



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Roosa-Maria Peltoluhta

3–5-vuotiaiden lasten osallisuus varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa

Opinnäytetyö
Kevät 2022
(AMK) Sosionomi



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi

Tekijä: Roosa-Maria Peltoluhta

Työn nimi: 3–5-vuotiaiden lasten osallisuus varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa

Ohjaaja: Pia-Christine Sainio

Vuosi: 2022

Sivumäärä: 63

Liitteiden lukumäärä: 3

Opinnäytetyön tavoitteina on selvittää, miten lasten osallisuus näkyy varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa sekä vahvistaa lasten iloa liikuntaa kohtaan osallistamalla lapsia yhteiseen toimintaan ja huomioimalla heidän toimijuuttaan. Lapuan päiväkotiki Kissanakello toimii toimeksiantajana ja yhteistyötahona opinnäytetyölle. Opinnäytetyön myötä voidaan herätellä yhteistyötahoa kiinnittämään huomiota osallistavaan toimintaan liikuntakasvatusta suunniteltaessa, toteutettaessa ja arvioitaessa. Opinnäytetyön aihe tarjoaa tavoitteen kehittää omaa ja yhteistyötahon osaamista. Tämä työ on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat seuraavat: miten lasten osallisuus näkyy liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa varhaiskasvatuksessa, millä tavalla lapset innostetaan osallistumaan suunnitteluun ja millaisena lasten osallisuus ilmenee. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten 3–5-vuotiaiden lasten osallisuus näkyy liikuntakasvatusta suunniteltaessa ja nouseeko osallisuutta toteutettaessa jonkinlaisia haasteita. Vastauksia näihin kysymyksiin tavoiteltiin tekemällä alkukartoitus Kissanakellon päiväkodin kasvattajille. Kysely tuotti 10 vastausta, ja ne analysoitiin teemoittelun avulla. Vastauksista nousivat esiin varhaiskasvattajien ajatukset lasten osallisuudesta tällä hetkellä sekä mahdolliset menetelmät ja toimintatavat, joilla pyritään lisäämään lasten osallisuutta.

Keskeiset teoreettiset käsitteet ovat osallisuus ja liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen osallisuuden osalta paneudutaan vielä tarkemmin osallisuuden portaisiin ja tasomalliin. Liikuntakasvatuksen osalta paneudutaan 3–5-vuotiaiden motorisiin, kognitiivisiin ja psyykkisiin sekä sosioemotionaalisiin taitoihin ja niiden kehitykseen tarkemmin. Teoriaosuus pohjaa vahvasti lasten osallisuuteen.

Toiminnallisella osuudella pyrittiin vahvistamaan lasten iloa ja osallisuutta liikuntaa kohtaan. Toiminnallinen osuus sisälsi pöytäteatteria, kädentaitoja sekä lasten suunnitteleman liikuntaradan. Toiminnalliseen osuuteen osallistui 14 lasta, joiden osallisuutta havainnoitiin toiminnan aikana. Havainnoista nousi esiin lasten innokkuus osallistua ja olla mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa toimintaa. Toiminnallinen osuus aikaansai paljon kiinnostusta päiväkodilla ja herätti kasvattajien mielenkiinnon lasten suunnittelemaa liikuntarataa kohtaan. Rata oli suunnattu 3–5-vuotiaille, mutta toisista ryhmistä myös pienemmät lapset innostuivat siihen mukaan, joten toiminta olisi ollut mahdollista myös hieman pienemmillekin. Lasten innostus sai osan kasvattajistakin haluamaan radan materiaalin itselleen, jotta voisivat myös toteuttaa ryhmässään sen pohjalta liikuntakasvatusta. Opinnäytetyön tuloksena ovat lasten ja kasvattajien kokemukset osallisuudesta liikuntakasvatuksessa.

¹ Asiasanat: osallisuus, liikuntakasvatus, varhaiskasvatus, pedagogiikka

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Social Services

Author: Roosa-Maria Peltoluhta

Title of thesis: Participation of 3–5-year-old children in physical education in early childhood education

Supervisor: Pia-Christine Sainio

Year: 2022

Number of pages: 63

Number of appendices: 3

The aims of the thesis were to examine how children's participation is reflected in the planning and implementation of physical education in early childhood education, and to strengthen children's joy towards physical activity by involving children in joint activities and taking their initiative into account. The thesis was done in cooperation with the daycare centre Kissankello located in Lapua. With the research, it is possible to awaken the cooperation direction to pay attention to inclusive activities when planning, implementing and evaluating physical education. The thesis had a functional aim. The research questions of the thesis were following: How children's participation is reflected in the planning and implementation of children's physical education in early childhood education, how children are encouraged to participate in planning and how children's participation manifests itself.

The main theoretical concepts are participation and physical education in early childhood education. With regard to inclusion in early childhood education, the research focused even more closely on the steps and pathways to participation. In terms of physical education, the focus was on the motoric, cognitive and psychological and socio-emotional skills of 3–5-year-olds and their development in more detail. The theoretical background was based on children's participation.

The functional part aimed to strengthen children's joy and participation in sports. The functional part included table theater, manual skills and an exercise track designed by children. 14 children participated in the functional part. The participation was observed during the activity. The observations revealed the children's eagerness to participate and be involved in planning and implementing activities. The functional part generated interest in the kindergarten and increased the educators' interest in the exercise track designed by the children. The track was aimed at 3–5-year-olds, but even smaller children from other groups got excited about it, so the activity would have been possible for slightly younger ones as well. The children's enthusiasm made some of the educators want the track material for themselves, so that they could also implement physical education based on it in their group. The results of the thesis are children's and educators' experiences of participation in physical education.

¹ Keywords: participation, physical education, early childhood education, pedagogy

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	8
2 YHTEISTYÖTAHO SEKÄ KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET	10
2.1 Opinnäytetyön toimeksiantaja ja toiminnallinen kehittäminen	10
2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tausta	10
3 LASTEN OSALLISUUDEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA	12
3.1 Laadukas ja osallistava varhaiskasvatus	12
3.2 Lasten osallisuuden määrittelyä ja tavoitteita	13
3.2.1 Roger Hartin osallisuuden portaat	15
3.2.2 Harry Shierin osallisuuden tasomalli	18
4 OSALLISTAVA LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	22
4.1 Liikkumisen merkitys lasten arjessa	23
4.2 3–5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatus	25
4.2.1 Motoriset taidot 3–5-vuotiaalla	27
4.2.2 Kognitiiviset taidot 3–5-vuotiaalla ja niiden tukeminen liikkumalla	28
4.2.3 Psykkisen ja sosiaalisemotionaalisen kehityksen tukeminen 3–5-vuotiaiden liikunnassa	29
4.3 Lasten liikkumiseen vaikuttavat tekijät	29
5 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT	32
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	32
5.1.1 Toiminnallinen kehittäminen	34
5.1.2 Aineiston analyysi	35
6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	37
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	39
7.1 Kyselytutkimuksen tulokset	39
7.1.1 Kasvattajien näkemyksiä osallisuudesta varhaiskasvatuksessa	39

7.1.2	Osallisuuden kuvausta varhaiskasvattajien esiin tuomana	40
7.1.3	Osallisuuden näkyminen liikuntakasvatusta suunniteltaessa ja toteutettaessa	41
7.1.4	Toimintatapoja ja menetelmiä lasten osallisuuden lisäämiselle	44
7.1.5	Esiin tulleita haasteita lasten osallisuuden toteutumisessa	44
7.1.6	Vastaajien vapaa sana osallisuuteen tai liikuntakasvatukseen liittyen	45
7.2	Toimintaosuuden tulokset	45
7.2.1	Teeman kehittyminen ja yhteistyö päiväkodissa	46
7.2.2	Herätteleminen teemaan pöytäteatterilla	47
7.2.3	Liikuntaradan suunnitteleminen piirtämällä ja sanoittamalla	47
7.2.4	Liikuntaradan toteutus.....	49
7.2.5	Toimintaan palaaminen keskustellen ja maalaten.....	51
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	52
9	POHDINTA.....	57
	LÄHTEET	59
	LIITTEET	64

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Ryhmä Hau-pöytäteatteria.....	47
Kuva 2. Lasten tekemä kartta liikuntaradasta.....	48
Kuva 3. Liikuntaradan osuus, jossa täytyy hyppiä esteet mörköjen huomaamatta päästäkseen majaan turvaan.....	49
Kuva 4. Liikunta radan osuus, jossa täytyi hiippailla monsteriautojen ohitse.....	50
Kuva 5. Kaja menossa esteradan ylitse piiloon mörköjä.....	51
Kuvio 1. Varhaiskasvatuksen positiivinen pedagogiikka.....	15
Kuvio 2. Osallisuuden portaat.....	16
Kuvio 3. Neljännen portaan vaatimukset, joiden jälkeen lapset ja nuoret voidaan todella määritellä osallisiksi.....	17
Kuvio 4. Kolme sitouttamisen tasoa.....	18
Kuvio 5. Osallisuuden tasomalli.....	19
Kuvio 6. Lasten liikuntatottumuksiin vaikuttavat osa-alueet.....	24
Kuvio 7. Monipuolisesti liikuntaa varhaiskasvatusikäisille lapsille.....	26
Kuvio 8. Motoriset perustaidot.....	27
Kuvio 9. Varhaiskasvatuksen liikunta).....	30
Kuvio 10. Toiminnallinen tutkimus.....	34
Kuvio 11. Kehittämishankkeen vaiheet ja sisällöt konstruktivistisessä mallissa.....	34
Taulukko 1. Nykytilanne lasten osallisuudessa liikuntakasvatusta suunniteltaessa.....	41

Taulukko 2. Nykytilanne lasten osallisuudessa liikuntakasvatusta toteutettaessa. 43

Taulukko 3. Nykytilanne haasteista lasten osallisuuden toteutumiselle. 44

1 JOHDANTO

Lasten osallisuus harrastuksiin, riittävä liikkuminen ja harrastusten tauolle jääminen ovat nousseet esille koronaviruspandemian myötä. Rajoitukset ovat vähentäneet mahdollisuuksia erilaisiin ryhmäliikunnan muotoihin, ja lasten liikkuminen on pitkälti perheiden sekä varhaiskasvatuksen varassa. Lasten liikuntatottumukset vaihtelevat lapsikohtaisesti aktiivisesti liikkuvista passiivisiin liikkujiin, ja liikuntaharrastusten tauottaminen on vaikuttanut eri tavalla jokaiseen perheeseen. Liikuntaharrastuksiin osallistuminen on vähentynyt pandemian myötä, ja tätä myötä myös osallisuus liikuntaa kohtaan pienentynyt. Turja (2017, s. 45) toteaaakin, että osallisuus ei ole ollut koskaan aikaisemmin esillä niin paljon kuin nyt. Aiheen esillä olo on saanut aikaan aiheen tarkastelemisen syvällisemmin. Esimerkiksi erään tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten liikkuminen arkipäivisin on vähentynyt jopa kymmeniä prosentteja viimeisen kahden vuoden koronapandemian aikana (Kaupunkimedia Aamuset, 2020). Artikkelin mukaan muutokseen ovat erityisesti vaikuttaneet koulumatkaliikunnan sekä koulupäivän aikana tapahtuvan liikkumisen vähentyminen sekä koronapandemian lisäämä polarisaatio eli lapset ovat jakautuneet selkeästi aktiivisiin ja vähän liikkuviin.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022, s. 35) nostetaan esille, että lapsille ominainen ja luonteva tapa oppia on toiminnallisten ja luovuutta sekä osallisuutta edistävien työtapojen kautta. Yhtenä toiminnallisena tapana on mainittuna liikkuminen, jota voidaan tarjota liikuntakasvatusta toteutettaessa. Osallisuus taas kulkee varhaiskasvatuksessa jatkuvasti mukana. Lasten osallisuutta tulisi huomioida toiminnan lisäksi myös ihan perusarkirutiineissa, koska oppimista tapahtuu varhaiskasvatuksikäisellä paljon. Myös yhä enemmän käytössä on opittavien asioiden yhdistäminen liikuntaleikkiin, jolloin oppiminen tapahtuu leikin ja liikkumisen lomassa. Lasten liikkumisen merkitys on suuressa osassa lasten kehitystä ja kasvua (UKK-instituutti, 2020). Lasten liikkumista pidetään tärkeänä esimerkiksi lapsen luuston ja motoristen taitojen kehittymiselle. Hyvin suunniteltu ja monipuolinen liikunta voivat myös vahvistaa lapsen minäkuvaa.

Opinnäytetyön aihetta pohtiessani asetin työlle vaatimukseksi, että sen tulisi olla varhaiskasvatukseen liittyvä. Lisäksi asetin kriteeriksi, että työn tulisi jollain tavalla liittyä liikuntakasvatukseen, joka on itselle mielenkiintoinen ja tärkeä aihe. Olen toiminut viime toimintakauden päiväkodin ryhmässäni liikuntavastaavana. Lisäksi olen mukana Kauhavan Wisan lentopallojaostossa ja toimin vapaaehtoisesti valmentajana 3–4-luokkalaisille tytöille. Valmentajana olen toiminut kohta 10 vuotta. Olen myös kouluttautunut valmentamista varten, ja tälläkin

hetkellä suoritan koulutusta ala-asteikäisten lasten liikuntakasvatuksesta ja harjoitusten vaatimustasosta sekä sisällöstä. Sitoutuneisuus lasten liikuntaan kertoo, kuinka tärkeää se on itselle osana arkiviikkoa, ja se näkyy myös opinnäytetyön aihevalinnassa. Saadessani opinnäytetyölle toimeksiantajan mukaan aihe alkoi muodostua lasten osallisuuden ja liikuntakasvatuksen ympärille.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten lasten osallisuus näkyy varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta suunniteltaessa ja toteutettaessa sekä vahvistaa lasten iloa liikuntaa kohtaan osallistamalla lapsia yhteiseen toimintaan ja huomioimalla heidän toimijuuttaan. Esiin nousseiden vastausten myötä voidaan herätellä yhteistyötahoa kiinnittämään huomiota osallistavaan toimintaan liikuntakasvatusta suunniteltaessa, toteutettaessa ja arvioitaessa. Tutkimuksen mukaan liikunta edesauttaa ryhmäytymistä ja joukkuehengen luomista sekä yhteisöllisyyden tuntua. Lasten aktiivinen ja monipuolinen liikkuminen vahvistaa lasten itseilmaisua, itsetuntoa ja vahvuuksia. Liikunnan avulla voimme kehittää omia vahvuuksiamme. Opinnäytetyön aihe tarjoaa myös tavoitteen kehittää omaa ja yhteistyötahon osaamista. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten 3–5-vuotiaiden lasten osallisuus näkyy liikuntakasvatusta suunniteltaessa ja nouseeko toteutettaessa jonkinlaisia haasteita.

Työn teoreettinen viitekehys kuvaa varhaiskasvatuksen toimintaympäristöä ja lähtökohtia, joille varhaiskasvatus perustuu. Opinnäytetyön tuloksena ovat lasten ja kasvattajien kokemukset toiminnallisesta osiosta sekä varhaiskasvattajien vastaukset, jotka olen saanut kyselylomakkeen kautta. Tuloksia käsitellään erillisessä luvussa. Opinnäytetyön teoriapohjana toimii nykyisessä suomalaisessa varhaiskasvatuksessa olevat käsitykset lapsuudesta, lapsen osallisuudesta, varhaiskasvatuksen pedagogiikasta ja oppimisen mahdollistamisesta.

2 YHTEISTYÖTAHO SEKÄ KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tässä luvussa kerrotaan opinnäytetyön lähtökohdista, toimeksiantajasta ja opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteista. Luvussa tuodaan myös esille omakohtaista kokemusta liikuntakasvatukseen ja osallisuuteen liittyen.

2.1 Opinnäytetyön toimeksiantaja ja toiminnallinen kehittäminen

Kissankellon päiväkoti on Lapualla toimiva vuorohoitoa tarjoava varhaiskasvatusyksikkö, jossa on viisi lapsiryhmää, joista yhdessä toimii esikouluryhmä. Varhaiskasvattajia Kissankellossa on noin 30. Lisäksi Kissankellossa on varhaiskasvatuksen erityisopettaja, kaksi esi miestä ja resurssihoitaja. Kissankellon päiväkodissa on noin 80 lasta vuorohoidossa. Yhdessä ryhmässä on myös yö- ja viikonloppuhoitoa tarvitsevia lapsia. Kissankellon päiväkoti kuuluu hankkeeseen Liikkuva varhaiskasvatus. Hankkeen tavoitteena on edistää varhaiskasvatuksena liikuntakasvatusta kouluttamalla kasvattajia sekä tarjoamalla materiaalia liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Päiväkoti on hankkeen myötä päättänyt, että jokaiseen ryhmään valitaan liikuntavastaava, joka on vastuussa ryhmän lasten riittävästä ja monipuolisesta liikuntakasvatuksesta. Viimeisimmän vuoden olen toiminut ryhmämme liikuntavastaavana.

Opinnäytetyön aihe kehittyi liikuntakasvatuksen ympärille, kunnes se tarkentui tarkastelemaan liikuntakasvatusta lasten osallisuuden näkökulmasta. Päiväkodin toiminnassa korostuu siis liikunta sisätiloissa ja ulkoillessa, mutta liikuntaa voi toteuttaa monella tavalla ja lasten osallisuus tarjoaa mahdollisuuden tutkia liikuntakasvatusta lasten näkökulmasta. Kissankellon päiväkoti toivoi opinnäytetyön kertovan, osallistetaanko lapsia suunnittelussa ja toiminnassa millaisilla tavoilla ja menetelmillä. Vastausten pohjalta kasvattajien toimintatapoja voitaisiin kehittää lapsilähtöisemmäksi.

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tausta

Tässä työssä ollaan kiinnostuneita nimenomaan 3–5-vuotiaiden varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntakasvatuksen osallistamisesta ja pedagogiikasta. Yhteistyötahon kanssa sovittiin, että opinnäytetyö kohdentuu tähän ikäryhmään, koska toiminnallinen osuus toteutuu tutussa lapsiryhmässä, jossa on 3–5-vuotiaita lapsia. Ennen toiminnallista osuutta tehdään

varhaiskasvattajille kyselytutkimuksena alkukartoituksen, jonka pohjalta lähdän suunnittelemaan lasten kanssa toiminnallista osuutta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022, s. 16, 22–23) mukaan varhaiskasvatuksessa opitut tiedot ja taidot vahvistavat lasten osallisuutta yhteiskunnassa sekä lisäävät halua osallistua ja luottaa omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa. Varhaiskasvatuksen arvoperustassa nousee esille lasten tasa-arvoinen osallisuus, joka vaikuttaa lasten minäkäsityksen kehittymiseen, itseluottamuksen vahvistumiseen ja sosiaalisten taitojen muovautumiseen. Jo YK:n Lapsen oikeuksien sopimuksessa (1989) osallisuus määritetään lasten oikeudeksi.

Tutkimuskysymykset tässä opinnäytetyössä ovat seuraavat:

- Miten lasten osallisuus näkyy lasten liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa varhaiskasvatuksessa?
- Millä tavalla lapset innostetaan osallistumaan suunnitteluun?
- Millaisena lasten osallisuus ilmenee?

Tutkimuskysymyksiin saatujen vastauksien perusteella toteutetaan lapsiryhmässä toiminnallinen kehittämistyö. Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää lasten osallisuuden kehittämiseen.

Ennen kuin toimintaa voidaan lähteä kehittämään, tulee selvittää sen nykytila. Miten lasten osallisuus näkyy lapsiryhmissä ja liikuntakasvatusta suunniteltaessa ja toteutettaessa, millaisia toimintatapoja tai menetelmiä käytetään lasten osallisuuden lisäämiseen ja millaisia haasteita lasten osallisuuden toteutumiselle on olemassa? Kyselyssä painotetaan, että kehitystyön tulokset ovat juuri varhaiskasvatuksen käyttöön suunnattuja ja niiden avulla voidaan kehittää päiväkodin ryhmissä toteutettavaa lasten osallisuutta liikuntakasvatuksessa. Kysely lähetetään koko päiväkodin varhaiskasvatusryhmiin, ja siihen pyydetään vastauksia kaikilta Kissankellon varhaiskasvattajilta. Näin saadaan kokonaiskuva varhaiskasvattajien ajatuksista ja mielipiteistä lasten osallisuudesta liikuntakasvatuksessa.

3 LASTEN OSALLISUUDEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatussuunnitelman ydin on lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Ahonen ja Roos (2021, s. 61) puhuvatkin osallisuuden pedagogiikasta, jolla tarkoitetaan lasten kuulluksi ja nähdyksi tulemistä. Varhaiskasvattajien tulee pysähtyä omien arvojensa ääreen, jotta voivat reflektoida omaa ymmärrystään lasten osallisuudesta omassa toimintaympäristössään. Osallisuudessa on kyse yhteisön jokaisen lapsen mielipiteiden ja ideoiden kuuntelemisesta sekä toimimisesta niiden pohjalta ratkaisuiden löytämiseen.

3.1 Laadukas ja osallistava varhaiskasvatus

Opetus- ja kulttuuriministeriö (i. a.) määrittelee varhaiskasvatuksen suunnitelmallisena ja tavoitteellisena lapsen kasvatuksena, opetuksena ja hoitona, jossa erityisesti painotetaan pedagogiikkaan. Kunnan tehtävänä on huolehtia, että jokaisella perheellä on tasa-arvoinen mahdollisuus saatavilla oleviin varhaiskasvatuksen palveluihin. Varhaiskasvatustalaki (540/2018, 2 luku 5 §) määrittelee, että varhaiskasvatusta ovat velvollisia järjestämään kunta ja kuntayhtymä, jotka voivat lisäksi ostaa palvelua yksityisiltä palveluntuottajilta.

Opetushallituksen (i. a.) antama Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2022, s. 10) on valtakunnallinen määräys, jonka mukaan varhaiskasvatusta toteutetaan ja varhaiskasvatussuunnitelmia laaditaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaavat varhaiskasvatuksen tehtävää eli lasten kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämistä yhteistyössä huoltajien kanssa. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lasten tasa-arvoa sekä yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjäytymistä. Lapset oppivat varhaiskasvatuksen parissa monipuolista tietoa ja taitoa, jotka vahvistavat lasten aktiivista osallisuutta yhteiskunnassa. Varhaiskasvatustalaki (540/2018, 2 luku 4 §) määrittelee, että varhaiskasvatusta tulee suunnitella ja toteuttaa huomioiden ensisijaisesti lapsen edun.

Ahosen (2017, s. 9) mukaan laadukkaassa ja kaikille tasa-arvoisessa varhaiskasvatuksessa toimintakulttuurin ytimessä on toimiminen oppivana yhteisönä, jonka muodostavat ryhmän aikuiset ja lapset. Yksilöllisiin tarpeisiin voidaan vastata joustavasti rakennetuissa ryhmissä, joissa yhteisöllisyyden aito toteutuminen vaatii jokaisen yksilön tarpeiden ja toiveiden tiedostamista. Tällöin suunnitellussa toiminnassa jokainen yhteisön jäsen pääsee mukaan osallistumaan omasta lähtökohdastaan. Ajatus lapsesta aktiivisena toimijana edellyttää lapsen osallisuutta ryhmässä. Pihlaja ja Viitala (2019, s. 81) pohtivat, että turvallisessa kuuden tai

seitsemän hengen pienryhmässä on helpointa ilmaista itseään ja hallita vuorovaikutussuhteiden määrää. Leinosen (2014b, s. 28–29) mukaan pienryhmätoiminnassa osallisuuskin toteutuu paremmin, sillä pienikokoisemmassa ryhmässä lasten toiveet ja mielipiteet on helpompi ottaa huomioon. Lisäksi Leinonen täsmentää, että toiminnan suunnitteleminen lasten henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti helpottuu pienemmän ryhmäkoon ansiosta.

Leskisenoja (2019, s. 49) pohtii, että varhaiskasvattajien tulisi antaa lapsille riittävästi aikaa, ja heidän tulisi toimia aktiivisesti mukana lasten arjessa. Leskisenojan mukaan tällöin lasten ja aikuisten välinen luottamussuhde voi kehittyä vahvaksi, ja lapsi uskaltaa ilmaista rohkeammin omat tunteensa sekä ajatuksensa aikuiselle. Näin vahva luottamussuhde rakentuu positiivisen eli lapsen vahvuuksia korostavan pedagogiikan myötä, ja mahdollistaa myös lasten aktiivisen osallistumisen toimintaan, ja luottamuksen omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa. Positiivinen toimintatapa luo iloa ja lämpöä ryhmään, joka näyttäytyy myös lasten toiminnassa. Karilan (2016, s. 5) mukaan positiivisia tuloksia saadaan ainoastaan laadukkaalla varhaiskasvatuksella. Myös Karila painottaa laadukkaan toimintakulttuurin luomisen tärkeyttä, jotta lapsilla on mahdollisuus osallistua toiminnan kehittämiseen, ja myös ammattilaiset voivat kehittää omaa työtänsä. Köngäs (2019, s. 113) pohtii, että lasten päiväkotikulttuuri koostuu pääosin vertaiskulttuurissa toimimisesta. Lapset seuraavat ja tarkkailevat päivittäisessä arjessa olevia tilanteita, joista tulkitsevat ja ottavat mallia omaan toimintaansa esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa ja keskinäisten ristiriitojen selvittämisessä.

3.2 Lasten osallisuuden määrittelyä ja tavoitteita

Turja (2017, s. 45) pohtii, että osallisuus on ollut esillä enemmän kuin viime aikoina. Aiheen pinnalla olo on herättänyt tutkimaan ja tarkastelemaan aihetta syvällisemmin. Turjan mukaan osallisuus tarkoittaa syvimmissä merkityksissään sitä, että yhteisön sisällä voidaan osallistua suunnitteluun ja päätöksentekoon sekä ottaa vastuuta omasta osuudestaan. Suunnitteluun ja päätöksentekoon osallistuminen mahdollistaa omien mielipiteiden ja näkemysten kuulluksi tulemisen, mikä puolestaan vahvistaa varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteita. Kataja (2014, s. 67) määrittelee osallisuuden toteutuvan, kun lapsi on osana yhteisöä. Osallisuus tarkoittaa äärimmäistä lapsilähtöisyyttä, mutta ei lasten täyttä päätäntävaltaa. Myös Turja (2018, s. 69) määrittelee osallisuuden pedagogiikan lähtökohtana olevan tavoite tarjota lapsille tunne yhteisöön kuulumisesta. Hänen mukaansa aktiivisen osallistumisen myötä ja omien mielipiteiden ja näkemysten esille tuonti vahvistavat yhteisöön kuulumisen tunnetta, ja sitä kautta

vahvistavat lapsen kokemusta omasta pätevydestään. Tällöin jokainen yhteisön jäsen on yksilö, joten pedagoginen toiminta koostuu jokaisen jäsenen mielenkiinnonkohteet sekä tavoitteet huomioiden, jotta osallisuus tapahtuisi yhteisön jäsenten kesken tasavertaisesti.

Osallisuus liittyy kaikkeen lasten toimintaan, joten osallisuuden määrittely ei ole ongelmallista (Leinonen, 2014a, s. 19). Leinonen pohtii, että osallisuuden käsityksen ajatellaan muodostuvan viime kädessä lasten kokemuksesta omasta osallisuudestaan merkityksellisessä tilanteessa. Tällöin pelkkä osallistuminen ei luo lapselle osallisuuden tunnetta. Leinosen mukaan myöskään osallisuus ja osallistaminen eivät tarkoita samaa asiaa. Lapsi voi halutesaan myös vetäytyä tilanteesta, jolloin kielteinen päätös kertoo osallisuudesta, mahdollisuudesta sanoittaa ja toimia oman mielipiteen mukaan. Heinonen ym. (2016, s. 161) ovat tuoneet esiin, että osallisuus voidaan ymmärtää myös lasten mahdollisuutena vaikuttaa. Osallisuuden käsitteessä on mukana vahva kokemuksellisuuden ja mukana olon tunne, joka syntyy lapselle esimerkiksi leikkiä valittaessa. Osallisuuden kokemukset ovat merkityksellisiä ja tärkeitä lapsen kehitykselle ja kasvulle. Kati Costianderin (Saarinen, 2018, s. 27) mukaan laulun valitseminen aamupiirissä ei ole lasten osallisuutta, vaan osallisuus vaatii nähdyksi ja kuulluksi tulemistakin sekä tunteiden huomiointia.

Leskisenojan (2019, s. 39) mukaan Varhaiskasvatustalain (540/2018, 4 luku 20 §) määrittämä tavoite lasten osallisuuden varmistamisesta on olennainen tavoite myös positiivisen pedagogiikan näkökulmasta. Leskisenoja pohtii, että positiivinen pedagogiikka ja tavoitteellinen varhaiskasvatus täydentävät toisiaan sekä positiivisen kasvatuksen menetelmien ja toimintaperiaatteiden kautta voidaan saavuttaa varhaiskasvatustalain tavoitteita yhä paremmin ja kestävämmiin.

Kuviossa 1 Leskisenoja (2019, s. 43) määrittelee, mitä positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa on. Lasten osallisuus ilmenee hänen mukaansa jokaisen positiivisen pedagogiikan määritelmän tavoittelemisessa. Lasten ajatukset, mielipiteet ja ideat vaikuttavat hyvinvoinnin edistämiseen, mahdollisuuksiin, kohtaamiseen ja pedagogiseen toimintaan. Leinosen mukaan positiivisella suhtautumisella, hyväksymisellä ja luonteen rakentumisella vahvistetaan lasten osallisuutta, ja kannustetaan omaan mielipiteeseen ja vaikuttamismahdollisuuksiin.

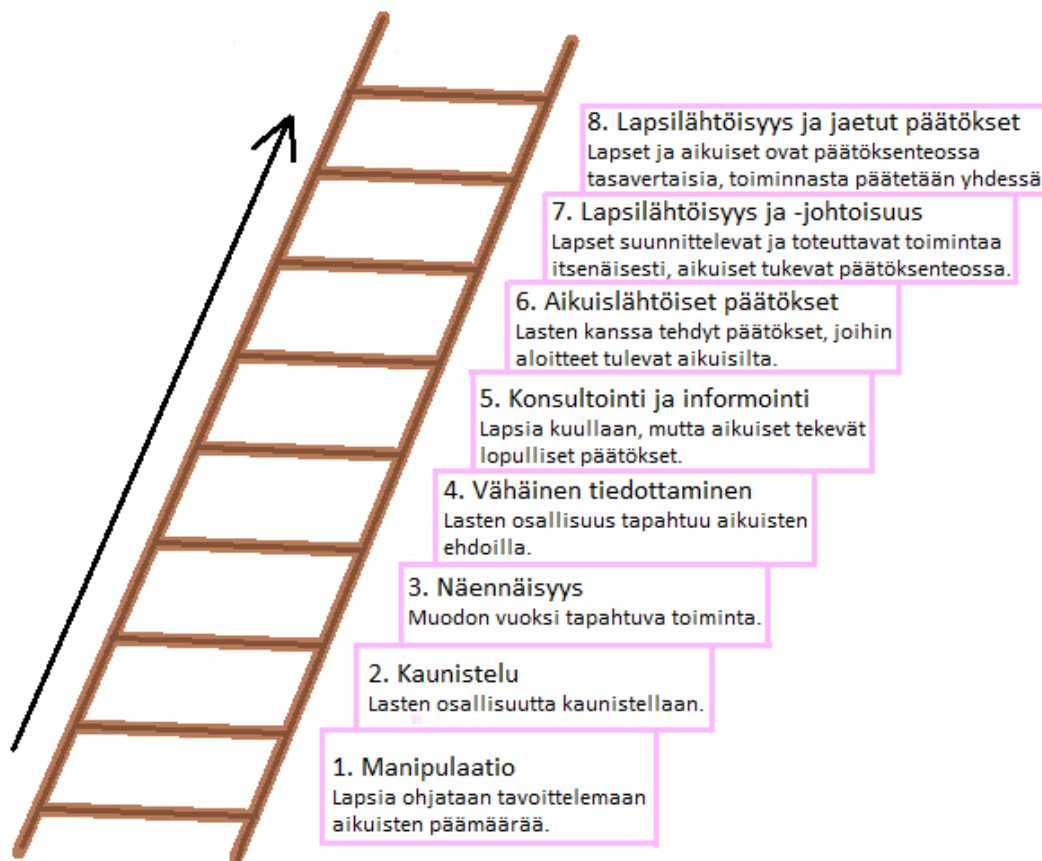
Tätä positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa on:

- lapsen hyvinvoinnin edistämistä
- lapsen hyväksymistä ja arvostamista juuri sellaisena kuin hän on
- hyvään keskittymistä, myönteistä suhtautumista asioihin
- lapsen mahdollisuuksiin uskomista
- vahvan luonteen rakentamista
- lapsen välittävää kohtaamista ja pedagogista rakkautta
- korkealaatuista pedagogista toimintaa

Kuvio 1. Varhaiskasvatuksen positiivinen pedagogiikka (mukaillen Leskisenoja 2019, s. 43).

3.2.1 Roger Hartin osallisuuden portaat

Roger Hart (1992) on kehittänyt lasten ja nuorten osallisuuden portaat (kuvio 2), jotka kuvaavat osallisuuden lisääntymistä toiminnan suunnittelussa ja päätöksenteossa. Osallisuutta on tarkasteltu jo 1960-luvulla, jolloin porrasmallin määritellyt Sherry Arnstein (Hartin 1992 mukaan) havainnollisti niillä kansalaisten yhteiskunnallisen osallistumisen kehittymistä. Hartin osallisuuden portaissa keskitytään lasten vaikutusmahdollisuuksien lisääntymiseen ja aikuisten tiedottamiseen. Osallisuuden portaita ylöspäin noustaessa osallisuuden taso myös nousee. Portaiden tarkoituksena ei ole Hartin mukaan tavoitella ylintä porrasta, vaan jokainen voi määritellä itselleen sopivan osallisuuden tason.



Kuvio 2. Osallisuuden portaat (mukaillen Hart, 1992, s. 8).

Hartin (1992, s. 9) mukaan ensimmäiset kolme porrasta eivät vahvista lasten osallisuutta lainkaan. Hänen mukaansa alimmalla portaalla tapahtuva manipulaatio tarkoittaa lasten ja aikuisten välillä tapahtuvaa vuorovaikutusta, jolloin aikuiset ajattelevat, että ”tarkoitus pyhittää keinot”. Tällöin aikuisilla on jokin tavoiteltu päämäärä, johon he tarvitsevat lapsilta apua, mutta eivät ole valmiita tarjoamaan riittävää hyvitystä tai selitystä lapsille heidän panoksestaan. Toisella portaalla Hart pohtii, että lasten ja nuorten osallisuutta kaunistellaan. Tarjotaan jokin houkutus, jonka vuoksi lapset ja nuoret haluavat olla osallisena, vaikka eivät ole tietoisia toiminnan todellisesta päämäärästä tai siitä, ettei heillä ole mitään sananvaltaa. Porras on ylemmällä tasolla ensimmäiseen verrattuna sen vuoksi, etteivät aikuiset pyri väittämään toiminnan olevan lapsilähtöistä. Kolmas porras tarkoittaa Hartin (1992, 9–10) mukaan vain muodon vuoksi tapahtuvaa toimintaa. Toiminta on yhä aikuislähtöistä, eikä lasten osallisuutta ole havaittavissa. Aikuiset saattavat tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuutta olla toiminnassa mukana, mutta tavoitteena on toiminnasta ulospäin näkyvä kaunis ulkokuori.

Alla olevan kuvion 3 mukaisesti Hart (1992, s. 11) on määritellyt neljä vaatimusta, joiden toteutumisen jälkeen lapset voidaan todella määritellä osallisiksi. Vaatimukset tulee siis täyttää, jotta voidaan siirtyä Hartin portaissa neljännelle portaalle.



Kuvio 3. Neljännen portaan vaatimukset, joiden jälkeen lapset ja nuoret voidaan todella määritellä osallisiksi (Hart, 1992, s. 11).

Hartin (1992, s. 11–13) osallisuuden neljännellä portaalla lasten ja nuorten osallisuus ja kuuluiksi tuleminen toteutuvat aikuisten ehdoilla. Aikuiset saattavat määrittää rajattuja vaihtoehtoja, joista lapset voivat valita mieluisensa vähäisellä informaatiolla ja osallistumisella. Viidennessä portaalla on jo Hartin mukaan kerrottu, millä tavoin lapset voivat olla mukana toiminnassa, ja millaisia mielipiteitä heillä on. Kuitenkaan mielipiteillä ei ole suuria vaikutusmahdollisuuksia, vaan aikuiset tekevät lopulliset päätökset. Kuudennella portaalla lasten mielipiteitä jo kuunnellaan, ja päätökset tehdään yhdessä aikuisten kanssa. Toiminta on kuitenkin yhä aikuisista liikkeelle lähtevää, mutta lapsilla on jo mahdollisuus olla osallisena keskustelemassa päätöksenteossa aikuisten kanssa toiminnan jokaisessa vaiheessa.

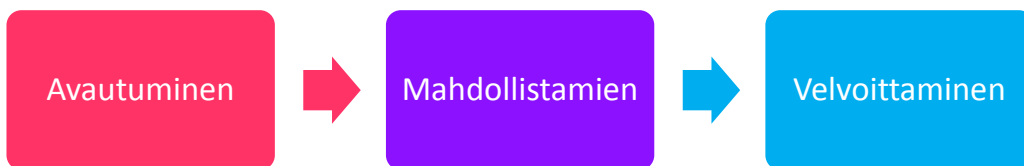
Seitsemännellä portaalla toiminta on lapsilähtöistä, ja lapset saavat suunnitella ja toteuttaa toimintaa itsenäisesti aikuisen vain tukiessa päätöksenteossa (Hart 1992, s. 14). Hartin mukaan esimerkkejä suuremmista yhteisöprojekteista, jotka ovat olleet lapsilähtöisiä, on vaikeampaa löytää. Tämä johtuu siitä, että aikuisten on haastavaa olla ohjaamatta lapsia sekä kyetä vastaamaan lasten ja nuorten omista aloitteista.

Hart (1992, s. 14) määrittelee ylimmän portaan päätöksenteon olevan lapsijohtoista. Ylimmällä eli kahdeksannella portaalla lapset, nuoret ja aikuiset tekevät päätöksenteossa yhteistyötä ja ovat tasavertaisia. Päätökset ratkaisevat ongelmia koko yhteisön parhaaksi, ja yhteistyö voimaannuttaa oppimaan uutta. Hart käyttää esimerkkinä tilannetta koulussa, jossa opiskelijat huolestuivat useamman opiskelijan opintojen keskeytymisestä raskauden myötä. Opiskelijat olivat lähteneet viemään ajatusta seksuaalikasvatuksesta koulun sisällä eteenpäin, johon myöhemmin saivat myönteisen vastauksen koulusta, ja mahdollistivat ohjauksen ja tiedonsaannin opiskelijoille raskauksista sekä sukupuolitautilien ongelmista. Opiskelijat toimivat

aikuisten kanssa yhteisön parhaaksi, ja lisääntyneellä tiedottamisella vahvistivat vahinkojen ennaltaehkäisemistä.

3.2.2 Harry Shierin osallisuuden tasomalli

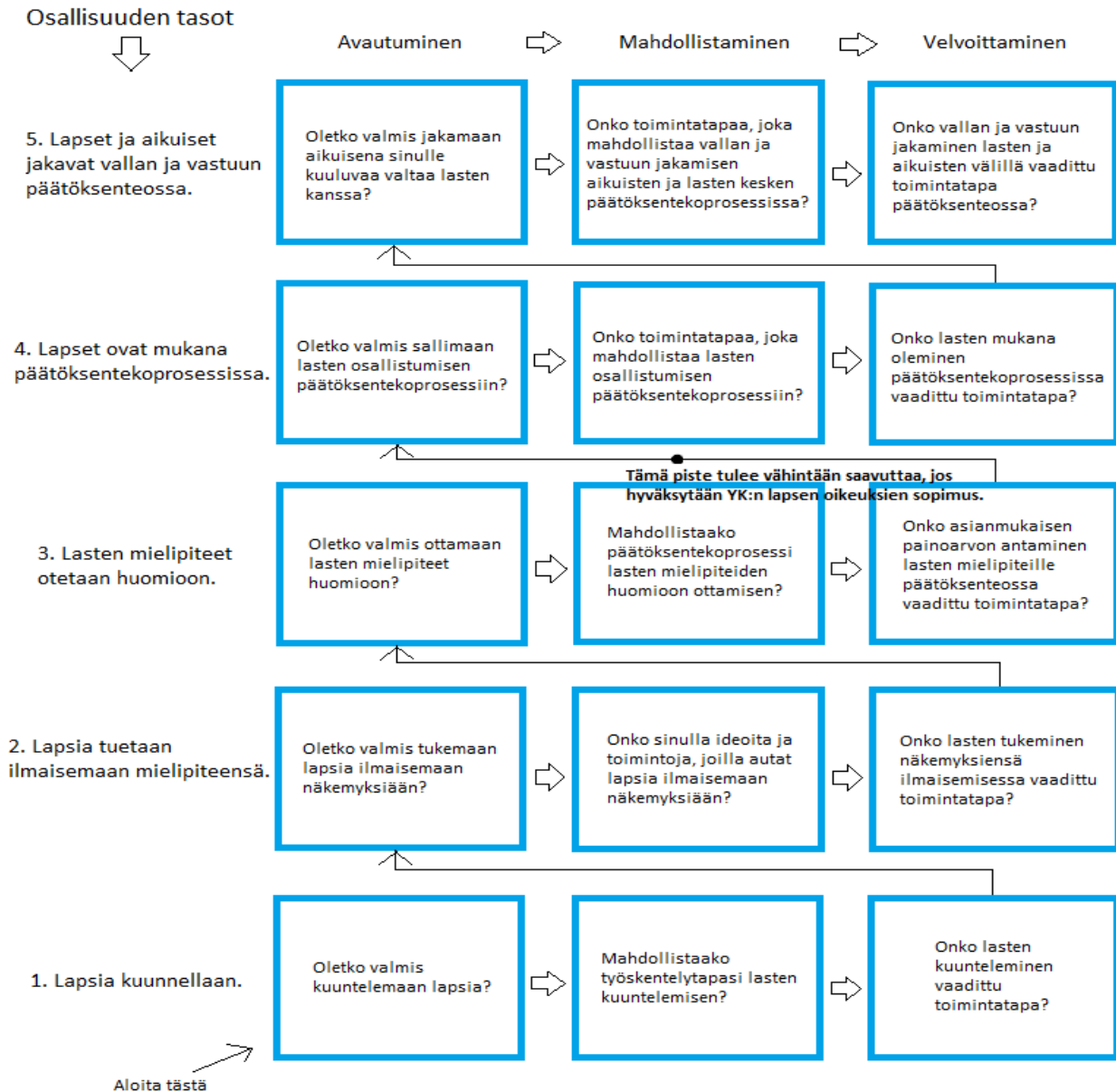
Shierin (2001, s. 111) osallisuuden tasomallia (kuvio 5) on tarkoitettu käytettäväksi Wongin, Zimmermanin ja Parkerin (2010, s. 102) mukaan Roger Hartin (1992) osallisuuden portaiden rinnalla. Shierin (2001, s. 110) osallisuuden tasomallissa kuvataan lapsen osallisuutta jakautuneena viiteen erilaiseen tasoon sekä aikuisten asennetta lasta kohdattaessa. Hänen mukaansa jokaiseen viiteen tasoon liittyy kolme sitoutumisen tasoa, jotka ovat avautuminen, mahdollistaminen ja velvoittaminen (kuvio 4).



Kuvio 4. Kolme sitouttamisen tasoa (Shier, 2001, s. 110).

Shierin (2001, s. 110) jokaiseen viiteen tasoon liittyy kolme sitoutumisen tasoa (kuvio 4). Avautuminen tapahtuu jokaisella tasolla heti, kun työntekijä on valmis toimimaan kyseisellä tasolla eli työntekijä tekee päätöksen työskentelytavastaan. Mahdollistaminen syntyy, kun työntekijän tarpeet täyttyvät. Tarpeet voivat täyttyä esimerkiksi koulutuksen kautta tai uusien lähestymistapojen tullessa käyttöön vakiintuneissa työtehtävissä. Jos mahdollistamista ei synny, saattaa sitoutuminen jäädä tällöin avautumisen vaiheeseen. Lopulta tasomallissa asetetaan velvoite, joka voi olla tietty toimintatapa organisaatiossa. Toimintatapa mahdollistaa yhteisölle sisäänrakennetun tavan toimia. Teoriaan pohjaten varhaiskasvatuksessa yhteisön sisäänrakennettu tapa toimia voisi olla lasten osallisuuden toteuttaminen. Virkki (2015, s. 9)

toteaa, että lasten ja aikuisten yhteinen toiminta vaikuttaa positiivisesti lasten kehitykseen ja voimaannuttavaan osallistumiseen.



Kuvio 5. Osallisuuden tasomalli (mukaillen Shier, 2001, s.111).

Shier (2001, s. 109) tarjoaa Hartin (1992) osallisuuden tikkaiden rinnalla käytettäviä uusia näkökulmia ja työkaluja kasvatustieteen ammattilaisten käyttöön (kuvio 5). Shierin mukaan mallin tavoitteena on lisätä lasten osallisuutta (mts. 116). Vennisen, Leinosen ja Ojalan (2010, s. 10) mukaan Shierin mallissa osallisuutta tutkitaan lapsen ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen kautta. He nostavat esille, ettei mallia ole suunnattu alun perin varhaiskasvatustieteen alalle, mutta sitä on mahdollista soveltaa käyttöön.

Shier (2001, s. 111–112) määrittelee ensimmäiseksi tasoksi lasten kuulluksi tulemisen (kuvio 5). Aikuisen tulee olla valmis kuuntelemaan lasta, jotta lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus on mahdollista ja lapsen osallisuus voi toteutua. Valmius kuunnella lasta tapahtuu Shierin ensimmäisellä sitoutumisen tasolla, joka on avautuminen. Seuraavana sitoutumisen tasona on mahdollistaminen, jolloin aikuisen täytyy varmistaa, onko luonut lapselle mahdollisuuden tulla kuulluksi. Lopulta voidaan pohtia, kuuluuko lapsen kuuleminen toimintatapana työyhteisöön. Näiden kolmen vaiheen jälkeen voidaan siirtyä seuraavalle tasolle. Shierin mukaan ensimmäinen taso poikkeaa toisesta tasosta sillä, ettei ensimmäisellä tasolla pyritä selvittämään lasten mielipiteitä, vaan ollaan ainoastaan valmiita kuuntelemaan, jos sanottavaa ilmenee. Jos lapsilla ei ilmene näkemyksiä, sitä ei pidetä ensimmäisellä tasolla huolenaiheena.

Toisella tasolla keskitytään Vennisen, Leinosen ja Ojalan (2010, s. 11) mukaan siihen, miksi lapsi ei ilmaise omia näkemyksiään. Shierin (2001, s. 112) mukaan lapsilla, jotka eivät ilmaise omia mielipiteitään, saattaa olla sille useita mahdollisia syitä kuten ujous, itsevarmuuden puute tai riittämättömät kommunikaatiotaidot, ja aikuisen tulisi tukea positiivisesti lasta ilmaisemaan itseään. Tämä on toisen tason ensimmäinen vaihe eli avautuminen. Seuraavaksi mahdollistetaan lasten mielipiteiden ja näkemyksien kuulluksi tuleminen, johon aikuisten tulisi kannustaa ja antaa oma tukensa. Lopuksi työyhteisön kanssa voidaan pohtia velvoittavalla sitoutumisen tasolla, onko lasten osallisuus mielipiteiden ja näkemyksien ilmaisemisessa työyhteisön toimintatapa.

Shierin (2001, s. 113) kolmannella tasolla aikuisten tulisi ottaa lasten ajatukset ja mielipiteet huomioon. Kolmas taso onkin osallistumistaso, joka on pakollinen kaikille organisaatioille ja viranomaisille, jotka ovat hyväksyneet Yhdistyneiden Kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien sopimuksen. Sopimuksessa (60/1991) 12 artiklassa todetaan, että jokaisella lapsella, joka pystyy muodostamaan omat mielipiteensä, on oikeus ilmaista ne kaikissa lasta koskevissa asioissa. Kolmannella tasolla Shierin mukaan avautuminen tapahtuu silloin, kun aikuiset ovat valmiita ottamaan huomioon lasten mielipiteet ja näkemykset. Päätöksentekoprosessissa mahdollistaminen tapahtuu, kun aikuinen ottaa lasten ajatukset ja mielipiteet huomioon. Velvoittaminen toteutuu silloin, kun organisaatio tai viranomaiset toteuttavat YK:n yleissopimuksen määrittelemän lapsen oikeuksien mukaisen osallisuuden.

Neljännellä tasolla voidaan katsoa, että lapset saavat olla aktiivisesti osallisena päätöksenteossa (Shier, 2001, s. 113–114). Avautuminen tapahtuu, kun aikuinen on valmis ottamaan lapset mukaan. Päätöksentekoprosessia pyritään muokkaamaan niin, että lasten on mahdollista

osallistua. Lopulta lapsien osallistamisesta tulee organisaation käytäntö. Aikaisemmilla tasoilla Shier pohtii, että lapset ovat saaneet kertoa omat näkemyksensä ja mielipiteensä, mutta eivät ole saaneet olla osallisena lopullista päätöstä tehdessä. Vennisen, Leinosen ja Ojalan (2010, s. 11) mukaan neljännellä tasolla lapset pääsevät mukaan päätöksentekoon kertomaan omia näkemyksiään ja päätöksiä mietitään yhdessä aikuisten kanssa. Lasten näkemyksiä puolletaan tai hylätään yhtä tasavertaisesti kuin aikuistenkin. Lopullisista päätöksistä kantavat aikuiset vastuun, vaikka lapsetkin saavat päätöksenteossa vastuuta ja valtaa.

Shierin (2001, s. 115) mukaan viidennellä eli tasomallin viimeisellä portaalla ei ole suurta eroa neljanteen tasoon. Viides taso edellyttää aikuisilta sitoutumista oman valtansa jakamiseen lasten kanssa. Ajatuksena ei ole painostaa lasta ottamaan vastuuta, joka ei ole heidän kehitys- ja ymmärrystasolleen sopivaa vaan kannustaa aikuisia, jotka usein pitävät vastuun ja vallan kantamisen enemmän itsellään. Avautumisvaiheessa aikuisen tulee olla valmis jakamaan valtaa ja mahdollistettaessa pohtia toimintatapoja, kuinka vastuuta voidaan jakaa lapselle ja aikuiselle. Lopulta vallan jakoa pohditaan koko työyhteisön kannalta ja onkin tärkeää, että koko yhteisöllä on samat käytännöt. Vallan ja vastuun jakaminen aikuisen ja lapsen kesken on merkittävää osallisuuden toteutumisen kannalta.

4 OSALLISTAVA LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

UKK-instituutin (2020) mukaan varhaiskasvatusikäisenä liikunnan suositus on vähintään kolme tuntia päivässä. Liikunnan ei tarvitse olla kokoaikaisesti raskasta, vaan monipuolisesti kevytkin liikkuminen lasketaan.

Jokaisella lapsella tulee olla päivittäin mahdollisuus liikkumiseen ja liikkumisen iloon. (Liikkuva varhaiskasvatus, i. a.)

Lasten ja nuorten liikkuminen arkipäivisin on vähentynyt jopa kymmeniä prosentteja viimeisen kahden vuoden koronapandemian aikana (Kaupunkimedia Aamuset, 2020). Muutokseen on vaikuttanut päivän aikana tapahtuvan liikkumisen vähentyminen. Koronapandemia on lisännyt polarisaatiota eli lapset ovat jakautuneet selkeästi aktiivisiin ja vähän liikkuviin. Finnen (2017, s. 10) mukaan jo varhaiskasvatusikäisenä alkaa syntyä kokemus liikunnasta myönteisenä, neutraalina tai kielteisenä. Pönkkö ja Sääkslahti (Hujala & Turja, 2017, s. 138) täsmenävät, että säännöllisellä päivärytmillä on positiivinen vaikutus terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Hyödyt näkyvät lapsella hyvinvoinnissa, mutta kantavat vaikutuksiaan pitkälle.

Piilo- tutkimus- ja kehittämishankkeesta, joka on toteutettu 2019–2021, on noussut positiivisia tuloksia pienten lasten liikkumisesta (Likes by jamk, 2021). Piilo-hanke on tutkinut lasten liikkumisen lisäksi myös lasten motorisia taitoja, jotka vaikuttavat ja luovat pohjaa lasten liikkumiselle. Hanke on osa Liikkuva varhaiskasvatus-ohjelmaa, johon toimeksiantajana toimiva Päiväkoti Kissankello on myös osallisena. Piilo-hankkeella on pyritty seuraamaan laajempialaisesti lasten liikuntaa sekä kokoamaan seurantaan sopiva menetelmäpaketti.

Huovisen (2019, s. 53–54) tutkimuksen mukaan opettajalla on mahdollisuus edistää osallistumista sekä fyysistä aktiivisuutta muokkaamalla oppimisympäristöä, vuorovaikutusta ja kohtaamista. Myös Leinonen (2014a, s. 74) pohtii lasten osallisuuden toteutumista liikuntakasvatuksessa. Hänen mukaansa houkutteleva toimintaympäristö innostaa lapsia liikkumaan ja toimimaan sekä opettelemaan uusia taitoja ja itsensä ilmaisua.

Lapsi on utelias ja aktiivinen. Hän käyttää yleensä kaikkia aistejaan ja mielikuvitustaan tutustuessaan, tutkiessaan, kokeillessaan ja ottaessaan selvää omista liikkumismahdollisuuksistaan. Liikkuminen ja leikkiminen yhdessä muiden kanssa ovat lapselle ominaisia tapoja olla ja oppia. Lapsella on mielipiteitä, toiveita ja halu osallistua itseään koskeviin päätöksiin ja suunnitelmiin. Lapsen osallisuutta leikkimisessä, liikkumisessa ja arjen toiminnoissa voidaan lisätä kuuntelemalla ja

ottamalla hänen mielipiteensä huomioon. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toimintaryhmä 2016, s. 9)

4.1 Liikkumisen merkitys lasten arjessa

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden asiantuntijaryhmän (2016, s. 32) mukaan lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen edellytyksenä toimii päivittäinen liikunta. Liikunnalla tuetaan lasten oppimisen edellytyksiä kuten vireystilaa, tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä, havaitsemista ja muistamista. Suositusten mukaan on todettu, että tuemalla alle kahdeksanvuotiaiden lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia mahdollistetaan lasten oikeuksien toteutuminen (mts. 6). Sääkslahden (2015, s. 141) mukaan fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla on yhteiset positiiviset vaikutukset, mutta liikunta tukee lisäksi lasten sosioemotionaalista kehitystä.

Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhain lapsuudessa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 6). Lapsilla on tarve olla fyysisesti aktiivinen, jolla tarkoitetaan kaikkea leikkimisestä ohjattuihin liikuntatuokioihin, jossa toteutuu lapselle eri kuormittavuustasoista liikuntaa. Fyysisen aktiivisuuden myötä lapsi kehittää omia motorisia taitojaan, jotka parantavat edellytyksiä uusien asioiden oppimiseen sekä vaikuttavat positiivisesti lapsen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn kehittymiseen. Lapselle on tärkeää tarjota monipuolisesti mahdollisuuksia liikkumiseen, jotta fyysinen aktiivisuus tuottaisi lapselle iloa ja hyvinolontunnetta (kuvio 6).



Kuvio 6. Lasten liikuntatottumuksiin vaikuttavat osa-alueet (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 8).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmän (2016, s. 9) mukaan suositukset soveltuisivat myös lasten fyysisen aktiivisuuden tavoitteiksi (kuvio 6). Varhaiskasvatus on suuressa roolissa lasten fyysisen aktiivisuuden suositusten tavoittelemisessa arjen suunnittelun ja toiminnan kautta. Varhaiskasvatuksessa tulisi pohtia, onko liikunta riittävän monipuolista, innostavaa sekä lasten ehdoilla suunniteltua ja toteutettua, jotta jokainen lapsi kokee olevansa osallisena liikuntakasvatuksessa sekä fyysisen aktiivisuuden kehittämisessä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022, s. 44) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa.

Sääkslahden (2016, s. 17) mukaan Haapala ym. (2015) pohtivat, että fyysisen aktiivisuuden merkitys näkyy kokonaisvaltaisessa fyysisessä terveydessä motorisissa taidoissa. Fyysinen aktiivisuus saattaa vaikuttaa jopa lasten kognitiivisten toimintojen kehittymiseen. Sääkslahden (mts. 18) mukaan Dwyer, Baur ja Hardy (2009) toteavat, että on kuitenkin muistettava lasten kohdalla, että fyysinen aktiivisuus tarkoittaa usein fyysisesti aktiivista leikkiä. Finne (2017, s. 37) täsmentää liikunnan vaikuttavan positiivisesti aivotoimintaan ja älyyn, jotka vaikuttavat oppimismenestykseen.

4.2 3–5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatus

Varhaiskasvatuksen keskeisenä työtapana toimii leikki, jonka yhtenä osa-alueena toimii vauhdikkaatkin liikunta- ja peuhauseleikit (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, s. 36). Varhaiskasvatuksen tavoitteena on lasten innostaminen monipuoliseen liikuntaan ja kannustaminen liikunnan ilon kokemiseen (mts. 44). Ympäri toimintakauden lapsia kannustetaan ulkoiluun sekä liikunnallisiin leikkeihin, ja tarjotaan riittävästi mahdollisuuksia omaehtoiseen ja ohjattuun päivittäiseen liikuntaan sisällä sekä ulkona. Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista, joka tarjoaa mahdollisuuksia erilaisiin liikunnan tapoihin, ja kuormittavuudeltaan eritasoiseen fyysiseen aktiivisuuteen.

Varhaiskasvatuslain (540/2018, 1 luku 3 §) mukaisesti varhaiskasvatuksen tavoitteena on toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa leikin ja liikunnan parissa sekä mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022, s. 18) mukaan lapsi oppii leikkien, liikkuen, erilaisia työtehtäviä tehden, itseään ilmaisten ja taiteisiin perustuvassa toiminnassa. Lasten kanssa käsitellään levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkityksiä ja pohditaan, miten lapset voivat edistää niitä. Varhaiskasvatuksessa arvostetaan terveellisiä, turvallisia ja liikunnallisia elämäntapoja, joka näkyy myös varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa, joka mahdollistaa monipuolisen liikkumisen sisällä ja ulkona sekä välttää pitkäkestoista istumista (mts. 18–21, 27–28). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä (2016, s. 14) linjaa monipuolisen liikunnan tavoitetilan seuraavan kuvion 7 mukaisesti. Lasten tulisi saada liikkua vähintään kolme tuntia päivässä.



Kuvio 7. Monipuolisesti liikuntaa varhaiskasvatuksikäisille lapsille (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 14).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmän (2016, s. 13–14) mukaan lasten fyysinen aktiivisuus koostuu monipuolisesti kuormitetusta liikunnasta. Kevyt liikunta ja reipas ulkoilu tarvitsevat kahden tunnin verran aikaa päivästä, ja vauhdikas fyysinen aktiivisuus tunnin verran. Vastapainona fyysiselle aktiivisuudelle toimivat rauhallisemmat arjen touhuilut, jotka eivät kuitenkaan tarkoita pitkään paikallaan istumista sekä riittävä uni ja lepo. Kuvion 7 osa-alueet muodostavat tukipilarit lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Sosiaali- ja terveysministeriö (2005, s. 11) määrittelee, että 3–6-vuotiaiden lasten liikunnasta kaksi tuntia tulisi olla reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Varhaiskasvattajien tehtävänä on huolehtia innostavasta ja monipuolisista mahdollisuuksista tarjoavasta liikuntaympäristöstä, koska suurin osa liikkumisesta muodostuu lasten omaehtoisesta liikunnasta. Nikanderin mukaan 3–5-vuotiaalla lapsella on kova halu testata omia liikunnallisia taitojaan (Hakkarainen ym., 2009, s. 113). Lapsen mielenkiinnon kohteet muuttuvat ajoittain, ja tämän vuoksi onkin tärkeää tarjota monipuolisesti erilaisia tapoja ja kokemuksia liikkumisesta. Lapsi haluaa liikkua erilaisissa ympäristöissä, ja on kiinnostunut harjoittelemaan helppoja sääntöleikkejä. Sääkslahden (2015, s. 128) mukaan fyysinen aktiivisuus alkaa konkretisoitua 3-vuotiaalla, jolloin keskeisessä osiossa toimivat erilaiset ulkoleikit.

4.2.1 Motoriset taidot 3–5-vuotiaalla

Motoriset perustaidot luovat liikkumisen perustan, ja ne kehittyvät liikkumisen seurauksena osana kokonaisvaltaista motorista kehitystä (Lapsen osallisuus ja johtajuus -työryhmä, 2020, s. 43). Motorisia perustaitoja ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen yhdistelmät kuten juokseminen, heittäminen ja tasapainoilu (kuvio 8).

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputtelu
Väistäminen	Harppaaminen	Vierittäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potku ilmasta
Laskeutuminen	Kinkkaaminen	Haltuunotto
Nouseminen		Kuljettaminen
Taivuttaminen		Työntö
Ojentaminen		Veto
Koukistaminen		Pukkaus
		Pyöritys

Kuvio 8. Motoriset perustaidot (Gallahue & Donnelly, 2003, Lapsen osallisuus ja johtajuus -työryhmän, 2020, s. 43 mukaan).

Perustaitojen omaksumiselle herkintä aikaa on varhaislapsuus eli lapsen ollessa 3–7-vuotias (Lapsen osallisuus ja johtajuus -työryhmä, 2020, s. 43). Motorinen pätevyys lisää fyysistä aktiivisuutta myös myöhemmällä iällä. Lapsen osallisuus ja johtajuus -työryhmä havainnoi, että motoriset taidot kehittyvät aina jossain oppimisympäristössä. Tämän vuoksi onkin tärkeää taitojen kehittymiselle tarjota monipuolinen liikkumisympäristö ja välineistö. Finnen (2017, s. 22) mukaan suurin osa liikkumisesta ja motoristen taitojen kehityksestä tapahtuu ulkoillessa. Sääkslahden (2015, s. 159) mukaan tärkeää 3–5-vuoden ikävaiheessa on tutustua erilaisiin taitoihin kuten pyöräilyyn, uintiin ja luisteluun. Myös käden motoriikan kehitys on olennaista

3–5-vuotiaana. Käden karkeamotoriikkaa voidaan vahvistaa esimerkiksi erilaisilla pallo- ja mailapeleillä.

Taitoa hahmottaa omaa kehoaan ja liikuttaa sitä kutsutaan havaintomotorisiksi taidoiksi (Mehtälä ym., 2021 s. 15). Hahmottamista voidaan mitata 3–5-vuotiailla esimerkiksi tehtävillä, joissa ylitetään kehon oletettu keskilinja. Vaikeudet keskilinjaa ylittämässä saattavat kertoa oppimisen haasteista. Lapsen osallisuus ja johtajuus -työryhmän (2020, s. 44) mukaan havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan lapsen taitoa hahmottaa oma kehonsa ja sen osia suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Havaintomotoriset taidot ovat perustaitojen oppimisen perusta, ja niitä voidaan harjoittaa erilaisilla liiketekijöillä kuten liikkumalla nopeasti tai hitaasti, eri suuntiin, tasaisella liikkeellä tai räjähtävällä voimalla ja ylhäällä tai alhaalla.

4.2.2 Kognitiiviset taidot 3–5-vuotiaalla ja niiden tukeminen liikkumalla

Kognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan tiedon vastaanottamiseen, käsittelyyn ja varastointiin liittyviä taitoja kuten muistamista, kielen kehitystä, ajattelua, ongelmanratkaisua ja oppimista (Suomen leluhydistys ry, 2019). Jean Piaget (Mielenihmeet 2022) on jakanut lapsen kehityksen neljään kognitiiviseen vaiheeseen, joista 2–6-vuotiaalla vaihe on esioperationalinen, jossa muisti ja mielikuvitus kehittyvät, ja leikeissä on havaittavissa juoni.

Motoristen taitojen oppiminen lapsena mahdollistaa myös kognitiivisten taitojen kehityksen (Innostun liikkumaan, i. a.). Motoriset perustaidot vaikuttavat myönteisesti muistiin, tarkkaavaisuuteen ja toiminnanohjaukseen. Havaintomotoristen taitojen oppiminen taas vaikuttaa esimerkiksi luku- ja kirjoitustaitoon. Näistä voidaankin huomata yhteys hyvien motoristen taitojen ja oppimismenestyksen välillä. Kujalan ym. (2012, s. 6) mukaan liikunta ja liikunnallisuus nähdään hyvänä aivojen kehitykselle ja oppimisedellytysten parantumiselle. Fyysinen aktiivisuus ja hyvinvointi vahvistavat oppimisen ja kognitiivisten suoritusten paranemista. Sääkslahden (2015, s. 159) mukaan havaintomotorisia taitoja vahvistamalla voidaan edistää lapsen kognitiivisten taitojen osaamista. Kehon osia nimeämällä, liikuttamalla ja tunnistamalla opitaan sanojen merkityksiä toiminnallisuuden kautta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022, s. 18) mukaan lapsi oppii uusia asioita liikkuen ja leikkien.

4.2.3 Psyykkisen ja sosiaalisemotionaalisen kehityksen tukeminen 3–5-vuotiaiden liikunnassa

Mäntymaan ym. mukaan (Aalberg ym., 2016) lapsuusiän psyykkisellä kehityksellä tarkoitetaan tunteiden ja käyttäytymisen säätelykyvyn kehittymistä, sosiaalisten ja kommunikaatiotaitojen vahvistumista sekä kognitiivisten taitojen, moraalien ja seksuaalisuuden kehitystä. Lasten empatiakyky kehittyy yksilöllisesti, ja siihen vaikuttavat osin perintötekijät ja osin lapsen kokemukset. Turvalliset kiintymyssuhteet ja äidin sensitiivisyys vaikuttavat myönteisesti lapsen empatiakykyyn. Neitolan (i. a.) mukaan sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja tarvitaan vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä muiden kanssa. Keskeisimpiä sosiaalisemotionaalitaitoja ovat tunteiden säätelytaidot, tunteisiin liittyvä käyttäytyminen, kuunteleminen, kaverisuhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen sekä sääntöjen noudattaminen (Hyvinvoiva perhe, i. a.).

Sääkslahti (2015, s. 160–161) toteaa, että lapsen psyykkiselle kehitykselle on tärkeää saada positiivista palautetta omista taidoistaan ja onnistumisistaan sekä enemmän onnistumisen kokemuksia. Lapsen kokemus omista taidoistaan vahvistuu ja luottamus omaan kyvykkyyteen rohkaisee yrittämään ja tuomaan itseään yhä enemmän esille. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden haasteiden tulee olla fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallisia, jotta lapsen sosiaalinen minäkuva kehittyy.

4.3 Lasten liikkumiseen vaikuttavat tekijät

Pönkön ja Sääkslahden (2017, s. 142) mukaan vain mielikuvitus on rajana suunniteltaessa ja toteutettaessa liikuntakasvatusta, ja kannustettaessa lapsia liikkumaan ja olemaan fyysisesti aktiivisia. Varhaiskasvattajat vaikuttavat omalla esimerkillään ja asenteellaan lapsiryhmän kokemukseen liikunnasta. Finnen (2017, s. 10) mukaan varhaiskasvattajien tulisi omalla toiminnallaan pyrkiä vaikuttamaan lapsen käsitykseen liikunnasta ja näin ollen luomaan liikunnasta mahdollisimman myönteinen kuva lapsiryhmälleen. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmän (2016, s. 30) mukaan varhaiskasvattajien tulisi suunnitella liikunta osaksi päivää, jotta liikuntakasvatusta olisi helppo toteuttaa konkreettisesti (kuvio 9).



Kuvio 9. Varhaiskasvatuksen liikunta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, 2016, s. 31).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä (2016, s. 30) pohtii toiminnan oppimisympäristöjen, toiminnan monipuolisuuden ja lapsilähtöisyyden tukevan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Lasten omaehtoinen liikkuminen vaatii varhaiskasvattajien välillä sovittuja asenteita, sääntöjä ja suunnittelua, jotta lasten liikkumista ei rajoiteta liikaa, ja liikuntasuosituksen toteutuminen olisi mahdollista arjen keskellä.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022, s. 29) nousee esille oppimisympäristön merkitys, joka tarjoaa lapsille mahdollisuuksia monipuoliseen ja vauhdikkaaseen liikkumiseen, rauhalliseen oleskeluun sekä mieluisaan peliin tai leikkiin. Oppimisympäristönä voi toimia varhaiskasvatuksen sisätilojen lisäksi pihat, leikkipuistot, metsä tai muut rakennetut ympäristöt, joilla voidaan tarjota liikunta- ja luontoelämyksiä. Liikuntavälineistö kannustaa ja innostaa kokeilemaan uusia taitoja, ja lisäämään fyysistä aktiivisuutta leikkiin mukaan (mts. 26). Finne (2017, s. 59) toteaa monipuolisen välineistön rikastuttavan varhaiskasvattajien suunnittelua ja toteutettua liikuntakasvatusta.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä (2016, s. 18) kannustaa kuuntelemaan lasten mielipiteitä ja toiveita, jolloin lapset pääsevät osallisiksi myös liikuntakasvatukseen ja toimintaympäristön suunnittelemiseen ja toteutukseen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022, s. 29) todetaan oppimisympäristön innostavan lapsia monipuoliseen ja vauhdikkaaseen liikkumiseen. Lapsen osallisuus ja johtajuus -työryhmä (2020, s. 31–37) tarjoaa erilaisia vinkkejä, miten lasten osallisuutta liikuntakasvatuksessa voidaan konkreettisesti toteuttaa. Vinkkien mukaisesti lasten osallisuus lähtee varhaiskasvattajien luomista mahdollisuuksista osallistua toiminnan suunnitteluun. Lapset voivat kertoa omia ehdotuksiaan haastatteluissa, lapsiryhmän parlamentissa, ajatuskarttojen luomisessa tai unelmien liikuntapäivää ideoidessa.

5 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle työpaikaltani, kun olin päiväkotimme alue-esimieheen yhteydessä opinnäytetyöni osalta. Toiveenani oli aiheen liittyminen jollain tavalla liikuntakasvatukseen, joka sopikin myös Kissankellon päiväkodille hyvin, koska päiväkotitoimi on osana Liikkuva varhaiskasvatus -hanketta. Yhteydenotto opinnäytetyön osalta on tapahtunut ensimmäisen kerran syksyllä 2021, mutta opinnäytetyön aloitusajankohta on ollut keväällä 2022. Lappuan kaupungilla yhteisenä teemana syksystä 2021 kevääseen 2022 oli kiusaamista ehkäisevä kampanja, jonka näkymistä toivottiin myös varhaiskasvatukseen. Näiltä pohdinnoilta aloin miettimään tarkempaa aihettani opinnäytetyöhön ja aloin työstämään teoriaosuutta. Kesällä 2022 eteni opinnäytetyö siihen vaiheeseen, että tutkimussuunnitelma oli valmiina, ja tein yhteistyösopimuksen Kissankellon päiväkodin kanssa ja sain tutkimusluvut opinnäytetyölleni kuntoon.

Aiheeksi muotoutui 3–5-vuotiaiden osallisuus liikuntakasvatuksessa. Toiminnallisen osuuden toteutus tapahtui tuttuun ryhmään, joka muodostuu 3–5-vuotiaista, joten tämä vaikutti opinnäytetyön kohderyhmään. Oma kokemukseni varhaiskasvatuksesta ei ollut vielä riittävän laaja, joten aloin pohtimaan, miten päiväkodin varhaiskasvattajat osallisuuden näkevät ja miten he sitä toteuttavat. Oli mielestäni tarkoituksen mukaista lähteä tarkastelemaan päiväkodin toimintakäytänteitä teettämällä alkukartoitus. Alkukartoitus tapahtui kesällä 2022 kyselylomakkeen muodossa, johon varhaiskasvattajat pääsivät päiväkodissa vastaamaan. Tältä pohjalta myös toiminnallinen osio alkoi lasten kanssa muotoutua syksyllä 2022.

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön kehittämistoiminnan menetelmäksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö pitkän pohdinnan jälkeen. Päädyin tähän valintaan, koska toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät teoria ja käytäntö, jotka mielestäni sopivat hyvin varhaiskasvatuksessa toteutettavaan tutkimukseen. Lisäksi työ on toiminnallinen kehittäminen, koska tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää lasten osallisuuden kehittämiseen. Alkukartoitus toteutettiin laadullisena tutkimuksena.

Vilka ja Airaksinen (2004, s. 56–64) toteavat, ettei toiminnallisessa opinnäytetyössä ole pakko käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, vaan on mahdollista tehdä myös tutkimuksellinen selvitys opinnäytetyön toteutustavasta. Selvittää voidaan esimerkiksi materiaalia, jota

tuotoksen sisällöksi kaivataan tai toiminnallisen osuuden toteutustapaa. Hyviä apuvälineitä ovat määrällinen ja laadullinen tutkimus, joilla voidaan täydentää tutkimuksen toteutuksen selvitysprosessia. Lisäksi Vilka ja Airaksinen (mts. s. 16–17) pohtivat, että toiminnalliselle opinnäytetyölle olisi tärkeää löytää toimeksiantaja, joka tukisi myös ammatillista kasvua, vastuullisuutta ja projektin hallintaa. Opinnäytetyö tarjoaa mahdollisuuden luoda suhteita työelämään ja kehittää omia taitojaan työelämään sekä harjoittaa omaa innovatiivisuuttaan.

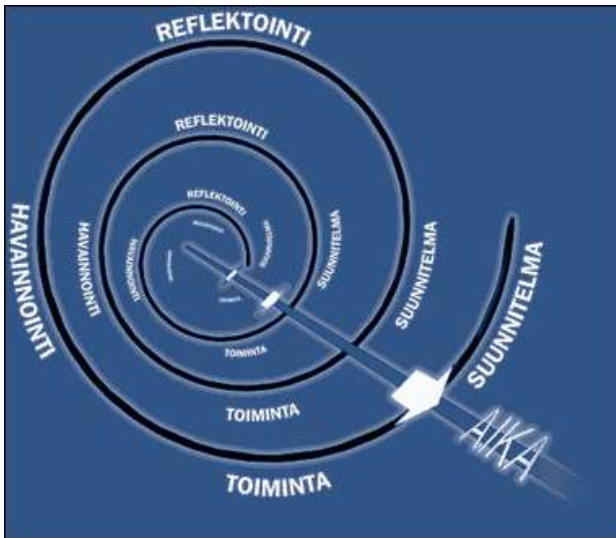
Toiminnallisessa opinnäytetyössä Vilkan ja Airaksisen (2004, s. 64) mukaan ei ole välttämättömyyttä analysoida tutkimustuloksia, joita ollaan laadullisella tutkimuksella kerätty. Tutkimustietoa voidaan sen sijaan käyttää opinnäytetyössä lähteenä. Jos tutkimustietoa halutaan käyttää sisällöllisten valintojen perusteluna, voidaan laadullisen tutkimuksen analysointi tehdä, mutta tällöinkin menetelmäksi riittää teemoittelu tai tyypittely.

Salosen (2013, s. 5–6) mukaan toiminnallisesta opinnäytetyöstä löytyvät tietoperusta, toimijat, menetelmät, materiaalit ja aineistot sekä tuotos tai tulos. Toiminnalliset opinnäytetyöt etenevät johdonmukaisesti aihevalinnasta sen rajaamiseen, työskentelyn suunnittelemisesta sen organisointiin ja tuotoksesta sen arviointiin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä työskennellään toimijoiden kanssa dialogisessa tai trialogisessa vuorovaikutussuhteessa tietyssä toimintaympäristössä. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on yleensä pitkäjänteistä, jossa opiskelija saa aikaan jonkinlaisen tuotoksen, joka voi olla esimerkiksi malli, esite tai prosessikuvaus.

Toimintatutkimuksen tavoitteena on vaikuttaa strategisesti tutkimuskohteeseen, sen toimintaan tai ympäristöön (Jyväskylän yliopisto, 2015). Tutkija osallistuu tutkimuskohteen toimintaan ja pyrkii vaikuttamaan sisältä käsin tehden tutkimustaan. Lähtökohtana strategialle on tällöin käytännön toiminnan ja teorian yhdistäminen. Vaikutus tulisi näkyä tutkimuskohdetta, sen toimintaa tai ympäristöä kehittävästi tai parantavasti. Toimintatutkimukselle olennaista on sisältää paljon erilaisia näkökulmia, ja tutkimusta voidaan toteuttaa erilaisten analyysimenetelmien avulla.

Toiminnalliselle opinnäytetyölle voidaan asettaa Carrin ja Kemmisin (1983, s. 152) mukaan kaksi tavoitetta. Ensimmäisenä tavoitteena on kehittää jo olemassa olevaa toimintatapaa. Toisena tavoitteena on pyrkiä vaikuttamaan ongelmalliseksi koettuun toimintatilanteeseen esimerkiksi lisäämällä osallisena olevien tietoutta tilanteesta ja näin pyrkiä vaikuttamaan ratkaisuun kehittävästi. Toiminnallinen opinnäytetyö mukailee etenemisvaiheissaan Suojasen

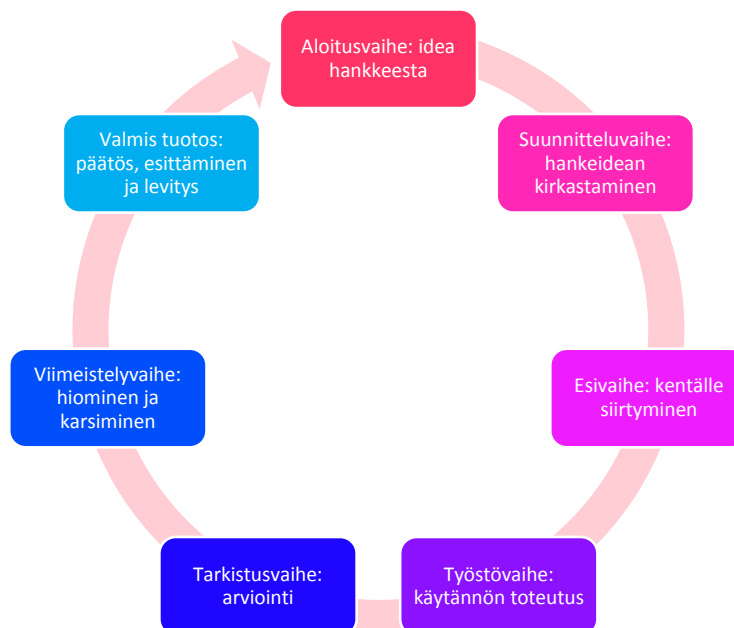
(2014) toimintatutkimuksen spiraalimallia (kuvio 10), jossa toiminta ja teoria ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään.



Kuvio 10. Toiminnallinen tutkimus (Suojanen, 2004).

5.1.1 Toiminnallinen kehittämistyö

Salosen (2013, s. 16–19) mukaan kehittämishanke koostuu seitsemästä vaiheesta. Salonen kuvaa vaiheet ja sisällöt konstruktivistisessä mallissaan seuraavanlaisesti (kuvio 11).



Kuvio 11. Kehittämishankkeen vaiheet ja sisällöt konstruktivistisessä mallissa (Salonen, 2013, s. 16–19).

Aloitusvaiheessa pohditaan kehittämistarvetta, ja määritellään mukana olevat toimijat (Salonen, 2013, s. 16–19). Opinnäytetyön aloitusvaiheessa ollaan siis oltu yhteydessä toimeksiantajaan ensimmäisen kerran ja ollaan pohdittu opinnäytetyön aihetta. Suunnitteluvaiheessa avainhenkilöt kuten opinnäytetyöohjaaja ja toimeksiantajan yhdyshenkilö tarkentuvat. Lisäksi suunnitelmasta laaditaan kirjallinen tuotos, joka on opinnäytetyöprosessissa opinnäytetyön suunnitelma. Seuraavana on esivaihe, jonka aikana siirrytään kentälle eli varhaiskasvatuksen pariin ja käydään läpi suunnitelma. Sitten on työstövaihe, joka on vaiheista pisin ja vaativin. Työstövaiheessa päätetään menetelmien käyttämisestä ja dokumentoinnista. Lisäksi työstövaiheessa päätetään, mitä teorioita käytetään. Työstövaiheen jälkeen tulee tarkistusvaihe, joka vaatii palaamista edelliseen vaiheeseen. Työstövaihe siis tarkoittaa opinnäytetyössä käytännössä tekemistä. Tämän jälkeen tulee viimeistelyvaihe, jossa hiotaan aikaansaatu tuotos ja kehittämishankeraportti, jotka yhdessä muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön. Viimeisenä vaiheena on valmis tuotos, joka on prosessin päätepiste. Valmis työ siis esitellään ja julkaistaan.

5.1.2 Aineiston analyysi

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus pyrkii Sarajärven ja Tuomen (2018) mukaan keräämään tarkempaa tietoa ja palautetta kohderyhmän kokemuksista ja ajatuksista. Aineistoa voidaan Güntherin ym. (2021) mukaan analysoida laadullisella analyysillä, jolloin aineisto tiivistetään ja pyritään selvittämään, mistä aineistossa on kyse. Aineistoa peilataan teoriaan ja omaan kokemukseen, jolloin aineiston informaatioarvo lisääntyy.

Alasuutari (2011) täsmentää, että laadullisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena. Kaikki tuloksiin kuuluvaksi katsotut seikat tulee selvittää siten, etteivät ne ole ristiriidassa tulkinnan kanssa. Laadullinen analyysi koostuu kahdesta vaiheesta, jotka ovat havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. Havaintojen pelkistämisen voi erottaa kahteen osaan, joista ensimmäisessä aineistoa tarkastellaan tietystä näkökulmasta, joka on kysymyksenasettelun kannalta olennaista. Havaintojen pelkistämisen toisena vaiheena on karsia havaintomäärää yhdistelemällä saatua aineistoa. Pelkistämisessä tärkeää on pyrkiä luomaan havainnoista mahdollisimman suppea joukko. Laadullisen analyysin toista vaihetta eli arvoituksen ratkaisemista voidaan nimittää myös tulosten tulkinnaksi. Aineiston tulkinnan pohjalta tehdään merkitystulkinta tutkittavasta ilmiöstä, jossa pyritään käyttämään mahdollisimman paljon aineistosta nousseita johtolankoja ja vihjeitä (mts.).

Sarajärven ja Tuomen (2018) mukaan yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä on teemoittelu. Teemoittelu tarkoittaa sitä, että aineistoa käydään läpi etsien tutkimustehtävän kannalta keskeisiä asiakokonaisuuksia ja usein esiintyviä piirteitä. Teemoittelussa nostetaan raporttiin katkelmia aineistosta, joiden on tarkoitus havainnollistaa teemoittelua, ja luoda varmuutta lukijalle siitä, mihin teemoittelu pohjautuu.

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Alkukartoituksen tavoitteena oli selvittää, miten päiväkodin varhaiskasvattajat osallisuuden ymmärtävät, ja miten he sitä toteuttavat. Tältä pohjalta lähdin suunnittelemaan toiminnallista osuutta opinnäytetyöhön, ja havainnoimaan varhaiskasvattajien kokemuksen pohjalta toiminnan kehittämistä. Kysely toteutettiin Kissankellon varhaiskasvattajille. Tutkimukset kysymykset aseteltiin siten, että niistä saataisiin mahdollisimman kattavasti tietoa tutkimuskysymyksiin. Kyselyssä aluksi kysytään, mihin päiväkodin ryhmään vastaaja kuuluu. Tämä mahdollistaa päiväkodin sisällä varhaiskasvattajien vastausten vertailemisen ja ideoiden jakamisen toisille ryhmille. Toisessa kysymyksessä pyydetään määrittelemään osallisuus ja kolmannessa kysymyksessä lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Kysymysten tavoitteena on saada taustoitettua varhaiskasvattajien ajatuksia osallisuuden määritelmästä. Neljännessä kysymyksessä pyydetään vastaamaan, miten osallisuus näkyy vastaajan ryhmässä liikuntakasvatusta suunniteltaessa ja viidennessä kysymyksessä pyydetään vastaamaan, miten osallisuus näkyy liikuntakasvatusta toteutettaessa. Näiden vastausten pohjalta voin pohtia opinnäytetyöni ensimmäistä tutkimuskysymystä. Kuudennessa kysymyksessä pyydän vastaamaan tiimin sisällä käytetyistä toimintatavoista ja menetelmistä osallisuuden lisäämiseksi. Kuudennen kysymyksen vastauksista toivon nousevan konkreettisia ja hyväksi todettuja toimintatapoja osallisuuden edistämiseksi, joita voitaisiin jakaa päiväkodin tiimien käyttöön. Seitsemännessä kysymyksessä pyydetään kertomaan haasteista, joita on olemassa lasten osallisuuden toteutumiseksi. Haasteet on hyvä kartoittaa, ja niistä voidaan jutella opettajien ja hoitajien palavereissa ja pohtia, olisiko haasteiden minimoimiselle jotain tehtävissä.

Alkukartoituksena toimi kyselylomake, joka on tämän opinnäytetyön liitteessä 1. Kyselylomakkeen alussa kerron, minkä vuoksi kyselyä toteutetaan. Kyselyn alussa kerron tutkimuksen olevan kaikille vapaaehtoinen ja tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetti pidetään salassa ja noudatetaan tietosuojasetuksia. Tutkimuksen tuloksia kerron käyttäväni toiminnallisessa opinnäytetyössä lasten osallisuudesta liikuntakasvatuksessa sekä jakavani tiimikohtaiset tulokset päiväkodille, jotta toimintaa voitaisiin kehittää. Kyselyt lähetin sähköisesti Webropol-kyselylinkkinä jokaiselle Kissankellon varhaiskasvattajalle henkilökohtaiseen sähköpostiin.

Kyselyt lähetin varhaiskasvattajille syyskuun puolivälissä ja niihin oli aikaa vastata syyskuun loppuun mennessä. Kyselyitä lähti matkaan 24 kappaletta ja niistä palautui minulle kymmenen. Vastausprosentti oli alle puolet, joka yllätti minut täysin. Kuitenkin osa tiimeistä kertoi

oman varhaiskasvatuksen opettajan vastanneen tiimin puolesta, kun vastauksia oli pohdittu tiimin kesken yhdessä. Vastanneiden määrä ei siis kerro todellista vastaajien määrää. Vastaukset olivat monisanaisia ja pohdintaa sisältäviä, joten vastauksia voidaan pitää laadukaina. Vastaukset antoivat kattavan vaikutelman siitä, miten tällä hetkellä osallisuus ymmärretään, ja kuinka sitä toteutetaan liikuntakasvatuksessa. Tiimien kesken käytännöt ja menetelmät vaikuttavat vaihtelevan, mutta myös yhtäläisyyksiä löytyy. Leikki-tilat, lelut ja välineet toivat eroavaisuuksia tiimien vastausten välille.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset toimivat teemoittelun aihealueina. Tutkimuskysymyksiä ovat:

- Miten lasten osallisuus näkyy liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa varhaiskasvatuksessa?
- Millä tavalla lapset innostetaan osallistumaan suunnitteluun?
- Millaisena lasten osallisuus ilmenee?

Varhaiskasvattajien vastauksista keräsin vastauksia, jotka selkeästi liittyvät opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Etenin kysymys kysymykseltä, lukien ensin vastaukset ja sitten keräten tutkimuskysymysten alle vuorotellen niihin sopivia vastauksia. Tämän jälkeen otin yhden tutkimuskysymyksen alle kertyneet vastaukset pohdittavakseni ja aloin jakaa vastauksia eri teemojen alle kuten suunnitelmallisuus, lasten toiveet ja leikkiympäristö. Teemoittelussa otin huomioon vastaukset yksittäisinä, ja pyrin pohtimaan niitä eettisesti niin, että jokainen sovellettiin teemoitteluun, eikä jäänyt poikkeamaksi.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tulokset on jaettu kahteen osaan. Ensimmäinen osa käsittelee kyselytutkimuksen tuloksia ja toinen osa toimintaosuuden tuloksia.

7.1 Kyselytutkimuksen tulokset

Tässä kappaleessa käsitellään varhaiskasvattajilta saatuja vastauksia kyselyyn. Kysely suoritettiin alkukartoituksena toiminnalliselle osuudelle. Alaluvut on jaoteltu kysymyksittäin.

7.1.1 Kasvattajien näkemyksiä osallisuudesta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvattajien ajatukset osallisuudesta voidaan jakaa kahden teeman alle. Ensimmäisessä teemoittelussa ovat vastaukset, joiden mukaan osallisuus on lapsen kuulumista ryhmään ja omien ajatuksien saamista kuuluviin. Toisessa teemoittelussa vastaajat olivat pohtineet varhaiskasvattajien työtettä, kuinka mahdollistetaan lasten osallisuus lapsiryhmässä. Osallisuutta määriteltiin esimerkiksi seuraavilla lauseilla.

Jokainen otetaan mukaan esimerkiksi toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Jokaisen mielipide ja ideat ovat tärkeitä. (K1)

Lasten mielipiteiden ja toiveiden kuulemista ja huomioimista nii päivittäisessä toiminnassa kuin toiminnan suunnittelussa. (K6)

Mukana olemista, omilla mielipiteillä ja näkemyksillä vaikuttamista. (K9)

Osallisuus on koko päiväistä. Mahdollisuus valita. Kasvattajalla herkät korvat, sensitiivisyys, aremmat lapset tulee myös nähdä ja kuulla. Lumoudutaan pieniin hetkiin ja tartutaan arkisiin asioihin. (K10)

Osallisuus eroaa osallistamisesta siten, että osallisuus on kokemus saada vaikuttaa ja kokea oman mielipiteensä ja näkemyksensä merkitykselliseksi, kun taas osallistettaessa tavoitteena on saada mahdollisimman moni kuulumaan ryhmään ja paikalle. Osallisuus on todellista läsnäoloa, ja jokaiselle mahdollistetaan riittävä aika ja tila saada oma näkemyksensä esille omalla tavallaan. Jokainen varhaiskasvattaja oli omassa vastauksessaan nostanut esille mukana olemisen sekä vaikuttamisen. Yhdessä vastauksista oli nostettu esille sitä, että myös aremman lapsen ääni kuullaan ja huomioidaan. Yksikään vastaajista ei ollut nostanut esille

sitä, että osallisuudella tarkoitetaan myös vastuunkantamista omista ajatuksistaan ja ryhmän toiminnasta.

7.1.2 Osallisuuden kuvausta varhaiskasvattajien esiin tuomana

Varhaiskasvattajien vastaukset teemoiteltiin ja tämän kysymyksen vastaukset voidaan jakaa kolmen eri teeman alle. Ensimmäisessä teemoittelussa ovat vastaukset, joiden mukaan osallisuus on ryhmään kuulumista ja omilla ajatuksillaan vaikuttamista. Toinen teema pitää sisällään pohdintaa varhaiskasvattajien työotteesta, kuinka osallisuutta voidaan edistää ryhmässä. Näissä vastauksissa varhaiskasvattajat määrittelivät osallisuuden työtettä enemmän kuin aikaisemmassa kysymyksessä, jossa pyydettiin kertomaan oma näkemys siitä, mitä osallisuus on. Kolmanneksi teemaksi nousevat vastaukset, joiden mukaan osallisuus näkyy ihan arkipäiväisissä toiminnoissa, kuten pöydän kattamisessa ja yhdessä tekemisessä. Alla muutamia vastauksia siitä, mitä osallisuudella tarkoitetaan varhaiskasvatuksessa.

Lasten mielenkiinnon kohteiden ja mielipiteiden havainnointia, kuuntelemista ja kyselemistä. Näiden pohjalta suunnitelmien tekemistä ja toteuttamista. Lasten mukaan ottamista. (K2)

Osallisuudella varhaiskasvatuksessa voidaan tarkottaa mm. lapsen kanssa ruokakärryjen vientiä, yhdessä ruuan jakamista sekä kattamista. Ottamalla lapsi mukaan arjen toimintoihin, leikin valitsemisessa, päätöksen teossa, valintojen tekemisessä itsenäisesti sekä lapsen mielipiteen kuuntelemista osana toiminnan suunnittelua. (K3)

Jokainen lapsi saa olla omalla tasollaan osallisena toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Osallisuus voi olla yhdessä ideoimista, teemojen nousemista lapsiryhmästä tai ryhmän mielialan analysoimista toiminnassa. (K5)

Varhaiskasvattajien vastauksista nousivat enemmän työotteen sensitiivisyys ja lasten havainnoiminen kuin aikaisemmassa kysymyksessä. Lisäksi osallisuutta oli varhaiskasvatuksessa määritelty kuuluvaksi arjen perustoimintoihin, joissa lasta pidetään tasavertaisena aikuiseen nähden vaikuttamaan ryhmän toimintaan ja päätöksiin.

7.1.3 Osallisuuden näkyminen liikuntakasvatusta suunniteltaessa ja toteutettaessa

Kyselytutkimuksen kysymykset, miten osallisuus näkyy liikuntakasvatusta suunniteltaessa ja toteutettaessa, kertovat nykytilanteesta, miten lasten osallisuus näkyy tällä hetkellä päiväkodin liikuntakasvatuksessa. Taulukkoon 1 on teemoiteltu saatuja vastauksia lasten osallisuudesta liikuntakasvatusta suunniteltaessa. Teemoja ovat suunnitelmallisuus, yhdessä tekeminen, lasten toiveet, aikuisen rooli, leikkiympäristö, jumppatuokiot, retket ja vapaa liikunta. Teemat nousivat varhaiskasvattajien vastuksista.

Taulukko 1. Nykytilanne lasten osallisuudessa liikuntakasvatusta suunniteltaessa.

TEEMA:	TIIVISTETTYJÄ VASTAUKSIA:
SUUNNITELMALLISUUS	<ul style="list-style-type: none"> •Yhdessä ideointi ja lasten kiinnostusten pohjalta suunnittelu. •Huomioidaan suunniteltaessa lasten taitotaso, tarpeet, haasteet ja tavoitteet.
YHDESSÄ TEKEMINEN	<ul style="list-style-type: none"> •Tartutaan hetkiin, ohjataan lapsia ja annetaan myös lasten kertoa ohjeita. •Osallistetaan lapsia omalla esimerkillä. •Heittäydytään mukaan lasten liikkumiseen, hypitään kuralätäköissä yhdessä.
LASTEN TOIVEET	<ul style="list-style-type: none"> •Huomioidaan lasten mielenkiinnon ja kiinnostuksen kohteet. •Kuullaan lasten toiveet, kuten toiveleikit ja -jumpat. •Lapsilla mahdollisuus vaikuttaa teemoihin ja päättää toiminnasta.
AIKUISEN ROOLI	<ul style="list-style-type: none"> •Aikuinen osallisena toimintaa, kuten rakentamassa tempurataa yhdessä. •Havainnoidaan ja keskustellaan lasten kanssa suunniteltaessa.
LEIKKIYMPÄRISTÖ	<ul style="list-style-type: none"> •Tarjoitaan monipuolisia ympäristöjä, välineitä ja tapoja liikkumiselle. •Pidetään välineet esillä ja tarjotaan valinnanvaraa.
JUMPPATUOKIOT	<ul style="list-style-type: none"> •Jumppaa kerran viikossa salissa. •Mahdollistetaan lasten toiveiden mukaisia jumppatuokioita, tempuradat mieluisia.
RETKET	<ul style="list-style-type: none"> •Retkeillään usein, vähintään kerran viikossa. •Kuullaan lasten toiveet retkikohteista.
VAPAA LIIKUNTA	<ul style="list-style-type: none"> •Mahdollistetaan tilat sisälle ja ulos vapaalle liikkumiselle ja pidetään välineet ehjänä esillä, jotta ne houkuttelisivat lapsia käyttämään niitä.

Lasten osallisuus liikuntakasvatuksen suunnittelun nykytilannetta selvitettäessä tärkeään osaan nousivat lasten mielenkiinnon kohteiden havainnointi ja kuuleminen, jonka vastaajista 90 prosenttia oli nostanut esille. Melkein kaikki olivat siis huomioineet lasten osallisuuden liikuntakasvatusta suunniteltaessa. Myös välineiden esillä oloon oli vastaajista puolet kiinnittäneet huomioita. Ehjät ja ulottuvilla olevat välineet vaikuttavat lasten mielenkiinnon heräämiseen. Näin löydetään erilaisia tapoja liikkua ja mahdollistetaan jokaiselle mieluisan tavan löytäminen. 60 prosenttia vastaajista olivat huomioineet lasten toiveiden kuulemisen retkeilyä suunniteltaessa, kun retkeilyä kuitenkin tapahtuu pääsääntöisesti viikoittain. Kaksi vastaajista olivat huomioineet ympäristöjen monikäyttöisyyden ja kuralätäköissä pomppimisen eli ulkona tapahtuvan liikuntakasvatuksen. Vastausten vähäisyys ulkona tapahtuvasta liikuntakasvatuksesta yllätti, koska aamupäivisin ja iltapäivisin lapset ulkoilevat säällä kuin säällä, ja suurin osa liikkumisesta on vapaata leikkiä, ja suurimmalla osalla lapsista siihen kuuluu vauhtia. Päiväkodilla on pihojen yhteydessä oma aidattu alue polkupyöräilylle, joka on jatkuvasti kovassa käytössä. Vastaajat eivät ehkä osanneet huomioida lasten osallisuutta ulkona tapahtuvassa liikuntakasvatuksessa, kun kysymyksessä pyydettiin vastaamaan lasten osallisuudesta liikuntakasvatusta suunniteltaessa. Ulkona tapahtuva liikkuminen saattaa tulla lapsilla niin luonnostaan, ettei varhaiskasvattajat edes koe sen vaativan suurempaa suunnitelmaa tai lasten osallisuuden pohdintaa. Varhaiskasvattajien vastaukset olivat pitkälti sijoittuneet jumppasalissa toteutettavaan liikuntakasvatukseen.

Lasten taitotaso, haasteet ja tavoitteet huomioidaan liikuntatuokioiden suunnittelussa. Lasten toiveita kuullaan. (K4)

Kovin pikkutarkkoja suunnitelmia ei tehdä, vaan tarjotaan monipuolisesti erilaisia ympäristöjä, välineitä ja tapoja liikkumiselle. (K7)

Lasten mielenkiinto, havainnointi ja keskustelut. Tartutaan pieniin hetkiin. Yhdessä ideointi ja toivepäivät. Erilaisiin teemoihin vaikuttaminen. Lasten ohjeet toisillensa. Välineet esillä lapsille. (K8)

Seuraavassa taulukossa 2 on teemoiteltuna varhaiskasvattajien näkemyksiä lasten osallisuudesta liikuntakasvatusta toteutettaessa. Teemoittelu muotoutui hyvin samanlaisten otsikoiden ääreen kuin edellisessä taulukossa 1. Taulukon 2 teemat ovat suunnitelmallisuus, yhdessä tekeminen ja lasten toiveet.

Taulukko 2. Nykytilanne lasten osallisuudessa liikuntakasvatusta toteutettaessa.

TEEMA:	TIIVISTETTYJÄ VASTAUKSIA:
SUUNNITELMALLISUUS	<ul style="list-style-type: none"> •Tartutaan hetkiin ja muokataan suunnitelmaa tilanteen mukaan. •Ei liian aikuisjohtoista suunnitelmaa. •Toteutetaan lasten toiveita, lapsi kokee tullessa kuulluksi. •Joustetaan suunnitelmassa ja annetaan lapsen mielikuvitukselle ja leikille tilaa.
YHDESSÄ TEKEMINEN	<ul style="list-style-type: none"> •Liikutaan yhdessä ja kannustetaan toisia. •Mahdollistetaan jokaisen osallistuminen. •Rakennetaan yhdessä tempurata.
LASTEN TOIVEET	<ul style="list-style-type: none"> •Lasten uudet keksinnöt toiminnan jatkojalostukseen ja laajennetaan liikkumista uusien ideoiden mukaan. •Kuullaan lasten toiveita liikuntamuodoista ja -välineistä. •Toteutetaan lasten toiveita, kuten varataan lopuksi aikaa pyöräilylle tai tempuradalle.

Lasten osallisuutta liikuntakasvatusta nykytilanteessa toteutettaessa nousi esille suunnitelmasta joustaminen, yhdessä tekeminen ja heittäytyminen sekä aika lasten toiveiden täyttämiseksi. Usea vastaajista oli myönteisesti sitä mieltä, että suunnitelmasta tulisi olla valmis joustamaan ja antaa lasten mielikuvituksen rönseyllä ja jatkojalostaa toimintaa lasten ideoiden pohjalta. Monet vastaajista myös painottivat lasten toiveiden kuulemistä ja mahdollisuutta valita liikuntamuotoja ja -välineitä liikuntaa toteutettaessa. Liikuntakasvatuksessa ajateltiin tarvittavan tilaa myös lasten vapaalle liikkumiselle ja leikkimiselle, etteivät suunnitelmat kangista toimintaa liikaa.

Vastaajista puolet olivat pohtineet liikuntakasvatusta jumppasalissa toteuttavaksi. Vastauksista eivät nousseet enää uudelleen retket esille. Kukaan vastaajista ei ollut erikseen maininnut ulkona tapahtuvaa liikuntakasvatusta, vaikka suurin osa siitä ulkoilmassa tapahtuikin. Myöskään erilaisia liikuntamuotoja esimerkiksi siirtymätilanteissa ei oltu nostettu esiin, vaan vastaukset painottuivat ohjatuille liikuntatuokioille.

Ei liian tarkkaa aikuisjohtoista suunnittelua, vaan lapset esittävät toiveita jumpista, leikeistä ja toiminnoista. Taitoa on myös muokata toimintaa itse tilanteessa, jos lapset keksivät uutta kesken toiminnan. (K6)

Tartutaan hetkiin ja muutetaan suunnitelmaa. (K3)

7.1.4 Toimintatapoja ja menetelmiä lasten osallisuuden lisäämiselle

Kyselyssä pyydettiin vastaajia kertomaan toimintatapojaan ja menetelmiään, joita käyttävät lasten osallisuutta lisätäkseen. Moni vastaajista kertoi havainnoivansa lapsia ja keskustele- vansa tai haastattelevansa lapsia heidän toiveista ja mielenkiinnon kohteista. Osa vastaajista kertoi, ettei heidän ryhmässään ole sovittuja toimintatapoja tai menetelmiä, mutta jokainen omalta osaltaan kuulee lasten toiveita suunnitellessaan omaa ohjattua liikuntakasvatus- tuokiotaan. Kaksi vastaajista pohti lasten osallisuuden nousevan esille lasten tarpeita huomi- oitaessa ja yksi vastaajista pohti menetelmäkseen lasten rohkaisemisen osallistumaan toi- mintaan mukaan.

Ei ehkä sanallisesti sovittuja toimintatapoja tai menetelmiä, mutta jokainen kuitenkin tarkasti kuuntelee/tarkkailee lapsia ja tuo toimintaa suunniteltaessa esille omat havainnot sille, mistä lapset milloinkin voisivat olla kiinnostuneita ja mitkä heidän liikunnalliset tarpeensa ovat. (K5)

Kaikki kuulevat lapsia ja havainnoivat heitä. (K9)

Lasten haastattelut, havainnointi ja kuuntelu. (K2)

7.1.5 Esiin tulleita haasteita lasten osallisuuden toteutumisessa

Lasten osallisuuden haasteiden nykytilasta antoi vastauksia kyselylomakkeen kysymys nu- mero seitsemän. Taulukossa 3 nykytilanteesta kertovia vastauksia teemoitellaan eri teemojen alle, joita ovat ajankäyttö, ryhmän monimuotoisuus ja aikuisten rooli.

Taulukko 3. Nykytilanne haasteista lasten osallisuuden toteutumiselle.

TEEMA:	TIIVISTETTYJÄ VASTAUKSIA:
AJANKÄYTTÖ	<ul style="list-style-type: none"> •Kiire, omat ajatukset helpompi suunnitella. •Vuorohoito, ei ehdi kuulemaan lasten toiveita ja mielipiteitä.
RYHMÄN MONIMUOTOISUUS	<ul style="list-style-type: none"> •Kielelliset haasteet ja erilaiset tarpeet. •Suuri ikäjakauma, myös pienemmät otettava huomioon.
AIKUISEN ROOLI	<ul style="list-style-type: none"> •Muutoshaluttomuus, tiedon ja osaamisen puute. •Aikuisjohtoinen suunnittelu ja haaste lasten toiveiden muokkaamisessa käytäntöön.

Useampi varhaiskasvattajista oli nostanut vastauksissaan esille kiireen ja siitä johtuvan haasteen lasten osallisuudessa kuulluksi tulemisesta. Myös ryhmien monimuotoisuus ja siitä johtuvat haasteet nousivat useammalla vastaajalla esiin. Lasten suuri ikäjakauma koettiin vaikeaksi, jotta voitaisiin saada jokainen lapsi samanarvoisesti osallistumaan suunnitteluun ja toimintaan. Pienemmät lapset haastavat myös toiveiden toteutumisessa, koska toiminnan tulee olla sellaista, jota voidaan soveltaa jokaisen taitotasoon soveltuvaksi. Osa vastaajista oli nostanut esille myös kielelliset haasteet, jotka vaikeuttavat toiveiden sanoittamista osalla lapsista. Aikuisen rooli herkästi muuttuu kiireen vuoksi aikuisjohtoiseksi suunnittelemiseksi, eikä lasten toiveita ehdi soveltaa käytäntöön.

Iso ikäjakauma ja lasten erilaiset tarpeet. Lapsista joskus vaikea saada irti mielipiteitä ja toivomuksia. (K10)

Kiire. Lapsia ei ehditä kuunnella. Toiveita ja tarpeita ei huomioida. Asioita tehdään liikaa lapsen puolesta. (K3)

7.1.6 Vastaajien vapaa sana osallisuuteen tai liikuntakasvatukseen liittyen

Kyselytutkimuksessa oli mahdollisuus antaa vapaa sana kyselyn lopussa. Kaksi vastaajista olivat vastauskenttään kirjoittaneet. Alla heidän mietteensä.

Yhteiseen liikkumiseen suunnattuja teemoja tai tapahtumia voisi suunnitella koko talon kesken enemmän. Ja tehdä yhteistyötä ryhmien välillä. Nyt Viskari toimintaa välillä yhdessä, mutta ihan muiden ikäisten kanssa myös. (K5)

Olisi mukava saada yhteisiä vinkkejä osallisuuden parantamiseen! (K10)

7.2 Toimintaosuuden tulokset

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus tapahtuu varhaiskasvatuksen ympäristössä päiväkotikiikossa 3–5-vuotiaiden ryhmässä. Toimintaa on jaettu viidelle päivälle, jotta ehdimme kunnolla syventymään teeman pariin. Opinnäytetyön aiheena on osallisuus liikuntakasvatuksessa, joten ennen varsinaista toimintapäivää lapsia havainnoimalla on noussut teemaksi Ryhmä Hau, jonka toimintaan lapsia herätellään pöytäteatterin, satutuokioiden ja leikin keinoin. Pöytäteatteri valikoitui toiminnaksi, koska se on lapsille tuttua viime kevään toiminnasta ja sillä voidaan Ryhmä Hau-satuja.

Ennen toiminnallisen osuuden alkamista tein tiedotteen ja tutkimuslupalomakkeen jaettavaksi ryhmän lasten huoltajille (liite 2). Saatekirjeessä kerron tutkimuksen olevan kaikille vapaaehtoinen ja tutkimukseen osallistuneiden anonymiteettiä pidetään salassa ja noudatetaan tietosuojasäätöjä. Tutkimuksen tuloksia kerron käyttäväni toiminnallisessa opinnäytetyössä lasten osallisuudesta liikuntakasvatuksessa. Tutkimuslupalomakkeita lähetin huoltajille 20 kappaletta ja niistä palautui minulle 14 kappaletta luvan myöntäneinä. Ryhmän jokainen lapsi pääsi kuitenkin mukaan toimintaan ja lapsia kohdeltiin tasavertaisina. Kielteisen päätöksen antaneiden lasten osallisuuden kokemusta en huomioi tutkimustuloksissa.

Alkukartoituksessa nousseiden vastausten pohjalta aloin suunnittelemaan toiminnallista osuutta päiväkodille. Suurin osa kyselyyn vastanneista pohti lasten osallisuutta sisällä toteutettavassa liikuntakasvatuksessa, joka nosti ajatuksen pyrkiä viemään toimintaa ulos. Vastauksista nousivat lasten havainnointi, kiinnostuksen kohteiden huomiointi ja keskusteleminen esille, joiden pohjalta aloin viemään toiminnallisen osuuden teemaa eteenpäin. Halusin ottaa mahdollisimman monta ajatusta huomioon toiminnallisen osuuden aloittamista pohtiesani. Kyselyn viimeisessä kysymyksessä, johon sai kirjoittaa vapaan sanan, nousi esille toive koko talon yhteisestä liikuntakasvatuksesta, joten ulkona toteutettava toiminta olisi helppo toteuttaa myös muiden ryhmien käytettäväksi.

7.2.1 Teeman kehittyminen ja yhteistyö päiväkodissa

Työskentelen päiväkotia Kissankellossa ja opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tein tuttuun lapsiryhmään. Aluksi havainnoin lapsia ja heidän mielenkiinnon kohteitaan. Ryhmästä nousi esille Ryhmä Hau -pehmolelut, jotka liittyivät koko ryhmän kotileikkiin. Aluksi kiinnitin suuren Ryhmä Hau-elokuvajulisteiden kotileikkihuoneen seinälle ja tarkkailin, millaisia ajatuksia se herättäisi lapsissa. Lapset olivat innoissaan julisteesta ja lasten toiveiden mukaisesti ryhmään tulostettiin paljon erilaisia Ryhmä Hau-koirien kuvia, joita lapset saivat väritellä leikin lomassa. Värityskuvia alettiin kiinnittämään julisteiden ympärille. Maanantaisin on aina kirjasto-autopäivä, jolloin lähdimme lainaamaan ryhmään uusia satukirjoja. Ryhmä Hau-paljastui myös herkemmille ja ujommille lapsille mieluisaksi ja tutuksi lastenohjelmaksi ja heidän kanssaan satukirjoihin tule paneuduttua enemmänkin.

7.2.2 Herättelemine teemaan pöytäteatterilla

Satukirjoista ja Ryhmä Hau-pehmoleluista nousi nopeasti ajatukseksi pöytäteatteri (kuva 1). Lainasin itselleni Ryhmä Hau-kirjan, jonka pohjalta aloin suunnittelemaan tarinaa pehmolelujen pään menoksi. Pöytäteatterilaatikko oli tallella vielä lapsiryhmän viimekevällisestä teatteriteemalta, joten materiaalitkin olivat helposti valmiina. Pidin lapsille pöytäteatterituokion aamupäivän toiminnassa ja se oli kovin tykätty. Hahmot ja tarina herättivät lasten mielenkiinnon ja tuokio sujui hienosti. Lapset innostuivat aiheesta niin, että hyssyttelivät toisiaan, jotta kuulisivat koirien kommellukset. Yksi koira putosi jopa lattialle kesken esityksen, jonka säikähdin harhauttavan kuulijat, mutta päinvastoin yksi lapsista nousi penkiltä nostamaan pehmon sanomatta mitään, eikä kukaan muukaan siihen kommentoinut.



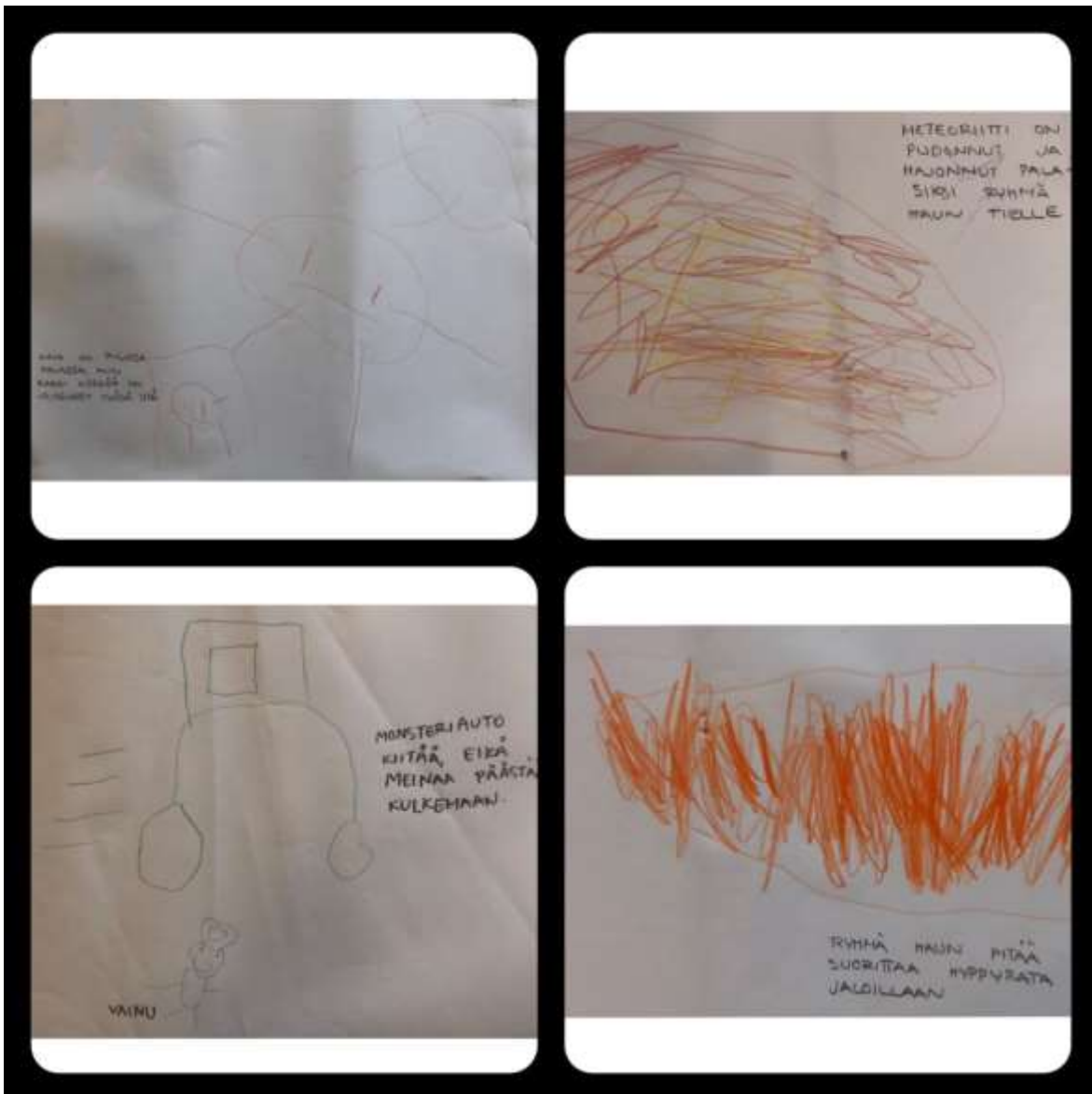
Kuva 1. Ryhmä Hau-pöytäteatteria.

Teema oli osoittautunut mieluisaksi koko lapsiryhmälle. Pöytäteatterin jälkeen pohdittiin ja naureskeltiin, kuinka teatterissakin saattaa käydä ohjeistuksesta poikkeavuuksia ja tässä tilanteessa jopa koira pudota lattialle, mutta se tekeekin jokaisesta esityksestä ainutlaatuisen. Pöytäteatterin hahmot palasivat takaisin kotileikkiin mukaan ja lapset esittivät leikissään nähtyä teatterin tarinaa. Pehmojen suosio oli kasvanut kovasti ja myös muita nalleja alettiin nimeämään Ryhmä Haun mukaisesti.

7.2.3 Liikuntaradan suunnitteleminen piirtämällä ja sanoittamalla

Aluksi olin ajatellut kerääväni lasten toiveita liikunnasta haastatteluiden avulla, mutta Ryhmä Hau-teema osoittautuikin niin mukaansa vieväksi, että suunnitelma muuttui matkan varrella. Koirat olivat jatkuvasti mukana lasten leikeissä esimerkiksi pelastamassa pikkuautoja

pinteestä tai auttamassa eläinystäviään kiperistä tilanteista. Leikkien ongelmanratkaisukeisyys nosti ideaksi seikkailuradan lapsille. Aluksi lapsia jaettiin kahteen pienryhmään ja molemmille ryhmille levitin suuren valkoisen paperin pöydälle. Molempien ryhmien kanssa pohdimme ennen varsinaista toimintaa, mitä Ryhmä Haussa tapahtuu, johon lapset osasivat heti vastata, että koirat selvittävät ongelmia ja auttavat toisiaan. Tällä pohjustin sitä, että nyt meidän täytyy yhdessä suunnitella paperille, mitä kummelluksia koirille tapahtuu (kuva 2). Lapset innostuivat piirtämisestä ja keksivät, että koirat löytäisivät seikkailun päätteeksi kadonneen aarteen.



Kuva 2. Lasten tekemä kartta liikuntaradasta.

Lasten piirtämissä kuvissa seikkailivat mukana Ryhmä Haun jäsenet, jonka vuoksi ajattelin, että myös varsinaisessa toiminnassa hahmot olisi pidettävä mukana. Tästä nousi ajatus siitä, että lapset saavat itse valita, mikä hahmo haluaa rataa suorittaessaan olla. Kartan piirtämisen aikana lapset sanoittivat, mitä heidän kuvissaan tapahtuu. He innostuivat keskenään vertailemaan kuviaan ja pohtimaan, että esimerkiksi meteoriitin palasten jälkeen kohoaisi suuri tulivuori, jonka ohi olisi päästävää. Toinen innostui piirtämään jo vettä, jolla tulivuori sammutettaisiin. Lapset pääsivät hyvin vauhtiin ja yhdessä ideoiminen rikastutti jokaisen piirrosta. Vaikka kartat tehtiin kahdessa eri pienryhmässä, ajatukset toiminnallisesta radasta menivät lapsilla hyvin yhteen ja kaksi karttaa muodostivat radalle kokonaisuuden.

7.2.4 Liikuntaradan toteutus

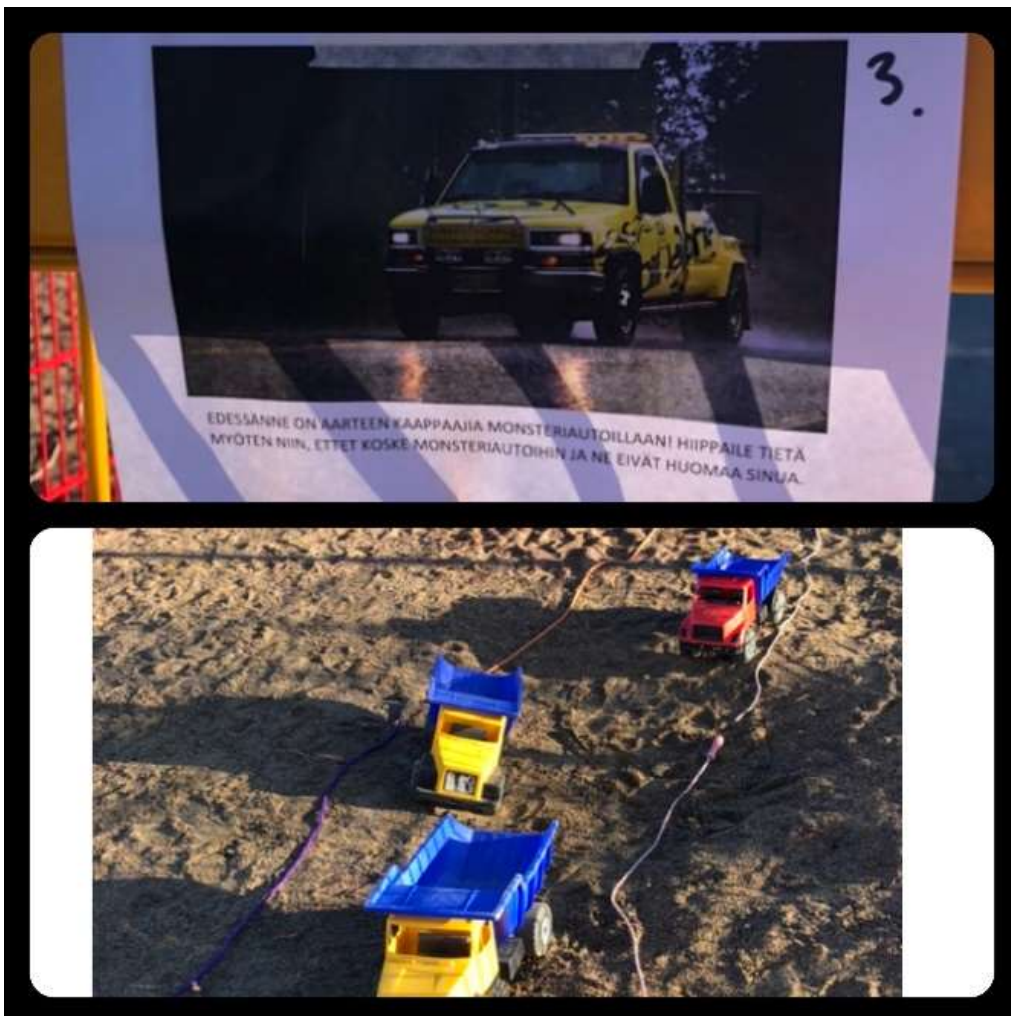
Varhaiskasvattajien kyselytutkimuksesta nousi esille, kuinka vähän siellä pohdittiin ulkona tapahtuvaa liikuntakasvatusta, joten liikuntarata toteutettaisiin ulos. Toteutus vaiheessa aloin ensin teemoittelemaan lasten piirustuksia yhteen. Yksi lapsista oli piirtänyt hyppyradan, kun taas toinen kaksi mörköä ja majan. Kolmas lapsista oli piirtänyt esteitä, joiden yli piti päästä mörköjen huomaamatta. Näistä muodostui yhtenäinen esterata, joka piti ylittää, päästäkseen majan suojaan (kuva 3).



Kuva 3. Liikuntaradan osuus, jossa täytyy hyppiä esteet mörköjen huomaamatta päästäkseen majaan turvaan.

Liikuntaradan lähtöpisteeseen olin kiinnittänyt lasten piirtämät kartat aitaan. Yhdessä pohdimme, mitä kartat pitivät sisällään ja tutkittiin jokaisen lapsen piirtämää tehtävää tai osiota radalla. Tämän jälkeen kerroin, että lasten ideoimista tehtävistä oli nyt muodostettu Ryhmä Hau-rata, jonka lapset saivat suorittaa haluamanaan hahmona. Lapset eläytyivät rataan ja kutsuivat toisiaan koirien nimillä. Jokaisen tehtävän edessä oli kyltti, joka kertoi, mitä tehtävä

edellytti (kuva 4). Olin kirjoittanut Ryhmä Hau-kyltit lasten piirustusten pohjalta ja pyrin tuomaan niissä esille teemaa (liite 3). Kylttien tekemiseen meni yhteensä noin tunnin ajan. Aluksi puolituntia jaoin lasten piirroksia eri teemojen alle ja samoja aiheita yhdistelin kuitenkin poistamatta lasten sanoitusta niistä. Toinen puoli tuntia meni, kun etsin kyltteihin sopivat kuvat ja kirjoitin tekstit lasten sanoitusten pohjalta. Tavoitteena oli, ettei kenenkään ajatus omasta piirroksestaan muuttuisi liikaa, vaan jokaisen olisi mahdollista huomata liikuntarataa suorittaessa, että ”hei, tämä on mun suunnittelema”.



Kuva 4. Liikunta radan osuus, jossa täytyi hiippailla monsteriautojen ohitse.

Myös kaksi muuta lapsiryhmää päiväkodilla kuulivat radasta ja halusivat mukaan toimintaan. Annoimme heille myös mahdollisuuden radan suorittamiseen aamupäivän aikana. Iltapäivällä, kun rata olisi pitänyt purkaa, lapset halusivatkin sen suorittaa vielä uudestaan. Me nimme siis iltapäivällä radan vielä ohjeistetusti kahteen kertaan sekä osa lapsista innostui jatkamaan iltapäivän leikkiä Ryhmä Haun koirina ja jatkamaan radan kiertämistä leikin lomassa.

Loppu viimein jouduttiin rata purkamaan, mutta toiveena oli, että voitaisiinhan sellainen tehdä vielä uudestaan. Toiminta oli ollut monelle tosi mieluinen ja teema selkeästi kaikille tuttu.

7.2.5 Toimintaan palaaminen keskustellen ja maalaten

Seuraavana päivänä palasimme liikuntarataan vielä maalaten. Ensin juttelimme siitä, mikä radassa oli ollut parasta ja minkälaiset fiilikset suunnittelemisesta oli jäänyt. Maalaukseen teimme parhaat osuudet radasta tai missä olimme olleet taitavia. Yksi lapsista maalasi esimerkiksi Kajan esteradalla menossa mörköjä piiloon majaan, joka oli ollut hänen lempi osuutensa liikuntaradassa (kuva 5).



Kuva 5. Kaja menossa esteradan ylitse piiloon mörköjä.

Maalauksen keinoin myös hiljaisemmat ja ujommat lapset pääsivät vuorollaan kertomaan, mikä oli ollut heille kaikkein mieleisintä. Yksi lapsista sanoitti olleen kivaa, kun radalta oli löytynyt hänen piirtämänsä tehtävä ja se oli ollut hänen "lempparinsa".

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten lasten osallisuus näkyy varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa sekä vahvistaa lasten iloa liikuntaa kohtaan osallistamalla lapsia yhteiseen toimintaan ja huomioimalla heidän toimijuuttaan. Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, joka sisältää teorian, alkukartoituksen Kissankellon päiväkodin varhaiskasvattajien näkemyksistä lasten osallisuudesta liikuntakasvatuksessa ja toiminnallisen osuuden Kissankellon 3–5-vuotiaiden lasten ryhmässä. Kyselyyn osallistui 10 varhaiskasvattajaa ja toiminnalliseen osuuteen osallistui 14 lasta.

Tutkimuskysymykset tässä opinnäytetyössä ovat seuraavat:

- Miten lasten osallisuus näkyy lasten liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa varhaiskasvatuksessa?
- Millä tavalla lapset innostetaan osallistumaan suunnitteluun?
- Millaisena lasten osallisuus ilmenee?

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen saatiin vastaus opinnäytetyön teoriasta. Toisen ja kolmannen tutkimuskysymyksen vastauksia tavoiteltiin alkukartoituksessa ja toiminnallisessa osuudessa. Alkukartoituksen kyselytutkimuksesta selviää, että osallisuus liikuntakasvatuksessa on käsitteenä tuttu kasvattajille. Varhaiskasvattajat ovat tutkimuksessa selittäneet osallisuuden käsitteen juuri niin kuin se on teoriassa tuotu esille. Varhaiskasvattajat nostivat vastauksissaan esille erilaisia menetelmiä ja toimintatapoja, joita he käyttävät omassa ryhmässään. Toiminnallinen osuus rakennettiin kyselyn vastausten pohjalta, jotta saataisiin vielä täsmällisempää tietoa tutkimuskysymysten vastauksia tavoiteltaessa.

Hartin (1992, s. 11–13) mukaan osallisuuden viidennellä portaalla on kerrottu, miten lapset voivat olla mukana toiminnassa ja on huomioitu, millaisia ajatuksia lapsilla on. Kuitenkaan hänen mukaansa lasten ajatuksilla ja näkemyksillä ei ole suuria mahdollisuuksia vaikuttaa, vaan aikuiset tekevät lopulliset päätökset. Mielestäni osa varhaiskasvattajien vastauksista on Hartin portaiden viidellä tasolla. Lasten mielipiteitä kuullaan esimerkiksi keskustelemalla, haastatteleamalla ja havainnoimalla. Kuitenkin suunnitteleminen on osaltaan vielä aikuisjohtoista, koska töissä on kiire, eikä kaikkia lapsia ehdi kuulemaan. Shierin (2001, s. 113) tasomallin mukaan oltaisiin kolmannella tasolla, jolla aikuiset ottavat lasten mielipiteet ja ajatukset

huomioon. Tällöin ollaan Shierin mukaan osallistumistasolla, jolla ajatellaan YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen myös toteutuvan.

Osa vastauksista näyttäisi sijoittuvan Hartin (1992, s. 14) seitsemännelle portaalle, jolla toiminta on lapsilähtöistä. Hartin mukaan tällöin lapset saavat suunnitella ja toteuttaa toimintaa itsenäisesti aikuisen tukemana. Kyselyn vastauksista selvisi, että varsinkin jumppatuokioilla pyritään aikuisten joustavuuteen suunnitelmissaan ja toiminnan muuttamiseen lapsista nousevien ideoiden ja ajatusten mukaisesti. Kasvattajat tukevat lapsien ideointia ja antavat lasten leikille tilaa. Tällöin osallisuuden käsite myös toteutuu. Katajan (2014, s. 67) mukaan osallisuus tarkoittaa äärimmäistä lapsilähtöisyyttä, mutta ei lasten täyttä päätäntävaltaa. Myös Turjan (2018, s. 69) mukaan aktiivinen osallistuminen ja mielipiteiden esilletuonti vahvistavat yhteenkuulumisentunnetta, joka on osallisuuden pedagogiikan lähtökohtana.

Hartin (1992, s. 14) seitsemännelle portaalle sijoittuvat vastaukset kyselyssä sijoittuisivat Shierin (2001, s. 113–114) tasomallissa neljännelle tasolle. Tällöin Shierin mukaan lapset ovat päätöksenteossa aktiivisesti mukana ja osallistamisesta on tulossa organisaation käytäntö. Kyselytutkimuksessa varhaiskasvattajilta kysyttiin ryhmän toimintatapoja ja menetelmiä, joilla lasten osallisuutta pyritään lisäämään. Osa varhaiskasvattajista kertoi, ettei ryhmässä ole varsinaisesti sovittuja käytänteitä toimintatavoista tai menetelmistä, jolloin osallistaminen ei ole vielä muuttunut käytänteeksi saakka. Osa vastaajista kuitenkin kertoi ryhmässä sovituista toimintatavoista ja menetelmistä, jotka viittaavat siihen, että osallistaminen on ryhmän käytänteenä.

Shierin (2001, s. 113–114) tasomallissa neljännellä tasolla osallistamisesta on tulossa ryhmän käytäntö. Lasten osallisuus toteutui toiminnallisessa osuudessa Shierin neljännen tason mukaisesti. Hartin (1992, s. 14) portaissa lasten osallisuus toiminnassa saavutti seitsemännen portaan, jossa lapset saavat olla aikuisen tukemana päätöksenteossa mukana ja vaikuttamassa omilla näkemyksillään toimintaan ja suunnittelemiseen. Portaalta olisi mahdollisuus nousta myös ylimmälle portaalle, jos lasten osallisuus jatkuisi samankaltaisesti. Hartin (mts.) kahdeksannella portaalla lapset ja aikuiset tekevät päätöksiä yhdessä ja toimivat tasavertaisina ryhmässä. Kahdeksannella portaalle pääseminen olisi vaatinut esimerkiksi liikuntaradan rakentamista yhdessä, mutta toiminnassa joutui ajattelemaan ajankäyttöä ja rata on kasattu varhaiskasvattajien kesken lasten suunnitelmaan pohjaten.

Alkukartoituksessa varhaiskasvattajien kyselyn vastauksista nousi esille toiveet yhteiselle liikuntakasvatukselle päiväkodin kesken. Meidän ryhmän suoritettua radan myös kaksi muuta ryhmää olivat innokkaita sen suorittamaan. Tässä vaiheessa olen tarjonnut radan suorittamismahdollisuutta loppuille ryhmille päiväkodissa, mutta valitettavasti heidän aikatauluhiinsa ei yllättävä toiminta sopinut, kun olivat ehtineet suunnitella jo muuta ja ryhmissä oli sijaisia töissä, joka haastoi myös toteuttamaan ylimääräisen toiminnan.

Kati Costianderin (Saarinen, 2018, s. 27) mukaan osallisuus vaatii nähdyksi ja kuulluksi tuleamista sekä tunteiden huomiointia. Toiminnallisessa osuudessa lapset pääsivät vaikuttamaan toimintaan lapsille myönteisillä tavoilla. Lapsia havainnoitiin ja heidän kanssaan keskusteltiin koko toiminnan ajan, joten lasten mielipiteet ja tunteet toiminnasta vaikuttivat jatkuvasti siihen, mihin suuntaan toimintaa oltiin viemässä. Osallisuutta pyrittiin toteuttamaan positiivisen pedagogiikan ja lämpimän vuorovaikutuksen keinoin, jotta lapset luottaisivat kasvattajiin ja olisivat rohkeita ilmaisemaan omat ajatuksensa jokaiselle ominaisin tavoin. Kasvattajat olivat toiminnan aikana sensitiivisiä, jotta lapsia pystyttiin havainnoimaan toiminnan aikana.

Lasten toiminnallisesta osuudesta nousi lapsia havainnoimalla ilmi, että lapset nauttivat, kun saavat itse suunnitella ja toteuttaa suunnittelemaansa toimintaa. Suunnitteleminen rikastutti lasten leikkiä ja lasten osallisuuden kokemuksella temasta saatiin pidempiaikainen, kun lapset jatkoivat oman osallisuutensa toteutumista. Monipuoliset tavat toimia mahdollistivat jokaiselle oman mielenkiinnon kohteen toteutumista ja tapaa olla mukana toiminnassa. Liikuntakasvatus ujuttautui viikon toimintaan mukaan huomaamatta, eikä liikuntarataa mielletty jumpatuokiona, jolla osaa lapsista ei huvita osallistua. Lapset saivat tuoda ääntään kuuluviin eri tavoin ja kiinnostua temasta itselleen mieluisalla tavalla. Osalle esimerkiksi kirjojen lukeminen ja siitä pöytäteatterin seuraaminen nousi parhaimmaksi kokemukseksi, kun taas osa nautti vauhdista ulkona liikuntaradalla. Jokainen oli osallisena toimintaa ja lapset löysivät omia juttujaan, missä olivat mielestään taitavia. Leskisenojan (2019, s. 39) mukaan tavoite lasten osallisuudesta on olennainen tavoite myös positiivista pedagogiikkaa toteutettaessa. Hänen mukaansa osallisuus, positiivinen pedagogiikka ja tavoitteellinen varhaiskasvatus muodostavat yhdessä kokonaisuuden, jolla voidaan saavuttaa varhaiskasvatuksen tavoitteita yhä paremmin ja kestävämmiin.

Toiminnallisen osuuden alkaessa pääsin aluksi havainnoimaan lapsia ja pohtimaan heidän yhteisiä mielenkiinnon kohteitaan. Vaikka ryhmässä on kasvattajana, opiskelijana olemisen tarjoaa aivan erilaisen mahdollisuuden olla pelkkänä korvana. Aloitimme toiminnallisen

osuuden Hartin (1992, s. 9–14) alimmilta portailta ja tavoitteena oli nousta portaissa ylöspäin. Pikkuhiljaa teeman kehittyessä toiminta alkoi muuttumaan lapsilähtöisemmäksi ja lasten kiinnostuksen kohteita alettiin huomioida. Osallisuus toteutui ryhmässä yhä paremmin ja lapset pääsivät sanoittamaan omia ideoita ja ajatuksia toiminnan edetessä. Pikkuhiljaa aikuiset alkoivat heittäytymään yhtä lailla toimintaan mukaan ja päästiin tavoittelemaan Hartin (mts.) ihan ylimpiä portaita, jossa aikuiset ja lapset ovat tasavertaisia päätöksiä tehtäessä. Myös ryhmän ajankäyttö muuttui, kun pysähdyimme yhdessä tekemään tai pohtimaan kesken toiminnan ja lasten ideoille ja leikille annettiin toiminnan keskellä tilaa, eikä suunnitelmien tarvinnut olla niin hienoja ja aikuisjohtoisia. Tiimin yhteishenki muuttui lämpimämmäksi ja ”puhallettiin samaan pussiin” arkitoiminnan ja kiireen keskellä.

Varhaiskasvattajista oli havaittavissa, että teema yhdisti heitä lasten kanssa ja vuorovaikutus sekä innostuminen toiminnasta tiivistä osallisuutta ja rikastutti ideointia ja toimintaa. Vuorohoidossa haastetta toi se, ettei kaikki olleet päivittäin paikalla, mutta jatkuva teema oli jokaisella mielessä ja siihen oli lapsen helppo palata myös vapaapäivän jälkeen. Varhaiskasvattajat kovasti ihmettelivät, kauanko liikuntaradan kyltteihin oli kulunut aikaa. Kyltit herättivät epäilyä ehtisikö sellaisia tekemään edes suunnitteluajalla, mutta yritin selventää, ettei tekeminen ollut todellisuudessa ottanut kuin tunnin, koska lapset olivat hienosti saaneet ajatuksesta kiinni karttaa tehtäessä ja osanneet sanoittaa omat ajatuksensa piirroksistaan.

Liikuntarata herätti kovasti kiinnostusta päiväkodin toisen ryhmän varhaiskasvattajassa, joka jatko kouluttautuu parhaillaan. Hän pyysi, josko lähettäisin Ryhmä Hau-kyltit hänelle ja hän saisi käyttää radan kylttejä omassa opiskelussaan. Heillä on koulussa tapana koota yhteen hyväksi koettua materiaalia tai ideoita luennoilla, joten kyltit pääsivät eteenpäin ja toivottavasti myös jatkokäyttöön.

Varhaiskasvattajien ajatukset toiminnallisesta osuudesta ja erityisesti liikuntaradasta olivat myönteisiä. Yksi korosti sitä, että myös vilkkaammat lapset maltoivat kuunnella ohjeistuksia ennen toimintaa, kun radalla tapahtui jatkuvasti jotain mielenkiintoista ja se koostui useammasta eri tehtävästä. Yhtenäinen positiivinen kokemus nousi Ryhmä Hau-teemasta, josta lapset olivat olleet kovin innoissaan. Se oli myös innostanut kasvattajia ottamaan omaan ohjattuun toimintaansa Ryhmä Hau-hahmoja mukaan, joka oli lapsille ollut mieluinen ja yhdistävä kokemus ja jolla lisättiin myös yhteenkuuluvuuden tunnetta ja teeman jatkuvuutta.

Myös tiimini varhaiskasvattajat kokivat toiminnallisen osuuden onnistuneeksi ja ulkototeutuksesta sain paljon kehuja. Lasten itse suunnittelema ja toiveet huomioon ottava toiminta herätteli tiimin kasvattajien ajatuksia osallisuudesta ja sen toteutumisesta meidän ryhmässä. Tavoitteeksi tiimillemme asetimme lopputoimintakaudeksi lasten osallisuuden tukemisen ja olemme alkaneetkin jo kerätä lasten toiveita seinälle. Yksi kasvattajista mainitsikin, että toiminnallinen osuus muistutti, kuinka tärkeää osallisuus todella on.

Ryhmä Hau-teema jatkuu ryhmässämme yhä. Lasten maalaukset kiinnitettiin seinälle kaikkien nähtäville. Lisäksi meillä osui hyvään saumaan mahdollisuus hankkia uusia leluja lapsiryhmään ja ensimmäisenä hankittiin lisää Ryhmä Hau-koiria, jotka ovat päivittäin edelleen lasten leikeissä mukana. Myös kasvattajat innostuivat teemasta esimerkiksi jatkamalla Halloween-teemaa Ryhmä Hauilla. Meillä on seinällä suuri kummituslinna, josta kummitukset välillä karkaavat piiloihin ja äitikummituksesta tulee surullinen. Tällöin lapset laittavat päälleen Ryhmä Hau-rekvisiittaa ja lähtevät etsimään pikkukummituksia takaisin kotiinsa.

Käytetyt menetelmät soveltuivat opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamiseen ja tutkimuskysymyksiin vastaamiseen. Opinnäytetyössä nousee esille lasten osallisuus tällä hetkellä Kissan-kellon päiväkodin liikuntakasvatusta suunniteltaessa ja toteutettaessa. Lasten ja varhaiskasvattajien kokemukset tarjoavat päiväkodille mahdollisuuden tarkastella ja kehittää toimintaansa yhä. Kyselytutkimus aiheutti aiheen pohtimisen päiväkodissa syvällisemmin ja mahdollisti yhteisten toimintatapojen ja menetelmien jakamisen ryhmien välillä. Lasten osallisuutta voidaan ammattitaitoa kehittämällä parantaa jokaisessa ryhmässä ja tavoitella yhä osallistavampaa toimintaa. Toiminnallinen osuus tarjosi konkreettisen tuloksen, miten lapset suhtautuvat mukana olemiseen liikuntakasvatusta suunniteltaessa ja toteutettaessa.

Opinnäytetyötä tehdessäni keskityin sen eettisyyteen ja luotettavuuteen. Aaltion ja Puusan (2011, s. 153) mukaan luotettavuus on tutkimuksia tehdessä keskeinen piirre, jotta tutkimuksen vastauksiin voidaan luottaa. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston Arene ry:n (i. a., s. 6) mukaan opinnäytetyösopimus on hyvä tehdä yhteistyötahon kanssa, jotta pelisäännöistä on valmiiksi sovittu ja ristiriitoja voidaan vähentää. Opinnäytetyötä tehdessäni keskityin siihen, etten aseta työlläni yhteistyötahoa ”huonoon valoon”. Lisäksi työ on kirjoitettu sensitiivisesti tavoitellen päiväkodin toiveen täyttämistä, että opinnäytetyö tarjoaisi mahdollisuuden kehittää lasten osallisuutta liikuntakasvatuksessa. Teemoittelussa otin huomioon vastaukset yksittäisinä ja pyrin pohtimaan niitä eettisesti niin, että jokainen soveltui teemoitteluun, eikä jäänyt poikkeamaksi.

9 POHDINTA

Työn aloittaminen sai aikaan monia epäilyksiä, mutta työtä tehdessäni ja varsinkin toiminnallista osiota toteuttaessani innostuin aiheesta itsekkin. Teoriaa oli helppo löytää ja lähteitä oli useita, joiden materiaalia pystyi vertailemaan ja kokoamaan. Opinnäytetyötä tehdessäni uppouduin osallisuuden käsitteen pariin ja se tarkoittaa juurikin mukana olemista ja kokemusta yhteenkuulumisesta ja omien mielipiteiden ja ajatusten tärkeydestä sekä mahdollisuudesta vaikuttaa. Liikuntakasvatus oli itselle mieluinen aihe, joten osallisuuden tarkasteleminen varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa osoittautui mukaansa vieväksi ja materiaalia olisi mielellään kerännyt yhä enemmän.

Teoriaosuuden jälkeen tein alkukartoituksen varhaiskasvattajille kyselytutkimuksena. Tutkimuksesta nousi esille varhaiskasvattajien ajatuksia lasten osallisuudesta ja ne tarjosivat itselleni uusia näkökulmia aiheen tarkastelemiseen. Tutkimuksessa nousi esille, että lasten osallisuuden panostaminen on välillä haastavaa toteuttaa kiireen ja vuorohoidon tuoman lapsimateriaalin vaihtelevuuden vuoksi. Tämä tarjosi kehittämiskohteen varhaiskasvatuksessa ja mahdollisen jatkotutkimusaiheen, jossa voisi pohtia erilaisia menetelmiä ja toimintatapoja lasten osallisuuden kehittämiseksi liikuntakasvatuksessa. Opinnäytetyö tarjoaa mahdollisuuden myös jatkotutkimukselle, jossa voitaisiin pohtia esimerkiksi osallisuuden kehittymistä liikuntakasvatusta suunniteltaessa ja toteutettaessa Päiväkoti Kissankellossa.

Toiminnallinen osuus oli kaikkein palkitsevin. Lasten havainnointi ja heidän innostuminen aiheesta sekä seikkailuradan suunnittelemisesta veivät mennessään ja rikastuttivat myös omaa kohtaista kokemusta lasten osallisuudesta. Positiivinen yhteistyö ja varhaiskasvattajien heittäytyminen Ryhmä Hau-teemaan tarjosivat mahdollisuuksia toiminnan luovuudelle ja osallisuudelle. Teema oli myös lapsille mieluinen ja havaittavissa oli, miten suuri vaikutus tykättyllä teemalla on lasten innokkuudessa ja osallisuudessa toimintaa kohtaan. Lapset ovat yhä jatkopaljastaneet Ryhmä Hau-teemaa ja nykyään meillä on vahtikoira siirtymätilanteissa mukana. Idea nousi täysin lapsilta, kun yksi kantoi koiran seuraamaan kotiinlähtötilannetta, sujuuko pukeutuminen reippaasti, jonka jälkeen vahtikoiralle saa antaa halin. Olemme varhaiskasvattajina ottaneet lapsista mallia ja vahtikoira on nykyään myös tuokioilla mukana kannustamassa lapsia kuuntelemaan ja osallistumaan toimintaan. Toiminnallinen osuus oli kokonaisuutena erittäin onnistunut kokemus itselle ja lapsille.

Opinnäytetyön aikana kehityin vuorovaikutuksessa lasten ja varhaiskasvattajien kanssa sekä yhteenkuuluvuus muihin kasvattajiin parani. Kyselytutkimus ja sen vastausten läpikäyminen Kissankellon päiväkodin varhaiskasvattajien kanssa yhdisti talon näkemyksiä lasten osallisuudesta ja ilosta liikuntakasvatuksessa. Koen, että myös oman tiimin yhteisöllisyys ja osallisuus kehittivät, sekä oma ammatillisuus vahvistui työn aikana. Päiväkodin varhaiskasvattajien ajatukset ja kokemukset tarjosivat myös itselle paljon tietoa ja taitoa tarkastella asioita eri näkökulmista. Opinnäytetyö tarjosi mahdollisuuden kehittyä tutkimus- ja kehittämistyössä käytännön kautta.

LÄHTEET

- Aalberg, V., Aronen, E., Ebeling, H., Kumpulainen, K., Laukkanen, E., Marttunen, M., & Sounder, A. (2016). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Kustannus Oy Duodecim.
- Aaltio, I., & Puusa, A. (2011) *Laadullisen tutkimuksen luotettavuus*. Menetelmäviidakon rai-vaajat.
- Ahonen, L. (2019). *Vasun käyttöopas*. PS-Kustannus.
- Ahonen, L., & Roos, P. (2021). *Untuvikot: Alle 3-vuotiaiden pedagogiikka*. PS-kustannus.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Vastapaino.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (i.a.). *Ammattikorkeakoulujen opinnäyte-töiden eettiset suositukset*. Arene ry.
- Carr, W. & Kemmis, S. (1983). *Becoming critical: Knowing through action research*. Deaking University.
- Finne, J. (2017). *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen*. Fitra.
- Günther, K., Hasanen, K., & Juhila, K. (2021). *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tieto-arkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. (2009). *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. VK-kustannus.
- Hart, R. (1992). *Children's participation from tokenism to citizenship*. Unicef. https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/childrens_participation.pdf
- Heinonen, H., Iivonen, E., Korhonen, M., Lahtinen, N., Muuronen, K., Semi, R., & Siimes, U. (2016). *Lasten oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Hujala, E., & Turja, L. (2017). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. PS-kustannus.
- Huovinen, T. (2019). *Oppilaiden osallistumista ja fyysistä aktiivisuutta edistävä liikunnanope-tus perusopetuksen heterogeenisessä oppilasryhmässä*. (JYU dissertations 135) [Väitös-kirja, Jyväskylän yliopisto]. University of Jyväskylä. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/65591/978-951-39-7851-8_2019_10_04_jyx.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Hyvinvoiva perhe. (i. a.) *Mitä ovat sosiaaliset taidot ja tunnetaidot?* Haettu 4.4.2022. <https://hyvinvoivaperhe.fi/kortit/mita-ovat-sosiaaliset-aidot-ja-tunnetaidot/>

- Hyytiäinen, S. (2019). *3–5-vuotiaiden lasten osallisuus kouvolaisten päiväkotien liikuntakäytöksessä*. [AMK-opinnäytetyö, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu]. Theseus. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/171569/Hyyti%
c3%a4inen_Salla.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/171569/Hyyti%c3%a4inen_Salla.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Innostun liikkumaan. (i. a.) *Motoristen taitojen merkitys ja osallistuminen arjessa*. Haettu 3.4.2022. [https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vai-
kuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-merkitys-ja-osallistuminen-arjessa/](https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vai-kuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-merkitys-ja-osallistuminen-arjessa/)
- Karila, K. (2016). *Vaikuttava varhaiskasvatus: Tilannekatsaus toukokuu 2016*. Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf
- Kaski, M. (2021). *Minä itte!: Alle 3-vuotiaiden lasten osallisuuden toteuttaminen varhaiskasvatuksessa*. [AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Theseus. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/497185/Kaski_Mirka.pdf?se-
quence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/497185/Kaski_Mirka.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Kataja, E. (2014). *Yhteinen osallisuus varhaiskasvatuksen pedagogiikassa*. Suomen varhaiskasvatus.
- Kaupunkimedia Aamuset. (27.10.2020). *Lasten ja nuorten liikkuminen vähentynyt erityisesti arkipäivinä*. Haettu 2.12.2021. [https://www.aamuset.fi/artikkeli/5111815/Lasten-ja-nuor-
ten+liikkuminen+vahentynyt+erityisesti+arkipaivina](https://www.aamuset.fi/artikkeli/5111815/Lasten-ja-nuorten-liikkuminen+vahentynyt+erityisesti+arkipaivina)
- Jyväskylän yliopisto. (23.4.2015). *Toimintatutkimus*. Jyväskylän yliopisto. [https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/toi-
mintatutkimus](https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/toi-mintatutkimus)
- Kujala, T., Krause, C. M., Sajaniemi, N., Silvén, M., Jaakkola, T., & Nyyssölä, K. (2012). *Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti: Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma*. Opetushallitus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958_aivot_oppimisen_val-
miudet_ja_koulunkaynti.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958_aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.pdf)
- Kujanpää, L., & Marttila, E. (2018). *"Aina jos tulee mun lempiruokaa niin mä haluan syödä sen nopeesti"*: Lasten osallisuus varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa. [AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Theseus. [https://www.theseus.fi/bitstream/han-
dle/10024/156611/Marttila_Essi.Kujanpaa_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/156611/Marttila_Essi.Kujanpaa_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Köngäs, M. (2019). *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. PS-Kustannus.
- Lapsen osallisuus ja johtajuus -työryhmä. (2020). *Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja*. Liikkuva varhaiskasvatus. [https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliik-
kuen.fi/files/kuvat/varhaiskasvatuksen_henkiloston_kasikirja_2020_web.pdf](https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliik-kuen.fi/files/kuvat/varhaiskasvatuksen_henkiloston_kasikirja_2020_web.pdf)
- Leinonen, J. (2014a). *Osallisuuden määritelmiä*. Suomen varhaiskasvatus.

- Leinonen, J. (2014b). Pedagogisia näkökulmia lasten osallisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa J. Heikka, E. Fonsén, J. Elo, & J. Leinonen (toim.), *Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa*. (s. 16–40). Suomen Varhaiskasvatus.
- Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa: Toteuta käytännössä*. PS-Kustannus.
- Liikkuva varhaiskasvatus. (i.a.). *Liikkuva varhaiskasvatus*. Haettu 28.11.2021. https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/liikkuvavarhaiskasvatus?field_tyyppi_value=All
- Likes by jamk. (15.9.2021). *Pienten lasten liikkumisesta uutta tutkittua tietoa*. Haettu 19.11.2021. <https://www.likes.fi/uutiset/pienten-lasten-liikkumisesta-uutta-tutkittua-tietoa/>
- Mehtälä, A., Sääkslahti, A., & Tammelin, T. (2021). *4–6-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot: Piilo-tutkimushankkeen tuloksia varhaiskasvatuksen henkilöstölle*. Liikkuva varhaiskasvatus. Haettu 4.4.2022. https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/4-6-vuotiaiden_fyysinen_aktiivisuus_web.pdf
- Mielenihmeet. (23.11.2022). *Lasten kognitiivinen kehitys Piagetin mukaan*. Haettu 23.11.2022. <https://mielenihmeet.fi/lasten-kognitiivinen-kehitys-piagetin-mukaan/>
- Neitola, M. (i. a.) *Sosiaalisemotionaaliset taidot*. Haettu 4.4.2022. <https://sites.utu.fi/rinnalla/sisaltoalueet-ja-asiantuntijat/sosiaalisemotionaaliset-taidot/>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (i. a.) *Varhaiskasvatus*. <https://okm.fi/varhaiskasvatus>
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman%20perusteet%202022_0.docx
- Pihlaja, P., & Viitala, R. (2019). *Varhaiserityiskasvatus*. PS-Kustannus.
- Saari, N., & Simsiö, J. (2021). *Sinun lapsesi päivä on joka päivä: Lasten osallisuus varhaiskasvatuksen arjessa vanhemmille suunnatusta näkökulmasta*. [AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Theseus. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/495119/Saari_Nina.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Saarinen, E. (2018). *Osallisuus edellyttää ja edistää jokapäiväisen läsnäolon toimintakulttuuria*. *Lastentarha* 81 (5), 26–28.
- Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Turun ammattikorkeakoulu.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Shier, H. (2001). *Pathways to Participation: Openings, Opportunities and Obligations*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/233551300_Pathways_to_participation_Openings_opportunities_and_obligations

- Sirvio, T., & Suhonen, N. (2018) *Lasten osallisuuden mahdollistaminen: Kohti osallisuutta! – menetelmäopas Lapinlahden kunnan varhaiskasvatukseen*. [AMK-opinnäytetyö, Savonia-ammattikorkeakoulu]. Theseus. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157319/Sirvio_Tuulia_Suhonen_Niina.pdf?sequence=2
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2005). *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset*. Sosiaali- ja terveysministeriö: Opetusministeriö: Nuori Suomi. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3aNB%3afi-fe201504225286.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Suojanen, U. (2004). *Toimintatutkimus ammatillisen kehittymisen välineenä*. Metodix. <https://metodix.fi/2014/05/19/suojanen-toimintatutkimus/>
- Suomen leluyhdistys ry. (2019). *Leikin, siis olen – Miten leikki vaikuttaa lapsen kognitiivisiin taitoihin?* Haettu 3.4.2022. <https://suomenleluyhdistys.fi/miten-leikki-vaikuttaa-lapsen-kognitiivisiin-taitoihin/>
- Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. (2016). *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Turja, L. (2017). *Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Turja, L. (2018). *Osallisuuden pedagogiikan jalkauttaminen varhaiskasvatuksen arkeen*. Suomen varhaiskasvatus ry.
- UKK-instituutti. (i.a.) *Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen*. Haettu 15.12.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä. (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vilka., H. & Airaksinen, T. (2004). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Tammi.
- Virkki, P. (2015). *Varhaiskasvatus osallisuuden ja toimijuuden edistäjänä*. (Publications of the University of Eastern Finland, Dissertations in Education, Humanities, and Theology 66) [Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto]. University of Eastern Finland. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/14935/urn_isbn_978-952-61-1735-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Wong, N. T., Zimmerman, M. A. & Parker, E. A. (2010). A Typology of Youth Participation and Empowerment for Child and Adolescent Health Promotion. *American journal of community psychology*, 46(1-2), 100–114. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9330-0>

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991.

YK:n Lapsen oikeuksien sopimus. (20.11.1989). <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake


Liite 2. Tiedote ja tutkimuslupalomake

Liite 3. Ryhmä Hau-seikkailuradan ohjekyltit

Liite 1. Kyselylomake



3-5-vuotiaiden lasten osallisuus varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tämä tutkimus on osana opinnäytetyötäni 3-5-vuotiaiden lasten osallisuudesta liikuntakasvatuksessa. Tutkimuksen toimeksiantajana toimii päiväkoti Kissankello. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu lasten kanssa suunnitellusta ja toteutetusta liikuntakasvatuksesta sekä henkilöstön ajatuksista liittyen lasten osallisuuteen liikuntakasvatuksessa. Tutkimus on osallistujille vapaaehtoinen ja tutkimukseen osallistuneiden anonyymiteetti pidetään salassa sekä noudatetaan tietosuojasetuksia. Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää toiminnan kehittämiseen.

1. Valitse oma ryhmäsi *

- Perhoset
- Ampparit
- Leppikset
- Hepokatit
- Pörriäiset

2. Mitä mielestäsi osallisuus on? *

3. Mitä lasten osallisuudella tarkoitetaan varhaiskasvatuksessa? *

4. Miten lasten osallisuus näkyy teidän ryhmässänne liikuntakasvatusta suunniteltaessa? *

5. Entä miten osallisuus näkyy teidän ryhmässänne liikuntakasvatusta toteutettaessa? *

6. Onko teillä tiimin kesken sovittuja toimintatapoja tai menetelmiä, joilla lisäätte lasten osallisuutta ryhmässänne?

7. Millaisia haasteita on lasten osallisuuden toteutumiselle? *

8. Lopuksi, jos mieleesi tulee muuta, niin tähän vapaa sana.

Liite 2. Tiedote ja tutkimuslupalomake

KUVAAVA TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

3–5-vuotiaiden lasten osallisuus varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa

1. Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan lasten osallisuutta varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että Kissankellon lasten osallistumista ja vaikutusmahdollisuuksia seurataan viikon ajan varhaiskasvatuksen liikunnan suunnittelemisessa ja toteutumisessa sekä lasten näkemyksiä ja kokemuksia kuullaan ja niihin kannustetaan. Tutkimus ei sitouta teitä huoltajina muuhun kuin luvan antamiseen.

2. Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoa lasten osallisuudesta liikuntakasvatuksessa ja kerätyn tiedon avulla mahdollistaa varhaiskasvatuksen toiminnan kehittämisen liikuntakasvatusta suunniteltaessa ja toteutettaessa.

3. Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta oikeuksiinne ja kohteluunne varhaiskasvatuksessa eikä lapsille tarjoamaamme hoitoon.

Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, lapsestanne siihen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

4. Tutkimuksen toteuttajat

Tutkimus toteutetaan osana Seinäjoen Ammattikorkeakoulun Sosionomi-opintojen opinnäytetyötä. Vastuullisena tutkijana toimii Roosa Peltoluhta. Tutkimuksen toimeksiantajana toimii Lapuan Kissankellon päiväkotinä.

5. Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkimukseen osallistujat osallistuvat liikuntakasvatuksen suunniteluun ja toiminnan teemanouseen lasten kiinnostuksen kohteista. Lapset pääsevät vaikuttamaan toimintaan ja heidän innostuksen ja mielenkiinnon kohteiden mukaan toimintaa toteutetaan. Suunnittelun ja toiminnan ohessa lasten näkemyksiä ja tunteita havainnoidaan ja näistä saadaan tutkimukselle tuloksia. Lisäksi lapsille annetaan toiminnan päätyttyä mahdollisuus palautteen antamiselle, oliko toiminta kivaa ja mikä oli parasta. Tutkimuksen kesto on viikon, aluksi toimintaa suunnitellaan ja sen jälkeen toteutetaan. Tutkimus on toimintatutkimus ja se järjestetään päiväkodilla. Lasten näkemykset ja ajatukset kerätään nimettöminä.

6. Tutkimuksen mahdolliset hyödyt

Tutkimuksen avulla voidaan kehittää ryhmän liikuntakasvatusta sekä lasten osallisuutta ja kasvattajien tietoisuutta lasten osallisuudesta toimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa.

7. Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

8. Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimuksen tulokset kirjataan nimettöminä opinnäytetyöhön, joka julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa. Lisäksi tutkimustuloksista ja merkittävistä tiedoista kerrotaan lapsia nimeämättä avoimesti huoltajille, joiden lapset osallistuivat tutkimukseen.

9. Tutkimuksen päätyminen

Tutkimus päättyy opinnäytetyön valmistuttua, viimeistään 31.12.2022. Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen, jos tutkimukseen ei ole riittävästi osallistujia.

10. Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

11. Tutkijoiden yhteystiedot

TUTKIMUKSEN LUPA

Teen opinnäytetyön 3–5-vuotiaiden osallisuudesta varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja toimeksiantajanani toimii päiväkoti Kissankello. Suoritan tutkimuksen osana toiminnallista opinnäytetyötä, joka koostuu lasten kanssa suunnitellusta ja toteutetusta liikunnallisesta toiminnasta. Tutkimuksen tulokset nousevat lasten ajatuksista ja näkemyksistä suunnittelun ja toiminnan aikana. Tutkimus on osallistujille vapaaehtoinen ja tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetti pidetään salassa sekä noudatetaan tietosuoja-asetuksia. Tutkimuksen lupa hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Toivoisin vastausta 23.9. mennessä.

Saako lapsenne osallistua tutkimukseen 3–5-vuotiaiden lasten osallisuudesta varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa Lapuan päiväkoti Kissankellossa? Ympyröi vaihtoehto.

KYLLÄ

EI

Saako lastanne kuvata/dokumentoida? Materiaalia ei julkaista opinnäytetyössä, vaan se helpottaa opinnäytetyön tekijää palaamaan toimintaan kirjoitusprosessissa. Kuvia voidaan tulostaa ryhmän seinälle lasten nähtäväksi. Ympyröi vaihtoehto.

KYLLÄ

EI

Lapsen nimi

Huoltajan allekirjoitus

Aika ja Paikka

Nimenselvennys

Liite 3. Ryhmä Hau-seikkailuradan ohjekyltit

RYHMÄ HAU – SEIKKAILURATA



PÖRRIÄISTEN LAPSET OVAT SUUNNITELLEET SEIKKAILURADAN, JOKA ON TOTEUTETTU LASTEN TOIVEIDEN MUKAISESTI ULOS.

SEIKKAILURADAN TEEMANA ON RYHMÄ HAU. KARTAT OVAT KIINNITETTYINÄ AITAAN. PIHASSA JOKAISELLA TEHTÄVÄPISTEELLÄ ON OMA OHJEISTUKSENSA SEN SUORITTAMISELLE.

RYHMÄ HAU LÄHTEE NYT SELVITTÄMÄÄN KADONNEEN AARTEEN MYSTEERIÄ. MATKALLA ON MONENLAISIA ESTEITÄ YLITETTÄVÄNÄ ENNEN KUIN AARTEEN LUO PÄÄSTÄÄN. VALITSE MIELUINEN RYHMÄ HAU – JÄSEN, JONA KUVITTELET RADAN SUORITTAVASI.

HAUSKAA JA JÄNNITTÄVÄÄ SEIKKAILUA!



EDESSÄNNE VIRTAA LAAVAA. HYPI ESTEELTÄ ESTEELLE, ETTEIVÄT
TASSUT PALA!



EDESSÄNNE ON AARTEEN KAAPPAAJIA MONSTERIAUTOILLAAN!
HIIPPAILE TIETÄ MYÖTEN NIIN, ETTET KOSKE MONSTERIAUTOIHIN
JA NE EIVÄT HUOMAA SINUA.



MÖRKÖJÄ NÄKYVISSÄ! HYPI VIKKELÄSTI ESTEIDEN YLI JA KIIRUHDA MAJAAN SUOJAAN ODOTTAMAAN SEURAAVAA OHJEISTUSTA! EHTIVÄTKÖ KAIKKI RYHMÄ HAU – TIIMINNE JÄSENET MAJAAN SUOJAAN?



SEURAAVAKSI EDESSÄNNE NÄETTE TUNNELIN, JONKA LÄPI TULISI KONTATA TAI RYÖMIÄ. SEN JÄLKEEN TULEE MATORATA, JOTA PITKIN TASAPAINOILLAAN KOHTI SEURAAVAA TEHTÄVÄÄ. VAROKAA, ETTEIVÄT TASSUT MENE SOLMUUN!



MAAHAN ON PUDONNUT METEORIITTI! METEORIITIN PALASIA ON LEVENNYT YMPÄRIINSÄ JA TEIDÄN TULEE VÄISTELLÄ NIITÄ, ETTETTE KOMPASTU TAI OSU NIIHIN. HYPÄTKÄÄ KORKEALLE TAI MUTKITELKAA NOPEASTI!



EDESSÄNNE ON SAVUAVA TULIVUORI! OTTAKAA RYHMÄ HAU – VÄLINEISTÄ LAPIOT ESIIN JA HEITTÄKÄÄ JOKAINEN VETTÄ TULIVUOREN PÄÄLLE, JOTTA SE OLISI TURVALLISTA OHITTA. VAROKAA, ETTEIVÄT PENTUJEN KARVAT PALA!



EDESSÄNNE ON ISO LAATIKOLLINEN HIEKKAA. PENTUJEN METALLINPALJASTIN ALKOI PIIPPAAMAAN JA SE TIETÄÄ AARTEEN OLEVAN LÄHELLÄ! EDESSÄNNE NÄETTE MYÖS AARREARKUN ODOTTAMASSA AARRETTA TURVAAN. TASSUT TÖIHIN JA KAIVAMAAN AARRE ESIIN!

(JOKAISELLE LÖYTYY OMA AARRE. REITTI PÄÄTTYY AIDASSA OLEVALLE KUVALLE, JONKA ALLA ON AARREARKKU.)



HIENOA TYÖTÄ!

SELVISITTE VAIKEISTA ESTEISTÄ JA LÖYSITTE AARTEEN TAKAISIN
TURVAAN. AARTEEN VOI LAITTA A ALLA OLEVAAN LAATIKKOON JA
RIKU TOIMITTAA AARTEEN TURVALLISESTI TAKAISIN OMISTAJAL-
LEEN.

KIITOS!