todella liikkumaan enemmän vapaa-ajalla, vaikka heille tarjotaankin valmiita malleja ja vinkkejä. Työntekijät olivat kuitenkin positiivisesti yllättyneitä runsaasta osallistumismäärästä järjestämiimme tapahtumiin.

Erikseen pyysimme kehittämishankkeesta palautetta työelämä ohjaajaltamme (lastentarhanopettaja AMK). Palaute oli hyvin samansuuntainen muun henkilökunnan palautteen kanssa. Erytiskiitosta saimme kehittämishankkeen ajankoh-taisuudesta ja siitä, että se oli räätälöity juuri sopivaksi tälle päiväkodille. Saimme myös kiitosta siitä, että olimme positiivisia, innostuneita ja yhteistyökykyisiä koko prosessin ajan.

## 7.2 Tuotoksen arviointi

Olemme kokonaisuudessaan hyvin tyytyväisiä kehittämishankkeen molempiin osioihin; päiväkodin perheille järjestettyyn kevätjuhlaan ja perheille jaettuun lii-kuntaoppaaseen. Kevätjuhlan suunnittelu ja toteutus sujuivat todella hyvin. Olimme pohtineet paljon juhlaan liittyviä riskitekijöitä, joten osasimme jo ennak-koon varautua mahdollisiin kompastuskiviin. Kaiken kruunasi aurinkoinen ja läm-min ilma, joka varmasti lisäsi juhlaan osallistuvien perheiden määrää.

Liikuntaoppaan toteutus ja suunnittelukin sujuivat hyvin. Tässä osassa kehittä-mishanketta meillä oli muutama asia, jotka olisimme halunneet muuttaa toteutuk-sen jälkeen. Koska emme olleet aikaisemmin tehneet opasta, oli sen tekeminen haastavaa. Etenkin haasteita tuotti oppaan tulostettavaan muotoon asettelemi-nen. Jouduimme pohdimme paljon missä järjestyksessä sivut kuuluu tulostaa, jotta ne olisi oppaassa oikeassa kohdassa ja oikein päin.

Taloudellisten syiden takia tulostimme oppaat Turun ammattikorkeakoulun tulos-timilla, joten oppaiden ulkoasu ei ollut niin tarkka kuin kopiointi alan liikkeessä niistä olisi tullut. Oppaasta olisi myös voinut saada laadukkaamman näköisen oi-kealla ohjelmalla ja sen tekemiseen vaadittavilla taidoille.



Taloudellista syistä myös oppaan koko valikoitu nykyiseen. Oppaan pienestä koosta johtuen kynätehtävät ja tekstit jouduttiin laittamaan jokseenkin pienellä fontilla. Joka hankaloitti pienemmille lapsille suunnattujen kynätehtävien tekemistä. Joten osa kynätehtävistä suuntautui harmiksemme isommille lapsille.

Perheille pitämämme pieni liikuntarata liikuntaoppaiden annon yhteydessä, toimi todella hyvin. Se selvästi lisäsi perheiden kiinnostusta opasta kohtaan. Koimme, että oli hyvä asia kertoa päiväkodin lapsille liikuntaoppaasta aamupiirissä kyseisenä aamuna, ennen iltapäiväistä liikuntarataa. Liikuntaradan jälkeen lapset olivat hyvin innostuneita oppaasta, koska tiesivät sen ideasta ja olivat innokkaina kokeilemaan oppaassa olevia liikuntavinkkejä yhdessä perheen kesken.

Jätimme kaikki tekemämme materiaalit eli kevätjuhlassa olleet liikuntarastit sekä liikuntaoppaan päiväkotiin. Näin päiväkodin henkilökunnalla on mahdollista hyödyntää materiaaleja myöhemminkin. He esimerkiksi voivat tulevaisuudessa pitää saman liikuntaradan uudestaan, kun tämän vuotisessa kevätjuhlassa olleita perheitä ei enää ole päiväkodissa asiakkaina. Materiaaleja on mahdollista käyttää useamman vuoden ajan, koska esimerkiksi liikuntarastit ovat laminoituja.

Meidän on hyvin vaikeaa arvioida sitä, olemmeko saavuttaneet kehittämishankkeemme tavoitteen; saada päiväkodin perheet liikkeelle. Päiväkodin henkilökuntakin totesi, että olemme tehneet kaikkemme, nyt pallo on perheillä. Se, että onko hankkeemme todella lisännyt perheiden liikuntaa jää perheiden vastuulle. Ainakin palautteiden mukaan hankkeemme oli onnistunut ja perheitä innostava. Olemme myös itse tyytyväisiä kehittämishankkeeseemme.

### 7.3 Ammatillinen arviointi

Kehittyneen ammatillisuuden merkinä pidetään sitä, että on valmius arvioida omaa työtä ja työkäytäntöjä. (Talentia 2013,5). Ammatillinen pohtiminen ja reflektointi ovatkin tulleet meille hyvin tutuksi sosionomi – opintojemme aikana. Nyt opintojen loppuvaiheessa ymmärrämme sen tärkeyden.

Oman oppimisen kannalta kehittämishanke oli opettavainen kokemus meille molemmille. Se antoi meille paljon. Olemme saaneet varmuutta suunnittelutyöhön sekä myös ryhmien ohjaukseen järjestämiemme tapahtumien avulla.

Tietoperustaa varten olemme perehtyneet laajaan määrään kirjallisuutta ja tämän myötä olemme oppineet paljon liikuntakasvatuksesta sekä perheliikunnasta. Tämä antaa meille hyviä eväitä tulevaisuuteen ja varhaiskasvatuksessa toimimiseen. Olemme saaneet paremman kuvan lapsen liikunnan merkityksestä sekä nykytilasta, joka auttaa meitä tulevana kasvattajina työssämme.

Molemmat saamme sosionomi – opintojemme lisäksi myös lastentarhanopettajan pätevyyden. Koemme kehittämishankkeella olleen suuri hyöty tulevaa ammatillista uraamme varten. Olemme saaneet mahdollisuuden toimia yhteistyössä perheiden ja päiväkodin kanssa ja näin ollen olemme saaneet rutkasti kokemusta yhteistyöstä eri tahojen kanssa.

Olemme myös kehittämishankkeen myötä oppineet arvioimaan omaa työtämme ja ottamaan vastaan palautetta, sekä kehittämään toimintaamme palautteen mukaan. Olemme saaneet varmuutta toimintaamme sekä kasvattaneet itseluottamustamme ottaa vastaan isompiakin projekteja. Myös yhteistyökyykymme ja muiden huomioiminen on kehittynyt koko prosessin aikana paljon.

#### 7.4 Työskentelyn arviointi

Kehittämishankkeen aikana keskinäinen yhteistyömme on vain vahvistunut. Olemme pystyneet alusta lähtien luottamaan siihen, että toinen tekee hänen vastuullaan olevat tehtävät ajallaan ja parhaalla mahdollisella tavalla. Olemme pystyneet antamaan sekä ottamaan vastaan toisiltamme palautetta hankkeeseen liittyen ja muuttamaan tarvittaessa toimintaa sen myötä. Koko kehittämishankkeen aikana olemme myös paljon keskustelleet keskenämme siihen liittyvistä asioista ja tarvittaessa olemme pystyneet antamaan toiselle tilaa ja aikaa tehdä työtä omalla tavallaan.

Yhteistyö päiväkodin henkilökunnan kanssa toimi hyvin. Kuuntelimme heidän toiveitaan ja niiden perusteella esitimme omia ideoitamme, joissa päiväkodin toiveet oli huomioitu. Koimme, että koko kehittämishankkeen aikana pystyimme päiväkodin henkilökunnan kanssa keskustelemaan asioista avoimesti. Ilmapiiri oli sellainen, että siinä oli helppo tuoda esille omia ideoita, joita yhdessä lähdettiin suunnittelemaan tarkemmin. Saimme päiväkodilta hyvin palautetta ja yhteistyö oli vastavuoroista.

Päiväkodin perheiden kanssa yhteistyö toimi myös mallikkaasti. Oli mukavaa, että perheet osallistuivat järjestämäämme kevätjuhlaan innokkaasti ja liikkuvat koko perheen voimin. Perheet olivat myös aidosti kiinnostuneita oppaista ja osallistuivat mielellään järjestämällemme radalle oppaidenanto päivänä.

Olemme sosionomi-opintojen aikana saaneet paljon harjoitusta yhteistyöstä eri projektien ja ryhmätöiden kautta. Olemme niissä oppineet, kuinka tärkeää on että työskennellessä useamman toimijan kanssa yhteistyö sujuu hyvin. On tärkeää, että yhteistyö on avointa ja vastavuoroista. Hyvällä yhteistyöllä lopputuloksesta kin tulee aina parempi.

## LÄHTEET

- Alasuutari, M. 2010. Suunniteltu lapsuus. Keskustelut lapsen varhaiskasvatuksesta päivähoitossa. Tampere: Vastapaino.
- Anttila, E. 2009. Tanssii tätien kanssa-luova liikunta ja tanssi varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Ruokonen, I.; Rusanen, S. & Välimäki, A-L. (toim.) Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Arvola, O. Henkilökohtainen tiedonanto. Sähköpostiviesti 26.10.2014. Vastanottaja K. Majamäki. ToLiVa- 2 muokattu projektisuunnitelma 3.9.2014.
- Arvola, O. & Kuukasjärvi, A. 2014. Lähtötelineissä – kohti liikunnallisempaa varhaiskasvatusta. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 198. Viitattu 27.10.2014 Saatavissa osoitteesta: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165022.pdf> 11-12, 16.
- Arvonen, S. 2004. Johdanto. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy 11–16.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: Saarijärven Offset Oy.
- Arvonen, S. 2004. Perheliikunnan eri muodot. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy 41–50.
- Asetus lasten päivähoitosta 16.3.1973/239.
- Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisi perusharjoitteita lapsille. 5., uudistettu painos. Vaajakoski; Gummeruksen Kirjapaino Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Edu.fi 2014. Mitä liikuntakasvatus on. Viitattu 19.2.2014 [http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita\\_liikuntakasvatus\\_on](http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on).
- Fogelholm, M. 2006. Lapset ja nuoret. Teoksessa: Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hansson, J. & Oscarsson, C. 2006. Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Koski, K.; Lusic, E. & Nilsson, L. (suom.) Italia: Litopat S.p.A Industria Grafica.
- Hautala, T.; Ojalehto, M. & Saarinen, J. 2012. Työelämää kehittämässä- ammattikorkeakoulu projektimaisena kehittämisen kumppanina. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 67. Saatavissa osoitteesta: <http://julkaisumyynti.turkuamk.fi/PublishedService?pageID=9&item-code=9789522162618>.
- Healthy Families BC. 2013. Importance of Physical Activity for Children. Viitattu 27.10.2014 <https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/importance-physical-activity-children>.
- Helenius, A. & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Juva: Bookwell.
- Helenius, A. & Korhonen, R. 2008. Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja – kehitykseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Häkki, A.; Kuokkanen, H. & Virolainen, A. 2014. Lapsen parhaaksi. Lähihoitaja varhaiskasvattajana. 3., uudistettu painos. Porvoo: Bookwell.

Iivonen, S.; Laukkanen, A.; Mehtälä, A.; Soini, A. & Sääkslahti, A. 2013. Lasten fyysinen aktiivisuus - tutkimustuloksia kehittämistyölle. Saatavissa osoitteesta: <http://extranet.nuori-suomi.fi/download/attachments/16548109/Lasten+fyysinen+aktiivisuus%3B+Arja+S%C3%A4%3Akslahti-1.pdf>.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja Nuoret. Helsinki, Suomen liikunta ja urheilu SLU ry. Viitattu 17.3.2014. Saatavissa osoitteesta: [http://www.sport.fi/system/resources/W1si-ZilsljwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcmlwMDIfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1si-ZilsljwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcmlwMDIfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf).

Karling, M.; Ojanen, T.; Sivén, T.; Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. 11., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Karvonen, P.; Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kalliala, M. 2012. Lapsuus hoidossa? Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoidossa. Helsinki: Gaudeamus.

Kekkonen, M. 2012. Kasvatuskumppanuus puheena. Varhaiskasvattajat, vanhemmat ja lapset päivähoidon diskursiivisilla näyttämöillä. Tampere: Juvenes Print- Tampereen Yliopistopaino Oy.

Kokljuschkin, M. 2001. Unelmien päiväkotia. Kohti parempaa oppimisympäristöä. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2010. Lapsen hyvä arki. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Käypä hoito 2014. Liikunta on lääke (Liikunta -suositus). Viitattu 5.11.2014. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00077&suositusid=hoi50075>.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. , 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16–24.

Lets move 2014. Make Physical Activity a Part of Your Family's Routine. Viitattu 27.10.2014. <http://www.letsmove.gov/make-physical-activity-part-your-familys-routine3>.

Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2004. Liikunnan salaisuudet – Esiopetus. Helsinki: WSOY.

Husu, P.; Suni, J. & Vasankari, T. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystieteen edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Saatavissa osoitteesta: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>.

Mäki, P.; Hakulinen-Viitanen, T.; Kaikkonen, R.; Koponen, P.; Ovaskainen, M-L.; Sippola, R.; Virtanen, S.; Laatikainen, T.. 2010. Lasten terveys: LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Viitattu 17.3.2014 Saatavissa osoitteesta: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>

Nevalainen, V. 2005. Aikuinen ja lapsi. Kasvatuksesta voi selvitä hengissä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Perheliikunta 2013. Ohjaa & innosta. Viitattu 4.11.2014. Saatavissa osoitteesta: [http://www.perheliikunta.fi/files/perheliikunta/Liikuntavinkit/Perheliikunta.fi\\_Innosta%20ja%20ohjaa\\_netti.pdf](http://www.perheliikunta.fi/files/perheliikunta/Liikuntavinkit/Perheliikunta.fi_Innosta%20ja%20ohjaa_netti.pdf).

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jaakkola, T.: Liukkonen, J & Sääkslahti, A (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus 462–481.

Rautio, S. 2013. Perheliikuntaverkosto. Teoksessa: perheliikunta.fi. Viitattu 4.11.2014. Saatavissa osoitteesta: [http://www.perheliikunta.fi/files/perheliikunta/Liikuntavinkit/Perheliikunta.fi\\_Innosta%20ja%20ohjaa\\_netti.pdf](http://www.perheliikunta.fi/files/perheliikunta/Liikuntavinkit/Perheliikunta.fi_Innosta%20ja%20ohjaa_netti.pdf).

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön- opas opettajille, opiskelijoille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Saatavissa osoitteesta: <http://loki.turkuamk.fi/PublishedService?file=page&pageID=9&groupID=269&action=viewPromotion&itemcode=9789522163738>.

STM 2014. Lasten hoito. Viitattu 12.2.2014 [http://www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/paivahoito](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/paivahoito).

Suomen latu 2014. Perheliikunta. Viitattu 5.11.2014 [http://www.suomenlatu.fi/suomen\\_latu/lapset\\_nuoret/perheliikunta/](http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/lapset_nuoret/perheliikunta/).

Sydänliitto 2014. Perheliikunta. Viitattu 4.11.2014 <http://www.sydanliitto.fi/perheliikunta#.VFj4RfmsVt4>.

Sydänliitto 2014. Säännöllisen liikunnan terveysvaikutukset. Viitattu 5.11.2014 <http://www.sydanliitto.fi/saannollisen-liikunnan-terveysvaikutukset#.VFpt8skqaQI>.

Talentia 2013. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Viitattu 31.10.2014. Saatavissa osoitteesta: [http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas\\_2013\\_net.pdf](http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf).

Terve 2020-hanke 2014. Terve 2020-hanke. Viitattu 27.10.2014 <http://www.terve2022.fi/index.asp>.

Terveyskirjasto 2014. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 5.11.2014 [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=tta00008&p\\_teos=tta&p\\_osio=101&p\\_selaus=15722](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tta00008&p_teos=tta&p_osio=101&p_selaus=15722).

THL 2014. Dialogisuuden muodostaminen ammattilaisen ja perheen välillä. Viitattu 06.03.2014. [http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/dialogisuus\\_ammattilaisen\\_ja\\_perheen\\_valilla](http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/dialogisuus_ammattilaisen_ja_perheen_valilla).

THL 2014. Liikunta. Viitattu 4.11.2014 <http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>.

THL 2014. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 11.5.2014 [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/lait/varhaiskasvatus/linjaavat/vasu-asiakirja](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/lait/varhaiskasvatus/linjaavat/vasu-asiakirja).

THL 2014. Varhaiskasvatus. Viitattu 11.5.2014 [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/varhaiskasvatuspalvelut](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/varhaiskasvatuspalvelut).

THL 2014. Kasvatuskumppanuus -menetelmä rakentaa dialogista kasvatuskulttuuria. Viitattu 31.10.2014 [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/kasvatuskumppanuus](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/kasvatuskumppanuus).

Toliva-hanke 2013. Toimintakulttuurin liikunallistaminen varhaiskasvatuksessa- hankehakemus. Viitattu 1.11.2014 <https://www.eura2007.fi/rrtiepa/projekti.php?projektikoodi=S12411>.

Turun kaupunki 2014. Turun varhaiskasvatussuunnitelma. Viitattu 16.5.2014 Saatavissa osoitteesta: <http://www.turku.fi/Public/download.aspx?ID=185709&GUID={79AD6A24-6C1B-4003-B02C-38754265478B}>.

Turun kaupunki 2012. Varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma Itäinen varhaiskasvatusalue.

U.S. Department of Health and Human Services. 2009. Youth Physical activity: The role of families. Viitattu 26.10.2014 [http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/toolkit/factsheet\\_pa\\_guidelines\\_families.pdf](http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/toolkit/factsheet_pa_guidelines_families.pdf).

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, Nuori Suomi ry. Saatavissa osoitteesta: [http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/\\_julkaisu/1065061](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1065061).

Verkostojohtamisen opas. 2014. Viitattu 24.10.2014 [http://verkostojohtaminen.fi/?page\\_id=133](http://verkostojohtaminen.fi/?page_id=133).

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, I. 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy. 51–64.

Währborg, P.. 2006. Miten voimme tehdä vähentääksemme lasten stressiä? Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Koski, K.; Lustig, E. & Nilsson, L. Onnellinen lapsuus. Italia: Litopat S.p.A Industria Grafica.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis- metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Turun kaupunki	§	Päätöspöytäkirja	1
Sivistystoimiala, varhaiskasvatus Tulosaluejohtaja	29	04.06.2014	

6581-2014 (421)

**Luvan myöntäminen opinnäytetyön tekemiseksi**

Turun ammattikorkeakoulun opiskelijat Karoliina Majamäki ja Anniina Vuoristo pyytävät lupaa opinnäytetyön tekemiseen Turun kaupungin itäisen alueen päivähoitoyksiköissä käynnissä olevaan ToLiVa -hankkeeseen liittyen. Opinnäytetyön aiheena on " Perheet liikkeelle Ritzinkujan päiväkodissa". Opinnäytetyö toteutetaan hankkeena, jossa kehitetään Ritzinkujan perheiden liikkumista vapaa-ajalla, tuomalla siihen uusia menetelmiä ja mahdollisuuksia.

**Päätös** Päätän myöntää luvan Karoliina Majamäelle ja Anniina Vuoristolle opinnäytesuunnitelman mukaisen toiminnallisen hankkeen toteuttamiseen.



Maija-Liisa Rantanen

Tulosaluejohtaja

390 012

**Jakelu**

ao Majamäki Karoliina  
ao Vuoristo Anniina  
tied Lumikangas-Haaristo Sari  
tied Yrttiaho Kirsti





# KEVÄTJUHLA



**TERVETULOA TIISTAINA 20.5.2014  
KLO 17.30 KEVÄTJUHLAAMME.**

**KOKOONNUMME PÄIVÄKODIN PIHALLE,  
JOSTA JATKAMME YHDESSÄ MATKAA LÄHI-  
METSÄÄN LIIKKUMAAN PEIKKOJEN JA KEIJU-  
JEN KANSSA. TOIVOMME MYÖS TEIDÄN PU-  
KEUTUVAN TEEMAN MUKAISESTI, MUISTAT-  
HAN SILTI SÄÄNMUKAISEN PUKEUTUMISEN.  
MUKAAN ON HYVÄ VARATA HIUKAN EVÄSTÄ,  
JUOTAVAA JA ISTUMA-ALUSTAT.**

**KEVÄTJUHLASSA NÄHDÄÄN 😊**

**TÄNÄ VUONNA KEVÄTJUHLAN JÄRJESTÄVÄT TURUN AMMATTIKORKEA-  
KOULUN SOSIONOMIOPISKELIJAT ANNIINA JA KAROLIINA. TÄMÄ KEVÄT-  
JUHLA ON OSA HEIDÄN OPINNÄYTETYÖTÄNSÄ.**



# 1. RASTI

PEIKOT JA KEIJUT OSAAVAT HYPPIÄ  
KORKEALLE!

KOITTAKAAPAS KUINKA KORKEALLE  
TEIDÄN PERHE HYPPÄÄ JA KUINKA  
PITKIÄ LOIKKIA TE OSAATTE OTTAA?

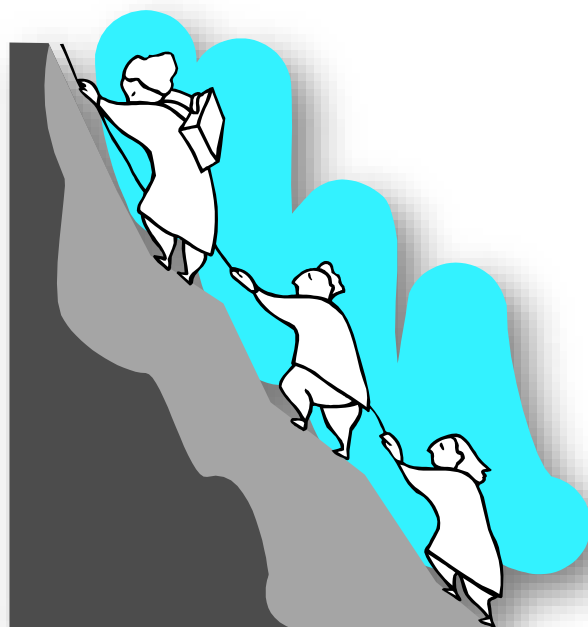
- POMPPIKAA KOKO PERHEEN  
VOIMIN SEURAAVALLE RAS-  
TILLE.



## 2. RASTI

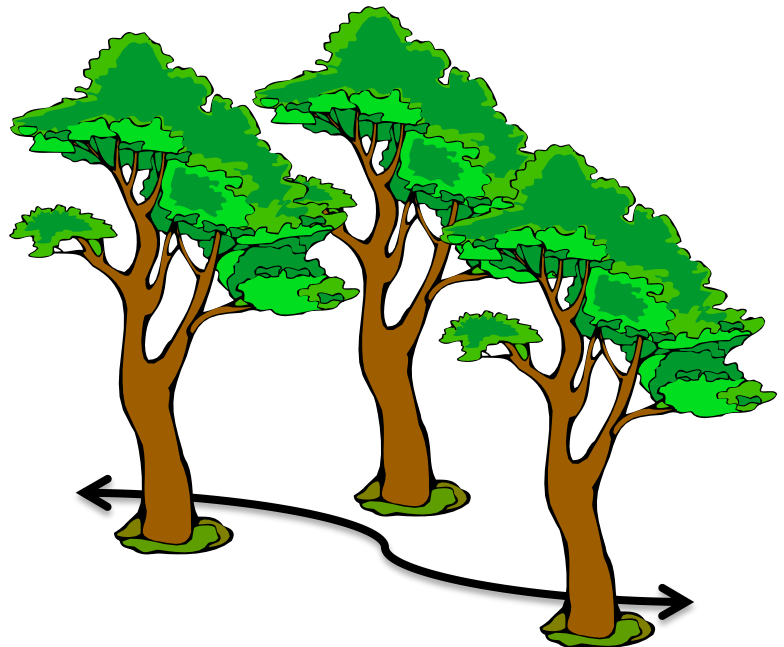
OLETKO KUULLUT, ETTÄ PEIKOT  
OVAT KOVIA KIIPEILEMÄÄN KIVIEN  
PÄÄLLÄ.

KOITAKKAA PYSTYYKÖ TEIDÄN PER-  
HEEN VÄKI KIIPEÄMÄÄN KIVIEN  
PÄÄLLE. PERHEEN ISOMMAT VOIVAT  
AUTTAA TARVITTAESSA PIENEMPIÄ.-  
LIKKUKAA KUIN  
KIIPEILEVÄ PEIKKO  
SEURAAVALLE  
RASTILLE



### 3. RASTI

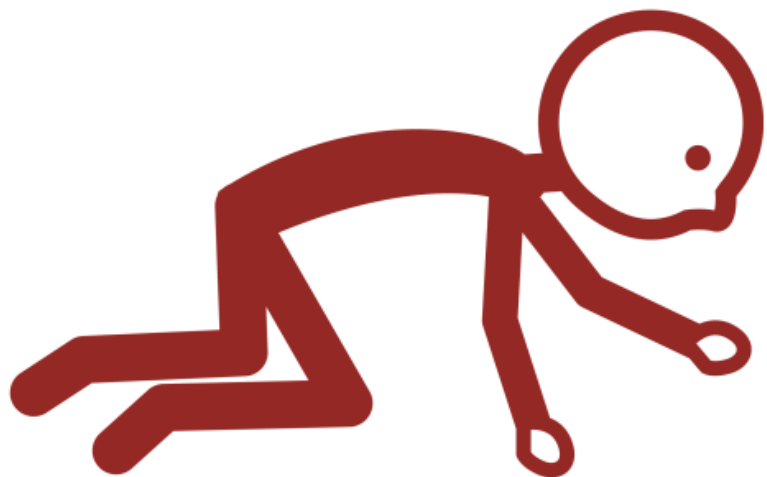
KEIJUT OVAT NOPEITA JA VIKKELIÄ,  
NE OSAAVAT TAITAVASTI OHITTA  
ESTEITÄ. KOITTA KAA OSAATTEKO TE  
PUJOTELLA PUIDEN YMPÄRI LIITÄEN  
KUIN KEIJUT.



## 4. RASTI

KEIJU ON NIIN PIENEN PIENI ETTÄ  
PÄÄSI ALITTAMAAN NÄMÄ PUUT  
HELPOSTI RYÖMIMÄLLÄ.

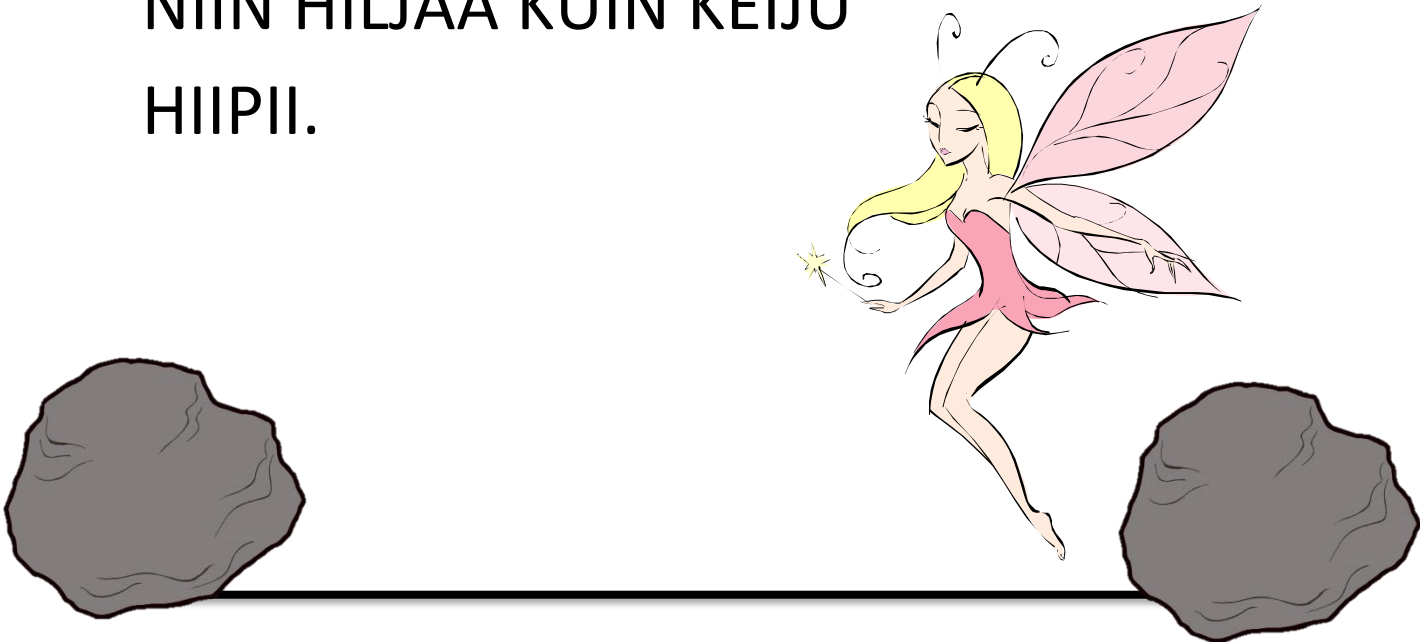
MITEN ON SINUN LAITASI, PÄÄSETKÖ  
SINÄ RYÖMIMÄÄN PUIDEN ALTA?



## 5. RASTI

KEIJUN PITÄISI PÄÄSTÄ TÄLTÄ KIVELTÄ TUOLLE LÄHEISELLE KIVELLE KÄYTTÄEN APUNA ISOA PUUN OKSAA, MUTTA EI KOSKAAN PÄÄSSYT LOPPUUN ASTI. PÄÄSETKÖ ITSE KULKEMAAN REITIN?

- HIIPIKÄÄ SEURAAVALLE RASTILLE NIIN HILJAA KUIN KEIJU HIIPII.



## 6. RASTI

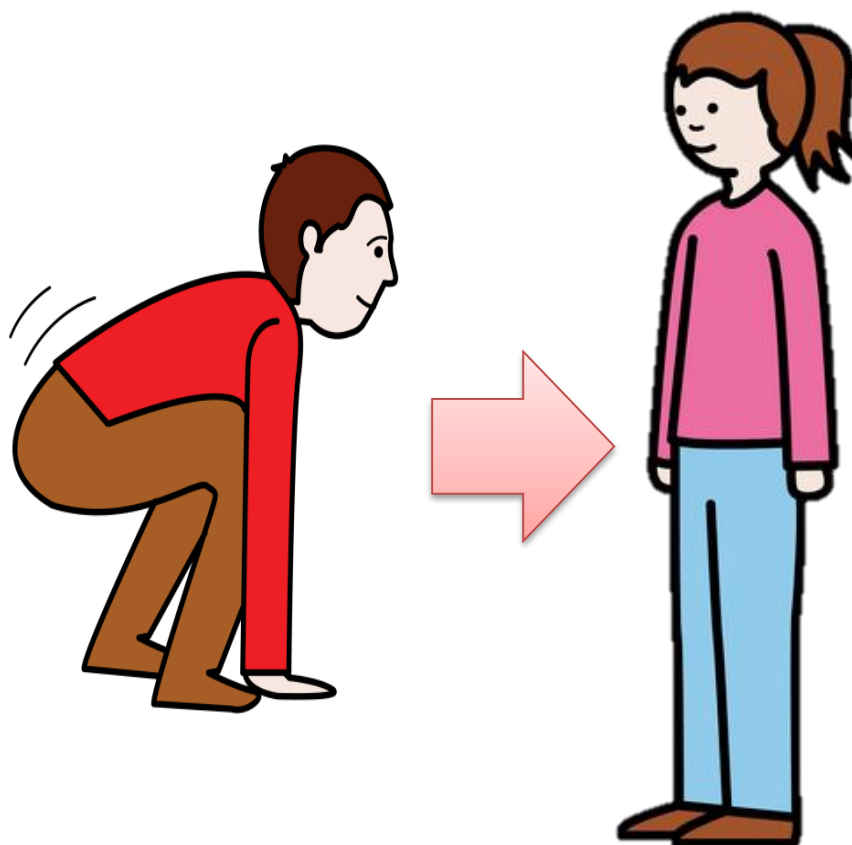
PEIKKO EI OSAA LASKEA, AUTA PEIKKOA JA LASKE KUINKA MONTA PEIKON ISOA ASKELTA ON ISOLLE KIVELLE.



## 7. RASTI

KYYKKYYN YLÖS, KYYKKYYN YLÖS SA-  
NOI PEIKKO KEIJULLE. KOITAPPA ITSE  
SAMAA!

- MENKÄÄ SEURAAVALLE RASTILLE  
KAIKKI YHDESSÄ JUOSTEN. KUKA ON  
PERHEESI VIKKELÄJALKAISIN?





## 8. RASTI

KEIJUT OVAT NOTKEITA JA OSAAVAT  
NOSTAA JALKAANSA KORKEALLE,  
KUINKA KORKEALLE TEIDÄN JAL-  
KANNE NOUSEVAT?

- VIIMEISELLE RASTILLE SAA PER-  
HEEN LAPSET PÄÄTTÄÄ TAVAN,  
KUINKA SINNE KULJETAAN.



## 9. RASTI

JOTTA PEIKKO JA KEIJU PÄÄSEVÄT  
KOTIIN, TEIDÄN ON TUOTAVA ISOLLE  
KIVELLE 3 KIVIEÄ SEKÄ PIENI KEPPI,  
JOTTA HE VOIVAT VIEDÄ LUPAA-  
MANSA AARTEET KOTIINSA.

- MENKÄÄ ISOLLE KIVELLE PEIKON  
SUURILLA ASKELILLA.





Palaute 20.5.2014 Ritzinkujan päiväkodin kevätjuhlasta

Oliko kevätjuhla mielestänne onnistunut?

Kyllä\_\_\_\_\_ Ei\_\_\_\_\_

Innostuivatko lapsenne metsässä olleesta rastiradasta?

Kyllä\_\_\_\_\_ Ei\_\_\_\_\_

Osallistuisitko samanlaiseen tapahtumaan uudelleen perheenne kanssa?

Kyllä\_\_\_\_\_ Ei\_\_\_\_\_



Haluatko antaa vielä jotain palautetta kevätjuhlasta?\_\_\_\_\_

---



---



---



---

KIITOS!

Hei,

Kuten jo varmaan tiedätkin, olemme tekemässä opinnäytetyötämme päiväkotinne ToLiVa-hankkeen innoittamana. Tavoitteenamme on saada teidän päiväkodin perheet liikkeelle vapaa-ajalla. Kehittämishankkeemme alkoi kevätjuhlien järjestämisestä perheille 20.5.2014. Nyt tarkoituksenamme on kehitellä perheille liikuttavaa opasta alueen liikuntamahdollisuuksista (ilmaisista). Haluaisimme, että opas olisi mahdollisimman toimiva ja hyödyllinen perheille, siksi toivoisimmekin teiltä ideoita ja ajatuksia opasta varten. Oppaaseen olisi tarkoitus tulla kuvia alueen liikuntamahdollisuuksista sekä jonkinlaisia tehtäviä perheille. Tehtäviksi olemme alustavasti miettineet esimerkiksi, että piirrä mitä kyseisessä paikassa teit, löysitkö nämä asiat paikasta (kuva esim. keinusta ja liukumäestä)

1. Kuinka saisimme perheitä innostettua oppaan avulla todella liikkumaan? Ideoita ja vinkkejä?
2. Kuinka laajalta alueelta Räntämäessä meidän tulisi huomioida liikuntapaikkoja?
3. Minkälaisia tehtäviä oppaaseen toivoisitte/ehdottaisitte?
4. Olisiko jonkinlainen pienimuotoinen tapahtuma hyvä oppaanannon yhteydessä?

(Voisimme esimerkiksi pitää ensimmäisellä liikuntapaikalla ohjatun pienimuotoisen rastin, jonne perheet voivat tulla kun vanhemmat hakevat lapsiaan päiväkodista. Näin opastaisimme perheet konkreettisesti oppaan käyttöön. Aamupiirissä opasta voidaan esitellä lapsille jo etukäteen.)



Kiitos vastauksista ja aurinkoista kesää!

Terveisin Anniina ja Karoliina, Turun ammattikorkeakoulu



(lapsen nimi)

---

## PERHEEN LIIKUNTAOPAS



Hei,

olemme kaksi Turun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijaa ja teemme opinnäytetyömme Ritzinkujan päiväkotiin. Työmme tavoitteena on innostaa päiväkodin perheitä yhdessä liikkumiseen ja antaa siihen uusia ideoita lähialueelle.

Toukokuussa 2014 järjestimme opinnäytetyön ensimmäisen osion kevätjuhlan metsässä rastiradan muodossa. Tämän liikuttavan oppaan tarkoituksena on entistään innostaa teidän koko perhettä liikkumaan.

Liikunnallista syksyä kaikille,

toivottavat Anniina ja Karoliina

# METSÄ

SAMMAKKO HYPPII JA LOIKKII, HIIRI OKSIEN ALLA RYÖMII. JOKAINEN TEISTÄ KEKSIÄ SAA OMAN TAVAN LIIKKUA, MUUT PERÄSSÄ JOHTAJAN VOIVAT YHDESSÄ VAIKKA PUUSSA ROIKKUA.

METSÄSSÄ ASUU ELÄIMIÄ MONENLAISIA, ON NIILLÄ LIIKKUMISTAPOJA KAIKENLAISIA.

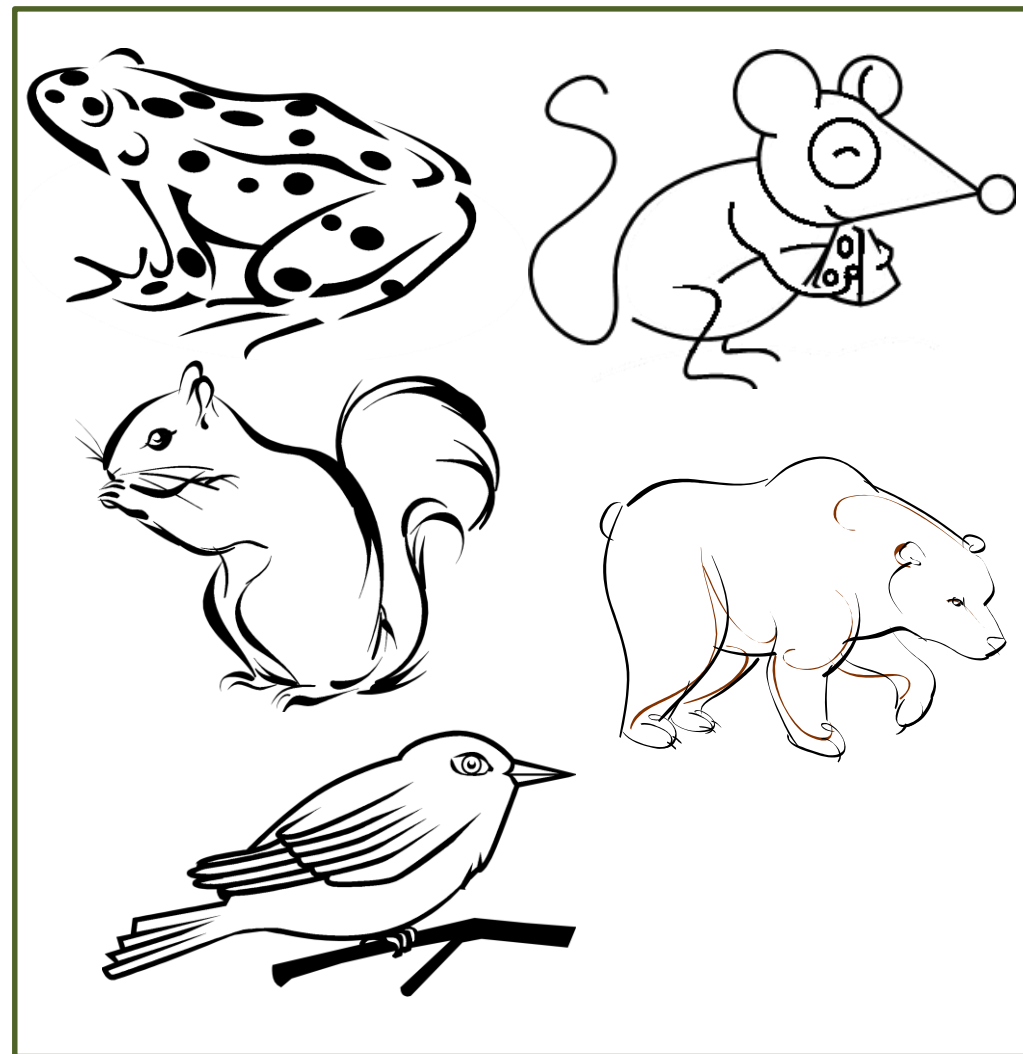


Valitkaa perheenne kanssa sopivan mittainen reitti pururadalla tai metsässä ja liikkua vuorotellen, kuten valitsemanne eläin liikkuisi.

Liikkuessa voitte myös äännellä eläinten lailla.

Vain mielikuvitus on rajana.

Väritä ne eläimet joiden lailla liikutte perheen kanssa:



# KENTTÄ

NYT ON TILAA JUOSTA JA KIRMATA, VAIKKA JUOKSUKISAA KISATA.  
PIIRTÄKÄÄ PERHEEN KANSSA HIEKKAAN TAITORATA,  
MUTKIA RADASSA VOI OLLA VAIKKA SATA.  
TEE RATAAN HAASTEITA, LISÄÄMÄLLÄ VAIKKA  
HYPPY -TAI LOIKKAKAARTEITA.



Ottakaa perheen kanssa kisa kuka pystyy juoksemaan viivaa pitkin nopeimmin; takaperin, etuperin tai vaikka sivuttain.

Pienemmät lapset voivat kontata tai ryömiä.

Lapset voivat myös esimerkiksi ryömiä aikuisten jalkojen välistä tai kii- vetä konttausasennossa olevan aikuisen yli.

Ottakaa kotoa pallo mukaan ja tehkää pallonkuljetusrata. Jokainen voi vuorollaan toimia maalivahtina tai potkaista palloa maaliin.

**Tähän voi piirtää kuvan teidän perheen taitoradasta urheilukentällä, piirrä myös itsesi liikkumassa:**



# LEIKKIPUISTO

KIIVETKÄÄ KORKEALLA KUIN ORAVA PIENI,  
TÄHYILE KASVAAKO MAASSA KÄRPÄSSIENI.  
KIIPEILLÄ VOI YLÖS TAI ALAS, ON SINULLA LENKKARIT TAI  
SAAPPAAT JALAS.

VÄLILLÄ VOIT VAIKKA LASKEA LIUKUMÄKEÄ,  
TAIKKA KEINUSSA KUUNNELLA LAULAVAA KÄKEÄ.

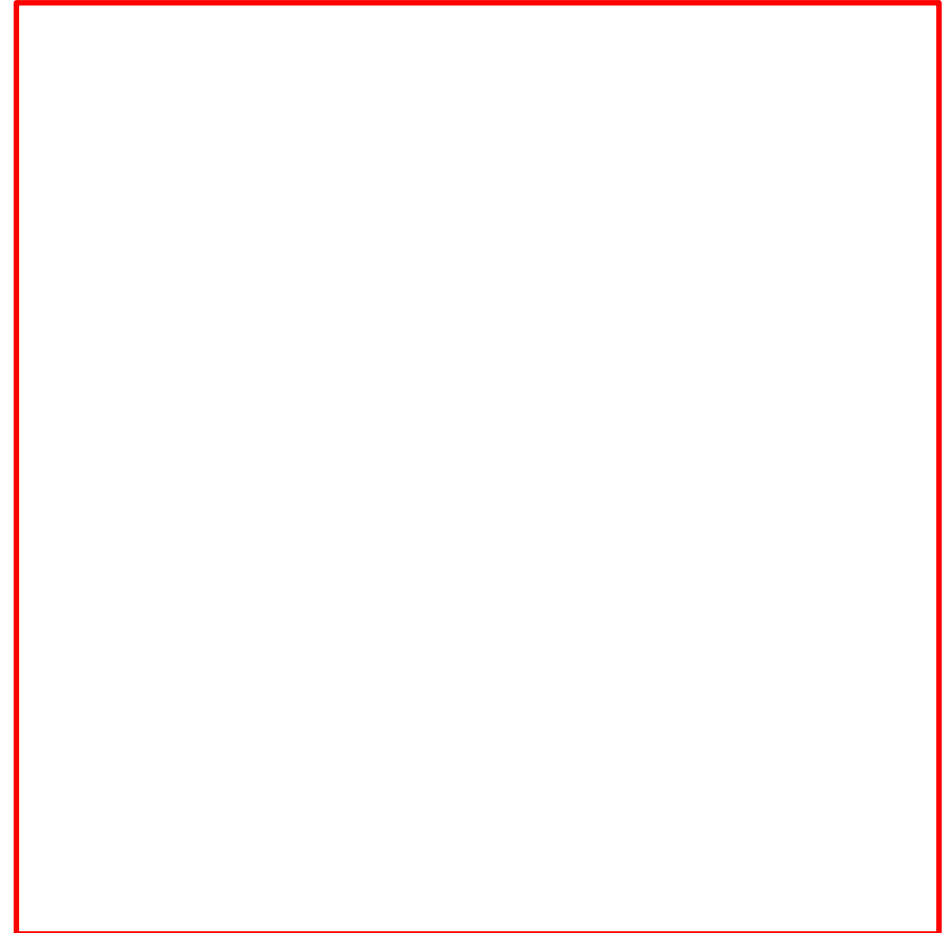


Kiivetkää kiipeilytelineessä niin korkealle kuin uskallatte.

Tarkkailkaa mitä kaikkea kiipeilytelineestä näkee. Näkykö ylhäältä tuttuja paikkoja tai jotain ihan uutta?

Kokeilkaa pystyttekö liikkumaan telineessä sivuttain, muistakaa pitää kovasti kiinni!

Piirrä tähän kuinka korkealle uskalsit kiipeilytelineessä kiivetä:





## VIHERALUE

POMPI JA HYPI JÄNIKSEN LAILLA,  
EI OLE AINAKAAN POMPPIMINEN TILAA VAILLA.  
HYPIÄ VOI JALALLA YHDELLÄ TAI KAHDELLA,  
JUOSTA VOIT MYÖS LUJAA TAI ETANAN LAILLA MADELLA.



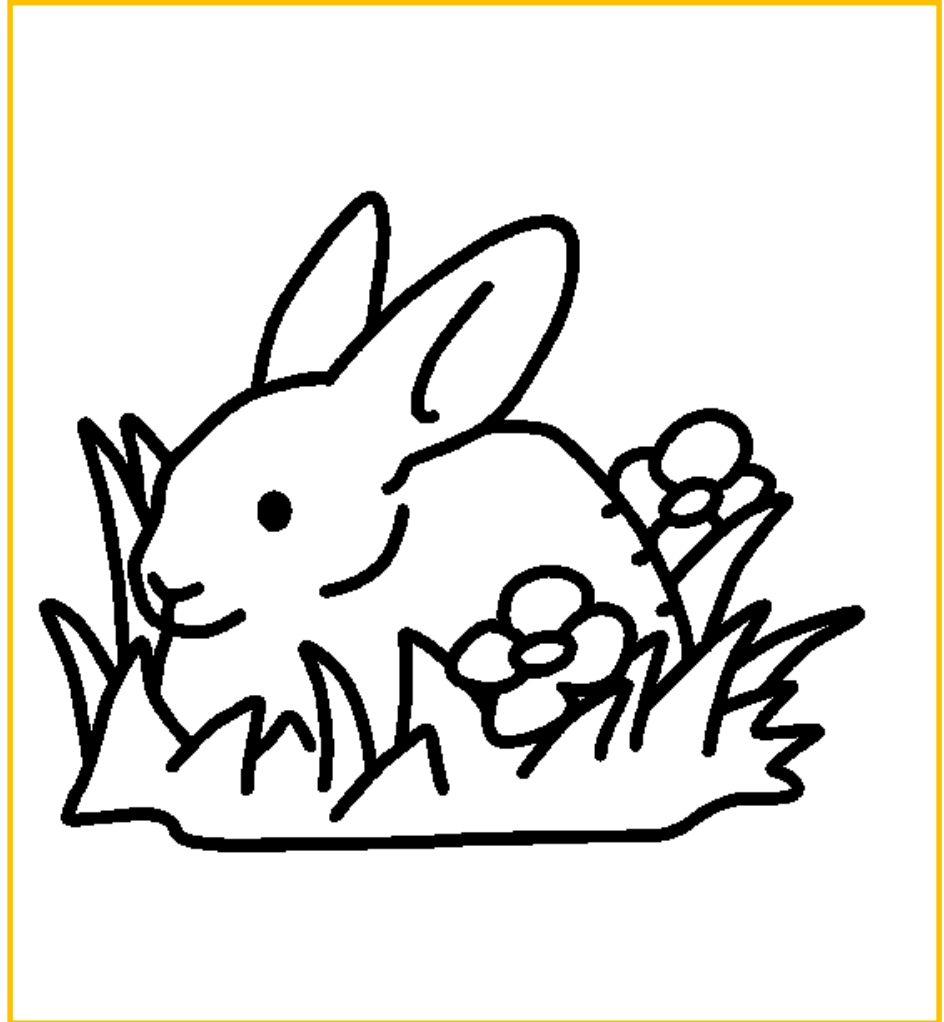
Kuvitelkaa perheenne kanssa olevanne korkealle hyppiviä jäniksiä. Kilpailkaa siitä, kuka hyppää kaikkein korkeimmalle.

Voitte kokeilla myös eri hyppytapoja: tasajalkaa, yhdellä jalalla tai haa-  
rahyppyjä. Vanhemmat voivat hypyttää pienempiä lapsia.

Vierikää ja kierikää rinteitä alas ja katsokaa kuka pääsee pisimmälle. Sit-  
ten vain kiivetkää uudelleen ylös ja laskekaa alas.

Lopuksi voitte yhdessä hyppiä viheraluetta päästä päähän.

Väritä jänis mieluisella värillä:



# PÄIVÄKOTI

PÄIVÄKODIN PIHA LAPSELLE PAIKKA TUTTU,  
ON SE EHKÄ VANHEMMILLE UUSI JUTTU.  
LAPSET VOIVAT VANHEMMILLE LEMPIPAIKKANSÄ NÄYTTÄÄ,  
JA PERHEET NIITÄ YHDESSÄ VIIKONLOPPUISIN JA ILTAISIN KÄYTTÄÄ.



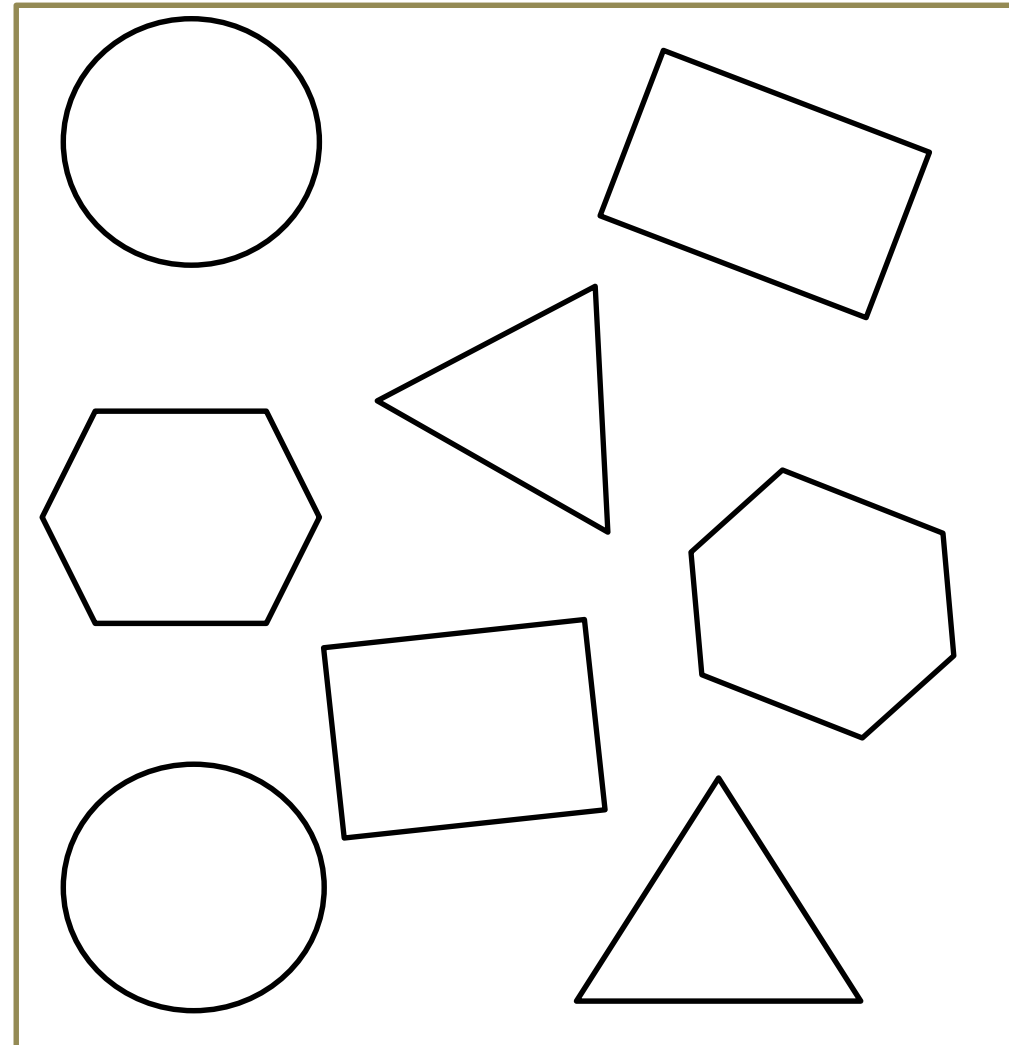
Nyt on tilaa keinua. Harjoitelkaa alkuvauhtien ottamista.

Kuinka kovat vauhdit saatte otettua keinussa?

Pienimmille lapsille vanhemmat voivat antaa vauhtia.  
Yritä keinua sivuttain, kuinka kovaa silloin pääsee?

Päiväkodin pihalla voi myös kokeilla leikkiä; missä maahan ei saa astua. Millaisia erilaisia telineitä, kiviä tms. löydät turvaksesi, etteivät varpaat osu maahan?  
Osa perheenjäsenistä voi ottaa toisia kiinni, toisten yrittäessä olla osumatta maahan.

Väritä samanlaiset muodot samalla värillä.



## LISÄÄ VINKKEJÄ ULKOLIIKUNTAAN PERHEEN KANSSA:

**On hyvä muistaa, että liikunnan ei tarvitse aina maksaa. Liikkua voi myös aivan kodin lähistöllä. Vain mielikuvitus on rajana siinä, mitä välineitä voit käyttää apuna liikunnassa. Tärkeää on, että liikutaan yhdessä perheen kesken. Tässä on muutamia vinkkejä siihen, miten voitte liikkua perheen kanssa:**

- Heittää voi palloa ja kiviä, mutta koittakaa perheen kanssa kun kas saapas tai lenkkitossu lentää.
- Ottakaa ulos mukaan tyhjiä muovipulloja ja tehkää niistä pujotelurata. Pulloja voi käyttää myös keiloina laittamalla niihin hiukan hiekkaa tai vettä.
- Jokaiselta varmasti löytyy kotoa jokin naru tai köysi. Ottakaa se ulos mukaan ja koittakaa köyden vetoa. Haastakaa vaikka naapuritkin mukaan.
- Muovipusseista ja sanomalehdistä saa helposti tehtyä pussimoukareita. Täytät vain pienen muovipussin sanomalehdellä ja suljet pussin. Moukarit ovat pehmeitä ja eivät satu jos vahingossa osuvat johonkin. Jos moukareita tekee monta, voi niillä mennä vähän pussimoukaripallo sotaakin.
- Lähtekää yhdessä seikkailulle etsimään aarteita. Tehkää perheen kanssa kotona lista mitä haluatte pihalta tai vaikka

metsästä löytää. Ottakaa aarteita varten kori tai ämpäri, jotta voitte ihastella niitä vielä kotonakin.

- Sanomalehdestä saa käärittyä teipin avulla pötköjä, joita voi käyttää esteinä. Tehkää perheen kanssa hyppysterata. Samaisia pötköjä voi myös käyttää keihäinä.
- Vanhemmat voivat opettaa lapsille teidän lapsuutenne lempileikkejä. Perinneleikit ovat aina yhtä hauskoja.
- Syksyllä maat ovat täynnä lehtiä joiden alle voi piiloutua. Lehdillä voi myös leikkiä lehtisotaa.
- Kerätkää käpyjä ja heittäkää niitä valitseminne paikkoihin, esimerkiksi puuhun tai kiveen.
- Lumi on oiva liikuntaväline. Siitä saa tehtyä palloja ja se on pehmeä alusta laskeutua. Menkää laskemaan mäkeä muovipussilla tai ilman, hauskaa se on varmasti. Hiihtäminen metsässä tai puistossa on myös hyvää talviliikuntaa.
- Jos kotoa löytyvät luistimet, niin kokeilkaa luistelua läheisellä kentällä. Jäällä on myös hauska kävellä kengillä ja yrittää pysyä pystyssä.
- On vuodenaika mikä tahansa, on eväsretki aina hyvä vaihtoehto. Tehkää perheen kanssa yhdessä eväät ja valitkaa paikka mihin menette eväsretkelle.



## TUNNELMIA KEVÄTJUHLASTA 20.5.2014



**Piirrä tähän sinut leikkimässä yhdessä perheesi kanssa kaikkein mieluisimmassa leikkipaikassa:**

**Lopuksi toivomme,**

**että tämän oppaan avulla saitte uusia liikunnallisia kokemuksia ja viihdyitte niiden parissa useamman hetken koko perheenä.**

**Tarkoituksenamme oli saada teidät muistamaan, kuinka mukavaa perheliikunta voi olla, ilman ylimääräisiä kustannuksia. Ritzinkujan päiväkodin lähialue on mitä parhain liikkua ja toivommeikin teidän innostuvan liikkumaan alueella koko perheen voimin.**

**Kiitos yhteistyöstä ja mukavia liikunnallisia hetkiä tulevaisuuteen**





**TERVETULOA,**

**TIISTAINA 23.9.2014 KLO 15.00–16.30 JÄRJESTÄMÄL-  
LEMME PIENELLE LIIKUNTARADALLE**

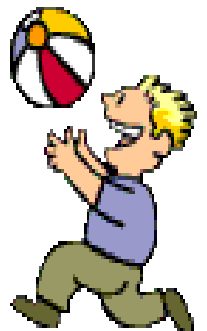
**PÄIVÄKODIN VIEREISELLE NURMIALUEELLE.**

**RADAN PÄÄTTEEKSI JOKAINEN PERHE SAA OMAN LII-  
KUNTAOPPAAN, JONKA OLEMME TEHNEET OSANA  
OPINNÄYTETYÖTÄMME.**

**LIIKUNTAOPAS TUO IDEOITA KOKO PERHEEN LIIKUN-  
TAHETKIIN LÄHIALUEELLA JA SE SISÄLTÄÄ ERILAI-  
SIA TEHTÄVIÄ.**

**RADALLE VOI OSALLISTUA JOUSTAVASTI, SITÄ MU-  
KAAN KUN HAETTE LAPSENNE PÄIVÄKODISTA KO-  
TIIN. RATA ON TARKOITETTU KOKO PERHEELLE.**

**LIIKUNNALLISIN TERVEISIN ANNIINA JA KAROLIINA, TURUN  
AMMATTIKORKEAKOULUN SOSIONOMIOPISKELIJAT**





**Palaute opinnäytetyömme toiminnallisesta osuudesta Ritzinkujan päiväkodissa:**

1. Oletteko käyttäneet perheenne kanssa Perheen liikuntaopasta? kyllä \_\_\_\_ ei \_\_\_\_
2. Oletteko liikkuneet oppaan ansiosta normaalia enemmän perheen kanssa? kyllä \_\_\_\_ ei \_\_\_\_
3. Ovatko lapset innostuneet oppaan tehtävistä? kyllä \_\_\_\_ ei \_\_\_\_
4. Mitä kehitettävää oppaassa on ja missä olemme puolestamme onnistuneet?


5. Muuta kommentoitavaa:


Terveisin Anniina ja Karoliina, sosionomiopiskelijat Turun ammattikorkeakoulu



**Palaute Anniinan ja Karoliina opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta, kehittämishankkeestamme Ritzinkujan päiväkodissa**

- 1. Miten mielestäsi yhteistyö kehittämishankkeen tiimoilta on sujunut (tiedottaminen, keskustelut...)?**

---



---



---

- 2. Onko kehittämishankkeemme ollut tukemassa ToLiVa-hankkeen kehittämistehtäväänne; saada päiväkodin perheet liikkeelle?**

---



---

- 3. Miten mielestäsi onnistuimme kevätjuhlan järjestämisessä? Mitä kehitettävää juhlassa oli ja missä puolestaan onnistuimme?**

---



---



---

- 4. Oliko opas mielestäsi sisällöltään toimiva ja luuletko sen innostavan perheitä liikkumaan? Missä onnistuimme ja mitä meidän tulisi vielä kehittää?**

---



---

- 5. Mitä mieltä olet kevätjuhlan ja oppaan kokonaisuudesta tavoitellessa perheiden vapaa-ajan liikunnan lisäämistä?**

---



---

- 6. Muita ajatuksia, terveisiä, risuja ja ruusuja:**

---



---



---

**Terveisin Anniina ja Karoliina**