



vilo

PIENTEN ASKELTEN IDEAOPAS

Kerätty pilottitahoilta 2014

Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen
uusiin liikkumisen käytäntöihin
– kohti liikkuvaa varhaiskasvatusta

SISÄLLYS

3

ILO KASVAA LIIKKUEN –
varhaiskasvatuksen liikkumis-
ja hyvinvointiohjelma

4

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman
sisältö ja eteneminen

5

Yksikkökohtaiset
kehittämishankkeet

52

Liitteet

55

Näin se käy -ohje
ilmoittautumiseen

Pilottiraporttiin osallistuneet yksiköt:

• Anttilantalon päiväkot / Hyvinkää.....	5	• Päiväkoti LystiVekara 1, Oulu	26
• Daghemmet Axel, Helsinki.....	6	• Päiväkoti LystiVekara 2, Oulu	27
• Etelärinteän päiväkot/Aurinkorinne, Tuusula.....	7	• Päiväkoti Merirasti, Helsinki	28
• Folkhälsans daghem, Hyvinge.....	8	• Mikkolan päiväkot, Tuusula	29
• Päiväkotiyksikkö Haaga / Helsinki	9	• Mutkapolon päiväkot, Nurmijärvi	30
• Päiväkoti Hepparalli Ruskeasuo / Helsinki.....	9	• Märtenbro daghem, Espoo.....	31
• Havukallion päiväkot, Vantaa.....	10	• Nappulamäen päiväkot / Paimio.....	32
• Ilpoisten päivähoitoyksikkö, Turku	11	• Pennalan päiväkot, Orimattila	33
• Päiväkoti Kaisla, Helsinki.....	12	• Päiväkoti Pikku-Pappila, Mäntsälä	34
• Päiväkoti Kaleva / Helsinki	13	• Päiväkoti Rastila, Helsinki	36
• Karhukallion päiväkot, Rusko	14	• Päiväkoti Ruskeasuo, Helsinki.....	37
• Kasabergets daghem, Kauniainen.....	15	• Ryhmis Tammenterhot/ Tervakoski, Janakkala.....	38
• Päiväkoti Katinkontti, Hattula	16	• Päiväkoti Sateenkaari, Kotka.....	39
• Päivähoitoyksikkö Katiska-Vankkuri, Helsinki	17	• Päiväkoti Sutamaa, Järvenpää.....	40
• Kaunismäen päiväkot, Mäntsälä.....	18	• Päiväkoti Suvi, Helsinki.....	41
• Päiväkoti Koivikko/Helsinki	19	• Tammelan päiväkot, Tammela	42
• Päiväkoti Nurmikko, Helsinki	20	• Päiväkoti Tanssikallio, Hyvinkää	44
• Kämpälämäen päiväkot, Ilmajoki	21	• Tornitien päiväkot, Nurmijärvi.....	45
• Lappeen päiväkot, Lappeenranta	22	• Touhula Laaksolahti/Silkkiturkit ja Ruusukorvat, Espoo	46
• Leppäveden päiväkot, Laukaa.....	24	• Liikuntapäiväkoti Touhula Makasiini, Tampere	47
• Laukkalinnan päiväkot	23	• Touhula Metsokangas, Oulu	48
• Päivähoitoyksikkö Auringonpilkku Kanava, Helsinki.....	23	• Päiväkoti TouhuVekara, Kempele	49
• Leppäveden päiväkot, Laukaa.....	24	• Päiväkoti Verkanappulat/ Nappulametsä, Littoinen	50
• Linnunlaulun päiväkot, Pornainen.....	25	• Vuosaari-Östersundom johtajat, Helsinki	51

Kustannustiedot

Valon julkaisusarja nro 5/2015
Valon ISSN:2341-5754
*ISBN 978-952-297-034-3

Toimitus: Nina Korhonen, Heli Ketola ja Virpi Katajarinne
Taitto: Aino Myllyluoma
Paino: SLY-Lehtipainot Oy Kirjapaino Uusimaa

ILO KASVAA LIIKKUEN

– varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma

Tutkimusmatkalla varhaiskasvatukseen uusiin liikkumisen käytäntöihin -asiantuntijaverkosto perustettiin vuoden 2012 alussa. Sen tehtäväksi määriteltiin valtakunnallisen, yksinkertaisen ja helposti toteutettavan varhaiskasvatukseen liikkumis- ja hyvinvointiohjelman rakentaminen.

Verkoston tekemän työn taustalla oli akuutti tarve ja huoli. Tutkimukset osoittavat, että lapset eivät liiku läheskään riittävästi. Ne osoittavat myös, että liikkumattomuudella on kauaskantoisia, vakavia ja taloudellisestikin merkittäviä seurauksia.

Tulevan elämäntavan – liikkuvan tai liikkumattoman – polku piirtyy hämmästyttävän varhain, jo kolmen vuoden iässä. Tästä syystä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat lapset tulee löytää ja heidän arkea passivoiviin rutiineihin vaikuttaa mahdollisimman varhain. Lapsen liikkumista edistävät tai rajoittavat kaikki häntä ympäröivät ihmiset ja siksi myös varhaiskasvattajilla on lapsen liikkeen lisäämisessä iso merkitys. Hyvinkin pienillä toimenpiteillä saadaan aikaan isoja muutoksia.

Pilottitahot ohjelman rakentamisessa mukana

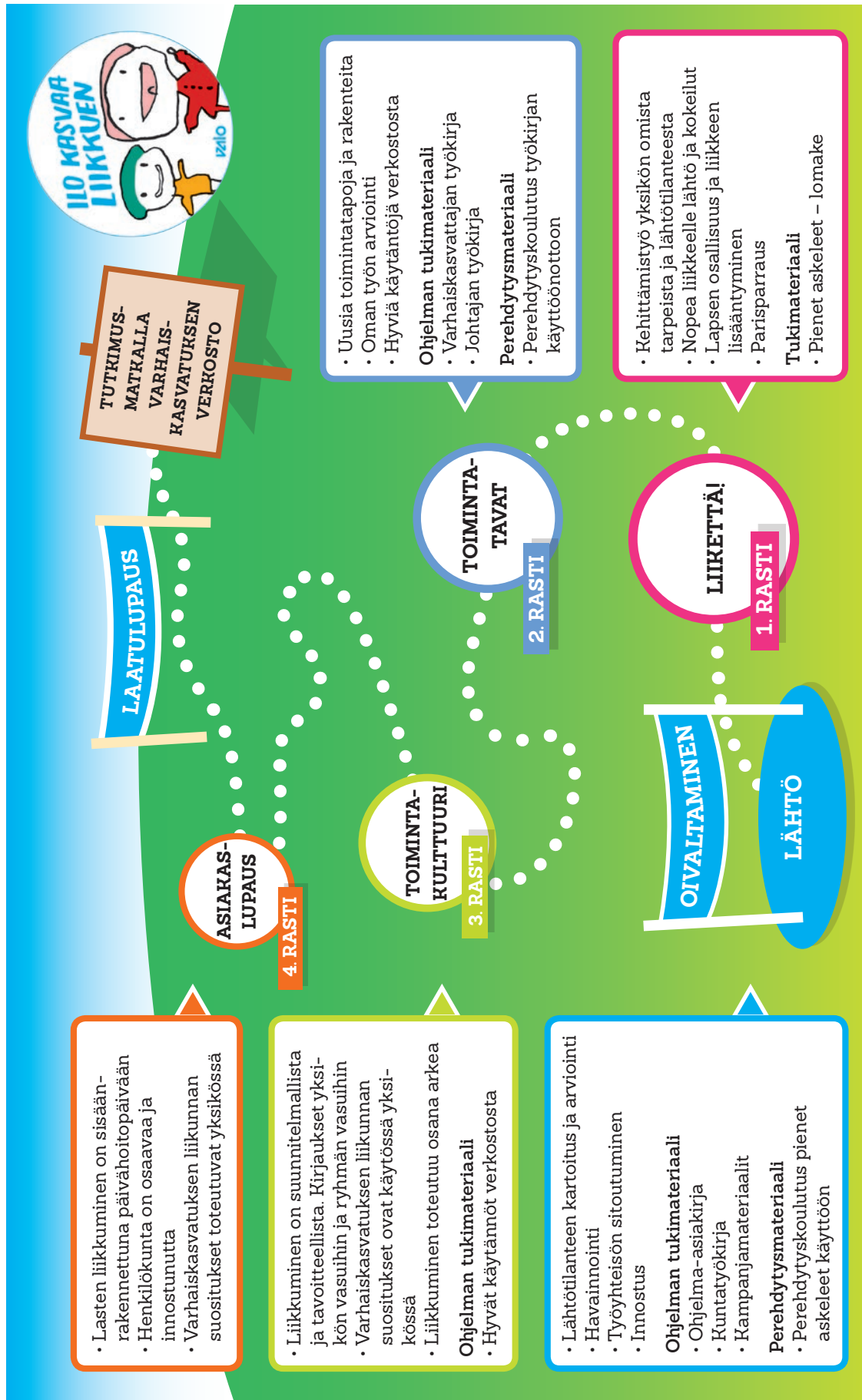
Ilo kasvaa liikkuen – ohjelman pilottivaiheessa oli mukana kymmeniä päiväkotia ja satoja lapsia. Jokaisessa yksikössä liikkumista lähdettiin lisäämään liikettä pienin askelin. Osallistujien apuna oli ”Pienet askeleet”-dokumentointityökalu, joka auttoi yksittäisten kehittämisskeleiden suunnittelussa, toteuttamisessa, arvioimisessa ja parantamisessa. Se helpotti lähtötilanteen määrittelyä ja havahdutti huomaamaan lasten vähäisen liikunnan määrän. Toisaalta se osoitti, että hyvinkin pienillä muutoksilla voidaan saavuttaa todella merkittäviä tuloksia.

Tässä raportissa on esitelty 41 yksikkökohtaista pienten askelten ideaa. Ideat on kerätty vuoden 2014 aikana niitä toteuttaneilta yksiköiltä. Tämä raportti on luettavissa ja tulostettavissa myös sähköisesti Valon nettisivuilla osoitteessa www.sport.fi/varhaiskasvatus. Samassa osoitteessa voi seurata myös ohjelmassa mukana olevien yksiköiden blogeja, joista niin ikään on luettavissa pienten askelten ideologia. Käy kurkkaamassa, inspiroidu ja ota ideat omaan käyttöön! Lisätietoja: Nina Korhonen nina.korhonen@valo.fi ja Heli Ketola heli.ketola@valo.fi



Varhaiskasvatukseen liikunnan suositukset Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tukena

ILO KASVAA LIIKKUEN OHJELMAN SISÄLTÖ SEKÄ OHJELMAN ETENEMINEN



Anttilantalon päiväkoti / Hyvinkää

Kehittämiskohteenne: ”Varhaisvalvojista” varhaiskasvattajiksi tukemaan Anttilantalon päiväkodin pihaliikunnan laatua ja määrää.

Kehittämisaskel: HARUHYPPELYT Vanhempien mukaan ottaminen pihaliikuntaan kasvatuskumppaneina.

Nykytilan kuvaus kevät 2014

Halusimme lisätä vanhempien liikunnallista aktiivisuutta yhdessä lapsensa kanssa päiväkodissa.

Miten kehittämiskäsi toteutetaan käytännössä

- Joka kuukauden viimeisenä keskiviikkona klo: 15–16.45 lapsen hakutilanteessa pihallamme on kolme liikuntarastia, jotka lapsi ”esittelee” vanhemmalleen. Rastit ovat melko itseohjautuvia ja kuvitettuja lapsen ja vanhemman yhteistoimintaan.
- Lapset saavat liikkua rasteilla ulkoilun aikana, jolloin kaikilla on mahdollisuus osallistua tapahtumaan vanhemman mahdollisesta esteestä huolimatta.
- Liikkumisen jälkeen lapset voivat tarralla ilmaista HARUHYPPELYLAKANAAN suosikki tekemisensä. Jokaisella lapsiryhmällä on erilaiset tarrat, jolloin voimme käyttää saatua palautetta hyödyksi seuraavia tapahtumia suunnitellessamme.
- Musiikki aktivoi liikkumaan, joten ”liikuntalaulut” muun musiikin ohella ulos soimaan myös merkinä siitä, että jotain tapahtuu. Kevään aikana toteutamme neljä HARUHYPPELYÄ ja jokainen ryhmä hoitaa järjestelyt vuorollaan.

Tavoitetilan kuvaus:

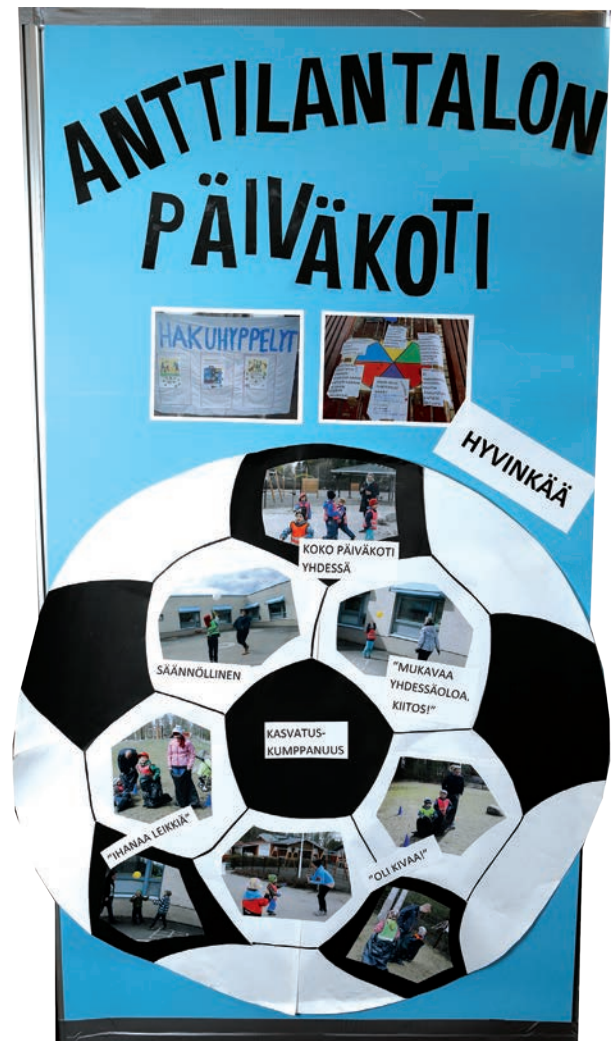
- Toteutetaan säännöllisesti joka kuukauden viimeinen keskiviikko HARUHYPPELYT, joka on lasten ja vanhempien yhteinen liikuntatietä kotiintuloilanteessa.
- Luomme puitteet yhteiselle, mukavalle liikuntatietä ja toivomme sen kantavan perheiden arkeen.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Ensimmäinen HARUHYPPELY oli uutta ja pelkkä musiikki pihalla aktivoi lapsia vanhempien liikkumaan. Vanhemmilla oli erilaisia mahdollisuuksia osallistua, mutta kaikki lapset pääsivät rasteille liikkumaan. Tarrapalautteen saivat laittaa kaikki lapset ja se oli mieluisaa. Toinen HARUHYPPELY liikuttiin kauniissa säässä ja edelliseen kertaan lisättiin vanhempien palaute. Olimme teipanneet ulkopöydälle ”mielipidesektorin”, johon vanhemmat saivat helposti rastittamalla ilmaista mielipiteensä. Vanhemmat mieltivät palautteita huolellisesti ja avoimeen vastaukseen(”muu tuntemus”) kommentit olivat positiivisia

LASTEN PALAUTTEET:

1. alle 3-vuotiaat arvioivat liikuntarasteja molemmilla kerroilla tasaisesti eli kaikki liikkuminen tuntui olevan mieluisaa.
2. 3–5- vuotiaat lapset (kaksi ryhmää) arvioivat rasteja melko samankaltaisesti
3. eskarilaiset tarvitsevat haasteita ja uusia ennen kokeemattomia rasteja. Hiekkalaatikon reunan päällä kävely (toinen jalka maassa ja toinen hiekkalaatikon reunalla) ei jaksanut motivoida.



- Vanhemmat osallistuivat toimintaan omien resurssiansa mukaisesti. Pääsääntöisesti kokemukset ovat olleet kaikki positiivisia.
- HARUHYPPELYIDEN kehitystyö jatkuu hyödyntämällä saatuja palautteita. Pidetään kaksi HARUHYPPELYÄ vielä kevään aikana. Viimeiselle kerralle teemme vanhemmille muutamalla avoimella kysymyksellä kyselyn koko alkuvuoden HARUHYPPELYISTÄ.
- Yksi palaveri pidetty kahden sosionomiopiskelijan kanssa ja he tekevät syksyllä opiskelun lopputyönsä aiheesta. Tällöin meillä on mahdollisuus saada tarkempaa ja tutkittua tietoa.

Daghemmet Axel, Helsinki

Kehittämiskohteenne: Liikunnan lisääminen sisällä ja ulkona.

Kehittämiskaskel: Liikunnan lisääminen sisällä ja ulkona. Puistoulkoiluun lisää aikuisten mukanaoloa liikkuen ja liikkumiseen monipuolisuutta. Luonteva liikkuminen luonnossa.

Nykytilan kuvaus syksy 2014

- Liikkuminen sisätiloissa: Salin käyttö vähäistä. Tilassa paljon ylimääräistä tavaraa, ahdasta. Virikkeiden vähyyttä.
- Puistoulkoilu: Aikuisten liikkuminen vähäistä. Osallistumisen puuttuminen, paljon seisoskelua.
- Lasten liikkumattomuus luonnossa, kaupunkimiljö, rattaat, autot. Puistokin on tasamaata lähestulkoon kokonaan.

Tavoitetilan kuvaus:

- Liikkuvia lapsia, sisäliikkumista jumppasalissa ja materiaalia esillä.
- Mahdollisuuksien näkeminen! Askelmerkkejä, nuolia yms. joita voi seurata ja pomppia!
- Aikuisilla vetovastuu puistossa, johtaa leikkejä, mahdollistaa osallistumisen. Vastuunjako puistossa.
- Metsäreitti jossa käydään säännöllisesti. Varusteet ja suunnitelma.

Miten kehittämisskaskel toteutetaan käytännössä

Ryhmät suunnittelivat kehittämispäivänä kesällä mitä juuri heidän ryhmänsä voisi tehdä ja tutustuivat sopiviin metsäkohteisiin. Kaikki kolme ryhmää ovat myös suunnitelleet sisäliikuntaa ja se on säännöllistä. Ryhmissä löytyy pieniä askelmerkkejä lattioilla ja tarramateriaalia on hankittu tähän tarkoitukseen. Salissa on leikkilaatikoita jotka sijoitellaan ryhmiin, niin että saliin kerätään liikuntaan virittävää materiaalia. Vanhempainyhdistys tukee liikunta-ajatusta ja hakee stipendejä tähän tarkoitukseen.

Vanhempainillassa näytettiin videopätkä youtube:sta pienistä muutoksista ja tämä sai vanhemmatkin ajattelemaan miten he toimivat arjessa ajattelematta.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Ryhmittäin tehtyä arviointia ja keskustelua

1-2-VUOTIAAT: ryhmä jaettu kahteen pienryhmään Metsään (Kaivopuistoon) voidaan kävellä ja pienimätkin vuorottelevat ja kävelevät. Perillä Asemia joissa leikitään liikuntaleikkejä ja lapset kiipeilevät oksien ja kantojen päällä, kiipeilevät isoille kiville ja ryömivät oksien alla.

Puistossa: Pienimmät ovat paljon ns. pikkupuistossa. Nykyisin kaikkien ollessa paikalla yksi aikuinen menee muutaman lapsen kanssa isoon puistoon jossa lapsilla on mahdollisuuksia kiipeillä, pelata sählyä, pyöräillä, keinoa.

Sisätiloissa: 3 lasta kerrallaan ovat salissa jumppamassa. Ohjattua liikkumista, esim. palloleikkejä, tasapainoharjoituksia, hyppimistä, venyttelemistä, tanssimista... Ryhmän omissa tiloissa on lattiaan liimattu pieniä ja lanjälkiä, joissa on kiva askeltaa! Annetaan lasten esim. juosta ryhmän tiloissa, nähdään asian hyvät puolet!

3-5-VUOTIAIDEN RYHMÄ:

Metsään säännöllisesti viikoittain pienryhmässä. Mulle / Knytte. Lapsille haasteita luonnossa liikkumisen myötä, hauskaa ja aktiivista liikuntaa.

Puistoliiikunta: Kävely puistoon päivittäin, silloinkin voi tehdä juttuja jo matkalla. Osallistua leikkeihin puistossa.

Sisätiloissa: Liikuntaa säännöllisesti salissa ohjatuksi. Myös spontaania liikuntaa, kaikkea mitä keksitään lasten kanssa. Myös aamupiirissä liikuntaleikkejä. Aktiivisuus arjen tekemisissä.

ESIKOULULAISET:

Syksyllä alkoivat käymään Keskuspuistossa metsäretkellä ja tekivät siellä erilaisia liikuntajuttuja. Ovat tehneet retkiä eri puistoihin ja esim. lapset tehneet circuit-radan, jossa oli eri asemia joilla tehtiin harjoituksia pari minuuttia kerrallaan ja sitten vaihdettiin asemaa.

Puistossa: perjantaisin aina ohjattua liikuntaleikkimistä johon kaikki osallistuvat, iltapäivällä leikki jatkuu vapaaehtoisena. Useimmat osallistuvat silloinkin!

Sisällä; salin käyttö lisääntynyt kun sieltä otettiin pois leikkimateriaalit. Lapset tekevät omia ratoja joissa voi tempuilla. Myös säännöllistä sisäjumppaa.

Liikkuminen on tullut hausemmaksi ja mahdollisuuksia nähdään enemmän! Tuntuu että liikunta, ja sen mahdollistaminen on tullut jäädäkseen meidän ajatuksiimme. Tapahtumien suunnitteluvaiheessa otetaan huomioon mitä voi tehdä ja miten liikkua. Esimerkiksi Halloween-juhliissa oli rata jossa tehtiin erinäisiä tempuja. Liikuntajoulukalenteri otetaan käyttöön kaikissa ryhmissä mukaillen sen omaan tarkoitukseen sopivaksi. Tarkoituksena on tehdä vuosisuunnitelma liikunnan osalta, mitä välineitä suositetaan ensisijaisesti minäkin kuukautena.

Etelärinteen päiväkot/Aurinkorinne, Tuusula

Kehittämiskohteenne: Päivittäisen liikunnan lisääminen arkipäivän tilanteita hyödyntäen

Kehittämiskaskel: Aulatilaa ottaminen käyttöön pienten lasten liikuntatilana.

Nykytilan kuvaus syksy 2014

Ei salia käytössä. Aulatilaa toimii jumppatilana ja sitä on käytetty todella vähän alle 3-vuotiaiden kanssa. Tila on haastava muodoltaan ("iso ympyrä") ja tilassa on porrasaskelmat aulan alatasanteelle. "Jumppatuokiot" olleet lähinnä omassa ryhmässä tempuratailua ja ulkoilua.

Miten kehittämisskaskel toteutetaan käytännössä

Sovitaan aulapäivät viikko-ohjelmaan sopivaksi. Kahtena päivänä viikossa ke ja pe aamupäivällä (9-10) mennään aulaan liikkumaan omilla pienryhmissä, n. 20min/ryhmä (jos lapsia on vähän, mennään koko ryhmän kanssa). Tiistaisin pidetään erikseen 2-3-vuotiaiden jumppa (aamu- ja välivuorolainen pitävät) ja alle 2-vuotiaiden jumppa (iltavuorolainen hoitaa). Jumppa suunnitellaan yhdessä viikkopalaverissa maanantaina. Sama jumppa toteutetaan ainakin 2 kertaa peräkkäin. Autoilua, trampoliinilla hyppimistä, pallojen käsittelyä, tempurataa (tasapainoilua, penkin ylityksiä ja alituksia, renkaissa roikkumista, kuperkeikkoja..), musiikkiliikuntaa.

Tavoitetilan kuvaus:

Aulatilaa hyödynnetään pienten kanssa useampana päivänä viikossa. Päivittäinen liikkuminen lisääntyy. Hankitaan välineitä, jotka innostavat pieniä liikkumaan.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Suunnitelmamme toteutui suurimmaksi osaksi hyvin. Muutamia kertoja aulajumppat jouduttiin jättämään väliin kun henkilökuntaa oli pois. Aulaa on käytetty kuitenkin huomattavasti enemmän kuin ennen kehittämisskaskelta. Lapset ovat olleet kovin innoissaan aulajumppista/-leikeistä. Muutama tapaturma on sattunut kun lapset ovat kurvanneet porrasaskelmiin potkuautoilla. Suuremmilta onnettomuuksilta on onneksi välttytty.

Liikuntahetkiin käytetty aika on ollut lasten jaksamisen kannalta sopiva. Kaikki ovat jaksaneet olla tuokioissa mukana. Aulassa olevat leikkivälineet (esim. nukkekoiti) houkuttelevat joitakin lapsia pois "itse asiasta".

Liikkuminen on lisääntynyt huomattavasti pienten ryhmässä ja aulatilaa on ollut kovassa käytössä. Olemme saaneet myös hyvän käsityksen lasten motorisista taidoista ja sitä kautta pystyneet rohkaisemaan arempia lapsia kokeilemaan uusia liikkumisen muotoja (esim. hyppimään trampoliinilla).



Folkhälsans daghem, Hyvinge

Kehittämiskohteenne: Att få in mera rörelse i vardagen inomhus

Kehittämiskaskel: Vi försöker involvera barnen och föräldrarna i projektet mera aktivt.

Nykytilan kuvaus keväät 2014:

Föräldrarna vet om att vi är med i VALO-projektet, men är inte så insatta i exakt vad det innebär

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

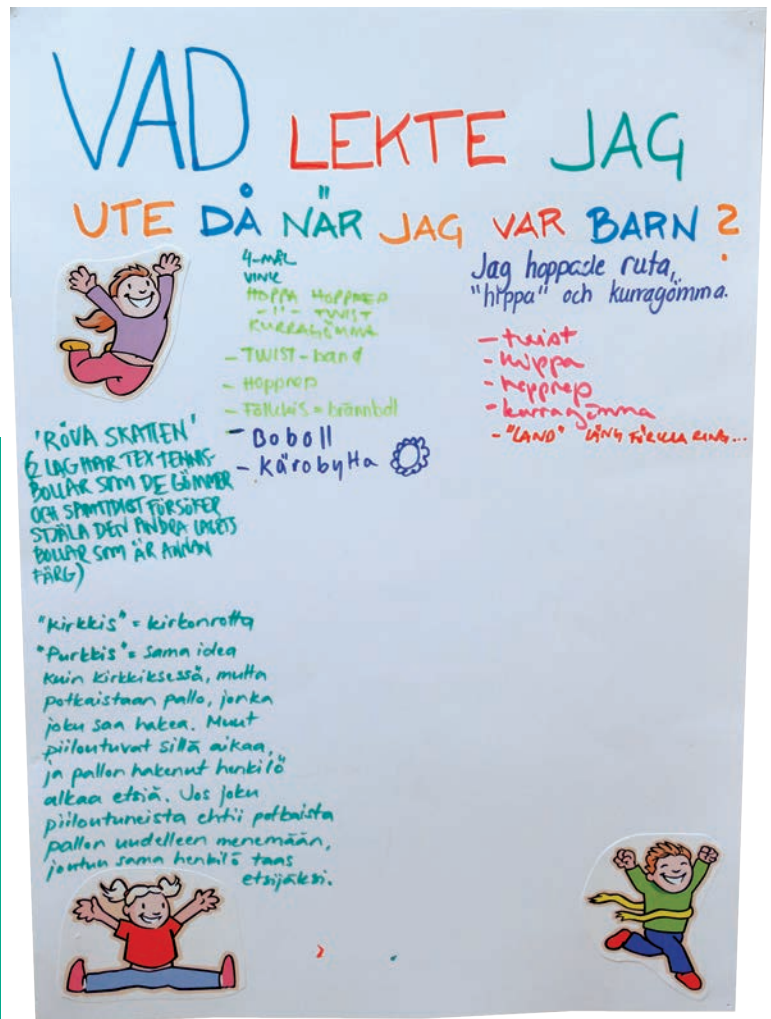
- En inspirationstavla läggs upp i våra tamburer där föräldrar kan skriva ner sina egna och sina barns idéer om hur vi kan röra på oss mera inomhus.
- Vi informerar aktivt i våra månadsbrev på vilket sätt VALO-projektet syns i vardagen på dagis: Vi ger exempel på hur "rörelse inomhus i vardagen" har genomförts under månaden som gått.
- Vi frågar barnen vad de skulle vilja göra, hurdana aktiviteter/möjligheter att röra på sig de vill ha och genomför dem i mån av möjlighet.
- Vi dokumenterar barnens idéer och skriver upp när någon av deras idéer förverkligats, så att det synliggörs för barnen att de faktiskt har möjlighet till delaktighet.

Tavoitetilan kuvaus:

Föräldrarna är insatta i vad VALO-projektet innebär i vår vardag och deras intresse/engagemang för rörelse växer. Barnen får vara delaktiga i planeringen av rörelseaktiviteter, deras delaktighet och idéer uppmuntras, vi är lyhörda för deras önskemål.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Föräldrarna har aktivt informerats om vårt deltagande i VALO-projektet och hur det kommit fram i vår vardag, deras delaktighet har på så sätt stärkts. Intresset från föräldrarnas sida har kanske inte varit så synligt, men positiva kommentarer om projektet har framförts av vissa föräldrar.
- Barnen har tyckt mycket om att se att deras idéer faktiskt genomförs. Insynen i vårt deltagande i projektet har säkert uppskattats av föräldrarna, men för att engagera föräldrarna ännu mera hade kanske också något annat behövts.
- Som en fortsättning efter projektet kommer personalen att sammanställa någon form av "rörelsekompendium" som riktar sig till daghemmets familjer med exempel på aktiviteter/lekar/sånger/ramsor vi använder oss av i verksamheten, detta kompendium är tänkt som inspiration och hjälpmedel till föräldrarna om de vill delta mera aktivt i att uppmuntra sina barn till att röra på sig. Eftersom vårt daghem är ett språkbadsdaghem kan det vara värdefullt för föräldrarna att få orden till sånger/ramsor/lekar som barnen pratar om hemma, så de kan uppmuntra/delta i barnens lek.



Päiväkotiyksikkö Haaga / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Lisätään ohjattua lasten ulkoliikuntaa

Kehittämiskaskel: Tavoitteena ohjattu tuokio vähintään kolme kertaa viikossa.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- 3–5-vuotiaiden lasten kanssa ns. loppuleikki ennen sisälle tuloa (toteutunut 3–5 kertaa viikossa)
- Siirtymätilanteet liikutaan muutenkin kuin kävellen – hyppien, pyörien...
- Metsäretket lisääntyneet alle 3-vuotiailla (retki joka toinen viikko)

MUUTAMA VINKKI LASTEN LIIKUNTAAN:

- Perjantaitanssit esikouluryhmässä. Joka perjantai opetellaan uusi tanssi jota tanssitaan (tanssittu 20 tanssia syksyn aikana, keväällä uusinta). Lapset ovat olleet todella innostuneita ja vanhemmilta on tullut hyvää palautetta
- 5-vuotiaiden lasten itse keksimä hippa – KATTILAHIPPA: hipatettu kaatuu maahan, pelastaa voi halaamalla

AKTIIVISEMPI ARKI HENKILÖKUNNAN KESKEN

- Koko toimintakauden ajan Zumba 1krt/vko työajan jälkeen
- Uutuutena KEPIT – taukojumppa palaverin/zumban yhteydessä



Valon kuvituskuva

Päiväkoti Ruskeasuo, Helsinki

HEPPARALLI 

Valo-projekti on poikunut meidän päiväkodissa sen, että olemme päättäneet järjestää vuosittain niin syksyllä, talvella kuin keväälläkin koko talon yhteisiä liikunta-tapahtumia. Tämän syksyn tapahtumaksi valikoitui hepparalli.

Vanhemmat pyydettiin mukaan avuksi ja isompien ryhmissä vanhemmat toivat keppejä ja villasukkia heppojen tekoa varten ja pienten ryhmissä vanhemmat valmistivat hepät kotona.

Peppo ryhmässä keppihevostehettiin itse. Villasukkaan tehtiin harja villalanganasta ja liimattiin silmät kuvasta ja napeista sekä korvat nahasta.





Punatulkussa hepät tehtiin pahvista.




ITSE HEPPAPÄIVÄNÄ:

Pienten ryhmillä (mustikat/mansikat) oli oma rata, jossa oli hyppy- ja "vesi" esteitä.



Isompien ryhmillä (punatulkit/pepot/svalat) oli kolme rataa:

Laukkaradalla juosttiin kentän ympäri. →




Esterata, jossa oli pujoteltu "vesieste", tarkkuus kävelyä hyppäestettä ja hyppimistä.




Tässä pujotellaan koirujen ympäri sekä juostaan puiden ohitse.

Hepparallin päätteeksi nerkuteltiin lämpimällä mehulla sekä porkkanoilla, kurkuilla ja omenoilla.



Lopuksi kokoonnuttiin yhteen ja laulettiin heppalauluja sekä jaettiin osallistujille kunniamerkki.



Havukallion päiväkoti, Vantaa

Kehittämiskohteenne: Minä, ilonen liikkuja

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

Olemme muuttaneet ja muokanneet leikkiympäristöä liikkumista motivoivampaan suuntaan. Nukkaritiloihin olemme tuoneet erilaisia liikuntavälineitä, jotka muuten lojuisivat suuren osan ajasta käyttämättöminä jumppasalissa. Lisäksi ripustimme kattoon paperipusseja, joissa oli eri-laisia ääniä tuottavia asioita (helmet, kulkuset) ja joihin lapset yrittivät hyppäämällä osua. Toisessa ryhmässä hulavanne ripustettiin maalarinteipillä kattorakenteisiin ja palloa heitettiin siitä läpi. Pienillä ja helpoilla nikseillä saadaan lapset hallitusti ja hauskaasti liikkumaan myös sisätiloissa.



Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Ulkoleikkeihin saimme vaihtelua muun muassa naruilla, joista tehtiin ratoja ja niitä kiinnitettiin puitten oksiin tasapainoiluköysiksi. Toimimme ulos hulavanteet, joita pyörittelimme mäkeä alas ja se oli lapsista tosi hauskaa puuhaa. Tilasimme sisäkäyttöön uudet vanteet ja vanhat saivat jäädä lasten leikkeihin ulos.

Marraskuun liikumme lasten kanssa säännöllisesti viereisellä pururadalla sekä metsässä. Lapsille tehtiin seurantataulukko, johon he saavat aina merkinnän, kun ovat liikkuneet tietyn matkan verran eli vähintään 600metriä, jonka pituinen pururatamme on. Myös perheet haastettiin mukaan lähettämällä asiasta sähköpostia vanhemmille ja kannustamalla liikkumaan lasten kanssa päivähoitopäivän jälkeen ja viikonloppuisin. Myös kotona liikkumiset saa merkintä päiväkodilla olevaan listaan. Liikunta marraskuuhun osallistuu myös toinen yksikkömme. Joulukuussa kuukausi huipentuu yhteiseen liikuntatapahtumaan, jossa lapset pääsevät liikkumaan hauskojen tehtävien parissa ja lopuksi nautimme mehua ja keksejä. Myös aikuisille on tarjolla kiitoskahvit lasten innostamisesta liikuntaan.



Ilpoisten päivähoitoyksikkö, Turku

Kehittämiskohteenne: Perheiden liikunnan ilon kehittäminen ja omaehtoisen liikunnan lisääminen. Aktiivisesti liikkuvia perheitä Ilpoisissa

Kehittämiskaskel: Tietoisuus liikunnan tärkeydestä myös vanhemmille. Pienin askelin eteneminen motivoi onnistumaan, kun onnistuu niin saa lisää voimia ottaa seuraavakin askel. Myös perheiden omaehtoisen liikunnan herääminen etenee pienin askelein

Nykytilan kuvaus syksy 2014:

- Metsäinen, suuri ja monenlaisia virikkeitä tarjoava piha.
- Henkilökunnan asenne liikuntaan myönteinen.

Tavoitetilan kuvaus:

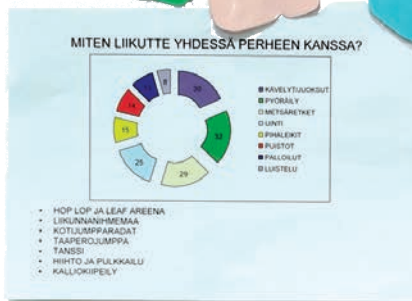
- Käsitys lasten todellisesta liikunnan määrästä.
- Aikuiset tietoisia lapsista, jotka liikkuvat vähän.
- Arkiliikunta lisääntynyt.

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

Jaamme vanhemmille seuranta-kaavakkeet, mihin merkataan viikon ajan lapsen puuhailuja. Samalla viikolla henkilökunta tekee lasten liikkumisen määrästä havaintoja päiväkodissa. Tiedot kootaan ja pohditaan, onko lapsilla arjen liikunnan lisäämisen tarvetta kotona tai päiväkodissa tai molemmissa.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Kaavakkeista kävi ilmi, että osa lapsista ulkoilee säännöllisesti päiväkotipäivän jälkeen tai aika kuluu harrastuksissa. Oli myös lapsia joiden ulkoilu ja liikunta tapahtui ainoastaan päiväkodissa ja muu aika TV:n ääressä ja sisäleikeissä.
- Henkilökunnan osalta lasten liikunnan seuranta oli niukkaa ja asia taisi unohtuakin monelta. Henkilökunnan kiinnostusta on pidettävä koko ajan yllä ja muistutettava asioista.
- Ensimmäinen askeleen tehtävänä oli saada asialle huomiota ja siinä ehkä jollain tasolla onnistuttiin. Totuttuja tapoja on todella vaikea muuttaa. Askeleet tulee olla hyvin konkreettisia ja helppoja toteuttaa.



Päiväkoti Kaisla, Helsinki

Kehittämiskohteenne: Liikunnan lisääminen konkreettisesti kaikilla arjen osa-alueilla ja työyhteisön vahvempi sitouttaminen

Kehittämisaskel Toimintaympäristön muokkaus liikuntaan innostavammaksi ja liikunnan nykytilan kartoitus ryhmittäin.

Nykytilan kuvaus syksy 2014:

Liikuntavälineet ovat saatavilla, mutta muutoin toimintaympäristö ja kasvattajayhteisö voisivat olla vieläkin enemmän liikuntaan kannustavia.

Tavoitetilan kuvaus:

- Enemmän liikuntaan innostavia elementtejä esillä leikitiloissa, lasten on helpompi tarttua liikuntaleikkeihin ja lisätäliikunnallisia elementtejä vapaaseen leikkiin.
- Aikuiset tarkastelevat omaa suhdettaan liikuntaan ja itseään lasten liikuttajina sekä tämän kautta vahvistavat sitoutumistaan yhteisiin tavoitteisiin.

Miten kehittämiskäskel toteutetaan käytännössä

Elokuussa pidettiin "ideariihi", jossa arviointiin liikuntakasvatusta ja jaettiin tiimeille toteutettavaksi seuraavia liikuntaan kannustavia elementtejä toimintaympäristön rikastuttamiseksi:

- porttikortit
- unipolut
- liikuntamaskotit kaikkiin tiimeihin
- peileihin kehonhahmotuskuvat
- liikunta mukaan myös muihin osa-alueisiin: jumppaulut, unelmien liikuntapaikka -askartelut,jne
- liikuntaseinän kokoaminen salin seinälle (koko talon yhteinen projekti)
- yksikön liikuntasuunnitelman laatiminen ja julkaiseminen
- yhteistyön lisääminen muiden ryhmien ja liikunnallisten yhteistyötahojen (seurat, liikuntatilat) kanssa
- syksyn teemana pk-yksikössä "liikunta kaupunki luonnossa"
- vanhempien osallistaminen lasten liikuttamiseen

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Toimintaympäristöä on rikastutettu liikuntaan kannustavammaksi, välineet ovat saatavilla ja liikuntaleikit leikinvalintatauluissa. Olemme pohtineet millaisia mittareita liikunnan määrän ja etenkin laadun arvioimiseksi voisi kehittää. Pohdimme kuinka lapset voivat itse arvioida oman liikkumisensa laatua (esim. laita pallo koriin, mikäli olet tänään saanut liikkua tarpeeksi). Liikuntakasvatuksen nykytila on kartoitettu ryhmittäin. Tiimipalaverien asialistalle on noussut liikunta omaksi aiheekseen. Havainnointiin ja arviointiin on kiinnitetty huomiota. Havainnointikäytäntöjä on tarkennettu, mm. varhaiskasvattajan kirjasta saadut lomakkeet on otettu käyttöön.

- Tanssiteatteri Raatikko on ollut vierailulla päiväkodissa ja yhdessä ryhmässä on syksyn ajan pyörinyt alan opiskelijan vetämä viikoittainen tanssityöpaja. Ryhmät ovat myös lisänneet yhteistyötään, esim. kaveripäivät eri ryhmien välillä ovat lisääntyneet. Kaveripäivillä voidaan toteuttaa esim. pidempi aamupäiväulkoilu, jolloin vanhemmat lapset voivat opettaa pienemmille oppimiaan pihapelejä jne.
- Liikuntavälineet on kartoitettu ja tilatessamme huomioimme lasten tarpeet ja toiveet, Tanssiteemaa jatkaaksemme tilasimme myös pieniä tanssihuiveja sekä sopivaa musiikkimateriaalia. Henkilökunta on päivittänyt osaamistaan syksyn aikana kouluttautumalla (Kohti koreografiaa –lastentanssikurssi). Yksikön liikuntasuunnitelma on kirjattu ja työntekijät ovat perehtyneet ja sitoutuneet siihen.
- Paljon hyvää työtä on tehty, paljon hyviä toimintamalleja on saatu vakiinnutettua, asenneilmapiiri on parantunut. Aktiivinen arki vaatii jatkuvaa hereillä oloa, heittäytymistä, ideoiden ja hyvien käytäntöjen jakamista, arviointia, motivointia ja ennen kaikkea vahvaa sitoutumista. Vahva sitoutuminen taas edellyttää kasvattajalta kaikkia edellä mainittuja seikkoja toteutuakseen, joten se on itseään ruokkiva sykli, joka pitää sekä aivot, että vauhtivarpaat aktiivisena koko ajan. Sloganimme "Lisää liikettä leikkimielellä" on liikuntahankkeen mukana jalostunut sloganiksi "Liikettä loputtomiin". Tarkoituksemme onkin, että jokaiselle lapselle syntyy positiivinen suhde liikuntaan, joka johtaa liikunnallisen elämäntavan syntymiseen ja kantaa läpi elämän.



Päiväkoti Kaleva / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Toimintaympäristön kehittäminen liikuntaan innostavaksi ja kannustavaksi.

Kehittämiskaskel

1. Kasvattajat arvioivat missä tilanteissa liikkumista voisi lisätä ja tiedostavat ne tilanteet, joissa rajoittavat liikkumista.
2. Suunnitellaan ja toteutetaan kuukausittain koko päiväkodin yhteisen liikuntapäivän.

Nykytilan kuvaus Kevät 2014:

1. Henkilökunta ei ole tietoisesti pohtinut yhdessä toteuttamaansa liikuntakasvatusta.
2. Päiväkodissa on leikkipajapäivä noin kerran kuukaudessa. Aamupäivän aikana lapset saavat leikkiä vapaasti eri ryhmätiloihin tehdyissä leikkipisteissä

Tavoitetilan kuvaus:

1. Kasvattajat ovat tietoisia oman toiminnan merkityksestä lapsen liikkumista kannustavana tai rajoittavana tekijänä. Seuraava pieni askel muotoutuu tämän askeleen myötä.
2. Leikkipisteistä tehdään liikuntapisteitä, joissa lasten toiveet ja tarpeet on huomioitu. Toiminta on monipuolista ja leikin ja liikkumisen ilo korostuu. Pajapäiviä lisätään vähitellen ja myös muut sisältöalueet eheytyvät toimintaan. Aamupäivän toiminta on jaettu iän ja kehitystason mukaan niin, että pienemmät ulkoilevat ensin.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

1. Talon kokouksessa kerrotaan starttiseminaarista ja pienistä askeleista. Samalla jaetaan kaikille kasvattajille kyselyt. Kysymykset ovat: Millaisissa arjen tilanteissa huomaat rajoittavasi lasten liikkumista ja miksi? Millaisissa tilanteissa voisit innostaa lasta liikkumaan enemmän? Vastaukset puretaan ja niiden pohjalta mietitään yhdessä, mikä olisi seuraava askel: onko se joku koko päiväkodin yhteinen tavoite vai tekevätkö ryhmät omat pienet askeleet?

2. Tiimit kyselevät lasten toiveita ja ehdotuksia. Kaikkien aikuisten roolit mietitään tarkasti ja jokainen saa vaikuttaa oman vastualueensa valintaan. Toiminta suunnitellaan pedagogisesti tarkoituksenmukaiseksi ja monipuoliseksi. Jokainen hoitaa oman vastualueensa omatoimisesti ja pyytää tarvittaessa apua muilta. Jokaisen liikuntapäivän jälkeen arvioimme yhdessä lasten kanssa toimintaa. Hyvät ja toimivat käytännöt huomioidaan seuraavan pajapäivän suunnittelussa.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

1. Kaikki kasvattajat vastasivat kyselyyn ja innostuivat miettimään mitä seuraavaksi. Liikkumista rajoittavina tekijöinä aikuiset kokivat äänitason nousemisen sekä fyysisen turvallisuuden huomioimisen vapaissa sisäleikeissä. Ulkona vauhdikkaimpia juoksuleikkejä



Valon kuvituskuva

rajoitetaan silloin kuin kaikki lapset ovat pihassa, koska pienet helposti jäävät isompien alle pienessä pihassa. Pukemis-, ruokailu- ja osa siirtymätilanteista olivat myös hetkiä, jolloin aikuiset rajoittavat lasten vapaata liikkumista rauhallisen ilmapiirin luomiseksi. Seuraavaksi pieneksi askeleeksi sovittiin, että kuukausittainen koko päiväkodin yhteinen leikkipajapäivä toteutetaan liikuntapajojen merkeissä.

2. Leikkipisteistä on tehty liikuntapisteitä, joissa lasten toiveet on huomioitu. Toiminta on monipuolista ja leikin ja liikkumisen ilo korostuu. Toiminta on jaettu iän mukaan. Liikuntapäivän jälkeen olemme arvioineet lasten kanssa toimintaa. Toimivat käytännöt huomioidaan seuraavan pajapäivän suunnittelussa. Aiempien leikkipajapäivien positiivisten kokemusten myötä henkilökunnan oli helppoa työskennellä liikuntapajoissa. Kaikki ovat kokeneet pajapäivät lasten liikuntaa edistävinä ja myös lapset ovat nauttineet niistä paljon. Aikuisen mahdollisuus vaikuttaa omaan rooliinsa on lisännyt yhteisöllisyyttä ja sitoutuneisuutta.

Karhukallion päiväkoti, Rusko

Kehittämiskohteenne: Lasten liikkumaan innostaminen, aikuisten sitoutuminen lasten liikuttamiseen.

Kehittämiskaskel: Lasten omaehtoisen liikunnan lisääminen myös sisätiloissa.

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

- Meillä liikutaan jo runsaasti: Joka aamupäivä liikumme lasten kanssa ulkona 20–30 minuuttia ennen kuin leluvaraston ovi aukeaa. Olemme sopineet ryhmien aikuisten kanssa, kuka on vuorollaan vetovastuussa. Käymme joka viikko metsässä lasten kanssa. Tähän liikkumiseen osallistuu tällä hetkellä aktiivisesti kahden ryhmän lapset ja aikuiset.
- Ryhmien lasten ikärakenne on 3–5 vuotta. Kannustamme lapsia omaehtoiseen liikkumiseen, kieltoja on mahdollisimman vähän.
- Tarkoituksena on lisätä myös lasten liikkumista sisätiloissa. Miten edistämme pienin askelin sisällä liikkumista, niin että siitä tulee osa lapsen arkea?

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Teipattiin lattiaan "hyppyaskeleet", "hyppyruudukko", ajokaistat ja väriympyröitä.
- Otettiin käytävälle penkki, josta saa hyppiä
- Otettiin liikuntavälineitä aktiiviseen käyttöön osastoille.
- Olemme käyneet läheisellä asfalttikentällä, jossa on pieni ramppi, jota pitkin voi kiivetä ylös ja ajaa alas. Käymme siellä pienissä porukoissa ajamassa mopoilla, kolmipyörillä, potkulaudalla ja kuorma-autoilla.
- 1–3 vuotiaat hakevat itse ruokansa ja tuovat astiat kärryihin.
- Pidetään liikuntaviikko viikolla 19
- Järjestetään vanhemmille ja lapsille yhteinen liikunnallinen illanvietto

Tavoitetilan kuvaus:

- 3–5 vuotiaiden ryhmät (2 ryhmää): Olemme koko toimintavuoden liikuttaneet lapsia ulkona ennen kuin avaamme leluvaraston oven. Sää ei ole kertaakaan estänyt liikuntatuokion toteutumista.
- 2–5 vuotiaiden "sateliittiryhmä": Olemme ottaneet metsäretket osaksi toimintaamme. Liikumme paljon omalla pihallamme, samoin lähiympäristössä liikumme. Käymme myös säännöllisesti ison päiväkodin liikuntasalissa ja välillä jäämme "isolle pihalle leikkimään"
- 1–3 vuotiaiden ryhmä: Pienten liikunnan lisääntyminen. Kannustetaan omatoimisuuteen.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Ohjattua liikuntaa on ollut joka päivä ja lasten omaehtoinen liikkuminen on lisääntynyt
- Lasten motoriset taidot ovat kehittyneet selvästi ja myös arat ja vähemmän liikkuvat lapset ovat innostuneet liikkumaan.
- Lasten oppimistaidot ja sosiaaliset taidot ovat kehittyneet.
- Lapset, joilla on motorisia vaikeuksia tai oppimisvaikeuksia, ovat selvästi saaneet apua ja tukea liikunnasta. Heidän taitonsa ovat kehittyneet joka osa-alueella selvästi.
- Lapset jaksavat huomattavasti paremmin keskittyä tarkkaavaisuutta vaativiin tehtäviin.
- Päiväkodin aikuiset ovat innokkaasti olleet toteuttamassa liikunnallista arkea
- Sisäliikunta on lisääntynyt pienten liikuntaratojen avulla
- Olemme ottaneet käyttöön kaikki käytävät ja liikuntasalista on siirretty liikuntavälineitä osastoille. Mopot on otettu sisäkäyttöön, varsinkin 1–3 vuotiaat ovat innolla ajelleet pitkin käytäviä.
- Osa henkilökunnasta on käynyt liikuntakoulutuksissa sekä koulutuksessa, jossa paneuduttiin lasten liikunnalliseen havainnointiin. Koulutuksesta saatu info on tuotu koko henkilöstön käyttöön. Havainnoinnista on tullut osa arkea.
- Asian jatkuva esillä pitäminen on erittäin tärkeää. Pienin askelin eteneminen on hyvä tapa saada lisättyä lasten liikkumista, niitä jatketaan! Näin kaikkien aikuisten innostus säilyy.
- Aikuisten asennekasvatus: Pois omalta mukavuusalueelta, eli pitää kestää lasten sisäliikkumisesta johtuvaa melua, samoin omatoimisuuteen kannustaminen on tärkeää, vaikka se välillä viekin vähän enemmän aikaa ja sotkua voi syntyä.



Päiväkoti Katinkontti, Hattula

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- "talvi-olympialaiset" ilman lunta:
- lajeina oli pallon kuljetusrata sählymailloilla, viestijuoksua, tarkkuusheitto,
- hyppyjä eri tyyleillä, liukumäestä läheteltiin pahvisia mäkihyppääjiä alas
- villasukkaluistelut sisällä kypärät päässä (dancing on ice)
- sanomalehtisählyä
- viikon liikkeet (miljoona, miljoona ruutua, yms)
- liikunnalliset ulkolaulutuokiot esim. jättikuminauharenksu mukana
- "rengasmatkat" ulkona autonrenkaita kantaen
- kevätretki Huimalan liikuntahalliin
- kevätjuhla korvataan "rallikisoilla" (pahvilaatikkoautot, joiden kanssa lapset juoksevat)



Päiväkoti Katinkontti Hattula
"Peuhuoneen" rakentaminen lapsille



Päivähoitoyksikkö Katiska- Vankkuri, Helsinki

Kehittämiskohteenne: Tehdään yksikölle yhteinen liikuntasuunnitelma, jota kumpikin talo toteuttaa omalla tavallaan, mutta joka antaa meille "raamit" joiden mukaan liikuntaa suunnitellaan ja toteutetaan. Tämä on Päiväkoti Vankkurin toteutettu suunnitelma.

Kehittämiskaskel: Liikuntasuunnitelman teko, toteutus ja arviointi ryhmissä.

Nykytilan kuvaus syyskuu 2014:

Ei ole talon/talojen yhteistä liikuntasuunnitelmaa. Kukin ryhmä liikkuu omalla tavallaan tehden milloin mitkin.

Miten kehittämisskaskel toteutetaan käytännössä

Katiska- Vankkuriin on tehty oma liikuntasuunnitelma, jossa on kullekin kuukaudelle sovitut "liikuntateemat" / lajit. Ryhmät toteuttavat suunnitelmaa lasten kehitystarpeet/iän/toiveet huomioiden. Kukin ryhmä kokoa viikoittain ranskalaisin viivoin oveen miten ovat liikkuneet. (= teema näkyväksi, vinkkejä toisille!)

Liikuntasuunnitelma toimintavuodelle 2014- 2015:

Jokainen kuukausi sisältää retkeilyä niin, että kaikilla ryhmän lapsilla on mahdollisuus retkeilyyn VÄHINTÄÄN kerran kuussa.

- Elo-syyskuu: **Yleisurheilu**,
- Lokakuu: **Tasapainoilu ja kehonhallinta**
- Marraskuu: **Temppuilu**,
- Joulukuu-tammikuu: **Palloilu**
- Helmikuu: **Talviliikuntaa**,
- Maaliskuu: **Musiikkiliikunta**
- Huhtikuu: **Sääntöleikit ja pelit**
- Toukokuu : **Vankkuri Pihalle!**
- Kesä-Heinäkuu: **Ulkoleikkejä, kesätouhuja**

Toteutamme toki liikuntaa myös suunnitelman ulkopuolelta: esim. temppujumppaa voi näkyä arjessa muulloinkin kun vaan marraskuussa! Suunnitelmaa arvioidaan kuukausittain ryhmän kesken. Yhteinen arviointi marraskuussa ja keväällä.

Tavoitetilan kuvaus:

Lapset (ja aikuiset!) liikkuvat säännöllisesti ja monipuolisesti "vuosikellon" mukaan. Vinkkejä vaihdetaan oman yksikön sisällä, välillä myös koko yksikön kesken.



Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Teemojen mukaan liikunnan suunnittelemisesta ja toteuttamisesta on tullut helpompaa: liikunta on myös monipuolisempaa kuin ennen. Samoja asioita pystyy tekemään sekä ulko- että sisäliikunnassa. Lasten annetaan **KOKEILLA** itsenäisemmin! Jumppavälineitä haetaan enemmän ryhmiin. Liikuntasuunnitelma on tullut näkyväksi: se on konkreettinen ja sitova!

Miten liikunta on lisääntynyt/ näkyvässä meillä nyt:

- Ryhmillä 1 jumppapäivä viikossa salissa: Kaksi ryhmää toteuttaa jumppaa jo 2-3 eri tilassa pienryhmien kanssa: pienryhmä siirtyy jumppatilasta toiseen aikuisen kanssa: pidempikestoista liikkumista!
- Omissa ryhmissä on jumppavälineitä (esim. nukkarista on tullut jumppapaikka)
- Ohjattua pihaliikuntaa on ulkona joka perjantai: yksi ryhmä vetovastuussa kolme viikkoa kerrallaan.

- Päiväpiireistä on tullut liikunnallisempia: laululeikkejä, jumppalauluja, hyppimistä, tanssimista jne. Yhdessä ryhmässä on lanseerattu "LIMU-hetki"- musiikkiliikuntaa päiväpiirissä.
- Nukkarissa tanssitaan ja discoillaan lähes joka päivä.
- Retkiä on tehty mahdollisuuksien mukaan: 1-4X/kk.
- Pajatoiminta: kukin ryhmä suunnittelee vuoden aikana "liikuntapajan" johon jokaisella ryhmällä on mahdollisuus mennä jumppailemaan yhdeksi päiväksi. (= pajaviikko)
- Tiikerit- ryhmällä liikunnallinen talvijuhla -joulujuhla: salissa talvisia jumppapisteitä, joissa lapset saavat liikua yhdessä vanhempien kanssa.
- Isänpäivänä temppurata salissa.
- Varpaat vauhtiin- kampanjaan osallistuminen.
- Tuoleilla saa kipeillä, välillä pöydilläkin. Juoksua ei kielletä, vaan siihen mahdollistetaan paikka.
- Eskariryhmä hyödyntää jumppasalia iltapäivisin: pelejä jne

Kaunismaen päiväkoti, Mäntsälä

Kehittämiskohteenne: Ohjatun ulkoliikunnan lisääminen.

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

- Ohjattua ja omatoimista sisäliikuntaa on säännöllisesti. Odotus- ja siirtymätilanteita on liikunnallistettu.
- Talossa on uusi upea piha, jossa on monipuolisia pihavälineitä ja aidattu tekonurmialue.
- Ohjattua ulkoliikuntaa ei ole suunniteltu systemaattisesti, se on yksittäisten kasvattajien varassa. Valon kampanjoiden aikana touhua riittää ja aikuiset ovat aktiivisia pihalla, mutta sitten aktiivisuus loppahtaa.
- Päiväkotiin on tehty ulkoliikuntapussi, josta löytyy liikuntaleikki- ja liikuntatehtäväkortteja. Tämänkin käyttö on yksittäisten kasvattajien varassa.

Tavoitetilan kuvaus:

Ohjattu ulkoliikunta lisääntyy. Aikuiset innostuvat liikuttamaan lapsia. Lapset ryhtyvät oma-aloitteiseksi.

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

Valon pilotoinnista kerrotaan henkilöstölle vastuu- ja henkilöstökokouksessa sekä arjessa kohdatessa.



Valon kuvituskuva

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Alkuinnostus näkyi pihalla. Esiopetusryhmät sekä 3-5v ryhmät tekivät yhteistyötä ja he vetivät vuoroviikoin (1 krt/vko) ohjattua ulkoliikuntaa. Vähitellen yhteistyö väheni, mutta ulkoliikuttaminen jatkui yksittäisissä ryhmissä. Pienten ryhmissä ohjattua ulkoliikuntaa ei ollut.

Esiopetusryhmissä ulkoliikuntahetki oli koko ryhmälle ja sisäjumppa oli samana päivänä, jolloin ohjattua toimintaa oli liikaa. Nyt kun ulkoliikkuminen on enemmän vapaaehtoista, lapset ovat taas innostuneita ja ottavat liikuntaleikkejä omatoimisesti.

Pienryhmässä toteutettiin ohjattua ulkoliikuntaa pienissä porukoissa.

3-5. ryhmä: Lasten haasteisiin vastatessa aikuisen rooli vaihtui valvojasta osallistajaksi/ohjaajaksi. Opittiin kannustamaan toisia ja löydettiin yhdessä liikkumisen ilo. Ohjattua ulkoliikuntaa oli välillä koko ryhmän lapsille ja välillä muutamille lapsille. Liikunta lisääntyi myös sisällä mm. hyppyrudukot. Unipolku tuli jäädäkseen, kiitos innostuneen ryhmäavustajan. Nyt lapset jo osaavat vaatia sitä. Välipalaliikunta lisääntyi. Lasten liikuntataitojen havainnointi lisääntyi, yhteiset havainnot ja keskustelut niistä. Aistituntemus ja samoin silmä-käden yhteistyö lisääntyi.

Tavoite toteutui vain eskareilla ja yhdessä 3-5-vuotiaiden ryhmässä, mutta lapset ovat innostuneet liikkumaan enemmän.

Opittua: Keskustelua pitää käydä enemmän, yhteinen sitoutuminen on tärkeää. Alkusyksystä eskareille opetettiin perinne- ja pihaleikkejä ja nyt lapset vetävät niitä omatoimisesti.

Päiväkoti Koivikko/(phy Koivikko/Marjala/Nurmikko), Helsinki

Kehittämiskohteenne: Liikuntaa leikkeihin

Kehittämisaskel: Ohjatun liikuntaleikin lisääminen, niin sisällä kuin ulkonakin.

Jumppavälineiden sijoitus niin että välineet olisivat lasten saatavilla muutenkin kuin jumppatuokiassa.

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

- Jumppavälineet kaapissa
- Ohjattu jumppatuokio 1 kerran viikossa
- Ryhmässä eri ikäisiä lapsia (1,5 v-5 v)
- Jumppatuokioon varattu aika liian lyhyt koko ryhmän jumppaan

Tavoitetilan kuvaus:

- Jumppavälineet lasten ulottuville vapaaseen käyttöön
- Ohjattua jumppaa/leikkiä ulkona 1 kertaa viikossa
- Viikkorytmin suunnittelu niin että saadaan jumppatuokiota kaikille
- Jumppa pienryhmissä, ikätasoista liikuntaa lapsille

Miten kehittämiskäsi toteutetaan käytännössä

- Tilojen suunnittelu niin että saadaan tilaa jumppaleikeille ja jumppavälineille - pois kaapista lasten ulottuville.
- Ohjataan ja kannustetaan lapsia jumppavälineiden käyttöön leikkien aikana. Motivoidaan lapsia jumppaleikkeihin jumppatuokioiden ulkopuolellakin.
- Suunnitellaan viikkorytmiä niin että saadaan jumppatuokioille enemmän aikaa, sovitaan kuka vetää tuokiota.
- Hyödynnetään lähiympäristön tarjoamat tilat liikkumiseen: isojen ryhmä jumppaa 1 kerran viikossa kylätilan salissa, sekä käy lähikentällä liikkumassa.
- Ulkoleikeissä aikuisten osallistuminen, opetetaan lapsille uusia liikunnallisia leikkejä

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Tavoitteesta on saavutettu osa. Lapset ovat oppineet uusia liikuntaleikkejä niin sisällä kuin ulkonakin. Lapset aloittavat oma-aloitteisesti uusia jumppaleikkejä tai pyytävät aikuisia ohjaamaan opittuja leikkejä. Lapset leikkivät erittäin mielellään jumppavälineillä, jotka ovat koko ajan vapaassa käytössä (mm. pallot, huivit, hernepussit, narut, leikkikunneli).

Parannettavaa jäi vielä suunnittelussa ja viikoittaisen rytmin löytymisessä.

Yhteiset suunnittelu- ja keskusteluhetket ovat tärkeitä niin oman ryhmän sisällä kuin myös pilottiryhmän (pk Koivikko-Marjala-Nurmikko) ja pilottiparin kanssa

- suunnittelun tekeminen helpompaa, kun saa apua ja ideoita muilta
- ideoiden jakaminen muiden kanssa ja tiedon jakaminen helpottaa uuden aloittamista
- lisää motivaatiota kun kuulee mitä muut ovat keksineet tai tehneet



Päiväkoti Nurmikko (phy Koivikko-Marjala-Nurmikko), Helsinki

Kehittämiskohteenne: Retket/Liikunta tuokiot/jumppavälineet.

Kehittämiskaskel: Retket/Jumppa/Välineet

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

- Lähtötilanne (kuvatkaa tilanne ennen kehittämiskaskelta, alkumittaukset): Epäsäännölliset retket.
- Ei liikunnallisia tavoitteita.
- Nykypäivänä tuntuu että lapset eivät jaksava kävellä.
- Työkiire.
- Vanhat liikuntavälineet.
- Liikuntavälineet piilossa kaapeissa.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Jaoin säännölliset retkipäivät kaikille. Kaikki saavat edellispäivän aikaa suunnitella retket. Ryhmän omat aikuiset suunnittelevat retken sisällön, esim. leikkejä, retkipussit, motoriset harjoitukset. Hyödynnämme lähialueen kenttiä, metsiä, leikkipuistoja.
- Päiväkodin eskarit ja viskarit saavat käyttää joka keskiviikko lähialueen kylätilaa jossa isompi jumppasali ja käyvät yhdessä sään salliessa retkillä. Talvisin hyödynnetään lähialueen luistelukenttiä, 4-6 vuotiaat.
- Kaapeista liikunta välineet esiin ja niiden uusiminen. Teemme pihasuunnistus kortteja. Haluaisimme myös maalata pihalle leikkejä kuten tervapata ympyrän, poltto pallo ja ristikko hyppy ruudukon. Viikko-ohjelmassa on säännöllinen jumppatuokio.

Tavoitetilan kuvaus:

- Säännölliset retkipäivät.
- Retki/Liikunta kortit.
- Enemmän suunniteltua liikuntaa/leikkejä.
- Eri retkiryhmät, 2-3v ja 4-5v.
- Hyvin etukäteen suunniteltu.
- Kehitetään lasten liikuntataitoja, jolloin motoriikka parantuu, liikkuminen tulee luonnollisemmaksi ja jaksavaisuus lisääntyy

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Retkille otimme vähemmän rattaita mukaan, kaikki saivat kävellä. Toki pienemmät saivat istu väsyessä ja takasin tullessa. Nyt lapset jaksavat retkillä liikkua enemmän. Myös omatoimisuus ja halu liikkua ovat kasvaneet. Nyt keväällä olemme myös lähteneet koko ryhmällä retkille kun kaikki, pienet ja isot jaksavat.
- Teimme pidempiä retkimatkoja, hyödynsimme lähimaaston kalliota kiipeilyyn, sekä aukioita jossa juostiin, hypittiin ja leikittiin ohjattuja leikkejä.
- Joka keskiviikko Eskarit ja Viskarit saavat käyttää lähialueen kylätilaa. Isompi sali mahdollisti esim, sählyn pelaamisen sisätiloissa ja suuremman tempuradan. ym "tilaa vievää" liikuntaa
- Säännöllisiin jumppatuokioihin tehtiin selkeä ohjelma, ensin alkulämmittely, sitten venyttely jonka jälkeen harjoittelimme motorisia taitoja (erillisillä hyppyillä /laukkoilla, tasapainoilua, pallon heittämistä /kiinni ottamista) musiikin tahtiin.
- Pihalla aikuiset tulivat enemmän mukaan leikkeihin, hankimme katuliidut ja piirsimme pihalle polttopallo/ tervapata ja ristihyppy ruudukkoja.
- Teimme pihasuunnistuskortteja.
- Liikuntavälineiden uusiminen ja hankkiminen on pidempiaikainen projekti. Nyt olemme vanhempaintoimikunnalta saaneet uuden trampoliinin.
- Sisätiloissa otimme liikuntavälineet esille ja teimme liikuntahyllyt tiloihin.
- Pienen päiväkodin toimintaa hankaloittaa välillä henkilöstöpula, siitä huolimatta olemme pitäneet retkistä kiinni. Välillä on toki jouduttu hieman tekemään lyhkäisempiä retkiä.
- Myös kehittämisen varaa on, lisää uusia leikkejä/ideoita tulee. Mahdollisesti satsataan enemmän liikuntavälineisiin.



Käpälämäen päiväkoti, Ilmajoki

Kehittämiskohteenne: Myönteinen ja salliva ilmapiiri, jossa lasten liikkumista rajoittavia tekijöitä on vähennetty
Kehittämiskaskel: Tietoisuuden lisääminen → asenteen muutos.

Nykytilan kuvaus syksy 2014:

Paljon kieltoja. Liikunta rajoittuu 1x viikossa jumppasali-vuoroihin.

Miten kehittämisskaskel toteutetaan käytännössä

Koko talon iltapalaverissa käydään läpi Pilottihankkeen terveisiä ja lukupiirityöskentelyn avulla pohditaan lasten liikkumista rajoittavia tekijöitä. Uudet pihäsäännöt luodaan liikuntamyönteisestä näkökulmasta – kieltoja mahdollisimman vähän!

Päiväkodin yhteisiin tiloihin tuodaan liikkumiseen kannustavia juttuja (esim. erilaiset tarrat ja teipit). Jokainen kasvattaja miettii omassa ryhmässään, miten liikkumisen mahdollistaminen ja siihen kannustaminen onnistuu parhaiten. Korostetaan pieniä muutoksia ja panostetaan tietoisuuden lisäämiseen ja sitä kautta kasvattajien asenne muutokseen!

Tavoitetilan kuvaus:

Lapsilla enemmän mahdollisuuksia liikkua ja oppia uusia taitoja, niin sisällä kuin ulkonakin.

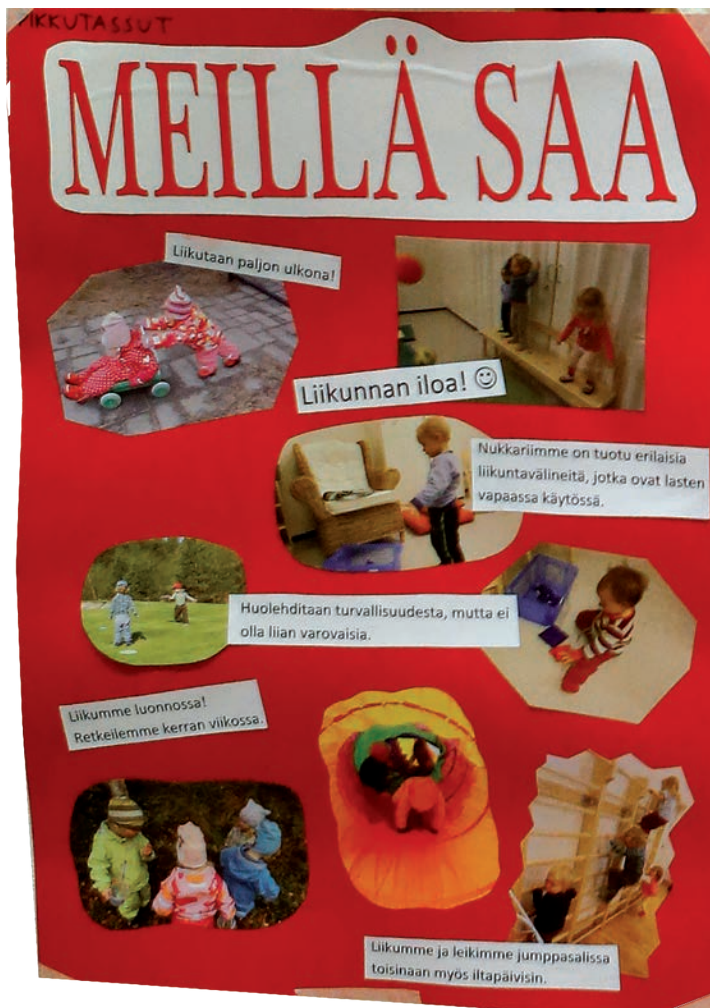
Spontaanit liikuntahetket mahdollisia. Välineitä ja kannustusta kieltojen sijaan.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Suurin muutos tapahtui siellä, missä toivottiinkin: **KASVATTAJAIN ASEENTEESTA!** Hankkeen myötä koko työyhteisö on tietoisemmin kiinnittänyt huomiota lasten liikkumiseen ja sen mahdollistamiseen. Paljon pieniä konkreettisia asioita on tehty ja "silmit ovat monilta osin auenneet".

Uudet pihäsäännöt luotiin siitä näkökulmasta, että varsinaisia kieltoja olisi mahdollisimman vähän. Turvallisuuteen vetoamisen sijaan pyritään opettamaan lapsille uusia taitoja ja toimintamalleja, joiden myötä aiemmin kiellettyjä asioita opitaan tekemään ja kokeilemaan turvallisesti! Päiväkotimme on uudehko ja tarkoitukseensa suunniteltu, joten myös piha-alueissa on turvallisuus otettu huomioon jo rakennusvaiheessa.

Myös ryhmiin on tuotu lisää erilaisia liikuntaan kannustavia materiaaleja ja välineitä. Paljon pieniä konkreettisia asioita on tehty ja niitä on kerätty jokaisessa ryhmässä **MEILLÄ SAA** -julisteisiin! Sitoutuminen ja innostus on erinomaista ja kaikki ryhmät olivat hankkeessa hienosti mukana!



Lappeen päiväkoti, Lappeenranta

Kehittämiskohteenne: Ulkoliikunnan helppous arjessa sekä aikuisten aktiivinen ja innostava ote liikuttamisessa

Kehittämiskaskel: Säätöleikkipäivä käyttöön

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

Lappeen päiväkodin piha motivoi lapsia omiin leikkeihin ja lapset kehittivät ulkoleikit pääsääntöisesti itse. Säätöleikit ovat jääneet vähäisiksi.

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

- Säätöleikkipäivä otetaan käyttöön ulkoiluissa. Keran viikossa ulkoilun aikana lapsille ohjataan leikki tai leikkejä.
- Taikalammen ryhmässä projektia tekevä Sosionomi-opiskelija vetää keskiviikkoisin klo 9-10 ulkoilun aikana erilaisia ulkoleikkejä.
- Lisäksi jokainen ryhmä pyrkii ottamaan vähintään keran viikossa oman ryhmänsä kanssa säätöleikkejä.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Jonkinlaista säätöliikuntatoimintaa on aloitettu. Monissa ryhmissä säätöliikunta ei ole ollut sidottuna mihinkään tiettyyn päivään vaan säätöleikkejä on vedetty satunnaisesti. Lapset ovat olleet innostuneita säätöliikunnasta ja ovat alkaneet pyytää useammin erilaisia liikuntaleikkejä ulkoilujen aikana.

Säätöliikuntapäivä lähti mukavasti käyntiin, kun Taikalammen ryhmään saatiin keskiviikkoiksi projektio-

Tavoitetilan kuvaus:

Lapsien liikkuminen lisääntyy, lapset oppivat erilaisia tapoja liikkua ja aikuiset innostavat ja tekevät yhdessä lasten kanssa asioita. Säätöliikuntapäivä kannustaa ja innostaa eri ryhmien aikuisia ulkoliikuntaleikkien vetämiseen myös muina päivinä. Lapset ovat oppineet uusia leikkejä ja leikkivät niitä myös itsenäisesti. Pihalla liikkuu iloisia ja yhdessä tekeviä aikuisia ja lapsia

toihin sosionomi opiskelija, joka innostui ulkoliikunnan vetämisestä. Haaste tuli eteen, kun opiskelijalla alkoi harjoittelu ja projektioinnit keskeytyivät. Yritimme kuitenkin pitää kiinni siitä, että vähintään keskiviikkoisin leikkisimme säätöleikkejä.

Pikku hiljaa lapset alkoivat oppia ja innostua säätöleikeistä ja näin ollen ei tarvinnut enää mieltä säätöliikuntapäivää vaan säätöliikuntaleikkejä leikittiin lähes päivittäin. Muutamia suuria suosikkeja kevään aikana on ollut polttopallo, tervapata, erilaiset hipat, kapteeni käske leikki ja haileikki. Yhteisleikeissä lasten sosiaaliset taidot ovat kehittyneet.

Hyppynarun hyppiminen on kannustanut lapsia eri ryhmistä mukaan ja kärsivällisesti lapset ovat harjoitelleet ja pikku hiljaa kehittyneet taitaviksi hyppijöiksi. Ja hyppimistaitojen lisäksi meitä ilahduttaa se, että lapset ovat myös oppineet odottamista ja toisten kannustamista ja ohjaamista tämän yhteisen liikkumismuodon seurauksena.



Valon kuvituskuva

Laukkalinnan päiväkoti

Kehittämiskohteenne: Arkiliikunta.

Kehittämiskel: Liikuntaa odotus- ja siirtymätilanteisiin

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

Ylimääräistä odottelua lapsilla, esim. ves-sajonot, ulosmeno, jonka johdosta tilanteet rauhattomia ja meluisia.

Tavoitetilan kuvaus:

Lapsilla on liikunnallista tekemistä odotusai-kana ja siirtymät tapahtuvat hallitusti ohjeiden mukaan. Tavoitteena liikunnallisten taitojen kehittäminen ja liikunnan lisääminen lapsen arkeen.

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

Jokainen ryhmä kehittelee siirtymä- ja odotus-tilanteista toimivan ja liikunnallisen. Toimin-nan toteuttaa tilanteessa/vetovuorossa oleva aikuinen.

Yhteenvedo askelen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Vekaroiden ryhmä on toteuttanut askelta hyö-dyntäen "liikuntaläikät"- polkua, jonka tavoit-teena on saada siirtymätilanteet hallintaan ja liikunnallisiksi.

Odotustilanteissa sisällä olemme hyödyntä-neet erilaisia liikunta- ja laululeikkejä. Ulkona odotellessa sisälle menoa lapset tekevät jonon raketille, jossa otamme leikkejä, kuten Kap-teeni käskee, seuraa johtajaa, Jumppalaulu yms.

Ideoita on hyödynnetty puolin ja toisin päi-väkodin sisällä. Johtopäätöksemme on, että lapset tarvitsevat toimintaa jaksakseen keskittyä odotus- ja siirtymätilanteissa.

Py Auringonpilkku/Kanava, Helsinki

Lepopolun taitorata



Leppäveden päiväkoti, Laukaa

Kehittämiskohteenne: Tavoitteena on saada enemmän liikettä päiväkodin arkeen niin lapsilla kuin aikuisilla.

Kehittämiskaskel: Enemmän liikettä sisäpuuhiin, ulkoiluun ja siirtymiin.

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

Paljon on ollut ideointia puheen tasolla mutta käytännön toteutus on jäänyt tekemättä. Käyttö on yksittäisten kasvattajien varassa.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

Työryhmä, joka koostui joka osaston työntekijöistä, ideoi ulkoilua ja sen kehittämistä. Jokainen ryhmä omissa tiimipalaverissa mietti oman osastonsa liikkumista ja toimintaa. Vanhempien ideoita ja ehdotuksia kyseltiin vanhempainilloissa.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Yhteisiä pihaleikkejä ja pelejä sekä ratoja on koko päiväkodin voimin toteutettuna pihassa. Lasten omaehtoista kokeilevaa liikkumista on tuettu ja kannustettu, jolloin lasten omatoiminen liikuntavälineiden käyttö on lisääntynyt.
- Retkeily lähiympäristöön on lisääntynyt ja päivän puuhissa on aina liikunnallisia vaihtoehtoja. Liikunnalliset odotteluleikit ja siirtymät ovat käytössä, sekä aamujumppat aamutuokioilla.
- Henkilökunnan jumppa on kerran viikossa, aikuisten oma liikkuminen ja aktiivisuus ovat lisääntyneet.
- Ajattelu on syventynyt liikuntaa kannustavaksi eri tilanteissa -> ei turhia kieltoja!
- Olemme päässeet loistavasti alkuun ja tavoite on juurruttanut liikunnallisen ja toiminnallisen ote päivittäiseen toimintaan.

Tavoitetilan kuvaus:

- Enemmän liikunnallisia ja toiminnallisia puuhia sisälle
- Ohjattuja pihaleikkejä, kannustusta omaehtoiseen tutki-vaan liikkumiseen.
- Turhat kiellot pois!
- Aikuisen aktiivinen läsnäolo takaamaan turvallisen liikkumisen.



Valon kuvituskuva

Linnunlaulun päiväkot, Pornainen

Kehittämiskohteenne: Liikunnan määrän lisääminen päivittäisessä toiminnassa. Lasten motivaation kasvu liikuntaa kohtaan

Nykytilan kuvaus Syksy 2014:

- Ryhmien oppimisympäristöä on muokattu niin, että se osiltaan mahdollistaa omatoimisen liikunnan ja vaihtelevaa liikuntavälineistöä on lasten saatavilla.
- Ryhmissä on viikoittain ohjattua liikuntaa, liikuntasali on käytössä jokaiselle ryhmälle kerran viikossa ja joka viikko on talon yhteinen ohjattu ulkoliikuntapäivä.
- Tietyt lapset toteuttavat omatoimista liikuntaa, mutta osaa lapsista on haastavaa saada mukaan.

Tavoitetilan kuvaus:

- Kahden ryhmän yhteistyössä alkaa 4-vuotiaiden nassikkapainiryhmä ja kahden ryhmän yhteistyössä aloitetaan liikuntaleikkikoulu 5-vuotiaille, sitouttaen myös huoltajat tulemaan yhteistunneille joka neljäs kerta.
- Lapset pystyvät entistä paremmin toteuttamaan oma-aloitteista liikuntaa ryhmätiloissa ja motivoituvat oma-aloitteisesti aloittamaan liikuntaleikkejä. Lapset hakevat kavereita mukaan liikuntaleikkeihin.
- Kasvattajat toimivat esimerkkeinä liikuntahetkissä (heitäytyminen, yrittäminen, motivointi, kannustaminen).
- Kerran kuukaudessa talon lastentarhanopettajat käyvät pedagogisessa tiimissä läpi liikuntasuunnitelmaa ja arvioivat sen toteutumista



Miten kehittämisskaskel toteutetaan käytännössä

Pienet askeleet esitellään koko henkilökunnalle. Kartoitamme henkilökunnan vahvuudet, kiinnostuksen, erityisosaamisen ja koulutuksen liikunnan osalta. Mietimme miten pilotointi ja ideat siirretään päiväkodin arkeen. Mietimme erilaisia tapoja tuoda liikkumista viikkosuunnitelmaan koko talolle.

Jokaisella ryhmällä on kerran viikossa oma liikuntasalivuoro ja mahdollisuus käyttää salin välineistöä. Salin välineistöä voi viedä ja käyttää myös ryhmissä. Jokainen ryhmä ottaa viikko-ohjelmaansa retkipäivän.

Nimeämme ihmiset/suunnitteluryhmän, jotka vastavat ulkoliikunta-aamupäivän ohjelmasta. Tarkoituksena on saada kaiken ikäiset lapset innostumaan ja liikkumaan sekä luoda mielikuvia lapsille siitä mitä kaikkea ulkona voisi tehdä. Suunnitteluryhmä suunnittelee ohjatut leikit ja hankkii tarvittavan välineistön valmiiksi. Suunnitteluryhmä vastaa toiminnan organisoinnista.

Otamme käyttöön lelutoman ulkoilun kerran kuussa, jotta lapset saataisiin liikkumaan ja käyttämään mielikuvitusta mitä kaikkea ulkona voisi tehdä.

Syyskuun alussa päiväkodilla alkaa osalle viskareista liikuntaleikkikoulu ja tähän myös vanhemmat osallistuvat kerran kuussa. Aloitamme myös osalle 4-vuotiaista nassikkapainin kerran viikossa.

Lokakuun alusta aloitamme päiväkodilla liikuntakerhot tiistai ja keskiviikko iltapäivisin. Lokakuussa alkaisi sähkökerho, marraskuussa liikuntarata ja joulukuussa tanssikerho. Kukin lapsi pääsee osallistumaan johonkin kerhoon.

Pedatiimeissä arvioimme suunnitelman toteutumista, keskustelemme kehitysehdotuksista ja siitä miten suunnitelmat toteutuvat

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Olemme saaneet toteutettua kaikki suunnitelmat. Työvuorosuunnittelu on mahdollistanut askeleiden toteutumisen ja koko talon henkilöstö on sitoutunut joustamaan, että suunnitelmat saadaan toteutettua. Jotta suunnitellut toiminnot toteutuisivat henkilökunnan poissaoloista huolimatta, nimettiin varahenkilöt vetäjille.

Vanhemmat ovat myös sitoutuneet osaltaan toiminnan mahdollistamiseen. Perheille järjestämme kahdesti vuodessa liikunnallisen tapahtuman, jolla on korvattu perinteiset tapahtumat kuten joulujuhla (liikunnallinen perheilta ja joulujuhla).

Lapsille on selkeästi lisätty toimintaa iltapäivään, oheisvaikutuksena on tullut kyläilykulttuuri ryhmien kesken. Ulkoilemme joka säällä. Ohjaajat ovat olleet esimerkkinä lapsille myös pukeutumisen suhteen, liikuntavarusteet ohjattuun sisäliikuntaan ja ulkoiluun. Olemme onnistuneet etenemään pienin askelin ja saaneet toteutettua suunnitelmat liikunnallisen toiminnan lisäämiseksi.

Päiväkoti LystiVekara 1, Oulu

Kehittämiskohteenne: Omaehtoisen liikunnan salliminen

Kehittämiskaskel: Omaehtoiseen liikkumiseen kannustaminen ja liikkumisen lisääminen ulkoilussa

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

Lysti 1:ssä aikuisten ajatukset poikkeavat siitä, mikä on sallittua ja mikä ei? Esimerkiksi paini ja sisällä juokseminen ovat nousseet keskustelun aiheiksi. Pienten ryhmissä halutaan lisätä omaehtoista liikuntaa muun muassa niin, että siirtymätilanteissa siirrytään paikasta toiseen eri tavoin.

Tavoitetilan kuvaus:

Projektin lopulla Lysti 1:ssä aikuiset sallivat "rajummat" liikunnalliset puuhut niin, että turvallisuus on kuitenkin aina huomioitu. Löydämme yhteiset pelisäännöt ja toimintatavat. Omaehtoinen liikkuminen on lisääntynyt siirtymätilanteissa, jolloin lasten odotusajat, paikallaan istuminen ja seisominen ovat vähentyneet.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Lysti 1:ssä Aikuisten näkemyksiä on saatu muutettua ja turhia kieltoja vähennettyä. Liikunta on huomioitu siirtymätilanteissa. Lasten motorisessa kehityksessä on tapahtunut suuri muutos. Passiiviset lapset ovat innostuneet liikkumaan enemmän ja jo aktiiviset lapset ovat tulleet entistä taitavammiksi.

1–3-vuotiaiden ryhmässä lasten omaehtoinen liikunta on lisääntynyt paljon ja liikunta tullut näkyväksi arjessa. Lapset ovat itse alkaneet pyytämään ja näyttämään, mitä haluavat tehdä. Jumppasali on kovassa käytössä. Aikuiset näyttävät esimerkkiä ja innostavat lapsia eleillä, ilmeillä, lauluilla.

2–3-vuotiaiden ryhmässä aikuiset ovat huomioineet lasten mielenkiinnon kohteet ja heille on tehty muun muassa pahvilaatikoista autoja, joilla huristellaan pitkin ryhmän tiloja.

3–5-vuotiaiden ryhmässä projekti avasi aikuisten näkemyksiä ja heidän ajattelutapaansa omaehtoiseen liikuntaan. Lapset ovat saaneet ideoida jumppia ja metsäretkille on kuljettu lasten ideoimia reittejä, muun muassa kukkuloiden yli. Aikuisilta projekti on vaatinut ymmärrystä ja kokeilun halua.

Isojen ryhmässä lapset ovat saaneet pelata myös sisällä jalkapalloa eteisessä. Jalkapallona on toiminut pehmopossu, jolla pelataan lähes päivittäin possupalloa eteisessä, maalina toimii ulkoeteisen ovi. Projektin edetessä on ollut mahtava huomata, miten kaikkien aikuisten ajatukset ovat pikkuhiljaa muuttuneet sallivammaksi. Peruspositiivinen asenne on ajanut meitä kaikkia eteenpäin, ja olemme saaneet nähdä päiväkodin sisällä ja pihalla paljon iloisia liikkuvia lapsia!

Miten kehittämisskaskel toteutetaan käytännössä

Lysti 1:ssä 4–6-vuotiaiden ryhmissä lapset saavat ulkona muun muassa hyppiä keinuista, parkourata ja kiivetä liukumäkeä pitkin ylös. Sisällä lapset saavat pelata eri pelejä hyödyntäen eri huoneita. Tuolit ovat lasten maja- ja kiipeilyleikeissä lähes päivittäin käytössä. Myös pöydille saa kiivetä. Metsäretkillä lapset saavat kiipeillä puissa ja tasapainoilla kaatuneiden puiden päällä.

1–3-vuotiaiden ryhmissä kiinnitetään huomioita kuinka omaehtoista liikuntaa arjessa lisätään. Liikuntavälineet ovat monipuolisemmin lasten saatavilla eri huoneissa. Lasten leikit ovat projektin jälkeen liikunnallisempia ja temppuulu on lisääntynyt. Siirtymätilanteissa liikutaan eri tavoin.

Aikuisten tehtävänä on pitää huoli turvallisesta liikuntaympäristöstä. Iloiset ja aktiiviset aikuiset ovat mukana lasten kanssa juoksemassa, pelaamassa ja touhuamassa erilaisia pelejä ja leikkejä. Ulkona välineet ovat lasten saatavilla. Jokainen ryhmä käy metsäretkellä kerran viikossa ja ryhmille on jaettu liikuntasalivuorot. Ryhmien kesken keskustellaan yhteisistä pelisäännöistä.



Valon kuvituskuva

Päiväkoti LystiVekara 2, Oulu

Kehittämiskohteenne: Omaehtoisen liikunnan salliminen

Kehittämiskaskel: Omaehtoiseen liikkumiseen kannustaminen ja liikkumisen lisääminen ulkoilussa

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

Lysti 2:ssa ensimmäiset viikot ovat vierähtäneet tutustuen, joten ohjattua liikuntaa on ollut vähän. Lysti 2:ssa on paljon alle 3-vuotiaita lapsia, ja heidän liikkumisen lisäämisen ulkoilun aikana koetaan merkittäväksi tavoitteeksi.

Tavoitetilan kuvaus:

Lysti 2:ssä projektin lopussa lapset innostuvat liikkumaan omaehtoisesti ulkoilussa ja löytävät liikunnan riemun aikuisen avulla. Olemme porrastaneet ulkoilun niin, että saamme enemmän tilaa liikkumiseen. Hyödynnämme pihaa entistä paremmin ja pienet rohkaistuvat liikkumaan ja leikkimään myös muun muassa pelikentällä. Jokainen ryhmä on aloittanut retkeilyn.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Lysti 2:ssa projektin aloituksen ajankohta toi omat haasteensa toteutukselle.

Ulkoilun porrastamisen ja retkeilyn aloittamisen myötä, päiväkodin pihalla on enemmän tilaa liikkumiseen. Liikkuminen on näin myös turvallisempaa ja se mahdollistaa muun muassa isommilla rohkeammat ja vauhdikkaammat leikit.

Projekti piristi huomattavasti alle 3-vuotiaiden lasten ulkoilua. Projektin alussa itkuisuutta oli vielä paljon. Kävelyä vasta harjoiteltiin ja esimerkiksi leluihin tai kiipeilytelineeseen tarttuminen paksuilla hanskoilla oli vaikeaa. On hienoa huomata, kuinka sinnikkäitä ja innostuneita pienet ovat liikkumaan, kuinka heidän motoriset perustaidot ovat kehittyneet ja kuinka rohkeasti he jo liikkuvat ulkona. Liikkumisen riemua on nähtävissä lasten kasvoilla. Vähitellen aikuisten rooli muuttui enemmän lasten kanssa leikkiväksi, kuin lapsia leikittäväksi. Joten nyton alkanut olla jo enemmän aikaa huomioida passiiviset lapset ja heidän kannustaminen ja innostaminen liikkumiseen

Sisarusryhmässä lapsia aktivoitiin ohjatuissa liikuntaleikeissä päivittäin pienissä ryhmissä. Ryhmän aikuiset miettivät eri viikoille tietyn välineen (esimerkiksi pyörä), jonka käyttöön lapsia kannustettiin. Lapset jotka eivät innostuneet ohjatuista leikeistä, pyrittiin huomioimaan ja huolehtimaan, että he liikkuisivat omatoimisesti.

Isojen ryhmässä pihaa on pyritty hyödyntämään monipuolisesti ja ohjattuja liikuntaleikkejä leikitään 2 kertaa/vk. Ohjattuja leikkejä ovat lapset alkaneet leikkiä omaehtoisestikin. Retkillä käydään viikoittain. Liikkumisen

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

Tavoitteena on lasten aktivointi ulkoliikunnassa. Yhteisessä palaverissa sovitaan ulkoilun porrastus. Pihaa käytetään monipuolisesti ja retkeily aloitetaan jokaisessa ryhmässä. Ohjattuja liikuntaleikkejä leikitään ulkona ja vähän liikkuvia lapsia houkutellessaan vaiivihkaa liikkumaan.

Pienten ryhmissä aikuisten aktiivinen rooli korostuu. Mielikuvitus- ja satuliikunta tulevat olemaan pienten kanssa merkittävimpiä työkaluja. Taaperokärryt hankitaan ulos pienimpien lasten kävelyharjoituksia varten. Alle 3-vuotiaat aloittavat myös viikoittaisen retkeilyn lähiympäristöön. Metsässä lapsia kannustetaan tasapainoilemaan, kiipeilemään, hyppimään ja mönkimään epätasaisessa maastossa. Kävelymatkalla leikitään ja liikutaan eri tavoin.

Alle 3-vuotiaita autetaan kiipeilyssä ja kiipeilytelineestä pois tulossa. Lapsia kannustetaan ja autetaan kiipeilemään itse keinuihin. Pienet lapset saavat kiivetä myös isoon liukumäkeen aikuisen auttamana. Kävelemään opetteleville lapsille mahdollistetaan liikkumisen opettelu aikuisen auttamana.

Isompien lasten ryhmä ulkoilee päivittäin ensimmäisenä. Näin tilaa liikkumiseen on enemmän ja rohkeammat liikuntaleikit mahdollistuvat. 4-6-vuotiaiden ryhmässä ohjataan liikuntahetkiä kaksi kertaa viikossa. Lisäksi ryhmä retkeilee viikoittain lähiympäristössä. Lysti 2:ssa sallitaan isojen ryhmissä muun muassa rimpuilla ja roikkuminen pää alas päin kiipeilytelineessä, seisominen keinoissa, hyppiminen keinoista ja kiipeilytelineestä sekä liukumäkeä pitkin ylös kiipeily.

Molemmat päiväkodit (1 aikuinen/ryhmä) kokoontuvat yhteen kaksi kertaa projektin aikana. Päiväkodeissa on käytävällä isot kartongit, joihin kerätään kuvia, leikkejä, lauluja ja onnistumisen kokemuksia projektista. Näin ideoiden jakaminen ryhmien välillä mahdollistuu ja myös vanhemmat pääsevät näkemään projektin toteutusta.

iloa on nähtävissä ja lasten motoriset perustaidot ovat kehittyneet positiivista palautetta on tullut myös perheiltä. Haasteena ryhmässä on vielä vähemmän liikkuvien lasten innostaminen liikkumiseen.

Projekti oli hyvin antoisa koko päiväkodille. Suunnitelmallisuus ulkoliikunnassa ja aikuisten aktiivinen rooli lasten liikuttamisessa alkavat näkyä arjessa.

Päiväkoti Merirasti, Helsinki

Kehittämiskohteenne: Toimintaympäristön muokkaaminen.

Kehittämiskaskel: Toimintaympäristön muokkaaminen liikunnallisesti kannustavaksi.

Nykytilan kuvaus syyskuu 2014:

Päiväkodissamme on vuosia keskusteltu turhien kieltojen poistamisesta ja etenemistä kohti sallivampaa toimintaympäristöä ja -kulttuuria ilman suurempaa muutosta. Nyt olisi aika toimia.

Tavoitetilan kuvaus:

Tavoitteena on vähentää liikkumista ja leikkimistä rajoittavia sääntöjä ja muokata lasten fyysistä oppimisympäristöä sellaiseksi, että se houkuttelee omaehtoiseen liikkumiseen.

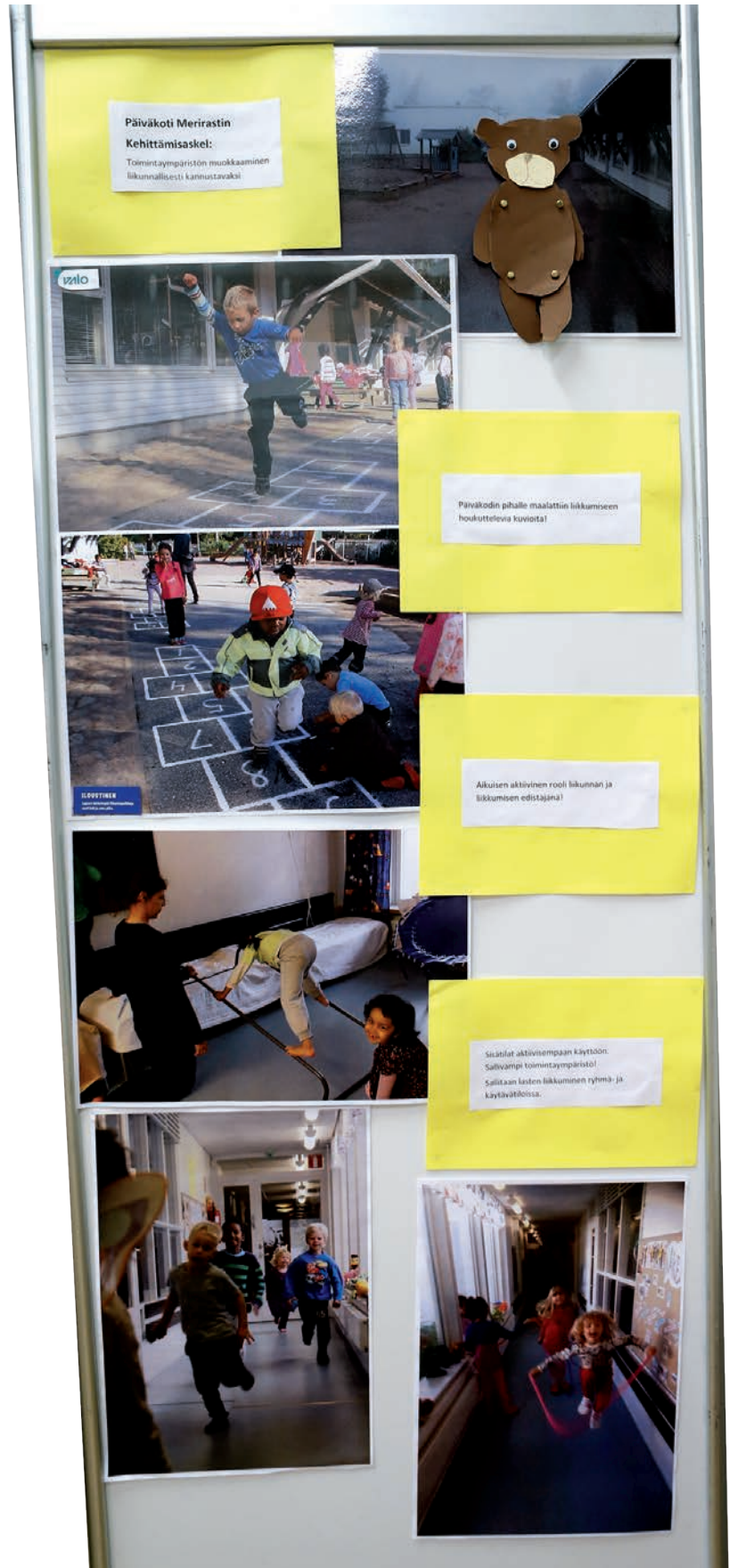
Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

Sitoudutaan kehittämiskohteeseen ja kehitetään toimintaympäristöämme niin sisällä kuin pihallakin. Maalataan pihan asvalttiin liikkumiseen houkuttelevia kuvioita ja ruudukkoita. Poistetaan sisätiloista liikkumista rajoittavia tekijöitä ja kieltoja ja sallitaan liikkuminen ryhmä- ja käytävätiloissamme. Liimataan käytävän lattiaan liikkumiseen houkuttelevia kuvioita ja sijoitetaan hypynarut, pallot ja hernepusit lasten saataville. Vaihdeltaan ajoittain tarjolla ja käytettävissä olevia liikuntavälineitä: jumppapata, trampoliini, keilat jne.

Arvioidaan toteutunutta toimintaamme tiimipalaverissamme ja päiväkodin henkilökunnan kokouksissa ja dokumentoidaan edistymistä valokuvoin, haastatteluin ja piirroksin.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Pihan asfalttiin on maalattu liikkumiseen houkuttelevat sokkelot, hyppyruudukot ja askeleita. Päiväkodin käytävän sääntöjä on muokattu sallivammaksi ja ikkunalaudoilta on poistettu liikkumista rajoittavat kukkaruukut. Käytävällä on esimerkiksi keilattu, pelattu jalkapalloa, hypitty hypynaruilla ja ratsastettu keppihevosilla.



Mikkolan päiväkoti, Tuusula

Kehittämiskohteenne: Yhden 2-5- vuotiaiden ryhmän toiminnan muuttaminen liikkunnallisemmaksi.

Kehittämiskäskel: 1. Reskiviikon ulkoilut alkavat aina yhteisellä ulkoleikillä. 2. Aamupiireihin lisätään liikuntaleikkejä.

Nykytilan kuvaus syksy 2014:

Jumppa 1 krt/vko ja liikuntaleikkejä sisätoiminnassa 1-2 krt viikossa. Ulkoilua 1-2 krt/pvä, jolloin vapaata leikkiä, ohjattua ulkoleikkiä harvoin. Kävelyretkiä muutamia vuodessa ja hiihtoa talvisin kelien mukaan. Uudet pihavälineet, jotka ovat motivoineet lapsia liikkumaan

Tavoitetilan kuvaus:

Lapset oppivat liikkunnallisia leikkejä ja leikkivät niitä jatkossa myös omatoimisesti. Ulkoilu, sisäliikunta ja liikuntaleikit lisäävät lasten vireystilaa ja jaksamista. Istumista vähemmän.

Miten kehittämissäskel toteutetaan käytännössä

Tehdään lista ulkoleikeistä eteiseen, josta aamuvuorolaisen on helppo napata keskiviikkoisin yhteinen ulkoleikki. Leikit on sellaisia joita on helppo vetää ilman sen kummempaa suunnittelua. Keskiviikkoisin ryhmämme ulkoilee aikaisemmin kuin muut ryhmät, joten piha tällöin kokonaan vain meidän käytössämme.

Aamupiireihin tehdään listat liikunta/laulu-leikeistä. Lista on näkyvillä ja siitä on helppo kenen tahansa aamupiirin vetäjän valita sille aamulle sopiva leikki. Kirjaamme päivittäin ryhmämme touhuja ylös. Näistä viikko-ohjelmista pystymme jälkikäteen arvioimaan kuinka ulkoleikkien ja aamupiirien liikunnan lisääminen on sujunut.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Reskiviikon yhteiset ulkoleikit ovat toteutuneet melko hyvin. Ohjatut ulkoleikit ovat olleet mieleisiä lapsille ja aikuisista on ollut melko vaivatonta poimia listasta yksi tai kaksi leikkiä vedettäväksi. Yhteisesti leikityt ulkoleikit ovat alkaneet näkyä myös lasten vapaassa leikissä. Pihalla näkee lasten leikkivän keskenään seura johtajaa tai polttopalloa.

Aamupiireissä on liikuttu ja laulettu melkein joka aamu Lapsille on muodostunut muutamia lempileikkejä, joita he toivovat usein. Vanhemmilta on saatu myös palautetta, että laululeikit näkyvät vahvasti myös kotona. Aamupiirien on huomattu sujuvan paremmin kun välillä saa nousta ylös "jumppaamaan".

Muutokset ryhmässämme ovat olleet pieniä ja helppoja toteuttaa. Niistä on muodostunut mukavasti osa arkeamme. Aiomme ehdottomasti jatkaa näitä toimintoja.



Mutkapolun päiväkotiki, Nurmijärvi

Kehittämiskohteenne: Liikuntaympäristön kehittäminen

Kehittämiskaskel: Liikuntaympäristö innostavaksi, mahdollistavaksi ja sallivaksi

Nykytilan kuvaus syksy 2014:

Päiväkodilla on hyvät ja monipuoliset tilat liikkumiselle sisällä ja ulkona. Välineistö on myös hyvä. Ilmapiiri liikkumiselle on myös ok.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

Liikuntatiimi on koottu, jossa on jokaisesta ryhmästä vastuhenkilö, jonka johdolla keskusteluja käydään ryhmissä. Kaikki talon kasvattajat ovat saaneet tehtäväkseen miettiä omaa rooliaan liikunnan mahdollistajana ja asiasta käydään työyhteisön kesken keskusteluja työllässä. Jokainen ryhmä miettii ja muokkaa oman ryhmänsä lasten tarpeista lähtevän liikuntaympäristön. Liikuntatiimiin kuuluvan kasvattajan johdolla liikuntakansio käydään läpi tiimeissä ja asiasta käydään työyhteisön kesken keskusteluja työllässä. Esimiehen vahva tuki ja asian esilläpito edesauttaa tilannetta.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Liikuntaympäristö on isoin näkyvä muutos projektin aikana. Liikuntaympäristöä innostuttiin kehittämään koko päiväkodissa. Päiväkodin tiloja on muokattu ilahduttavan paljon liikuntaan innostavaksi ja tilat ovat olleet tehokkaammin käytössä.

Salia on käytetty liikkumiseen aamuisin, sekä päiväunien jälkeen. Salissamme on kokoontunut sählykerho iltapäivisin, johon pelaajia on kokoontunut kaikista talon lapsiryhmistä.

Liikuntavälineitä on viety ryhmiin lasten leikkeihin. Tempuratoja on rakenneltu ryhmiin, joissa lapset ovat saaneet harjoitella motorisia taitoja ja saneet paljon toistoja harjoitteluun esim. ryömiminen ja hyppiminen.

Päiväkodin viereinen hiekkakenttä on ollut ulkoilu-aikaan käytössä. Lapsia on ollut kentällä leikkimässä yli ryhmärajojen. Henkilökunta on kokenut yhteiset leikit kentällä innostaviksi ja ne ovat tukeneet omaa roolia liikunnan mahdollistajana.

Kokonaisuudessaan ilmapiiri liikkumiselle on ollut innostava ja salliva. Liikuntaprojektin myötä päiväkodille kehitettiin liikuntakalenteri, johon viikoittain nostettiin esille vanhempien nähtäväksi, miten lasten kanssa on liikuttu. Liikuntakalenterin käyttö on vahvistanut myös henkilöstön omaa kokemusta liikunnan mahdollistajana.

Tavoitetilan kuvaus:

Välineistö on laajalti käytössä kaikissa tiloissa ja ainakin osa välineistöstä on lasten saatavilla. Ympäristöä on muokattu liikuntaan innostavaksi, esim. lattiateippauksin. Liikuntaan suhtaudutaan sallivasti ja lasten annetaan harjoitella motorisia taitoja. Kasvattajat tiedostavat kokonaisuudessaan liikunnan merkityksen.



Valon kuvituskuva

Mårtensbro daghem, Espoo

Kehittämiskohteenne: • Lapsen päivittäinen liikkuminen, aikuisen aktiivisempi ote
• Kaikki tilat käyttöön, lapsen omatoimisen liikunnan lisääminen arjessa

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

- Ryhmän lapsilla on ohjattua toimintaa 2-3 viikossa jossa liikkuminen oleellisenä osana toimintaa, mutta kokonaisuudessaan viikko ei välttämättä ole tasapainossa.
- Päiväkodissamme on pitkä käytävä joka houkuttelee leikkimään, mutta myös juoksemaan ja hulinoimaan. Käytävä on koko päiväkodin käytössä ja se on kaikkien neljän ryhmän kauttakulkuväylä.

Miten kehittämisskkel toteutetaan käytännössä

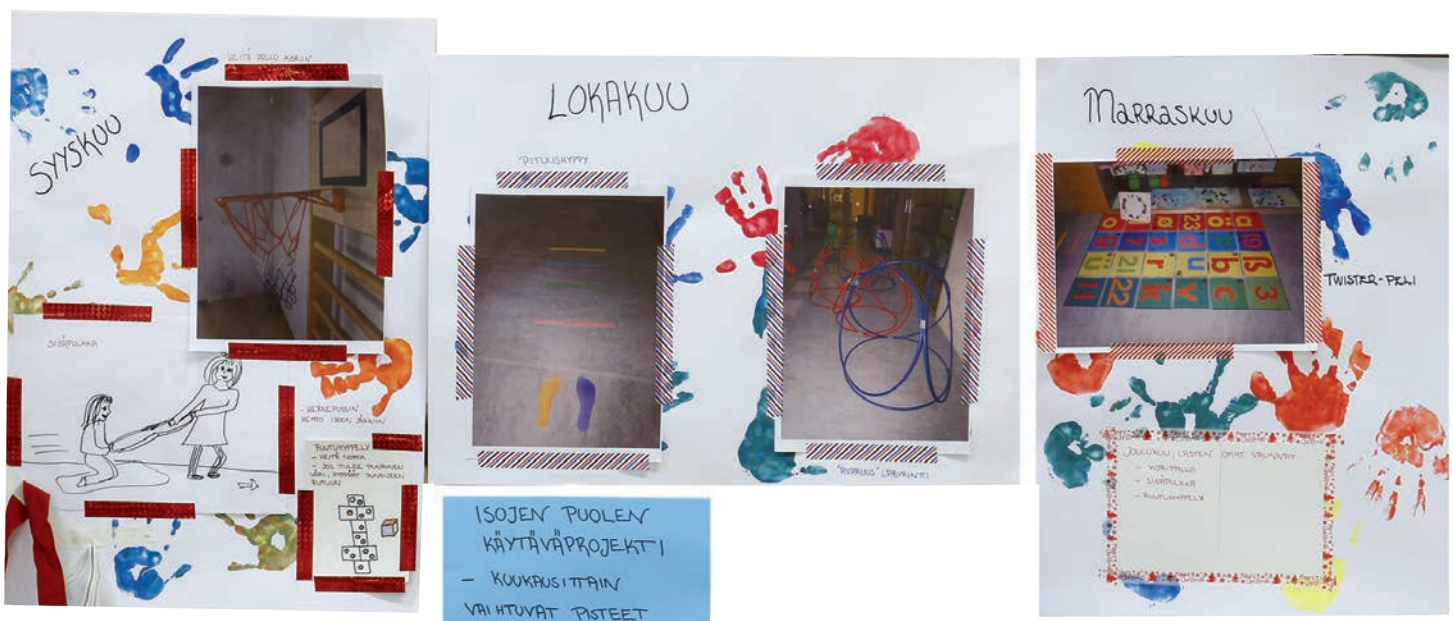
- Viikkopalaverissa suunnittelemme seuraavan viikon ohjelman kuten aikaisemminkin, mutta suunnittelussa huomioidaan koko viikon liikunnan määrä lisäämällä liikuntaa niihin päiviin kun on enemmän pöytäaktiiviteettejä esim. askartelua. Liikuntaa lisätään esim. liikunnallisen piirin muodossa ennen ruokaa. Liikunnalliset piirit kirjataan ylös viikkosuunnitelmaan ja myös kuka on vastuussa toiminnasta.
- Yksi aikuinen kustakin ryhmästä suunnittelee kuukaukiksi kerrallaan teeman joka houkuttelee lasta omatoimiseen liikkumiseen käytävässä. Toiminnon/ toimintojen tulee olla sellaisia, että ne voivat olla jatkuvasti esillä, myös silloin kun lapset pukeutuvat ja riisuvat ja aikuiset kulkevat käytävässä ruokakärryjen kanssa. Toiminnan ei tule estää käytävän normaalia käyttöä leikki ja kauttakulutilana.

Tavoitetilan kuvaus:

- Liikunnan määrä jakaantuu tasaisesti koko viikolle, jokaiselle päivälle kaikille ryhmän lapsille
- Käytävän tulisi houkutella lasta omatoimiseen monipuoliseen liikuntaan kuukausittain vaihtuvien teemojen avulla.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Suunnitelmallisempi ote liikunnan lisäämiseen lapsen arjessa tuotti nopeasti selkeitä tuloksia. Näin saatiin koko ryhmän henkilökunta osallistumaan muutostyöhön ja jokainen pääsi hyödyntämään omia vahvuuksiaan. Päätimme, että askartelumateriaali saa pitää loma aamupäivisin. Näin myös pöydän ääressä istuvat lapset saatiin liikkeelle ja kokeilemaan fyysisesti aktiivisempaa toimintaa. Kerran pari viikossa vietämme lelutonta aamupäivää pihalla. Kuraiseen aikaan välttelimme kuravaatteita ja lähdimme mieluummin kävelyille/ sauvakävelyille.
- Käytäväprojektimme on ollut loistava osoitus siitä, kuinka pienin muutoksin saadaan aikaan suuria muutoksia käytännön tasolla. Lasten omatoimisen liikkumisen määrä päivittäisellä tasolla on lisääntynyt valtavasti. WC jonotuksen määrä on käytännössä hävinnyt, kun tarjolla on jalan ja kädenjälki polkua tai ruutuhyppelyä.



Nappulamäen päiväkoti / Paimio

Kehittämiskohteenne: Liikunnan lisääminen päiväkotiarjessa

Kehittämiskokelas: Lisätä liikunnallisuutta päiväkotiarjessa mm. siirtymätilanteissa ja pastillinjaossa ruokailujen jälkeen (ns. pastillipedagogiikka).

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

- Siirtymätilanteissa käytännöt ovat ryhmien välillä kirjavita. Odottelu- ja siirtymätilanteet voisi hyödyntää paremmin sisällyttämällä niihin erilaisia liikunnallisia harjoitteita.
- Pastillipedagogiikassa (xylitol-pastillin jako ruokailujen jälkeen) on painotettu motoristen tehtävien sijaan enemmän kielellisiä ja matemaattisia tehtäviä.

Tavoitetilan kuvaus:

- Tavoitteenamme on, että liikunta on luontevana ja organisoituna elementtinä mukana arjen toiminnoissa.
- Siirtymätilanteet sujuvat jouhevammin mielekkäiden motoristen tehtävien ja liikuntapassin innoittamana.
- Välineetön ja lasten omaehtoinen liikkuminen lisääntyy päiväkodin arjessa.

Miten kehittämiskokelas toteutetaan käytännössä

Kehitetään liikuntapassi -lomake, johon jokaiselle lapselle nimetään max. 10 liikunnallista tehtävää lapsen taitotason mukaisesti. Lapsia motivoidaan harjoittelemaan tehtäviä ja suorittamaan tehtävät valvotusti, jolloin saa merkinnän omaan liikuntapassiinsa. Eskariryhmäläiset on jaettu liikuntapassipareiksi, jolloin suoritukset hyväksytetään omalla parilla. Motorisia tehtäviä harjoitellaan mm. siirtymä- ja odottelutilanteissa.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Liikuntapassi -lomake saatiin nopeasti valmiiksi ja se otettiin heti käyttöön kaikissa Nappulamäen päiväkotiryhmissä. Ryhmät saivat itse hioa toteutuksen omaan ryhmäänsä soveltuvaksi. Liikuntapassi -lomakkeeseen nimettiin jokaiselle lapselle max 10 motoriikkaa kehittävää liikettä/toimintoa (esim. kuperkeikka, kääpiökävely, rapukävely, yhdellä jalalla hypyt, pallonheitto). Ryhmät ovat saaneet itse päättää liikunnalliset tehtävät lasten ikä- ja taitotason mukaisiksi. Lapset ovat tietysti osallistuneet tehtävien valintaan. Lapsia on motivoitu harjoittelemaan tehtäviä ja suorittamaan temput valvotusti, jolloin omasta liikuntapassistaan on saanut värittää kuvion suoritettun tehtävän jälkeen. Kuudennen suorituksen jälkeen on lapsi saanut valita passiinsa tarran.

Lapset ovat ottaneet passit todella innokkaasti vastaan ja se on lisännyt selvästi lasten halukkuutta tehdä ja harjoitella motorisia liikkeitä. Koko päiväkodin henkilökunta on myös lähtenyt innolla mukaan hankkeeseen. Päiväkodin seinille on mm. ilmestynyt kuvia vinkeiksi lapsille erilaisista liikunnallisista liikkeistä ja liikunnallisia loruja sekä lauluja on otettu mukaan arkitoimiin.

Tässä ryhmäkohtaisia huomioita:

1-2 -vuotiaiden ryhmässä: Pastillitehtäviin ja eteiseen siirtymisiin tullut paljon liikuntaa mukaan. Lapset ovat olleet innokkaita liikkujia.

3-4 -vuotiaiden ryhmässä: Lapset ovat ottaneet tosi innokkaasti passin vastaan, erityisesti pastillinjaossa ja siirtymissä liikuttu aiempaa enemmän. Pastillipedagogiikassa on ollut vähintään kerran päivässä liikunnallinen tehtävä. Rapukävelyssä ja kottikärrykävelyssä on kehitytty tosi paljon. Lapset toivovat pastillinjaossa erityisesti liikuntatehtäviä. Kynäotetta on pystytty myöskin havainnoimaan passien täytössä. Lisäksi lisännyt laskemista, mm. montako tehtävää vielä pitää suorittaa, että saa tarran, montako suoritettu jne..

4-5 -vuotiaiden ryhmässä: Harjoittelussa yksi liike/viikko. Odottelutilanteisiin saatu lisää liikuntaa. Aika paljon sovellettu omaan ryhmään sopivaksi.

Eskarilaisilla: Lisännyt liikuntaa erityisesti odottelutilanteisiin. Pässeista havaittavissa, ketkä lapsista liikkuvat luontaisesti eniten. Joillakin lapsilla suorittamiseen vaikuttaa liikuntapassipari, eli tehtäviä tulisi varmasti suoritettua enemmän, jos paria ei tarvitsisi pyytää arvioimaan. Passien täyttäminen ja suorittaminen pitävät sisällään paljon esiopetuksellisia tavoitteita/tehtäviä.

Kaiken kaikkiaan passit ovat liikuttaneet lapsia aiempaa enemmän ja niistä on tullut osa päiväkotiarkea. Ne ovat toimineet hyvin kaikenikäisten kanssa. Liikuntapassit ovat innostaneet harjoittelemaan uusia liikunnallisia liikkeitä ja harjoittelu on tuottanut myös selkeää kehittymistä. Liikuntapassi on hyväksytty koko päiväkodin yhteiseksi liikuntaa lisääväksi työvälineeksi, jota on helppo käyttää tulevaisuudessakin ja kehittää vastaamaan tarpeita. Hankkeen aikana on lasten omaehtoinen ja ohjattu liikunnan määrä niin sisällä kuin myös ulkona selvästi lisääntynyt.

Osallistuminen pilotointiin on ollut kannattavaa. Sen myötä liikunnan lisääminen päiväkotimme arkeen on noussut henkilökuntamme puheenaiheisiin ja myös käytännön työhön. Olemme onnistuneet hyvin saavuttamaan hankkeen aikana asettamamme tavoitteemme

Pennalan päiväkoti, Orimattila

Kehittämiskohteenne: Lasten sisäliikunnan lisääminen arjessa.

Kehittämisaskel: Välinehyllly

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

Liikuntavälineet ovat kaapissa lasten ulottumattomissa.

Tavoitetilan kuvaus:

Välineet ovat lasten saatavilla ja lapset käyttävät niitä innokkaasti.

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

- Tyhjennetään pyörillä kulkeva kärky.
- Varustetaan kärky liikuntavälineillä: pallo, tunneli, lattiamuodot, hyppynaruja, sanomalehtimailoja, hernepusseja.
- Liikuntakortteja malliksi.
- Kuvat tavaroita varten hyllyyn ja korien reunoihin.
- Aulan siivoaminen liikkumista tukevaksi.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Välineet ovat käytössä ja lapset liikkuvat innoissaan.
- Kärky on pois käytöstä aamuisin, kun päiväkodin kaikki lapset ovat aulassa.
- Kärkyyn käyttö on herättänyt kysymyksiä mitä saa tehdä ja miten. Kärkyyn laitetaan muutamia sääntöjä käytöstä.
- Kärky ei voi olla koko ajan aulassa
- Lapsia pitää jakaa tekemisiin, eivätkä kaikki lapset voi samaan aikaan käyttää välineitä.
- Aikuisen läsnäolo tärkeää tilanteen mukaan tekeminen ja lasten määrä



Päiväkoti Pikku-Pappila, Mäntsälä

Kehittämiskohteenne: Ohjatun ikätasoisien liikunnan lisääminen.

Kehittämiskaskel: Yhteinen liikuntatuokio 5-vuotiaille ja eskareille ja oma liikuntatuokio 3-4-vuotiaille.

Nykytilan kuvaus syksy 2014:

Ohjattua liikuntaa on, mutta se ei ole säännöllistä.

Tavoitetilan kuvaus:

Kerran viikossa olisi yhteistä ohjattua liikuntaa ulkona tai sisällä monitoimitalolla, eskarit ja viskarit yhdessä ja 3-4v omassa porukassaan.

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

Liikuntatuokio sovitaan viimeistään edeltävällä viikolla molempien ryhmien viikko-ohjelmaan. Suunnitteluvastuu on vuorotellen molempien ryhmien lastentarhanopettajilla. Hyvällä säällä liikumme ulkona urheilukentällä ja huonolla sisällä monitoimitalolla. Sisäliikunnan aikaan moniksen vuoro säätelee milloin liikuntatuokio pidetään.

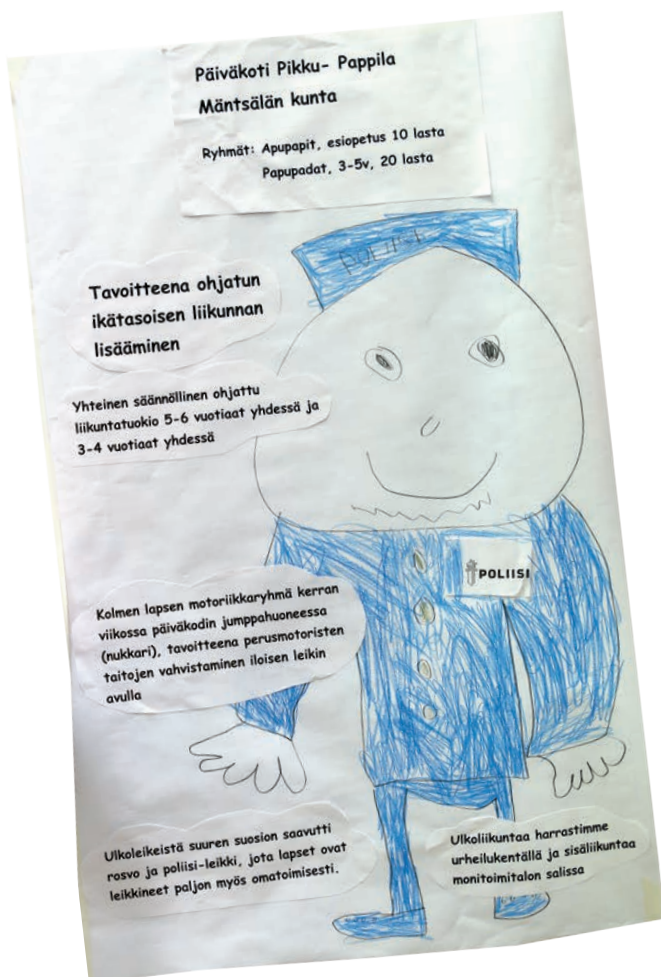
3-4 vuotiaiden liikuntatuokion suunnittelee ja toteuttaa vuorotellen pienryhmän päivähoitajat.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Yhteisen liikuntatuokion sovittaminen molempien ryhmien viikko-ohjelmaan ei ollut niin helppoa kuin etukäteen luulimme, joten siirryimme pitämään yhteistä tuokiota joka toinen viikko ja väliviikoilla kaikki liikkuvat omista ryhmistään. 3-4 vuotiaiden säännöllinen liikuntatuokio oli helpompi järjestää koska ei ollut kahden ryhmän aikataulujen yhteensovittamista.

Eskari-viskari porukka on yhdessä 20 lapsen ryhmä. Isossa ryhmässä toimiminen tuo haasteita lapsille ja aikuisten suunnittelulle. Osa lapsista tarvitsevat aikuisen tukea isossa ryhmätilanteessa ja siirtymässä urheilukentälle tai monitoimitalolle. Huomaisimme, että aikuisia on hyvä olla mukana mahdollisimman monta ja on hyvä sopia etukäteen kuka on kenenkin lapsen tukena ja kuka ohjaa toimintaa yleisesti. Huomasimme, että pienessä päiväkodissa liikuntavälineitä ei ole riittävästä isolle porukalle. Totesimme myös, että sama ohjelma ja leikit on hyvä toistaa useamman kerran peräkkäin, joten emme ota joka kerralle kokonaan uutta ohjelmaa.

Lapset ovat oppineet uusia leikkejä, joita he ovat leikkineet myös omatoimisesti. Heidän taitonsa toimia suuressa ryhmässä ovat kehittyneet ja itse liikuntatuokiot sujuvat todella hyvin. Tilanteen jännittävyys ja kuormittavuus näkyy ennen kaikkea tuokion jälkeisissä siirtymissä. Lapset odottavat innolla yhteisiä liikuntahetkiä ja aikuiset saavat uusia ideoita toisiltaan.



Rajamäen avoin pk, Nurmijärvi

Kehittämiskohteenne: Isien ja lasten ilta

Kehittämiskel: Järjestämme isien ja lasten illan. Illassa valmistamme mökkejä lavoista ja teemme metsäretken.

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

- Haluamme järjestää toimintaa isille ja lapsille Isänpäivän yhteyteen. Haluamme saada heille yhteistä tekemistä ja kokemuksia yhdessä tekemisestä sekä toivomme isien verkostoituvan ja tapaa- van toisia isiä lapsineen.
- Suunnittelemme metsäretken isille ja lapsille illan yhteyteen.

Tavoitetilan kuvaus:

- Isät ovat touhonneet yhdessä lastensa kanssa ja verkostoituneet toisten isien kanssa.
- Meillä on kokemus isien ja lasten illan järjestämisestä, ehkä saamme tästä uuden käytännön.

Miten kehittämisskkel toteutetaan käytännössä

- Pyydämme etukäteen lahjoituksina puu- lavoja, lautoja, nauvoja, ym.
- Pyydämme etukäteen ilmoittautumiset ja pyydämme heitä ottamaan mukaan omia työkaluja ja taskulamput metsäret- keä varten.
- Emme tarkemmin suunnittele mökkien rakentamista, vaan annamme isien ra- kentaa mökit yhdessä lastensa kanssa.
- Suunnittelemme ja teemme metsäretken ajoissa valmiiksi. Käytämme Metsämörri - retken tehtäviä.
- Varaamme valmiiksi iltapalatarjottavat.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Isät olivat hyvin varustautuneet, heillä oli työkaluja ja taskulamput mukana. Lapsille oli tärkeää touhuta yhdessä isien kanssa, he puhuivat illasta useaan otteeseen sen jälkeen. Isät huomasivat, että myös 2 -vuotiaan kanssa voi touhuta "rakennushommissa". Tytöt erityisesti olivat innostuneita vasaroinnista. Lapset saivat isiensä jakamattoman huomion ja isät innostuivat mökkien rakentamisesta yhdessä toisten kanssa. Lapset osallistuivat innolla ja kaikista pidettiin huolta.
- Metsäpolku oli tunnelmallinen ja jännittävä – osa kävi polun useaan kertaan. Osallistujat saivat itse päättää, missä kohtaa kävivät metsäretkellä.
- Illan päätteeksi tarjottu iltapala (kahvi, lämmin mehu, karjalanpiirakka) nautittiin pihalla kynttilän valossa.
- Äideillä oli vapaa ilta. Isät puhuivat tästä illan aikana ja äidit jakoivat kokemuksiaan yksinolosta seuraavina päivinä avoimessa päiväkodissa.
- Illan jälkeen oli hieno tunne, kun isät sanoivat "Kiitos" ja "Meillä oli kivaa!"



Päiväkoti Rastila, Helsinki

Kehittämiskohteenne: Tarinan ja liikunnan yhdistäminen syksyn teemaksi

Tavoitetilan kuvaus: syksy 2014:

Syksyn 2014 kehittämispäivänä pohdimme, miten voisi yhdistää koko talolle yhteisen kauden tarinan liikkumisen kuukausiteemoihin. Halusimme myös että lapset ja perheet saavat helpolla tavalla tutustua tarinaan ja sen hahmoihin.

Valitsimme tarinaksi MUUMIT ja liikunnan kuukausiteemoiksi KIIPEILYN, PALLOILUN, TASAPAINOILUN JA MUSIIKKILIIVUNNAN

Miten kehittämiskäsky toteutetaan käytännössä

Seuraavaksi mietimme mikä Muumitarinan hahmoista sopii luonteeltaan kuhunkin liikuntateemaan, ja näin kuukausiteemoiksi tulivat:

syyskuu: Pikku-Myy kiipeilee

lokakuu: Hemuli tasapainoilee

marraskuu: Muumipeikko palloilee

joulukuu: Musiikkiliikunta Majakkasaarella

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Jokainen talon 4 tiimistä otti yhden kuukauden "hoitoonsa", ja kokosi vihjeitä muille tiimeille ko. aiheesta. Vastuutiimi myös ohjasi koko talon yhteisen, teemaan sopivan ison liikuntatuokion. Kaikki tiimit toteuttivat tätä liikuta/tarinatema omassa toiminnassaan ryhmän lapsille sopivalla tavalla.

Kuukausista tehtiin seinälle kuvataulut.

SYYSKUU PIKKU-MYY KIIPEILEE



RYHMISSÄ HARJOITELLAAN ESIMERKIKSI NÄITÄ:


- kiipeily
- roikkuminen
- konitus esineiden aliyli
- mönkkinen
- opitaan kiipeämään tuulileijonalla
- kaikille sopiva
- Pikku-Myyyn tarinan pohjalta: kiipeilyteline + pallon kokeutus, kerussa mönkkinen, rapsutus, hyppely jms.
- retkiä luontoon: kuvetaan kivien päälle, alitetaan puu, kävelään mäen päälle
- junnupätket sisällä:
 - nujominen
 - tasapainottelu perällä/painin
 - sohvalle kiipeily

Pikku-Myy on sisukas, aktiivinen ja omatoiminen. Hän kokeilee rohkeasti uusia asioita.









LOKAKUU HEMULI TASAPAINOILEE



RYHMISSÄ HARJOITELLAAN:

- yhdellä jalalla hyppelyä
- epätasaisilla alustoilla kävelyä
- nauua, kuppia tai lautan pitkin kävelyä
- musiikilliset halaukset
- aaltoille kukkoistettu hankausssin kävelyä
- metsäretkellä hyödynnettään epätasaiset maastot

Hemuli on utelias tutkija. Hän pitää luonnossa liikkumisesta ja innostuu löydöistään




MARRASKUU MUUMI PALLOILEE



RYHMISSÄ HARJOITELLAAN:

- heitto kiinniotto
- vierähdys, potku
- erilaiset pallot, ilmapallot
- tarkkuusheitto
 - tarkkuusheitto radat sisällä ja ulkona
- lasten omatoimiset palloleikit (paljon erilaisia palloja saatavilla)
- jättijunnupallojen leikit: kuljetus, vieritys, yhteisheitto, pallon päällä tasapainottelu
- ilmapallojen pito ilmassa, niiden puhaltaminen verkon tms. jii

Muumipeikko on vilkas ja aina valmis lähtemään retkelle. Hänellä on koko ajan mielenkiintoista, liikkuvaa tekemistä.


JOULUKUU MAJAKKAN MUSIIKKILIIVUNTA



RYHMISSÄ HARJOITELLAAN:

- tanssia, rytmiä
- laululeikkejä/ tonttuleikkejä
- discotuokiota esim. päiväpiiritaikaa
- Lucianpäivän tanssit Istenäisyyspäivän -ii-
- Oman kehon tuntemusta harjoitellaan rytmien, tapusten, laulujen ja kielten avulla (kokonaisvaltaisen liike)
- vapaa ilmaisu erilaisten musiikkien mukaan

Majakkasaari on paikka, johon muumit ystävineen matkustavat retkeilemään ja nautiskelemaan



Päiväkoti Ruskeasu, Helsinki

Kehittämiskohteenne: Talvirieha, koko talon yhteinen

Kehittämiskaskel: Suunnitellaan talvitapahtuma, jota voidaan toistaa vuosittain

Nykytilan kuvaus kevät 2014

Koko talon yhteisiä tapahtumia on ollut, muttei mitään säännöllistä

Tavoitetilan kuvaus:

Saataisiin suunniteltua toimiva "paketti", jota olisi helppo toteuttaa vuosittain

Miten kehittämissaskel toteutetaan käytännössä

- Suunnitellaan sellaiset talvilajit jotka voidaan toteuttaa lumen kanssa tai ilman
- Jokaiselle ryhmälle oma vastuu piste
- Harjoitellaan pisteitä jo alku viikosta, 1-2 pistettä per päivä ja kaikki pisteet talvirieha päivänä.
- Tarjoillaan talviriehapäivänä nakkia ja mehua

Pisteet:

- Kelkkailu, työnnetään toista kelkassa. Tarvittaessa taaperokärryillä
- Lumipallojen heitto reikälakanan läpi. Tarvittaessa häntäpaloilla
- Sauvajuoksu
- Lumessa kieriminen ja pyöriminen. Tarvittaessa liikuntapatjat päällystetään roskapusseilla ja kieritään niitä pitkin.
- Musiikin mukaan jumppaamista. Joko vapaamuotoista musiikin ohjeiden mukaan menemistä tai ohjattua.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Päivä oli onnistunut ja lapset pitivät kovasti

- Rieha pystyttiin pitämään, vaikkei ollut lunta, koska pisteet suunniteltu niin että onnistuivat ilman luntakin
- Kukin ryhmä osallistui tasapuolisesti päivien toimintaan
- Helppo toteuttaa uudestaan

Ehdottomasti kannattava juttu! Pidämme liikuntatapahtumia säännöllisesti.



Ryhmis Tammenterhot/ Tervakoski, Janakkala

kehittämiskohteenne: Liikunnan näkyväksi tekeminen

Nykytilan kuvaus kevät 2014

Toimintamme painottuu ulkoiluun ja liikkumiseen; retkeilemme, kävelemme ja touhuamme muutenkin monipuolisesti liikkuen. Ulkoilemme ilmasta riippumatta, jäämme harvoin hoidon pihaan aamupäivisin. Lähiympäristön metsät ja polut ovat ahkerassa käytössä. Lisäksi käymme uimassa ja talvella hiihdämme ja luistelemme ahkerasti.

Tavoitetilan kuvaus:

Tavoitteena ulkoliikunnan monipuolistaminen ja suunnitelmallisuus, viikko-ohjelmassa liikunnan näkyvyyden lisääminen ja perheiden kannustaminen yhdessä liikkumaan. Mietinnässä myös sisäliikunnan mahdollisuudet, miten meillä voisi toteuttaa sisäliikuntaa (pieni tila)?.

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

Olemme edenneet pienin askelin, mutta sitäkin suuremmalla innolla! Pilotti on tuonut toimintaamme mukavasti lisää ideoita, vauhtia, iloa ja potkua! Olemme iloisia, että olemme mukana ja saamamme vastaanotto on ollut oikein positiivista.

- yleisesti liikunnallisten hetkien lisääminen ulkoilutilanteisiin: pyrkimyksenä on ollut kieltojen minimoiminen: kivelle kiipeäminen, puissa roikkuminen ja metsässä ryömiminen on erittäin sallittua
- uusia liikuntavälineitä omalle pihalle monipuolistamaan pihaleikkejä
- 5- ja 6-vuotialle uimakoulu, joka on ollut ihan huikea menestys!
- kevättalven isovanhempien aamupäivä oli onnistunut "Salainen metsäpolku" teemalla; yhdessä ulkoilua ja liikkumista
- perheitä on kannustettu mukaan liikkumaan liikuntapassilla, johon kerättiin yhteisiä liikunta-hetkiä
- "porttikortit"
- aamupiirissä kerran viikossa jumppahetki
- nettisivut ovat uudistuneet ja saaneet liikunnallisen ilmeen. Liikkumaan! -blogissa päivitämme arjen touhujamme

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

PORTTIKORTIT

Hoitoon pääsee vain hyppien, korista pelaten, hernepussia päänsä päällä kantaen... Ja tietysti vanhemmat lasten kanssa!

- pihaportilla pussi, jossa päivän "porttikortti" = tehtävä ja ohjeistus
- porttikortissa liikuntatehtävä, joka suoritetaan yhdessä vanhemman kanssa
- tehtävä voi olla yksittäinen esim. pallonheitto, pujottelu, hernepussin kanssa tasapainoilu tms tai "tempurata"
- 100 % ILOISUUSTAKUU: kaikilla lapsilla hymy korvissa hoitoon tullessa!



Päiväkoti Sateenkaari, Kotka

Kehittämiskohteenne: Arkiliikkumisen lisääminen toiminnassamme ja asenteen muuttuminen niin, että liikkumista voi harrastaa pienissäkin tiloissa ja ilman erityisiä välineitä lasten ideoita kuunnellen/toteuttaen.

Kehittämiskaskel: Aikuisten asennemuutos niin, että liikkumista tehdään useasti päivän aikana!

Nykytilan kuvaus syksy 2014

Syksy 2014:

Aikuisten asennemuutos on kehittynyt jo parempaan suuntaan niin, että arkiliikkumista päiväkodissamme on aikaisempaa enemmän.

Liikuntatuokioita järjestetään useasti päivittäin ja sali on kovassa käytössä. Lapset saavat käyttää salia liikkumiseen aiempaa enemmän. Liikuntavälineet ovat myös aktiivikäytössä. Ulkoilun aikana tapahtuva lasten liikuttaminen vaatii vielä lisää työskentelyä. Tässä on meille tavoitetta!

Järjestimme liikunnallisen vanhempainillan syksyllä 2013. Tarkoituksena saada vanhemmille tietoisuutta lasten liikkumisen tärkeydestä sekä omien valintojen vaikutuksesta koko perheen liikkumiseen. Aihe koettiin tärkeäksi ja toiminnallinen osuus illassa oli vanhempien mielestä hauska. Teimme häntäpallon ja sanomalehtimailan. Niillä sitten pelattiin yhdessä. Lapset saivat välineet kotiin tuliaisiksi. Keväällä 2014 toiminnallinen kevätjuhla rasteineen ja pomppulinnoineen (esimerkki työkirjassa).

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

Aikuiset sitoutuvat sovittuihin asioihin ja haastavat lapsia liikkumiseen. Kiinnitetään huomiota liikkumattomiin lapsiin ja houkutellessaan mukaan. Liikuntavälineiden käyttöä ei rajoiteta, vaan valvontaa tehostetaan ja arvioidaan liikkumistilanteita.

Taukoliikuntahetki kirjataan palaverin asialistaan. Kerrotaan vanhempainillassa vanhemmille päiväkodin liikuntakasvatuksesta.

Selvitetään, voiko tiimipalaverit järjestää ulkona.

Tavoitetilan kuvaus:

Syys-marraskuu 2014:

Arkiliikkumista lisätään siten, että joka viikko yksi kasvattaja ohjaa jonakin itselleen sopivana iltapäivänä koko talon pihajumpan. Musiikkiliikuntaa ja siirtymäliikuntaa hyödynnetään päivittäin. Tavoitteena, että lapset jonottavat ja seisoskelevat mahdollisimman vähän. Alle 3-vuotiaat liikkuvat aikaisempaa enemmän. Jokainen lapsi liikkuu päiväkotipäivän aikana. Siedetään vauhtia ja liikettä.

Työyhteisö muistaa taukojumpan merkityksen. Tiimipalaverit pidetään osittain ulkona esim. kävellen ja kirjataan yksikköön palatessa.

Osallistumme Varpaat vauhtiin -kampanjaan siten, että jaamme liikuntapisteitä järjestettäväksi 5 viikolle (2krt/vko). Päiväkodin Kiva kaveri -teema kulkee käsi kädessä liikuntakasvatuksen kanssa. Johtaja tutustuu johtajan käsikirjaan. Työkirja on apuna arkiliikunnan lisäämisessä. Liikuntakasvatus-kansioon kerätään liikuntatuokiosuunnitelmia, joista tehdään seuraavana vuonna liikunnan vuosisuunnitelma. Vanhemmat tietävät, mitä päiväkodin liikuntakasvatus pitää sisällään ja ovat yhteistyössä.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Alkuinnostus oli hyvä. Liikuntavälineet jaettiin ryhmiin ja lapset käyttivät niitä innokkaasti. Turhia kieltoja vähennettiin ja lapsia kannustettiin liikkumaan. Lapsissa on näkynyt, että he liikkuvat mielellään ja kokeilevat taitojaan. Omaehtoisen liikkumisen seurauksena ei olla vältytty täysin tapaturmilta, minkä vuoksi arkiliikkumista on alettu rajoittaa. Lasten liikkumista pidetään tärkeänä, mutta sen suunnitteluun ei ole riittävästi aikaa.

Meteliin ja vauhtiin on totuttu aikaisempaa paremmin. Jokainen tila on käytössä. Vieläkään jokainen lapsi ei liiku päiväkotipäivän aikana, mutta täysin liikkumattomia lapsia ei ole. Siirtymätilanteet ovat sujuvampia ja pienryhmätoimintaa on enemmän. Erityisesti pienet rakastavat siirtymätilanneleikkejä. Kiva kaveri -teema on näkynyt liikunnassa erilaisten kosketusleikkien ja parileikkien muodossa.

Perheille annettiin liikuntakasvatukseen liittyvä kysely ja sen pohjalta heitä tiedotettiin päiväkodin liikuntakasvatuksesta sisällöstä. Tämä sujui erittäin hyvin ja toi positiivista palautetta vanhemmilta.

Työyhteisö taukojumppaa lähinnä palavereissa. Liikuntakasvatus-kansiossa on toivottua vähemmän liikuntahetkisuunnitelmia, mutta joitakin on ja niitä tullaan hyödyntämään. Liikunnasta innostuneet innostavat muita omalla esimerkillään.



Päiväkoti Satumaa, Järvenpää

Kehittämiskohteenne: Järvenpään Päiväkoti Satumaassa kehittämiskohteenamme olivat siirtymätilanteet sekä odotuksen minimointi.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Pomppu-ryhmä 0–3 vuotiaat

Siiirtymätilanteet hoidettu porrastaen 3–4 lapsen pienryhmissä, joka rauhoittaa ja helpottaa tilannetta. Odottelutilanteissa esim. ruokakärryä tai ulospääsyä odotellessa olemme käyttäneet lasten rakastamia liikunta- sekä laululeikkejä mm. faaraan kissa, petteri hakkaa yhdellä vasaralla yms.

Tempu-ryhmä 3–5 vuotiaat

Sisällä ryhmässä hyvin vähän odottelua, esim. ruokaa odottaessa on ollut laululeikkejä/liikuntaleikkejä. Kaikki siirtymätilanteet on porrastettu, siirtymät tehdään eri tavoin liikkuen (tämä siirtynyt lapsille käytännöksi esim. vessaan mennessä menevät oma-aloitteisesti vaikkapa kontaten/varpailta kävellen.)

Ulos siirryttäessä valmiit saavat touhuta katoksessa esim. susiherra, peiliä, ruutuhyppelyä. Haasteena vielä kuinka vähentää katoksessa odotteluaikaa ja kuinka ohjata pois penkiltä istumasta.

Seuraavaksi tarkoitus opetella lisää "katosleikkejä" esim. aamupiirissä.

Voltti-ryhmä 3–5 vuotiaat + eskarit

Alkukauden siirtymätilanteiden suunnitelmat vasta aluillaan (uuden tiimin synnyttyä.) Siirtymätilanteihin liikuntaa lisätty, porrastettu, joka minimoi odottelua.

Kysyimme lapsilta mikä liikkunnassa on parasta?

"Yhtäkait polttopallo jumpassa. Siitä tulee hyvä ja reipas olo ja se on myös kivaa. Se on myös mun mielestä kivan tuntusta kun liikkuu."

"Mä tykkään hyppiä, hyppiä hilveen paljon! Ja tykkään juosteen. Liikkunnasta tulee kiva olo."

"Polttopallo on kivaa. Siit tulee hiki."

"Mä tykkään trampoliinista ja piha-hipasta. Niist tulee hyvä olo."

Satunmaa-
päiväkoti



Päiväkoti Suvi, Helsinki

Kehittämiskohteenne: Toimintaympäristön kehittäminen lapsen liikkumista tukevaksi sisällä ja ulkona yhdessä lasten kanssa.

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

- Henkilökunnan yhteisessä kehittämisillassa esitellään koko henkilökunnalle pilottihanketta ja mietitään päiväkodin pihasääntöjä ja aikuisen roolia pihalla uusiksi.
- Jokainen ryhmä miettii oman pienen askeleensa.
- Päivähoitoyksikön yhteisessä kehittämissäpäivässä pidetään liikunnallinen iltapäivä, jossa ryhmissä mietimme lapsen mahdollisuuksia päivittäiseen aktiiviseen liikkumiseen.
- Maaliskuussa pysähdymme kehittämisillassa arvioimaan hanketta ja suunnittelemaan tulevaa askelta. Keräämme ideoita edellisten pilottijaksojen blogeista.
- Maaliskuussa pidämme Liikuntateemalla vanhempainiltaa, jossa varataan paljon aikaa keskustelulle.
- Liikunnallinen kevät huipentuu koko perheen yhteiseen pihaseikkailuun päiväkodin pihassa. Vanhempainyhdistys on mukana tapahtuman suunnittelussa.



Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Henkilökunta on ollut sitoutunut hankkeeseen ja kaikki ovat lähteneet liikkuttamaan lapsia pihalla ja liikuntavälineet ovat esillä joka päivä. Pienet pääsevät käyttämään koko pihaa. Isommat lapset ovat jo ottaneet pienempiä mukaan sählypeliin ja jalkapalloon. Aikuisten asenne on muuttunut sallivammaksi. Lapset voivat käyttää enemmän luovuutta ja kehittää omia leikkejään ja kokeilla liikunnallisia rajojaan ja taitojaan vapaammin.
- Lasten ideoita kuunneltiin enemmän ja heidän osallisuutensa toiminnan sisällön suunnittelussa ja tilojen käytössä lisääntyi. Metsätähtien(5-6 v) pojat olivat kiinnostuneet poliisileikeistä ja he rakensivat pahvilaatikoista rosvoille ja poliiseille autot. Myös tyttöjä otettiin mukaan. Käytävään teipattiin autotiet, joissa lapset saivat ajaa autoillaan. Lapset kävivät samaan aikaan liikennepuistossa vierailuilla ja he innostuivat tekemään liikennemerkkejä ajotien ympäristöön. Kevään tullen poliisien ja rosvojen autot pääsivät ulkoleikkeihin, jossa voi ajaa vielä lujempaa. Metsätähtien tytöt tekivät keppihevოსille esteratoja eteiseen. Keväällä rakennettiin lisää keppihevოსia parityönä ja pihalle suunniteltiin keppihevოსen tallia.
- Lemmikkien (3-5 v) ryhmässä eteistila on otettu lasten leikki- ja liikuntakäyttöön. Liikkumiseen innostavat välineet ovat lasten saatavilla ja he itse voivat päättää milloin ja miten niitä käyttävät. Ulkona Lemmikkien ryhmä harjoitteli reilun pelin sääntöjä ja joukkuepelejä. Pilotointijakso on tuonut ryhmään enemmän aikuisen ja lapsen yhdessä tekemistä ja auttanut aikuista havainnoimaan lapsen motorista kehitystä.

- Kissankellot (1-3 v.) kokeilivat, kuinka monin eri tavoin voi tulla aamulla ryhmätilaan. Joka aamu aamuvuorolainen oli virittänyt tilaan erilaisen radan, esim. kattoon oli viritetty ilmapalloja, joita tavoitellen sai pomppia puurolle. Aamurata oli suunniteltu aluksi viikon kestäväksi, mutta vanhempien palautteen vuoksi sitä jatkettiin toistaiseksi. Lapset joiden oli hankalaa lähteä päiväkotiin, odottivatkin nyt innoissaan lähtöä, nähdäkseen, miten tänään mennään omaan ryhmään eteisestä.
- Teemallisessa vanhempainillassa oli paljon tilaa keskustelulle. Kun kerroimme vanhemmille suunnitelmistamme lisätä lasten liikkumista päiväkodissa, sitouduimme itsekkin tuottamaan tuloksia. Kun vanhemmat olivat tietoisia pyrkimyksistämme, antoivat he myös palautetta aiempaa enemmän. Saimme palautetta, että liikettä pihalla näkyy entistä enemmän ja liikuntavälineitä on pihalla lasten saatavilla. Positiivinen palaute kannusti aikuisia jatkamaan aktiivista rooliaan pihaleikeissä.
- Liikuntapilotointi kulki muun toiminnan ohessa ja välillä tuntui, että ei olla saatu paljon aikaiseksi. Aika tuntui menevän liian nopeasti. Väliarviointivaiheessa asioita pohdittuamme huomasimme, että jo yhdessä kuukaudessa oli moni uusi askel saanut alkunsa. Tärkeänä pidettiin sitä, että päiväkodin johtaja on sitoutunut hankkeeseen ja pitää hanketta yllä.

Tammelan päiväkoti, Tammela

Kehittämiskohteenne:

Haitulat: Päiväkodin pedagogiikan ja opetuksen kehittäminen liikunnan keinoin. Liikuntamahdollisuuksien lisääminen sisätiloissa.

Sinikello: Koko henkilökunnan aktivoituminen toteuttamaan lasten liikuntaa ja liikunnan mahdollistamista. Tavoitteena saada koko henkilökunta tarjoamaan liikuntamahdollisuuksia lapsille päivittäin. Suunniteltaessa toimintaa, mietitään, miten sen voisi toteuttaa liikunnan keinoilla.

Päiväkodin johtaja: Lapsiryhmätiimipalaverin toteuttaminen ulkona.

Nykytilan kuvaus syksy 2014:

Haitulat: Sisäliikuntatila puuttuu, leikinvalintataululta ei voi valita jumppaa. Metsämörriissä liikuntaa päivä/vko. Kerran viikossa joku ryhmä käy manttaalilla jumppalla. Sään mukaan liikuntaa vähintään kerran viikossa. Joka päivä kaikissa ryhmissä ohjattu liikuntaleikkituokio. Ilvekset luontoliikuntaryhmä on esiopetusajan ulkona. Uimahallikäynti kaksi kertaa vuodessa. Iltapäivällä pihaleikit joka päivä.

Sinikello: Metsämörriretki toteutetaan 1krt/viikko. Liikuntatuokio n. 1 krt/kk. Talviaikaan jumppa n. 1 krt/vko. Silloin tällöin ohjattuja pihaleikkejä. Retkiä lähimaastoon tehdään kävellen. Lasten omatoiminen liikkuminen ulkoiluakana on aktiivista. Liikuntapistettä suunnitellaan aktiivisen toiminnan alueelle. Liikuntavälinetarjonta on suppeahko.

Kehittämiskel:

Haitulat: Keskustellaan lapsiryhmätiimeissä, lastentarhanopettajat kokoavat toimintasuunnitelman.

Sinikello: Henkilökunta tarjoaa tiedostetusti lapsille liikuntamahdollisuuksia päivittäin.

Tavoitetilan kuvaus:

Haitulat:

Ketut ja Jänikset: sisäliikuntatila yläkerran eteisessä, toiminnallista esiopetusta ja varhaiskasvatusta, älytaulun avulla liikettä opetukseen, mahdollisuus ohjattuun liikuntaleikkiin joka päivä. Tavoite: Liikuntaa on joka päivä sisällä ja ulkona.

Karhut: pienet liikuntahetket opetustuokioilla, liikuntaa leikkialueille. Tavoitteena tuoda rauhallisuutta ryhmään. Vähemmän kieltoja, kun saa luvan kanssa liikkua. Innostetaan kaikki liikkumaan, nekin, jotka eivät vielä ole siitä niin innostuneet.

Ilvekset: toiminnallista esiopetusta, painotus äidinkielen osa-alueella, Tavoite: Ei istumiselle. Saadaan omia kokemuksia. Liike tukee oppimista. Oppimisen ja osaamisen ilo. Tehdään itse ja osataan (hyvä itsetunto). Ollaan vuorovai-
kutuksessa.

Sinikello: Aamu aloitetaan lasten kanssa liikunnallisella aamupiirillä. Metsämörri ja muut retket mukana toiminnassa edelleen. Pihaleikkejä ohjatuksi useammin, vähintään 2 krt/vko. Liikuntapiste on vakituisesti aktiivisen toiminnan alueella. Liikunta yhdistyy muihin teemoihin joustavasti. Liikuntavälineitä on saatu lisää. Työntekijät huolehtivat omasta jaksamisestaan ja innostuneisuuden säilyttämisestä liikunnan keinoin.

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

Haitulat: Karhut: Tuokioiden vetäjä pitää huolen, että liian pitkiä yhtenäisiä istumisaikoja ei tule. Jokainen tuokio sisältää liikkumisosioita. Leikkialueelle tuodaan liikuntavälineitä. Rakennetaan yhdessä ensimmäisenä merirosvoroolileikki, jossa on puolapuut ja köydet käytössä. Ilvekset, Ketut Jänikset: Tiimissä suunnitellaan yhdessä mitä tehdään. Lto pitää huolen, että toiminta on eheytettyä ja toiminnallista.

Sinikello: Aamupiirin vetäjä suunnittelee liikuntaa tukevia toimintoja. Pihaleikkejä suunnitelmallisesti vähintään 2 kertaa viikossa. Tarvittaessa ryhmä jaetaan, jolloin voidaan toteuttaa erilaisia liikunnallisia pihaleikkejä mm. lasten taidot ja mielenkiinnon kohteet huomioiden. Aktiiviselle toiminta-alueelle tulee liikuntakortti: lapsilla on mahdollisuus omaehtoisesti ja tarvittaessa aikuisen ohjaamana valita liikunnallista toimintaa. Kulloistakin arjen teemaa tarkastellaan siten, että aikuinen alkaa tietoisesti etsiä ja huomata niitä oppimisen paikkoja, joihin voi yhdistää liikuntaa. Kartoitetaan nykyinen liikuntavälineistö, suunnitellaan mitä hankintoja tehdään ja mitä tarvikkeita voidaan kierrättää eri yksiköiden kesken. Aikuisten oma myönteinen suhtautuminen liikuntaan tukee jaksamista ja innostuneisuutta, tämän kautta tarkastellaan aikuisten suhtautumista (ei esim. turhia kieltoja, turvallisuus kuitenkin huomioiden) ja esimerkkinä toimimista. Muistamme myös lasten aloitteet ja ideat, kiinnostuksen kohteet, heidän innostuneisuutensa hyödyntämisen.

Leikitään sitä, ku
juostaan uunista,
ja mä oon eka
huutaja.
-tyttö 6v-

Hippa on kyl
kaikkein hauskinta,
siinä saa juosta niin
lujaa ku pääsee!
-poika 6v-

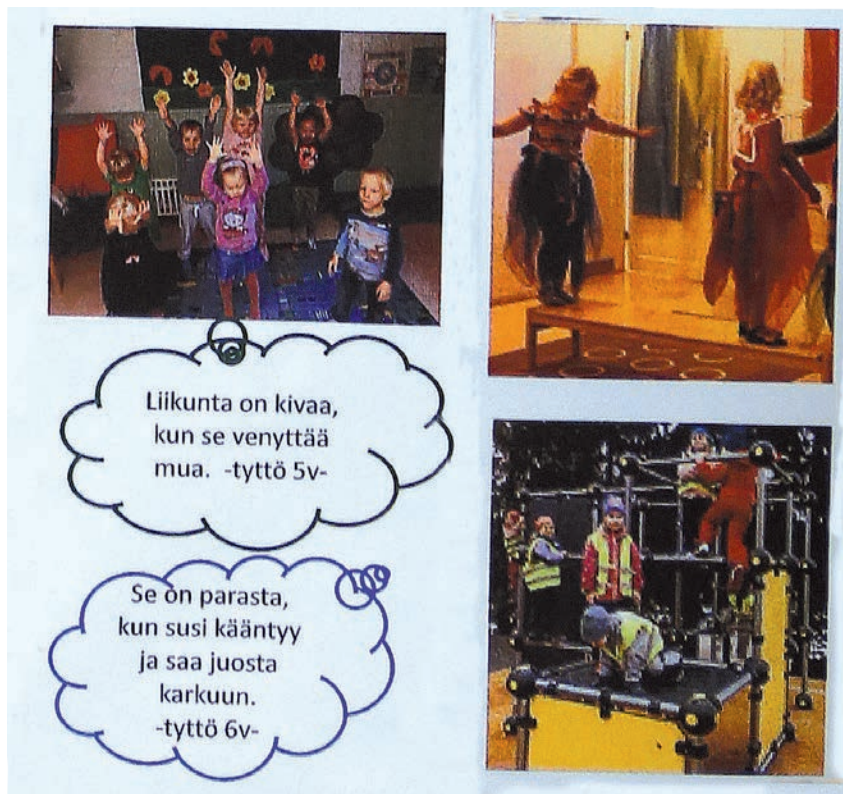
Liikuntaradoista
tykkään. Olen hyvä
liikkumaan niissä.
Niitä on kiva tehdä.
-tyttö 5v-

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Liikuntaa on lisätty toiminnan lomaan. Liikuntaa on tullut lisää piiri-istumisen tilalle ja liikunnan avulla on opeteltu asioita mm. kielellisiä taitoja, lukujuonoja, värejä. Pedagogisia ulkoleikkejä on lisätty ja ohjattuja liikuntaleikkejä siirtymä-tilanteisiin. Metsämörriretkien ohjatut leikit ovat siirtyneet päiväkodin pihaan lasten toimesta. Retkillä kierretään uusia reittejä tuttujen polkujen sijaan. Sisätiloihin on rakennettu sisäliikuntapaikka kaikkiin päiväkoteihin. Perheitä on aktivoitu liikuntaan mm. perheilloissa ja liikuntakortein. Perhemörriretkelle tullaan yhdessä koko perhe. Sallimus ja kannustaminen ovat lisääntyneet työnteekijöiden keskuudessa. Olemme itse mukana lasten kanssa liikkumassa.

Johtopäätöksemme:

- Kaikki ryhmillä on ollut positiivisia kokemuksia liikunnan lisäämisen vaikutuksesta. Riittävä määrä liikuntaa päivässä auttaa lapsia keskittymään päivän puuhiin.
- Erityinen huolen aihe ovat ne lapset, jotka eivät mielellään/luontaisesti ole liikkeessä. Perheiden kannustaminen arkiliikuntaan yhdessä koetaan tärkeäksi. Arjen aktivointi onkin tulevaisuuden painopiste. Aikuisten tulisi myös muistaa erottaa liikkuminen ja liikunta urheilusta ja kilpailemisesta.
- Tulevaisuudessa olisi myös hyvä kysyä lapsilta enemmän, mitä ja millaista liikuntaa he tahtoisivat.
- Pidetään mielessä, että vastaisuudessaakin on hyvä pysähtyä liikunnan äärelle. Miettiä, ollaanko pysytty oikeassa "kurssissa".
- Liikunnan eheyttäminen eri sisältöalueille vastaisuudessaakin. Lapset motivoituvat helposti toiminnallisista tehtävistä. Hyödynnetään erilaisia oppimisympäristöjä.
- jatkamme liikunnallista toimintatapaamme päiväkodissa edelleen. Päätimme kokoontua puolivuositain jakamaan kokemuksia ja arvioimaan jatkosuunnitelmien toteutumista. Joka kerta mietimme uuden liikunnallisen tavoitteen seuraavalle puolelle vuodelle. Olemme tehneet myös nettisivut peda.net:iin, johon kerätään liikuntavinkkejä.



Päiväkoti Tanssikallio, Hyvinkää

Kehittämiskohteenne: Henkilökunnan ammatillisen osaamisen jakaminen, yhteistyö yli ryhmärajojen myös talon etäyksiköihin

Kehittämiskäskel: • Henkilökunnan sisäinen koulutus jatkuu, aiheena Lasten tanssi • Luontoliikuntapajat • Henkilökunnan vaihtaminen ryhmästä toiseen, viedään osaamista, ideoita ja käytännön vinkkejä käytännön tasolla kaikkiin lapsiryhmiin.

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

- 1. pilotointi vaiheessa meillä oli jo henkilökunnan sisäistä koulutusta. Se koettiin hyväksi ja sitä haluttiin jatkaa, aiheeksi valikoitui lasten tanssi
- Suunnittelimme, että teemme "henkilöstö vaihtoa" ryhmästä toiseen, jolloin lasten- ja nuorten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneet menevät muihin ryhmiin jakamaan osaamistaan ja antamaan käytännön vinkkejä liikunnan lisäämisen – ja edistämisen näkökulmasta.
- Henkilökunta toivoi luontoliikuntaa
- Kun 1. pilotointivaihe päättyi, päästiin vasta vauhtiin toiminnan kehittämisessä, oli intoa jatkaa 2.pilotointivaiheeseen

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

- Henkilökunnan sisäinen koulutus toteutetaan päivällä lasten lepoaikaan. Tanssikallion päivähoidon koko henkilöstö vieraillee Myrskyluodon päiväkodissa Helsingissä. Tarkoituksena on sulkea yksikkömme jo normaalia aikaisemmin.
- Henkilöstön vaihtoa yli ryhmärajojen

Tavoitetilan kuvaus:

- Tavoitteena on, että henkilökunnan osaamista on jaettu koko työyhteisölle. On tarkoitus, että henkilöstö saa uusia työkaluja oman työnsä toteuttamiseen.
- Toivottavasti saamme yhteistyökumppaneilta uusia vinkkejä omaan työyhteisöömme.
- Tavoitteena on, että ryhmästä toiseen meneminen, ja oman tiedon ja taidon jakaminen tulisivat meille arkeen jätäkseen.
- Tavoitteena on järjestää lapsille luontoliikuntaa pajatoiminnan keinoin



Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Aikataulutus on nivoutunut hyvin arkeen.
- Vierailu Myrskyluotoon sujui hienosti, saimme hyviä vinkkejä oman yksikkömme toimintaan. Saimme bussikuljetukset työnantajan puolesta ja vanhemmat hakivat lapsensa ennen klo 16:sta hoidosta.
- Yli ryhmärajojen osaamisen jakaminen ollut hyvin onnistunutta. Hyviä ideoita ja oivalluksia jaettu/ saatu esim. siirtymätilanteiden liikunnallisiin menetelmiin.
- Liiviaikuinen: Eri tiimeistä vuorotellen huomioliiviin pukeutunut aikuinen on ohjannut ulko- / pihaleikkejä. Pihaleikkipussit ovat käytössä muutenkin ulkoilussa.
- Henkilöstön sisäiset koulutukset toteutuneet keskellä päivää, apu yli ryhmärajojen on mahdollistanut sen. Koulutuksia oli kaksi samansisältöistä. Kouluttajina toimivat lastentarhanopettajat, jotka olivat käyneet lastentanssi-koulutuksen. Koulutus videoitiin. Koulutus koostui teoriaosuudesta ja käytännön vinkkien jakamisesta sekä käytännön harjoituksista.
- Etäpisteen, Ridasjärven perheliikunta saavuttanut huippusuosion
- Lähipäiväkoti (Martinkaaren ph) on kiinnostunut toiminnastamme ja Valon hankkeesta, he pitävät oman

- yksikkönsä työillä Tanssikallion päiväkodissa. Yksi työntekijöistämme on kertomassa heille yksikkömme toiminnasta ja Valon hankkeen toteutumisesta omassa työyhteisössämme.
- Yksikkömme 2 lastentarhanopettajaa pitivät kaupungin liikuntahankevastaaville (joita on jokaisessa päivähoitoyksikössä 1) ns. sisäistä koulutusta, jossa jaettiin käytännön vinkkejä lasten liikuntaan. Näin yritämme korostaa liikunnan merkitystä lasten arjessa, myös päiväkotipäivän aikana.
- Luontoliikuntaa vielä tulossa
- Onnistuimme suunnittelussa ja aikataulutuksessa vielä 1. pilotointi vaihetta paremmin.
- Tavoitteet toteutuneet!
- On huomattu, että keskuudestamme löytyy paljon osaamista, toimivia käytänteitä ja että aikuiset osaavat heittäytyä ja tehdä erilaisia asioita
- Henkilökunta toivoo jatkossa lisää vierailuja muihin liikuntapainotteisiin päiväkoteihin.
- Henkilökunnan osaamista toivotaan jaettavan myös ns. tuokiomuodossa: vaihdot tuokioittain, ei kokopäiväisiä vaihdoksia

Tornitien päiväkoti, Nurmijärvi

Kehittämiskohteenne: Lasten liikkeen määrän lisääminen päivähoitopäivän aikana.

Kehittämiskaskel: Lasten liikkeen lisääminen ulkona ja sisällä.

Nykytilan kuvaus syksy 2014:

- Liikunnalliset leikit toteutuvat ryhmillä kerran viikossa olevana salipäivänä. Lapsia haastatellessa he toivat esille, että salissa tapahtuva liikunnallinen leikki koettiin mukavaksi. Siirtymätilanteissa ja odoteltaessa liikumme kävellen ja odotamme jonossa.
- Lapset tykkäsivät aikuisten satunnaisesti vetämistä liikuntatuokioista ulkona. Lapset kertoivat leikeistä, joita olivat niissä leikkineet. Ulkoilu on pääsääntöisesti vapaanleikin aikaa, jolloin lapset leikkivät hiekkaleluilla hiekkalaatikolla, keinuvat jne. Liikuntavälineet ovat varastossa ja aikuiset toimivat valvojina.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Ulkoilu tapahtuu perjantaisin vain liikuntavälineillä. Aikuisten velvollisuutena on liikuttaa lapsia ulkona. Ulkovarastosta tuodaan sählymailat ja maalit, pallot, hypynarut jne. ulos, mutta hiekkalelut jätetään varastoon.
- Sisällä jokaiseen ryhmään tehdään liikuntapussit, jotka antavat vinkkejä liikuntaan. Jokaisen ryhmän liikuntatiimin jäsen tekee omaan ryhmäänsä pussin. Esim. odottelutilanteissa jne. on helppo ottaa pussista jumpapakortti ja toteuttaa liikettä.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Ensimmäisillä kerroilla liikunnallisessa ulkoilussa oli paljon tehtävää ja sinänsä vähällä vaivalla lapset innostuivat tasapainoilemaan, hyppäämään narua, leikkimään leikkivarjolla jne. Lapsista oli todella hauskaa, kun liikuttajaksi oli kerran saapunut apina, joka sai melkein kaikki pihan lapset juoksemaan perässään pitkin pihaa. Eräällä kerralla lapset saivat nousta köydellä ylös liukumäkeä. Aleksis Riven päivää vietimme kiven heiton päivällä, kun ulkona sai heittää saapasta, häntäpalloja, tarkkuus heittoa jne.
- Aikuisten vetämät pihaleikit polttopallo, tervapata jne. olivat myös mielekästä yhteistä tekemistä. Liikunnallisen ulkoilun onnistuivat aluksi hyvin ja liike lisääntyi. Aikuisten motivaatiolla on kuitenkin suuri merkitys liikkeen lisääntymiseen, loppu syksystä motivaatio liikuttamiseen alkoi hiipumaan. Lasten leikkeihin tuli kuitenkin mukaan itseohjautuvasti esim. hippaleikkejä ja lapset kehittivät myös itse leikkejä esim. kissa ja hiiret hippaleikki.

Tavoitetilan kuvaus:

Lapset liikkusivat enemmän ja nauttisivat siitä. Aikuiset olisivat sitoutuneita liikuttamaan lapsia. Pienet arkihetket päivässä olisivat hyötykäytössä liikkeen lisäämiseksi ja turhat rajoitukset olisivat pois liikkeen tieltä. Lapset osaisivat liikunnallisia leikkejä, joita voisivat myös itse leikkiä ja päiväkodin liikuntavälineet olisivat aktiivisessa käytössä.



- Jokaiseen ryhmään tuli liikuntapussit, joita ryhmissä käytetään vaihtelevasti. Myös ulos tehtiin liikuntakortteja, joista ideoita saa liikkeen lisäämiseen vähällä vaivalla.

Touhula Laaksolahti/Silkkiturkit ja Ruusukorvat, Espoo

Kehittämiskohteenne: Liikunnan näkyminen, tuntuminen ja kuuluminen arjessa.

Kehittämiskaskel: Yhden suuren liikuntatapahtuman toteuttaminen koko helmikuussa – Touhulan omat talviolympialaiset

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

Toteutamme paljon liikuntatapahtumia ja liikunta on aina osana juhlissamme. Tapahtumat eivät ole välttämättä pitkäkestoisia ja niihin ei yhdistetä välttämättä muita toimintoja, kuten kädentaitoja.

Miten kehittämisskaskel toteutetaan käytännössä

- Talviolympialaiset on koko talon yhteinen teema. Avajaisjuhlat suunnitellaan talon palaverissa ja jokainen kasvattaja ottaa yhden päävastuun jostakin asiasta. Avajaisjuhille sovitaan päivämäärä hyvissä ajoin, jotta ryhmät ehtivät askarrella juhliin lippuja ja muuta rekvisiittaa. Tarkoituksena on ottaa vaikutteita oikeista talviolympialaisista ja jutella koko helmikuun ajan lasten kanssa asiasta.
- Ryhmät suunnittelevat jokaiselle päivälle yhden uuden urheilulajin, joka toteutetaan aamupäivisin. Urheilulajit merkitään viikko-ohjelmaan. Lisäksi kädentaitotuokiolla askarrellaan talviolympialaisiin liittyviä askarteluja.
- Kasvattajat hankkivat ryhmään yhden kisamaskotin, joka kiertää repussa lasten kotona. Kisamaskotilla on mukanaan reissuvihko, johon vanhemmat ja lapset saavat kirjoittaa, piirtää tai liimata valokuvia liikkumistaan ja touhuistaan. Reissuvihkoa luetaan säännöllisesti päiväkodissa yhdessä lasten kanssa.
- Talviolympialaisten lopuksi järjestetään myös lasten eli urheilijoiden hemmotteluviikko, jossa lapset saavat nauttia varvasvahtokylvystä ja rentoutumisharjoituksista.
- Sovitaan päätösjuhlan ajankohta, johon jokainen kasvattaja ottaa päävastuun jostakin asiasta. Kaikki lapset saavat halutessaan esiintyä juhlissa ja kaikki saavat myös mitalit.

Tavoitetilan kuvaus:

Toteuttaa koko helmikuun kestävä talviolympialaisteema, johon liittyy juhlat, askarteluja, liikuntaa ja vanhempien mukana oloa. Lapsilla ja aikuisilla on mukava fiilis touhuta teeman ympärillä yhdessä ja liikunta näkyisi, kuuluisi ja tuntuisi koko teeman ajan.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Koko helmikuu oli mukavaa yhdessä touhuilua. Avajaisjuhlissa lapset järjestivät lippukulkueen ja sytytimme "olympiatulen". Lisäksi avajaisissa leikimme liikuntaleikkejä. Keksimme yhdessä lasten kanssa jokaiselle päivälle uuden hauskan urheilulajin. Meillä oli esimerkiksi hernepussi-curlingia ja "ampumahiihtoa". Lapset osallistuivat hyvillä mielin urheilulajeihin ja kyselivät, mitä olisi seuraavana päivänä vuorossa.
- Kädentaitotuokiolla askartelimme muun muassa hiihtäjiä ja lapset yhdistivät hyvin askartelut talviolympialaisiin. Kisamaskotti kiersi hienosti lasten kotona ja vanhemmat halusivat nähdä vaivaa reissuvihon täyttämiseen.
- Hemmotteluviikko onnistui hyvin ja päätösjuhla oli liikunnallinen. Lapset saivat myös odottamansa mitalit. Olemme sitä mieltä, että koko helmikuu heijasti hyvin pilotoinnin kehittämiskohdettamme eli liikunta näkyi, kuului ja tuntui hyvin koko kuukauden.



Liikuntapäiväkoti Touhula Makasiini, Tampere

Kehittämiskohteenne: Aikuisen liikunnan lisääminen

Kehittämiskaskel: Liikunnallisen elämäntavan tukeminen aikuisen esimerkin avulla

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

- Liikuntavälineitä on, tällä hetkellä niitä säilytetään kaapissa.
- Tehdään alkukartoitus, paljonko henkilökunta liikkuu työpäivän aikana.

Tavoitetilan kuvaus:

- Aikuiset liikkuvat työpäivän aikana, hyödynnetään tila, aika ja paikka.
- Liikuntavälineiden käyttäminen ja arki / hyötyliikunta jää pysyväksi osaksi arkea.



Valon kuvituskuva

Miten kehittämisskaskel toteutetaan käytännössä

- Liikuntavälineet kaapista käyttöön (nukkariaikana jumppaa)
- Vähintään kerran viikossa ohjattu ulkoliikuntaleikki
- Aikuisille vauhtivarpaan viikonpäivät
- Siirtymätilanteissa taukojumppaa / venyttelyä
- Koko talon palaverissa rentoutusympyrä
- Henkilökunnan yhteinen jumppa vapaa-ajalla
- Aktivoidaan vanhemmat liikkumaan lasten kanssa

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Henkilökunta hyödyntää hankkimiamme liikuntavälineitä päivittäin oman fiiliksen mukaan
- Joka viikkoinen ohjattu ulkoliikuntaleikki on muuttunut jokapäiväiseksi
- Aikuiset tekevät aamupiirillä lasten mukana aikuisten viikonpäiväjumppaliikkeet
- Palaverissa / hiljaisemmassa hetkessä joillakin saattaa olla kahvakuula kädessä, tai rentoutuspallo
- Viikoittaisessa koko talon palaverissa pidetään "rentoutusympyrä" (hierotaan toisiamme, rentoutetaan)
- Esimerkin näyttäminen jatkuu
- Liikumme liikuntaa ohjatesa!
- Järjestämme joka kuukausi Touhuseikkailun perheille, jonka jälkeen on henkilökunnan vapaaehtoinen jumppailta (jumppaillan sisältö päätetään aina työyhteisön kesken)
- Annamme joka viikko liikuntateemamme mukaiset touhutehtävät koteihin, joita lapset voi tehdä yhdessä vanhempien kanssa
- Kokeilumme ovat olleet erittäin toimivia! Huomasimme, kuinka helpolla aikuinen pystyy liikkuttamaan itseään päivän aikana. Heräsimme oikeasti hyödyntämään liikuntavälineitämme. Ehdottomasti jatkamme samaan malliin!

Touhula Metsokangas, Oulu

Kehittämiskohteenne: Miten saada koko asiakasperhe innostumaan liikkunnasta?

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

Metsokankaan pilotoinnin osa-alueet sekä kehittämiskohteet esiteltiin vanhempainillassa maaliskuussa 2013 ja kysimme heiltä mielipiteitä liikunnan tärkeydestä päiväkodissa. Vanhemmat toivoivat toiminnaltamme seuraavia asioita; monipuolisuus, vapaaehtoisuus, mutta kannustaminen, luontainen kiinnostuminen, rohkea kokeilu, mahdollisuus kokeilla mahdollisimman monta eri lajia, liikkumisen omaehtoisuus, välineet tarjolla, säännöllisyys, vapaan ja ohjatun tasapaino, turvallisuus sekä tutustumista ympäristöön.

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

Ryhmistämme löytyy paljon liikkunnallisesti taitavia kolmevuotiaita, mutta myös puolitoista – ja kaksivuotiaat ovat innokkaasti mukana. Pienet eivät vielä huomaa rajoitteita omassa liikkumisessaan, vaan isojen perässä mennään täysillä! Onkin siis lapsista ehkä ihmeellistä, että toisia kielletään ja toisia ei. Haluamme kuitenkin ryhmänä antaa lasten kokeilla ja testata taitojaan, mutta samalla turvata tilanne suurimmilta vahingoilta. Pieniä kömmähdyksiähan sattuu aina ja mustelmilta ei voida välttyä, eikä tarkoitus olekaan. Se, että annamme lapsen kokeilla, antaa turvaa liikkumiselle tulevaisuudessa, kun lapsi tietää omat vahvuutensa sekä rajansa. Näin ollen annamme siis pienten kokeilla isojen leikkejä aikuisen ollessa vieressä varmistamassa.

Pienten ryhmät pyrkivät poistumaan päiväkodin pihalta aina kuin mahdollista, mutta vähintään kerran viikossa. Metsässä annamme lapsille vapauden omaan toimintaan, sillä metsässä ei ohjattua toimintaa välttämättä kaivata! Tunti kuluu helposti hyppimällä kantojen päältä tai kiipeilemällä puissa. Painotamme lapsen omatoimisuutta niin matkalla, kuin myös metsän siimeksessä. Retkemme suuntaavat myös lähialueen puistoihin, kirjastoon, kirkkoon ja leikkipuistoille!

Pienten ryhmät aloittavat päivänsä aina vapaalla leikillä. Rutiiniksi on jo muodostunut patjaleikit, jotka ovat mahdettava tapa purkaa energiaa ja parantaa liikkumistaitoja! Patjoista voi hyppiä, niissä voi tasapainoilla, niillä voi painia, tehdä kuperkeikkoja ja liikuntaratoja. Maanantaisin ohjattu liikuntatuokio tulee aamun liikuntaleikkikoulussa, keskiviikkoisin tai torstaisin metsäretkellä, tiistaisin aamu-ulkoilun aikana ja muina päivinä päiväpiirillä. Tuokioiden suunnittelussa on aina otettu huomioon lasten ikä – ja kehitystaso ja monesti ryhmä onkin jaettu kahteen osaan. Iltapäivällä vapaaehtoisena liikuntaleikkinä voi toimia jälleen patjaleikit tai esimerkiksi autoilla ajelu eteisessä tai käytävällä. Tuomme monesti ryhmäämme myös tarjolle liikuntavälineitä kuten trampoliini, maalit, pallot, mailat tai putket.

Tavoitetilan kuvaus:

Mietimme myös vanhempien kanssa, että minkälaista yhteistyötä liikunnan osalta päiväkoti ja koti voisivat tehdä; Harjoittelu etukäteen, päiväkodin temppujen opettaminen kotona, kotitehtävät, yhteinen jumppa, yhteinen reissu esim. virpiniemeen, päiväkodissa lasten liikkumisen kuvaamista. Vanhempainillan jälkeen ryhdyimme kehittämään toimintaamme ja otimme avuksi pilotin pienet askeleet- lomakkeen.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Liikunnan siirtäminen kotiin perheiden arkeen on ollut yksi kehityksen kohteemme. Otimme mm. kotiläksyt käyttöön, jolla pyrimme saamaan perheet liikkumaan yhdessä viikonloppuisin. Oli mukava seurata myös, kuinka maaliskuun liikuntakalenteriin ilmestyi merkin-
töjä! Pyrimme tuomaan liikunnan osaksi kaikkea toimintaamme ja näin ollen toivomme sen siirtyvän myös kotioloihin. Toiveissa oli myös liikunnan valokuvaamista ja muksunkirjaan olemmekin pyrkinet lisäämään liikkunnallisia kuvia viikoittain.



Valon kuvituskuva

Päiväkoti Touhu Vekara, Kempele

Kehittämiskohteenne: Päiväkotimme yhteinen kehittämiskohde oli liikkumisen sisällyttäminen arkeen.

Kehittämisaskel: Tilojen monipuolinen liikunnallinen käyttö, liikkumattomien lasten liikkeelle saanti sekä liikunnan hyödyntäminen siirtymätilanteissa.

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

Päiväkotimme on 4-ryhmäinen, jossa kaksi ryhmistä on alle 3-vuotiaiden lasten ryhmiä, yksi 2-4-vuotiaiden lasten ryhmä sekä yksi 3-5-vuotiaiden lasten ryhmä. Lapsia päiväkodissamme siis touhuua n. 70, henkilökuntaa on yhteensä 15.

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

Jokainen ryhmä mietti omat pienet kehittämisaskeleet, jotka liittyivät yhteiseen aiheeseemme.



Valon kuvituskuva

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Pilotoinnin aikana ryhmissä tapahtui pieniä, mutta pysyviä muutoksia kohti liikkuvampaa arkea.

- Ryhmässä, jossa tiloja pyrittiin saamaan monipuoliseen liikunnalliseen käyttöön, muutettiin molemmat leikkihuoneet jumppa-/pelihuoneiksi, joihin lapsille tehtiin turvallisia pienen tilan pelivälineitä, kuten sanomalehtimailloja, maitopurkinoppia ja tarkkuusheittotaulu jo olemassa olevien jumppavälineiden lisäksi. Lisäksi siirtymätilanteissa ja leikeissä käytettiin paljon liikuntavälineitä, kuten keppihevosta, tunneleita, patjoja, tasapainolaattoja, hyppyruudukkomattoja sekä laminoituja käden ja jalan kuvia. Lapset innostuivat liikunnallisista leikeistä kovasti, isommilla leikit sujuvat hyvin keskenään, pienemmät tarvitsevat mukaan aikuisen.
- Ryhmässä, jossa liikkumattomat lapset haluttiin liikkuviksi, huomattiin että pienissä ryhmissä toimiminen aktivoi liikkumattomia lapsia liikkumaan enemmän kuin isoissa ryhmissä. Suurin merkitys liikkumaan innostumisella oli kuitenkin liikkuvilla kavereilla. Aikuisen aktiivinen rooli koettiin tärkeäksi.
- Ryhmässä, jossa siirtymätilanteita haluttiin liikunnallisemmiksi, käytettiin erilaisia liikuntatapoja siirryttäessä tilasta toiseen, odotustilanteissa lapsille annettiin käyttöön liikunnallisia välineitä sekä siihen tarkoitukseen sopiva tila. Ulkoa sisälle siirryttäessä käytettiin juoksukilpailua.

Pilotoinnin avulla liikunnasta on tullut entistä suurempi osa arkea päiväkodissamme. Pilotointi on herättänyt keskusteluja liikunnan merkityksestä päiväkodissamme sekä erilaisista keinoista miten voimme sitä arjessamme toteuttaa. Päiväkotimme on vielä uusi, mutta pilotointi on auttanut meitä löytämään oikeaa suuntaa liikuntakasvatuksessa, hyödyntämään päiväkotimme tiloja monipuolisesti sekä hyödyntämään henkilökuntamme liikunnallisia taitoja päiväkotimme toiminnassa. Lisäksi olemme nähneet tärkeäksi asiaksi liikunnan lisäämisen perheiden arjessa. Tähän olemme ottaneet avuksi liikuntavinkkipussit, joita on jokaisessa ryhmässä. Pussit vierailevat lasten kodeissa viikonloppuisin. Pussista löytyvään vihkoon perheet saavat kirjoittaa oman liikuntavinkkinsä/-leikkinsä, joita sitten muutkin perheet saavat kokeilla pussin vieraillessa heillä. Liikuntavinkkejä hyödynnämme myös päiväkodissa.

Päiväkoti Verkanappulat/ Nappulametsä, Littoinen

Kehittämiskohteenne: Arkiliikunnan lisääminen sisällä ja ulkona

Kehittämisaskel: Ohjatut pihaleikit / liikuntalorupussi odotustilanteisiin

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

- Tällä hetkellä aamupäivän ulkoilussa ei ole suunniteltua ja ohjattua liikuntaleikkihetkeä. Ulkoilumme koostuvat lasten vapaista leikeistä sekä heidän omaehtoisesta liikkumisesta.
- Olemme järjestäneet toimintamme siten, että lapsille tulisi mahdollisimman vähän odotustilanteita päivän aikana. Esim. ruokailun alkua odottaessa laulamme ja lorutellemme. Liikunta on ollut tosi vähäistä odotustilanteissa.

Tavoitetilan kuvaus:

- Tavoitteena on se, että jokaisessa aamu-ulkoilussa on yksi ohjattu liikuntaleikki. Jokainen aikuinen suunnittelee yhden liikuntaleikin ja kerää siihen tarvittavat välineet valmiiksi. Aikuinen myös kirjoittaa leikin ohjeet toisia aikuisia varten sekä tekee kuvallisen ohjeen leikistä lapsille. Leikkeihin tarvittavat välineet säilytetään omassa paikassa, josta ne on helppo napata käyttöön. Näin saamme koottua valmiin ja helppokäyttöisen materiaalin liikuntaleikkituokioita varten.
- Tavoitteena on tuoda liikunta odotustilanteisiin. Tätä varten kehitämme toiminnallisen liikuntalorupussin, jota käytämme päivittäin. Tämän avulla saamme lisättyä päivittäisen liikunnan määrää sekä tuettua lasten motorista ja kielellistä kehitystä.

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

- Talviolympialaiset on koko talon yhteinen teema. Avajaisjuhlat suunnitellaan talon palaverissa ja jokainen kasvattaja ottaa yhden päävastuun jostakin asiasta. Avajaisjuhille sovitaan päivämäärä hyvissä ajoin, jotta ryhmät ehtivät askarrella juhliin lippuja ja muuta rekvisiittaa. Tarkoituksena on ottaa vaikutteita oikeista talviolympialaisista ja jutella koko helmikuun ajan lasten kanssa asiasta.
- Ryhmät suunnittelevat jokaiselle päivälle yhden uuden urheilulajin, joka toteutetaan aamupäivisin. Urheilulajit merkitään viikko-ohjelmaan. Lisäksi kädentaitotuokioilla askarrellaan talviolympialaisiin liittyviä askarteluja.
- Kasvattajat hankkivat ryhmään yhden kisamaskotin, joka kiertää repussa lasten kotona. Kisamaskotilla on mukanaan reissuvihko, johon vanhemmat ja lapset saavat kirjoittaa, piirtää tai liimata valokuvia liikkumisiin ja touhuistaan. Reissuvihkoa luetaan säännöllisesti päiväkodissa yhdessä lasten kanssa.
- Talviolympialaisten lopuksi järjestetään myös lasten eli urheilijoiden hemmotteluviikko, jossa lapset saavat nauttia varvasvahtokylvystä ja rentoutumisharjoituksista.
- Sovitaan päätösjuhlan ajankohta, johon jokainen kasvattaja ottaa päävastuun jostakin asiasta. Raikki lapset saavat halutessaan esiintyä juhlissa ja kaikki saavat mitalit.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Keräsimme liikuntamateriaalin valmiiksi ja ohjasimme tuokioita. Lapset pienimmästä suurimpaan olivat innolla mukana kaikissa leikeissä ja loruissa. Emme kuitenkaan ole täysin saavuttaneet tavoitteitamme, sillä ulkoleikkejä ja liikuntalorupussia on ohjattu useamman kerran viikossa, ei päivittäin.
- Loppukeväästä päiväkotimme muutti uusiin tiloihin, jonka seurauksena ohjatut ulkoleikit sekä liikuntalorupussi jäivät pois käytöstä. Muuton myötä saimme uuden pihan, jossa on monipuoliset liikuntamahdollisuudet. Piha on osittain metsäinen ja näin olleen luo hyvät mahdollisuudet motoristen taitojen harjoitteluun luonnollisten korkeuserojen, kivien, kallioiden yms. myötä. Vaikka aikuisten ohjaamat leikit jäivät pois, on lasten omaehtoinen liikkuminen lisääntynyt. Hyödynnämme nyt myös metsää päivittäin erilaisten retkien muodossa.
- Tämän projektin myötä päiväkodin aikuisten innostus liikkumiseen on lisääntynyt; muun muassa erilaisten tempuratojen järjestämisenä.



Vuosaari-Östersundom johtajat, Helsinki

Kehittämiskohteenne: Liikunta osana johtajien omaa työhyvinvointia.

Kehittämisaskel: Projektiryhmän oma aktivoituminen; työpäivä liikkuvammaksi.

Nykytilan kuvaus kevät 2014:

Istumatyö-liikkumattomuus työpäivän aikana.

Tavoitetilan kuvaus:

Istumista korkeintaan tunti kerrallaan.

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

- Työtä tehdään seisten, työpäivän aikana venytellään, taukojumpataan.
- Otetaan selville liikkuvamman työpäivän mahdollisuuksista.
- Matleenan Livsonin luento koko esimiesporukalle.
- Tutustutaan Helsingin kaupungin henkilöstöliikunnan sivuihin.
- Täytetään liikuntakorttia.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Suunnitelma toteutui tosi hyvin. Kaikki suunnitellut osa-alueet toteutettiin. Työpäivän aikana tulee enemmän mietittyä liikkumista; työasentoja, kuuntelee kehoaan, huomioi esim. istumisen kuormittavuuteen.
- Taukoliikunnan tarpeellisuus tiedostettiin myös henkilökunnan palaverissa. Työpäivän rytmittäminen.
- Haasteena osalla osallistujista oli työhön uppoutuminen, niin että taukoliikunta saattoi unohtua. Haasteena koettiin myös vanhat normit työntekoon; voiko kävelykokousta pitää esim. itsekseen suunnitellen kehäpäivää tms.
- Osa osallistujista koki myös että vapaa-ajalla liikkuminen lisääntyi.
- Parikkimme kanssa oleva yhteinen taulukko on ollut käytössä jokaisella.
- Lisäksi perustimme henkilöstökerhon (Vuosaaren huiput) edistämään esimiesten hyvinvointia ja saimme myös kerhon kautta rahaa liikuntahankkeeseen.

LIIKUNTA OSANA JOHTAJIEN TYÖHYVINVOINTIA

päivähoitoalue Vuosaari-Östersundom, Helsinki

KÄVELYKOKOUS

ASENNE - MUUTOS

SEISOMATYÖPISTE

TAUKOJUMPAT

STOP istumiselle!

Lähde katkolle

Yksikkö	08.07	08.08	08.09	08.10	08.11	08.12	08.13	08.14	08.15	08.16
Yhteensä										

LIIKUNTA-OSAN TILASTOINTI

Yksikkö	08.07	08.08	08.09	08.10	08.11	08.12	08.13	08.14	08.15	08.16
Yhteensä										



Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin!

LIITE 1

Kehittämiskohteen täsmentäminen

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



Kehittämistyökalu 2: pienin askelin - lomake

Suunnittele - Tee - Arvioi - Paranna

Työyksikkö / tiimi		
Kehittämiskohteenne (mihin kehittämiskohteeseen tämä askel liittyy)		Tämän kehittämiskaskeleen/ lomakkeen nro:

1. Suunnitelkaa kehittämiskaskele:

Tehkää yksityiskohtainen ja konkreettinen suunnitelma yhdestä kehittämiskaskeleesta. Mitä aiotte kokeilla? Mikä on lähtötilanne ennen muutosta muutoksen kohteena olevan asian suhteen? Mitä tavoittelette? Miten muutos toteutetaan?

Kehittämiskaskele, pieni askel:	
Lähtötilanne (kuvatkaa tilanne ennen kehittämiskaskelelta, alkumittaukset):	Tavoitetila (kuvatkaa, miten asiat ovat, kun tämä askel on toteutettu, mitä tuloksia haluatte saada aikaan):
Miten kehittämiskaskele toteutetaan käytännössä (mitä tehdään, miten tehdään, kuka tekee, milloin):	
Milloin arvioimme suunnitelmamme toteutumista (eli milloin käymme läpi kohdat 3. ja 4.):	

3. Arvioi, miten suunnitelmanne toteutui:

Kuvatkaa suunnitelman toteuttamisen jälkeen, **toteutuiko suunnitelmanne, niin kuin olitte ajatelleet**. Teittekö kaiken niin kuin suunnittelitte? Mitä tapahtui? Kuvatkaa myös mahdollisia vaikeuksia, ongelmia ja odottamattomiakin vaikutuksia.

Kuvatkaa tulokset / muutokset mittareita käyttäen (tämän askeleen **loppumittaukset**). Verratkaa tuloksia lähtötilanteeseen ja tavoitetilanteeseen. Saavutitteko tavoitetilan? Mikä onnistui ja mikä mahdollisesti ei onnistunut? Mitä opitte? Oliko muutos parannus?

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista:

4. Pohtikaa tarvittavia parannuksia ja aloittakaa seuraavan askeleen suunnittelu:

Mitä johtopäätöksiä teette? Mitä muutoksia toimintaan vielä pitää tehdä tekemästänne kokeilusta saadun tiedon perusteella? Mitä kokeillette seuraavaksi?

Johtopäätöksemme:

Mitä kokeilemme seuraavaksi? Miten jatkamme tästä?

NÄIN SE KÄY – MUKAAN ILO KASVAA LIIKKUEN OHJELMAAN



1

OSALLISTU

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan:
www.sport.fi/varhaiskasvatus
Osallistuminen on maksutonta.

2

- Saatte käyttöönnne tukimateriaaleja toiminnan kehittämiseen, suunnitteluun ja arviointiin
- Pääsette mukaan valtakunnalliseen verkostoon.

3

Kehittäkää omaan toimintayksikköönne parhaiten sopivia toimintatapoja ja toteuttakaa **Ilo kasvaa liikkuen-ohjelmaa** varhaiskasvatuksen arjessa!

VALO, VALTAKUNNALLINEN LIIKUNTA-
JA URHEILUORGANISAATIO RY
Radiokatu 20, 00240 Helsinki
Puh. (09) 348 121
www.valo.fi