

vilo

PILOTOINTITAHOJEN KEHITTÄMISHANKKEIDEN RAPORTTI SYKSY 2013



**Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen
uusiin liikkumisen käytäntöihin
- kohti uutta liikkumis- ja hyvinvointiohjelmaa**

SISÄLLYS

Esipuhe

3

Yksikkökohtaiset
kehittämishankkeet

4

Kuntakohtaiset
kehittämishankkeet

63

Espoo

64

Helsinki

65

Järvenpää

66

Kerava

67

Kiuruvesi

68

Kouvola

69

Tampere

70

Turku

72

Vantaa

73

Vesilahti

74

Vihti

75

Liitteet

77

Pilottiraporttiin osallistuneet yksiköt:

- Anttilantalon päiväkotito / Hyvinkää
- Päivähoitoyksikkö Auringonpilkku-Kanava / Helsinki
- Eteläkylän koulu esiopetus / Kalajoki
- Folkhälsans daghem i Hyvinge / Hyvinkää
- Päiväkotiyksikkö Haaga-Kylätie / Helsinki
- Havukallion päiväkotito / Vantaa
- Hirsmäen vkk, Kivitaskut / Hämeenlinna
- Päivähoitoyksikkö Hippaheikki-Myrskyluoto / Helsinki
- Päiväkotito Inspira Luovan Toiminnan Tuki ry / Helsinki
- Juuan päivähoito / Juuka
- Päiväkotito Kaisla / Helsinki
- Kasabergets daghem / Kauniainen
- Päiväkotito Katiska / Helsinki
- Lahelan tertun päiväkotito / Tuusula
- Laukkalinnan päiväkotito, vuorohoitoryhmis / Oulainen
- Lempilän päiväkotito, Leopardit / Paimio
- Leppäsillan päiväkotito / Espoo
- Päiväkotito Löytöretki / Muurame
- Lumikin päiväkotito / Vaasa
- Päivähoitoyksikkö Melissa-Toivo / Helsinki
- Päiväkotito Merirasti / Helsinki
- Päiväkotito Minttu / Helsinki
- Moikoisten päivähoitoyksikkö / Turku
- Leikkipuisto Mustapuro / Helsinki
- Mutkapolun päiväkotito / Nurmijärvi
- Perhetalo Naapuri / Helsinki
- Nuolialan päiväkotito / Pirkkala
- Päiväkotito Poiju, Vasat / Helsinki
- Päiväkotito Poikelus / Poikelus
- Päiväkotito Päiväpirtti / Hyvinkää
- Raitin päiväkotito / Kotka
- Avoin varhaiskasvatus / Nurmijärvi
- Päiväkotito Rastila / Helsinki
- Päiväkotito Ruskeasuo / Helsinki
- Päiväkotito Sateenkaari / Helsinki
- Päiväkotito Satumaa / Järvenpää
- Päiväkotito Siima / Helsinki
- Päiväkotito Tanssikallio / Hyvinkää
- Tirikan päiväkotito MLL / Lappeenranta
- Päiväkotito Touhula Makasiini / Tampere
- Päiväkotito Touhula Metsokangas / Oulu
- Uittamon päivähoitoyksikkö / Turku
- Päiväkotito Vankkkuri, Tiikerit / Helsinki

UUSI LIIKKUMIS- JA HYVINVOINTIOHJELMA ETENEE!

”Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin” – asiantuntijaverkosto perustettiin vuoden 2012 alussa. Sen tehtävänä on rakentaa valtakunnallinen, yksinkertainen ja helposti toteutettava varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma ja tuoda tätä kautta liikkuminen mukaan kaikkeen varhaiskasvatustoimintaan. Tavoitteena on uudistaa varhaiskasvatuksen rutiineja sekä lisätä lasten liikkumisen määrää muun muussa ruutuaikaa vähentämällä. Liikkumis- ja hyvinvointiohjelmaa on kokeiltu ja kehitetty pitkin matkaa. Sen tavoitteena on auttaa varhaiskasvattajia oivaltamaan ja kehittämään lasten liikuttamiseen liittyviä asioita itse. Ei kuitenkaan yksin: apua, malleja ja tukea on tarjolla.

Pilottitahot rakentavat ohjelmaa

Ensimmäinen pilotoitinkierros saavutti huiman suosion ja tuotti sekä lukuisia onnistumisia että arvokkaita oivalluksia. Syksyn 2013 pilotoitinvaiheeseen lähti yksitoista kuntatasoista ja 53 päiväkotikohtaista toimijaa sekä kahdeksan perhepäivähoito-, leikkitoiminta- yms. toimijaa. Osallistujien apuna oli ”Pienet askeleet”-dokumentointityökalu, joka auttoi yksittäisten kehittämisaskeleiden 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. Pilottitoiminta on jo nyt mahdollistanut mahtavan määrän liikettä lapsen arkeen.

Tässä on raportissa on esitelty 43 yksikkökohtaista ja 11 kuntakohtaista kehittämishanketta. Näiden lisäksi pilottiraportista löytyy useita yksikkökohtaisia blogikirjoituksia. Tämä raportti on luettavissa ja tulostettavissa myös sähköisesti Valon nettisivuilla osoitteessa www.sport.fi/varhaiskasvatus. Samassa osoitteessa voi seurata myös pilottien uusia blogeja. Käy kurkkaamassa, inspiroidu ja ota ideat omaan käyttöön! Lisätietoja: Nina Korhonen nina.korhonen@valo.fi ja Tanja Palosaari tanja.palosaari@valo.fi.



YKSIKÖKOHTAISET KEHITTÄMISHANKKEET

Anttilantalon päiväkotiki / Hyvinkää

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

Kehittämiskokel: Ohjattu pihaleikki 1 krt/vk:ssa omalle ryhmälle tai koko päiväkodin lapsille.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Yksi ryhmä liikkui lapsia pihaleikein joka päivä
- Yhdellä ryhmällä ei ollut ohjattuja pihaleikkejä
- Yhden ryhmän lapsista osa (eskarit) leikki pihaleikkejä päivittäin ja muut lapset eivät ollenkaan
- Yhden ryhmän lapset leikkivät satunnaisesti ohjattuja pihaleikkejä

Tavoitetilan kuvaus:

- Vähintään 1 krt/vk:ssa ohjattu pihaleikki omalle ryhmälle tai koko päiväkodin lapsille (kaikki 4 ryhmää toteuttavat)
- Joka ryhmä opettaa vähintään 3 piha- tai perinneleikkiä
- Jokainen kasvattaja voi toimia tarvittaessa piha- liikunnan ohjaajana

Miten kehittämiskokel toteutetaan käytännössä

Päiväkodissa pidettiin työlta projektin tiimoilta 23.10.2013, jossa keskusteltiin ryhmien käytänteistä ja päiväkodin yhteisistä linjauksista. Ryhmät suunnittelevat "pihaleikit" toimintaansa sopivaan kohtaan ja osa jatkaa jo hyvien käytänteiden kehittämistä. Keskustelua herättivät pihasäännöt ja yhteisestä päätöksestä pidämme tiistaina aamupäiväulkoullussa esillä vain liikuntavälineitä.

- Kivitasukujen (alle 3-vuotiaat) aamuvuorolainen ohjaa tiistaiamupäivänä 2-3-vuotiaille ohjatun pihaleikin. Aloitus helpoista leikeistä kuten "Seuraa johtajaa" tai "Kapteeni käskee".
- Satakielten (3-5 -vuotiaat) aamuvuorolainen vetää ohjatun liikuntahetken hiekkakentällä (joka kerta sama hiekkalaue päiväkodin pihalla) koko lapsiryhmälle. Toinen kasvattaja tai ryhmäavustaja avustaa piha- leikeissä. Leikit: liikuntakalenterista (esillä ryhmän eteisessä), liikuntapussista, perinneleikki"viuhkasta", liikunnan vuosisuunnitelman teemoista tai lasten ideoista.
- Peipposten eskareita liikuttaa päivittäin ulkona oleva aikuinen. Muut lapset (3-5 -vuotiaat) leikkivät liikuntaleikkejä tiistaiamupäivisin ulkona olevan aikuisen johdolla. Liikuntaleikit liikuntakalenterista tai liikuntapussista. Kiinnitetään huomio aikuisen aktiiviseen rooliin liikunnan mahdollistajana ja kannustajana.
- Kuukkelit (eskarit) jatkavat päivittäisiä liikuntaleikkejä ulkona olevan aikuisen toimesta. Tiimipalavereissa panostusta pihaliikunnan aktivointiin.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Kivitasukujen 2-3-vuotiaat ovat liikkuneet tiistaiamupäivisin ja lapset olleet innolla mukana.
- Satakielten pihaleikki on toteutunut vähintään 1 krt/vk:ssa ja muutamana viikkona useammin lapsen tai aikuisen aloitteesta.
- Peipposten eskareilla ovat jokapäiväiset liikuntaleikit jatkuneet. Tiistain ohjattu liikuntatuokio on toteutunut muillekin lapsille. Lasten kiinnostus ulkoleikkeihin on lisääntynyt ja he ovat liikkuneet enemmän oma-aloitteisesti.
- Kuukkelit eli eskarilaiset liikkuvat liikuntaleikin päivittäin.



Päivähoitoyksikkö Auringonpilku-Kanava / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Ulkoliikunta.

Kehittämiskaskel: Liikunnan lisääminen päiväkodinpihalla ulkoiluhetkissä.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Osa yksikön lapsista ei juuri liiku ulkoiluhetkissä.

Tavoitetilan kuvaus:

Yksikön kaikki lapset liikkuisivat ulkona ollessa omaehtoisesti sekä ohjaten.

Kannustetaan ja ohjataan päivittäisissä ulkoiluhetkissä lapsia käyttämään pihaa ja välineitä monipuolisesti. Kerran viikossa ryhmän aikuisen vetämänä ohjattu liikuntatuokio päiväkodin, koulunpihalla tai kentällä. Tuokio sisältää mm. erilaisia sääntöleikkejä, pelejä, kisailua sekä aikuisen mallista oppimista. Yksikön koko henkilökunta sitoutuu kehittämiskaskeleen toteuttamiseen. Lisätään ryhmien välistä yhteistyötä. Kaikki aikuiset liikuttavat koko yksikön lapsia. Opitaan ymmärtämään ulkoiluhetkien tärkeys liikunnan lisäämisessä ja kiinnitetään huomiota aikuisten määrään ulkona. Jaetaan ideoita yksikön aikuisten kesken ja vahvuuksia hyödyntäen.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- o Aikuiset sitoutuvat ja noudattivat kehitysaskelta. Ideoita jaettiin ja vahvuuksia hyödynnettiin tehokkaasti. Ulkoilutilanteissa pidettiin leluttomia päiviä useammin. Pyrittiin järjestämään enemmän aikuisia ulkoiluun. Toteutettiin kerran viikossa ohjattu ulkoliikuntatuokio. Vähemmän liikkuvia lapsia kannustettiin ohjaamalla ja mallia näyttämällä liikkumaan enemmän. Yksikön tiloja ja välineitä hyötykäytettiin paremmin.
- o Haasteena aikuisten riittävä määrä ulkoilutilanteessa (yllättävät poissaolot).
- o Onnistuimme saavuttamaan tavoitetilan.
- o Muutos oli parannus. Positiivinen ilmapiiri liikkumiseen lisääntyi niin lapsilla kuin aikuisilla. Vähemmän liikkuvien lasten liikunnallisuus lisääntyi huomattavasti ulkoilutilanteissa.
- o Opimme että pienillä asioilla on iso merkitys ja vaikutus liikkumiseen. Aikuisen asenteella on suuri arvo lasten liikunnan lisäämisessä. (oma malli, aitous, ilo ja oikea asenne).



Etelänkylän koulu esiopetus / Kalajoki

Kehittämiskohteenne: Liikunnan määrän ja laadun lisääminen esikouluryhmässä.

Kehittämiskaskel: Liikunnan lisääminen päivittäiseen toimintaan.

Nykytilan kuvaus

elokuussa 2013:
Jokaiseen päivään ei kuulunut liikunnallista hetkeä / toimintaa

Tavoitetilan kuvaus:

- Joka päivä pidetty liikunnallinen tunti eskarissa. Marraskuulle saakka liikuttu ulkona, marraskuulta säiden muuttuttua sateisiksi liikuttu aina sisätiloissa liikuntaleikkejä / perusvoimistelua tai telinejuppaa.
- Jäähalli käynnit joulukuussa, luistelun aloitus, ensin jäähallissa ja pakkasten tultua omalla koulun jäällä.
- Hiihdon opetuksen aloittaminen heti kun säät sallivat.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

Aiomme jatkaa liikunnallista päivän toteutusta. Koulullamme on paljon myös liikuntaa, koska koulumme kuuluu "Liikkuva koulu hankkeeseen.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Ohjattua liikuntaa on ollut joka päivä.
- Lapset ovat nauttineet liikunnasta.
- Liikunnalliset taidot ovat kehittyneet.



Folkhälsans daghem i Hyvinge / Hyvinkää

Kehittämiskohteenne: Att få in mera rörelse i vardagen inomhus.

Kehittämisaskel: Vi skall göra en inspirationstavla kring rörelse inomhus där alla i teamet kan lägga till idéer och tankar, som sedan testas i grupperna.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Regelbunden innegymnastik en gång per vecka för varje avdelning (inne-gymnastiken har tidigare fallit bort för Mulle- och Knyttebarnen under de veckor vi gått på Mulle- och Knytteutfärder eftersom utfärderna setts som ersättande rörelseaktivitet för de barnen).
- Mycket förbud inomhus; "hoppa inte på soffan, sitt still, spring inte, kasta inte saker"....

Miten kehittämiskäsky toteutetaan käytännössä

En inspirationstavla läggs upp i personalens utrymmen; Anna H fixar den så fort som möjligt efter startseminariet.

- Inspirationstavlan innehåller två kolumner: aktiviteter som kräver material/redskap och aktiviteter som inte kräver material
- Alla i personalen skriver ner förslag på rörelseidéer vartefter man kommer på dem
- Varje avdelnings personal tittar regelbundet på tavlan och testar de aktiviteter som nämns tillsammans med barnen.
- När man testat någon aktivitet skall man gärna dela med sig till resten av teamet vad som fungerade/inte fungerade och vad man bör tänka på nästa gång.

Tavoitetilan kuvaus:

- Innegymnastik en gång per vecka för ALLA barn, även under Mulle- och Knytteveckor.
- Barnen får tillfälle att röra på sig aktivt inne även utanför den ledda innegymnastikens ramar
- Istället för förbud; ge förslag på rörelseaktiviteter som är tillåtna (t.ex. under övervakning), ge alternativa rörelseförslag som går att genomföra tryggt.
- Uppmuntran av barnens inneboende rörelseglädje.
- När förbud krävs; påminn om när/var det är okej att t.ex. springa/hoppa o.s.v. (ute får du springa, i gymnastiksalen får man kasta boll...)

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Barnen har rört på sig mera inne!
- Innegymnastik för ALLA varje vecka (också för Mulle- och Knyttebarnen under Mulle- och Knytteveckor). Även barnen på Ekorrarna (småbarnsavdelningen för 0-3 åringar) har utnyttjat sin gymnastiksalstur varje vecka!
- Bonus: Barnen har inspirerats till aktiva utelekar pga rörelsetemat! Vi har haft längre utevistelser på eftermiddagarna och barnen har tyckt om att vara ute och röra på sig!
- Attityden till rörelse inomhus mer positiv inom personalen.
- Har väckt inspiration inom personalen.
- Barnens inneboende rörelseglädje har blomstrat fram!
- Vi har tagit vara på möjligheten att röra på oss vid t.ex. "övergångssituationer" mera. T.ex. hoppat jämfota/på ett ben till matsalen, gått till och från samlingar på olika roliga sätt, hoppat ut från avdelningen via "hoppmattan" på eftermiddagen när vi skall gå ut o.s.v.



Päiväkotiyksikkö Haaga-Kylätie / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Pihaleikit/ulkoliikunta.

Kehittämiskel: Pihaleikki/liikuntahetki kaikille lapsille päivittäin. Leikkipussit käyttöön aktiivisesti.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Liian vähän ohjattuja liikuntahetkiä. Aikuiset saatava myös mukaan liikkumaan.

Tavoitetilan kuvaus:

Henkilökunta rohkeaa ja aktiivista. Lapset innokkaita ja osaavia leikkijöitä. Lapset opettavat myös sisaruksilleen ja vanhemmilleen liikuntaleikit.

Miten kehittämiskel toteutetaan käytännössä

Nimetyt henkilöt tekevät liikuntaleikkipussit. Laminoidaan valmiita kortteja ja keksitään uusia mukaan. Pusseilla tietyt paikat mistä ne löytyy. Otetaan käyttöön joka ryhmässä lokakuun alussa. Käytetään vähintään kahdesti viikossa, mutta pyritään päivittäiseen käyttöön.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- o Liikuntaleikkipussi alussa mukana. Pienemmällä edelleen. Isommat lapset ehdottaneet itse eri leikkejä, joten pussia ei aina tarvita. Aikuiset aktiivisia "vetämään" spontaaneja tuokioita. Lasten motoriset taidot kehittyneet ja into liikuntaan on kasvanut. Myös sisäliikunta on monipuolistunut.
- o Pk Kylätie on uusi talo, jossa uudet työntekijät ja heillä paljon koulutuksia. Kun priorisoidaan asioita, on liikuntahetki helppo jättää väliin. Henkilökunnalla ei vielä täyttä yksimielisyyttä liikkumisen tärkeydestä. (sisällä ja ulkona)



Ruva on raportin kuvituskuva eikä liity asiayhteyteen.

Havukallion päiväkoti / Vantaa

Kehittämiskohteenne: Lasten liikunnan lisääminen yhdessä vanhempien ja päiväkodin kanssa.

Kehittämiskaskel: Tiedotus vanhemmille, että olemme mukana pilotissa, koska haluamme lisätä lasten arkiliikuntaa.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- 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 kehittämiskaskel 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

- Ensimmäinen ongelma avautui eteemme, kun tarvitsimme kopiot kaavakkeista vanhemmille. Tarvitsimme lähes sata kopiota ja oma kopiokoneemme on niin pieni, ettei kopiointi sillä olisi ollut järkevää. Loppujen lopuksi johtaja tuli hätiin ja hoiti asian puolestamme.
- Palautetuista 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 ja askeleet tulee olla hyvin konkreettisia ja helppoja toteuttaa.



Blogi

Liikkuvampaan lapsuuteen yhteistyössä vanhempien kanssa

Havukallion päiväkoti, Vantaa 16.9.2013

Päiväkodissämme Vantaan Havukoskella on viisi ryhmää, joissa on yhteensä eri-ikäisiä lapsia 86. Päiväkotimme sijaitsee metsäisellä tontilla ja vieressä hämmöttävä metsä retkikohteena on tullut hyvinkin tutuksi lapsillemme. Luonto ja liikunta ovat olleet tärkeitä teemoja toiminnassamme vuosien ajan, joten pilottipäiväkodiksi pääseminen oli mukava ja mieluisa asia. Liikuntapilottiin osallistuminen on kirjattu päivitettyyn vasuumme.

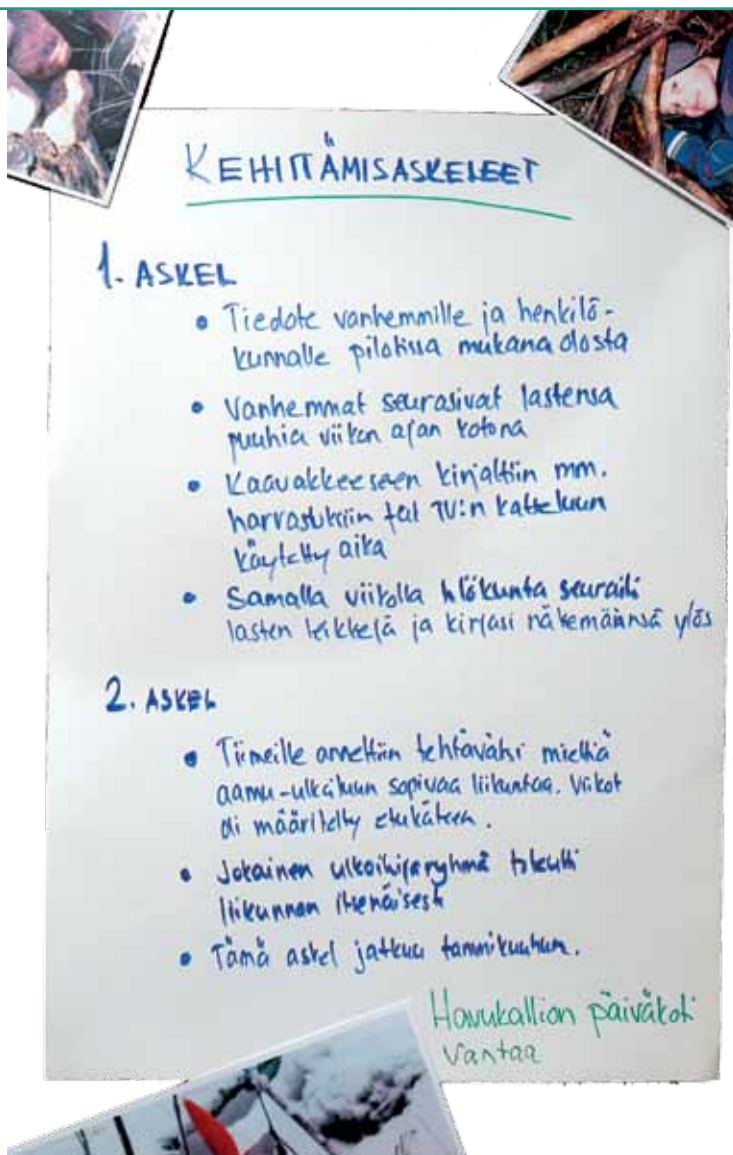
Pilotin tavoitteita ja etenemistä esittelimme henkilökunnan työillassa 18.9.2013. Minä ja kollegani olimme pitäneet pikaisen suunnitteluhetken, jossa hahmottelimme, mitä pilotti pitäisi sisältää. Kokemuksesta tiedämme, että kaikki uusi voi herättää vastustusta, joten pyrimme tekemään toteutuksesta mahdollisimman helpon, niin vanhemmille kuin henkilökunnallekin.

Laadimme vanhemmille kirjelmän, jossa kerroimme pilottiin osallistumisestamme ja siitä, mihin sillä pyritään. Suunnittelimme kaavakkeen, johon vanhempia pyydetään merkitsemään viikon ajan lapsen puuhasteluja päiväkotipäivän jälkeen ja viikonloppuna. Samaan aikaan päiväkodissa seurataan lapsen päivän touhuja ja merkataan vapaamuotoisesti asioita muistiin. Tavoitteena on saada käsitys lapsen todellisesta liikunnan määrästä. Viikon seurannan jälkeen tarkastelemme saatua informaatiota ja mietimme olisiko lasten liikunnan määrään ja laatuun hyvä kiinnittää huomiota.

Pieniä käytännön pulmiakin on ollut matkan varrella. Ajan löytäminen esimerkiksi suunnitteluun on rajallista, mutta kun hyödyntää kahvihetket ja kohtaamiset käytävillä alkavat asiat kummasti hoitua ja hahmottua. Välillä menee kotihommiksikin. Toinen pulma, johon törmäsimme, oli vanhemmille jaettavan materiaalin kopioiminen. Päiväkodissamme kopioiminen ei ollut mahdollista, joten jouduimme turvautumaan esimiehen apuun ja hän hoitikin asian puolestamme.

Tarkoituksena on siis lähteä liikkeelle hyvin pienin askelin, ikään kuin herätellen huomaamaan asioita lapsen arjessa. Usein jo pieni herättelykin riittää. Tottumus on toinen luonto, sanotaan, mutta voisikohan niitä tottumuksia miettiä uudesta, ehkä vähän liikunnallisemmasta näkökulmasta, ja reippailla vaikkapa päivähoidosta lähimetsän kautta kotiin.

Havukallion päiväkoti: Laurantie 4, 01360 Vantaa
Yhteyshenkilöt: Pirjo Sahlman, Ulla-Riitta Järvi



Hirsimäen vkk, Kivitaskut / Hämeenlinna

Kehittämiskohteenne: Kasvattaja/kasvattajayhteisö.

Kehittämiskaskel Yhteistyö ulkoiluhetkessä eskareiden kanssa.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Puolenpäivän aikaan ulkoillaan samaan aikaan eskareiden kanssa ja lasten ulkoilu perustuu suurilta osin leikkimiseen ja omaehtoiseen liikkumiseen.

Tavoitetilan kuvaus:

Saadaan eskareiden kanssa päiväulkoilun aikaan järjestettyä ohjattua ulkoliikuntaa/liikkumista. Yhdessä tekeminen ja liikkumisen riemu.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

Toimme ajatuksen työpaikkapalaverissa esille yhteisen toiminnan aloittamisesta ja sovimme miten alamme työstää ideaa. Eskareiden henkilökunta lähti mukaan innoissaan. Sovimme että toiminta aloitetaan vuoroviikko vedoin, joka toinen keskiviikko meidän osastolta ja joka toinen eskareilta yksin henkilökunnasta vetää liikunnallisen ohjatun ulkoilun.

Jokainen suunnittelee itse vetämänsä ulkoliikunta hetken. Toiminta hetki ajoittuu kello 12-13 väliseen ulkoilu aikaan. Osallistuminen on vapaaehtoista.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Pieni askel on ollut onnistunut. Lapset ovat olleet innoissaan osallistumassa ohjattuihin liikunta hetkiin. He ovat usein seuraavina päivinä itseohjautuneina jatkaneet liikuntaleikkejä ja myös jalostaneet leikit eteenpäin. Myös henkilökunta on kiitettävällä tavalla sitoutunut sovittuihin ajankohtiin ja hoitaneet oman vuoron.

Keskustelimme tiimien välillä että tekisimme valmiita liikuntaleikkikortteja ja muita liikuntamateriaaleja kaikkien ulottuville ja helposti saataville.



Päivähoitoyksikkö Hippaheikki-Myrskyluoto / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Aikuisen aktiivinen rooli ulkona, retkellä ja sisällä mahdollisuuksien huomaajana ja luojana.

Kehittämiskel Aikuinen ulkona; aktiivinen ja ulkoilua arvostava aikuinen.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Pidetään kiinni ja syvennetään jo olemassa olevia hyviä käytänteitä (päiväkodit olleet liikuntapainotteisia alusta lähtien).

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

- Jokainen aikuinen pysähtyy miettimään omaa rooliaan ulkona; tarjoaa ja tuo välineitä, on lasten ideoiden ja toiveiden mahdollistaja, innostaa ja on itse mukana liikuntaleikeissä.
- Aikuinen houkuttelee kaikkia lapsia liikkumaan ja vie leikkiä korkeammalle tasolle.
- Pihaympäristön huomioidaan monipuolisemmin: tehdään esimerkiksi hyppynaruteline seinään, hyppyruudukot, pyöräreitit pihaan, koripallotelineet uudelleen esille ja autonrenkaita pihalle. Aamupäiväulkoilussa voi olla aiheena esim. palloilu kaikille halukkaille.
- Ideat ja toteutus kirjataan vihkoon.

Tavoitetilan kuvaus:

Aikuiset aktiivisia lasten liikkuttajia. Ulkoilussa on useita aikuisia, jotka auttavat leikkien rakentamisessa ja houkuttelevat myös yksinäisiä lapsia mukaan. Pihaympäristö on tehty houkuttelevammaksi ja aikuiset mahdollistavat siinä monenlaista liikuntaa.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Aikuisen sitoutuminen näkyy; läsnäolo, antaa tarvittavia välineitä, rakentaa leikkejä. Sitoutuminen on ollut ehdottoman tärkeää.
- Aikuisia on ollut enemmän ulkona samaan aikaan; yksinäisiäkin lapsia on ehditty houkutella leikkeihin ja liikkumiseen mukaan.
- Liikuntaleikeistä on syntynyt paljon keskustelua eri ryhmien aikuisten välillä.
- Vihkoja on käytetty eli leikkejä on kirjattu ylös. Uusia liikuntaleikkejä on myös kehitelty ja jaettu toisille ryhmille. Osa liikuntaleikeistä on myös kuvitettu (lausenauhat, kuvat)
 - Aikuiset ovat todella leikkineet lasten mukana ja käyttävät positiivisia pihasaäntöjä.
 - Pihaympäristöön on tullut autonrenkaita, jotka ovat kovasti käytössä; rakentelu, kiipeileminen ja hyppiminen. Lapiosta on tehty esteratoja, köysiä käytetty tasapainoiluun, lankuista ja tikapuista on tehty siltoja jne. Hyppynaru- ja koripalloteline on seinässä lapsia varten.
 - Lapset ovat olleet aktiivisia ja innokkaita liikkujia.



Kuva on raportin kuvituskuva eikä liity asiayhteyteen.

Päiväkoti Inspira, Luovan Toiminnan Tuki ry / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Sääntöleikkikulttuurin edistäminen.

Kehittämiskaskel: Varhaiskasvatuksessa olevat lapset tutustuvat perinteisiin liikuntaleikkeihin.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Perinteisiä liikuntaleikkejä leikitään satunnaisesti, yleensä ohjattuna.
- Lapset eivät enää leiki niitä oma-aloitteisesti, eivätkä leikit ole välttämättä jääneet mieleen kuten on joskus "takavuosina" ollut.
- Vanhemmille ei ole tarjottu mahdollisuutta osallistua yhteiseen liikkumiseen tai vaikuttaa sen sisältöön.

Tavoitetilan kuvaus:

- Lapset oppivat perinteiset liikuntaleikit ja leikkivät niitä keskenään oma-aloitteisesti sekä opettavat niitä pienemmille, jotka puolestaan jatkavat leikkiperinnettä.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

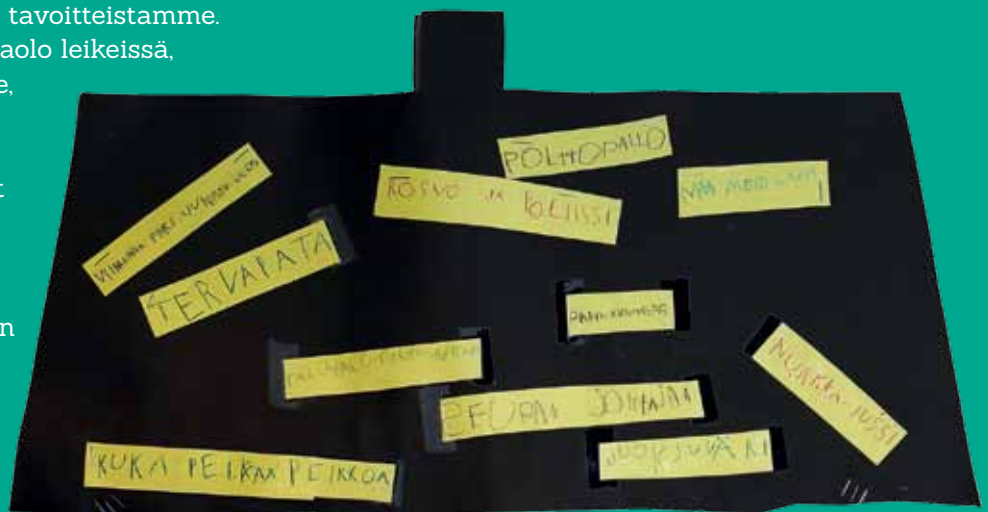
- Vanhemmille järjestetään mahdollisuus osallistua yhteiseen liikkumiseen joko liikuntailtapäivän tai liikuntalauantain merkeissä.
- Vanhemmat pääsevät vaikuttamaan toiminnan sisällön suunnitteluun, kuten myös lapset.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Suunnitelmamme toteutui hyvin. Viikottaisilla liikuntatuokioilla aikuiset opettivat lapsille perinteisiä liikuntaleikkejä vähitellen, leikki tai pari kerrallaan. Aiemmin opittuja leikkejä kerrattiin säännöllisesti, etteivät ne unohtuisi. Leikkejä saatettiin leikkiä myös ulkoilujen aikana.
- Tuloksena voimme todeta, että isommat (4–6-v.) lapset oppivat kymmenen uutta leikkiä syksyn aikana. Pienemmät lapset opettelivat kolme leikkiä ja osallistuivat isompien leikkeihin vaihtelevasti.
- Liikkuminen päiväkodissa lisääntyi selvästi. Tarjolla oli enemmän ohjattua liikuntaa ja toisaalta lapset leikkivät em. leikkejä myös omaehtoisesti, mikä olikin yksi tavoitteistamme.
- Lapsia innosti aikuisen mukanaolo leikeissä, mutta iloksemme huomasimme, että leikit saattoivat alkaa jo ilman aikuisen ehdotusta. Oli myös ilo huomata, miten jotkut pienet lapset osallistuivat isompien liikuntaleikkeihin, juoksemalla muiden mukana, vaikka säännöt eivät olleetkaan ihan selvät. Isompia se ei haitannut ja pienet olivat mukana oppimassa.
- Niinpä tavoitteemme siltäkin osin näytti toteutuvan: pienet oppivat perinteisiä

liikuntaleikkejä isommiltaan.

- Haasteitakin jäi: Miten saada omaehtoisissa leikeissä liikkumaan nekin lapset, joita liikkuminen ei näytä lainkaan kiinnostavan?
- Mitä opimme? Kehittämistyö pienin askelin ei vaadi suuria ponnisteluja ja tärkeitä tavoitteita voidaan saavuttaa suhteellisen vaivattomasti. Kehittämisen kohteen tulisi olla kaikille ryhmän aikuisille tärkeä, jotta jokainen voisi kehittämistyöhön sitoutua.



Juuan päivähoito/Juuka

Kehittämiskohteenne: Lasten päivittäisten liikuntamahdollisuuksien lisääminen, liikunnallisten leikkipaikkojen luominen sisälle.

Kehittämiskaskel: Jokainen työntekijä suunnittelee ja toteuttaa ainakin yhden liikunnallisen leikkipaikan.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Lasten täytyy kävellä sisätiloissa ja leikkiä paikallaan pysyvissä leikeissä. Päiväkodilla vauhdikkaampia leikkejä saa leikkiä vain jumppasalissa ja patjiksessa. Muissa tiloissa vauhdikkaampi leikki tulkitaan nopeasti riehumiseksi ja se pyritään lopettamaan.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Keskusteltiin liikunnan kehittämishankkeesta päiväkodin henkilökuntapalaverissa ja perhepäivähoidon palaverissa. Sovittiin hankkeeseen osallistumisesta. Tavoitteeksi asetettiin että jokainen työntekijä suunnittelee ainakin yhden liikunnallisen sisäleikkipaikan.
- Päivähoidon henkilökunnan yhteisessä VASUillassa on aiheena liikuntahanke ja liikunnan tärkeys.
- Ideoimme yhdessä arkipäivään sopivia leikkipaikkoja ja kokeilemme niitä yhdessä.
- Omien ideoiden kokeilua.
- Päiväkodin henkilökuntapalaverissa liikuntahanke aiheena.
- Palaute hankkeesta ”Miten oma asennoituminen liikuntaan on muuttunut/onko muuttunut?”

Tavoitetilan kuvaus:

Lapsilla on useita liikunnallisia leikkipaikkoja valittavanaan leikkiaikana. Työntekijät suhtautuvat lasten liikuntaan innostavasti ja turha kieltäminen ja rajoittaminen on vähentynyt. Lasten liikunnalliset taidot kehittyvät liikuntamahdollisuuksien lisääntymisen myötä ja lapset oppivat (ikätasoisesti) arvioimaan leikkiensä turvallisuutta.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Suuria näkyviä muutoksia toimintoihin ei tullut, mutta ainakin päiväkodin henkilökunnan asenteissa tuntui palautteen mukaan tapahtuneen muutosta.
- Lasten kieltämistä on vähemmän ja lasten toimintaideoille on annettu enemmän tilaa. Lapset saavat kokeilla enemmän omia temppejujaan, ja saavat siihen rohkaisua varhaiskasvattajilta.
- Jumpassa on enemmän toimintaa ja vähemmän ”istuttamista”.
- Päiväkodin käytävillä on hyppyratoja ja leikkipaikoissa saa touhuilla vauhdikkaammin.



Kuva on raportin kuvituskuva eikä liity asiayhteyteen.

Päiväkoti Kaisla / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Arkiliikunnan lisääminen.

Kehittämiskokemus: Ohjatun ulkoliikunnan lisääminen.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Ulkoleikki ei ole tarpeeksi ohjattua eikä liikunnallista, vaan lasten liikkuminen jää pääasiassa omaehtoiseksi viikoittaista jumppapäivää/siirtymiä puistoon lukuun ottamatta.

Tavoitetilan kuvaus:

- Aikuiset sitoutuvat siihen, että jokainen lapsi osallistuu vähintään kerran viikossa ohjattuun ulkoliikuntaan.

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

- Ulkoleikeissä aikuisen roolin terävöittäminen siten, että aikuinen ohjaa, motivoi ja kannustaa lasta liikkumaan ulkona ja mahdollistaa monipuolisen sekä luovan liikuntaympäristön.
- Liikuntavälineet (pallot, hyppynarut, sulkapallot ja -mailat yms.) ovat saatavilla ja niitä tarjotaan lapsille ensisijaisesti.
- Ulkoleikki aloitetaan aktiivisella liikkumisella, isommilla esim. ohjattujen liikuntaleikkien muodossa (erilaiset hipat, tervapata, polttopallo, maa-meri-laiva yms.) ja pienemmällä yksinkertaisemmin, esimerkiksi kannustamalla juoksemaan, harjoittelemaan pallottelua ja työntämällä vaunuja.
- Hyödynnetään siirtymät sisältä ulos ja toisin päin (matka suuntaansa 400 m) jatkossa entistä tehokkaammin. Suorimman reitin sijaan matkalla leikitään "Seuraa johtajaa" -leikkiä: kiemurtelemalla kiertoteitä, hyödyntäen kiipeilyä ja pujottelua matkan varrella.
- Liikuntaratat (luovuus -> esim. tasapainoilu hiekkalaatikon reunaa pitkin, hyppely katulaatoilla, tasapainoilua keuhussa jne.)
- Liikuntakäytäntöjä kehittäessä muistamme myös lasten luovuuden ja osallisuuden.
- Lapsia kannustetaan ideoimaan itse uusia liikuntaleikkejä ja tapoja liikkua.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Monipuoliset liikuntaleikit ovat vakiintuneet osaksi arkea.
- Lapset ovat hyvin motivoituneita ja leikkivät liikuntaleikkejä itsenäisesti sekä kehittävät variaatioita niihin.
- Esimerkiksi erilaiset liikuntaratat ovat olleet varsinainen menestys. Liikuntaradan voi luoda tilaan kuin tilaan eikä siihen välttämättä tarvita erityisiä välineitä.
- Lapset haluavat liikkua nykyään enemmän ja kunto on selkeästi kohentunut.
- Lapset ovat löytäneet selkeästi liikunnan ilon ja tekevät aloitteita sen suhteen selkeästi aiempaa enemmän.



Renkaista voi keksiä vaikka mitä kivaa!



Liikuntaradoista on tullut yksi lempileikeistä!



Tasapainoilua pihan aitaa pitkin...



Karhu nukkuu, karhu nukkuu, ei päs nukkukaan!

Kasabergets daghem / Kauniainen

Kehittämiskohteenne: Perheiden yhteisen liikunnan lisääminen.

Kehittämiskel: Liikuntatoukka -projekti ja perheliikuntatapahtuma.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

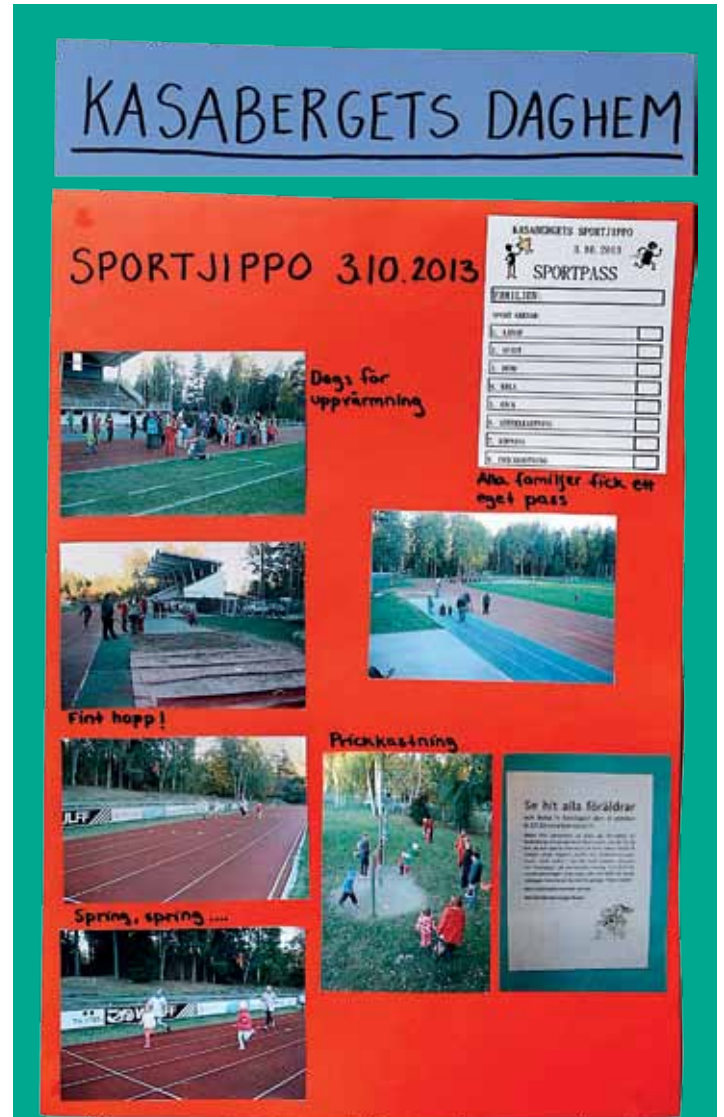
- Nykytilanteessa emme juurikaan puutu perheiden yhteiseen liikkumiseen.
- Tuntuu siltä että monet illat vietetään tv:n ja pelien ääressä.
- Päiväkoti- ja muut matkat kuljetaan autolla.

Miten kehittämiskel toteutetaan käytännössä

- Laitamme jokaiselle perheelle sähköpostilla info-kirjeen jossa kerromme projektistamme. Kerromme siinä että haluamme kannustaa vanhempia liikkumaan lastensa kanssa enemmän.
- Kahden viikon ajan aiomme yhdessä koko päiväkodissa tehdä liikuntatoukan liikuntasalin seinälle. Jokaisessa eteisessä tulee olemaan valmiiksi leikattuja ympyröitä ja aina kun lapsi on vapaa-ajallaan liikkunut jollain tavalla vanhemman/vanhempien kanssa saa hän päiväkotiin tullessa kirjoittaa nimensä ja kyseisen aktiviteetin yhteen ympyrään. Päivän aikana käymme lisäämässä sen (sinitarralla) toukkaan. Ajanjakso jolloin tämä toteutetaan on 30.9–11.10.
- Olemme saaneet myös vanhempainyhdistyksen innostumaan projektista ja järjestämme yhteistyössä koko perheen liikuntatapahtuman 3.10 läheisellä urheilukentällä. Vanhempainyhdistys hoitaa ilmoittautumiset ja makkaranpaiston ym. ja me henkilökunnasta järjestämme ohjelman. Olemme perustaneet ryhmän joka suunnittelee ja toteuttaa tapahtumaan erilaisia toimintapisteitä (esim. korkeushyppy, saappaanheitto, juoksu). Jokainen perhe saa kentällä ”sporttipassin” ja yhdessä he keräävät siihen leimoja jokaiselta rastilta.

Tavoitetilan kuvaus:

Jokainen lapsi saisi edes yhden kerran viikossa liikua aktiivisesti vanhemman / vanhempien kanssa!



Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- o Suunnitelmamme käytännön osuudet sujuivat hyvin. Suurin osa perheistä otti toukka-projektin tosissaan ja lapset olivat innostuneita. Monet perheet esim. kävelivät/pyöräilivät päiväkotiin tai iltamenoihin. Toukka-ympyröitä tuli vähän yli kaksisataa.
- o Perheliikuntatapahtuma oli todella onnistunut ja se sai kiitosta monilta vanhemmilta. Saimme viime hetkillä houkutelua mukaan myös sellaisia vanhempia jotka eivät alun perin olleet ajatelleet tulla.
- o Tavoitteemme toteutuivat ainakin osassa perheistä aktiivisen projektivaiheen ajaksi. Uskomme että lasten aktiivisuudella on ollut suuri merkitys, eli innostuneet lapset ovat kannustaneet vanhempiaan.

Mera rörelse i vardagen i samarbete med föräldrarna

Kasbargets daghem, Kauniainen 11.12.2013

Hälsningar från Kasabergets daghem i Grankulla! Vi är ett daghem med 6 barngrupper. Vi har ett nytt hus (byggt 2012) med fina utrymmen och en stor gård. Vi har också skogen som granne och gör utfärder till skogen höst- och vår. Varje grupp har också en dag i veckan då husets gymnastiksal är ledig för rörelsestunder. Trots att vi har alla möjligheter för att få barnen och röra mycket på sig så tror vi ändå inte att våra barn uppnår aktiv rörelse 2 timmar per dag som de borde.

På hösten när vi kom med i Valos pilotprojekt funderade vi kring hur vi skulle få mera rörelse i barnens vardag. Vi bestämde oss för att först locka med barnens föräldrar i detta projekt. Vi har märkt att många barn har flera hobbyer men att få familjer rör på sig tillsammans. Familjerna åker med bil till och från dagis och kvällarna går mycket åt till spel + tv-tittande. Under höstteminen hade vi då ett väldigt lyckat sportjippo på idrottsplan med föräldrarna och så gjorde vi under 2 veckors tid en lång larv på gymnastiksalens vägg. Larven bestod av cirklar som barnen fick sätta upp då de hade gjort något rörligt tillsammans med sina föräldrar/förälder.

Nu är det ett nytt år och vi tänker inte sluta med att få föräldrarna mera aktiva. Vi har funderat på att ordna ett vinterjippo. Vi tänker också göra en ny larv och försöka få till stånd en ännu längre larv. Vi skulle också villå få föräldrarna att inse hur viktigt rörelse faktiskt är. En tanke är att be en föreläsare till vårens föräldramöte.

Vi har förstås själv också mycket som vi kan göra för att få mera rörelse i barnens vardag under dagstiden. Vi har haft två möten med en arbetsgrupp (en från varje grupp) och funderat kring detta. En sak som vi funderade på är att det är dumt att ha en fin gymnastiksal som står tom på eftermiddagarna. Vi har nu bestämt att tisdagar, onsdagar och torsdagar har vi "lek i salen" på eftermiddagar (både före och efter mellanmålet). Vi har ett tema per vecka (t.ex. bollar, dans, redskapsgymnastik, sähly) och vi har delat ut ansvarstider för de olika grupperna. Tanken är att det kan gå barn från olika barngrupper till salen och där finns 1-2 vuxna som leder olika sorters rörelse. Målet är att varje barn går till "lek i salen" minst 1 gång/vecka. Detta kommer vi att börja med vecka 5.

Vi funderade också på att ta mera rörelsematerial till grupperna. Nu finns alla redskap och material i gymnastikförrådet och steget att gå och hämta dem är högre. Om det skulle finnas material i grupperna kunde barnen lättare göra t.ex. egna banor i vilorummet och i korridorerna.

Vi är ett nytt hus med en stor personal och det finns många saker som ännu behöver utvecklas. Men de som är med i arbetsgruppen är ivriga att arbeta med att öka på rörelsen!

Terveisiä Kauniaisista. Päiväkotimme Kasabergets daghem on vuonna 2012 rakennettu kuuden ryhmän päiväkoti. Meillä on hienot uudet tilat ja suuri piha. Meillä on myös metsä naapurina ja käytössä Kauniaisten hyvät liikuntapalvelut lähellä (urheilukenttä, hiihtoladut, eskarilaisille uimahalli jne.) Omasa liikuntasalissamme jokaisella ryhmällä on oma liikuntapäivä. Vaikka meillä onkin kaikki puitteet liikuntaan emme silti usko että lapset aktiivisesti liikkuvat sen suositeltavat 2 tuntia päivässä. Parantamisen tarvetta on, mutta mistä lähteä liikkeelle?

Kun aloitimme Valon pilottihanketta syksyllä mietimme kahden kesken kuinka saisimme lasten liikuntaa lisättyä. Päätimme aluksi panostaa vanhempien osallistumiseen. Olemme reagoineet siihen että

vaikka monilla lapsilla on iltaharrastuksia niin harva lapsi liikkuu vanhempiensa kanssa. Päiväkotimatkat kuljetaan autolla ja illat vietetään paljon pelien ja tv:n ääressä. Kannustimme vanhempia liikkumaan lastensa kanssa tekemällä yhdessä toukan liikuntasalin seinälle. Lapsi sai kahden viikon aikana laittaa toukkaan ympyrän, silloin kun hän oli jollain tavoin liikkunut vanhempansa/toisen vanhemman kanssa (esim. pyöräillyt päiväkotiin, mennyt puistoon leikkimään ym.) Syksyllä järjestimme myös vanhempainyhdistyksen kanssa liikuntatapahtuman urheilukentällä.

Uusi vuosi on nyt alkanut ja emme suinkaan aio lopettaa lasten liikuttamista. Olemme perustaneet työryhmän, joka on kokoontunut nyt kaksi kertaa. Ensinnäkin aiomme keväällä tehdä samanlaisen toukan kuin syksyllä ja yritämme saada siitä pidemmän kuin viimeksi. Ajatuksena on myös järjestää talvirieha vanhempien kanssa. Jos lunta tulee lisää niin se voisi olla esim. hiihtopainotteinen. Ajattelimme myös että kevään vanhempainiltaan olisi mahtavaa saada luennoitsija joka kertoisi hieman faktoja siitä miksi liikkuminen on niin tärkeää.

Meillä itsellämme on tietty myös paljon parannettavaa. Ensimmäinen askel jonka teemme on lisätä liikuntasalin käyttöä myös iltapäivisin. Aiomme tiistai, keskiviikko ja torstai iltapäivinä (sekä ennen välipalaa että jälkeen) järjestää "salileikkejä". Jokaisella viikolla on tema (esim. pallot, tanssi, telinevoimistelu, sähly jne.). Olemme sopineet vastuuryhmät eri päiville ja eri ajoille. Vetäjänä 1-2 aikuista. Ajatuksena on että sekoitamme eri ryhmien lapsia ja tavoitteena on että jokainen lapsi osallistuu vähintään kerran viikossa tähän toimintaan. Salileikki-iltapäivät käynnistyvät viikolla 5.

Olemme myös miettineet että tuomme enemmän liikuntamateriaaleja ryhmiin. Tällä hetkellä kaikki materiaali löytyy liikuntasalin varastosta ja askel lähteä niitä hakemaan on turhan korkea. Jos niitä olisi myös ryhmissä, lapset voisivat itse rakennella ratoja käytävällä ja lepohuoneissa.

Olemme uusi työyhteisö ja henkilökuntaa ja lapsia on paljon. On paljon asioita jotka kaipaavat vielä kehittämistä. Onneksi liikuntatyöryhmämme on nyt motivoitunut lisäämään liikuntaa lasten arjessa.

Kirjoittajat: Helena Weissman ja Lotta Bruun-Rautava

Päiväkoti Katiska / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Lasten perusliikuntataitojen kartoittaminen ja arkiliikunnan lisääminen.

Kehittämiskaskel: Motorisia ja liikunnallisia tehtäviä sisältävä Toimintakori.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:
Jumppapäivänä liikuntaa, satunnaisesti muulloin.

Tavoitetilan kuvaus:

Lapset ottaisivat liikkumisen yhdeksi leikiksi muiden joukkoon.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Kasataan kori, jossa on erilaisia välineitä, jotka innostavat lapsia liikkumaan. Otetaan taitokoris-ta valikkokuva leikkivalikkoon.
- Opetetaan lapset hyödyntämään korista löytyviä välineitä.
- Käytävälle tehdään liikunnallisia tehtäviä odotus-tilanteita varten.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Odotustilanteita varten saimme käytävälle liikunnallisia tehtäviä, joita lapset tekevät usein myös leikki-tilanteissa.
- Toimintakori on saatu hyvälle alulle, mutta valikkokuva on vielä tekemättä. Myös lasten tutustuttaminen sisältöön on alkutekijöissä.
- Lasten mielenkiinto on herännyt liikuntavälineitä kohtaan ja he leikkivät niillä mielellään.



Lahelan tertun päiväkoti / Tuusula

Kehittämiskohteenne: Liikunnan lisääminen lapsen päiväkotipäivään.

Kehittämiskäskel: Iltapäiväliikkarit, tilojen muokkaaminen liikuntaa edistäviksi ja yksikön liikuntasuunnitelma.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Jokainen ryhmä toimii tällä hetkellä hyvin erilailla, oman näkemyksensä mukaan. Jopa yhden ryhmän sisällä eri pienryhmät toteuttavat liikuntaa eri lailla ja eri määriä. Liikuntaa ei vielä osata tarpeeksi eheyttää muuhun toimintaan eli eri orientaatioalueisiin. Yksikössä on paljon liikuntavälineitä, joita ei juurikaan käytetä.

Tavoitetilan kuvaus:

Tavoitteena:

- liikunnan lisääminen lasten ohjauksessa myös heille, joille se ei ole luontevinta (sekä lapset että aikuiset)
- liikunnan ilon oivaltaminen ja näyttäminen lapsille (mallioppiminen)
- liikunnan merkityksen ymmärtäminen / arvostaminen
- liikunnan vuosisuunnitelma, jota kaikki noudattavat
- sisäliikuntamahdollisuuksien lisääminen / oivaltaminen (sali puuttuu päiväkodista).

Miten kehittämiskäskel toteutetaan käytännössä

- Aloitamme iltapäiväliikkarit.
- Teemme yhteisen liikuntasuunnitelman.
- Suunnittelemme tilat paremmiksi liikunnan huomioiden.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Kehittämishanke lähti käyntiin ensimmäisen pilotti tapaamisen jälkeen syksyllä 2013. Palasimme innoissamme päiväkotiin ja teimme konkreettiset omat pienet askeleet kaikkien nähtävälle kahvihuoneen seinälle. Esittelemme tässä kolme tärkeintä konkreettista askelta.
- Ensimmäisenä starttasi käyntiin iltapäiväliikkari. Sen toteutusta pohdittiin ja ihmeteltiin yhdessä ja lopulta löysimme siihen sopivan mallin. Meillä on joka keskiviikko koko päiväkodin 3–4 -vuotiaat ulkona liikkumassa iltapäivällä klo 15.–15.30 ja torstaisin 5–6 -vuotiaat. Syksyyn ja liikkareiden käynnistysvaiheeseen sovimme muutaman vastuu-ohjaajan jotka pitivät liikkaria ja olivat siitä vastuussa. Liikkarit saavuttivat nopeasti suosion lasten keskuudessa ja niitä osattiin odottaa ja kyseltiin jo edellisenä päivänä mitä huomissa liikkarissa olisi odotettavissa.
- Toinen askel oli tilojen muokkaaminen niin, että liikuntavälineet saatiin päivittäiseen käyttöön. Raivasimme käytäviltä pois kirjahyllyt ja toimimme tilalle liikuntavälineet. Näin niiden käyttö muuttui jokapäiväiseksi. Muutos lisäsi liikuntaa huomattavasti myös sisätiloissa. Käytävälle laitettiin myös hyppyrudukoita ja erilaisia viivoja joilla voi tapapainoilla ja hypellä.
- Työn alla meillä on vielä liikunnan vuosisuunnitelma, jonka kimppeun käymme heti alkuvuodesta. Pääsemme suunnittelupäivänä pohtimaan kaikki yhdessä mitä liikunta meillä on ja miten se tuodaan lasten jokapäiväiseen arkeen. Toivomme saavamme vuosisuunnitelmasta hyvän paketin joka kertoo lapsen perusliikkeiden harjoittamisesta vuoden aikana ja siinä samalla taataan, että meillä myös jokainen lapsi saa tämän hänelle kuuluvan liikunnan ohjatun harjoittelun.



Kolme konkreettista askelta

Lahelan tertun päiväkoti, Tuusula 27.11.201

Meillä Kehittämishanke lähti käyntiin ensimmäisen pilotti tapaamisen jälkeen syksyllä 2013. Palasimme innoissamme päiväkotiin ja teimme konkreettiset omat pienet askeleet kaikkien nähtävälle kahvihuoneen seinälle. Esittelemme tässä kolme tärkeintä konkreettista askelta ja yhden askeleen, joka tapahtuu meissä jokaisessa kasvattajassa omana prosessina.

Ensimmäisenä starttasi käyntiin iltapäiväliikkari. Sen toteutusta pohdittiin ja ihmeteltiin yhdessä ja lopulta löysimme siihen sopivan mallin. Meillä on joka keskiviikko koko päiväkodin 3–4 vuotiaat ulkona liikkumassa iltapäivällä klo 15.–15.30 ja torstaisin 5–6 vuotiaat. Syksyyn ja liikkareiden käynnistysvaiheeseen sovimme muutaman vastuu-ohjaajan, jotka pitivät liikkaria ja olivat siitä vastuussa. Liikkarit saavuttivat nopeasti suosion lasten keskuudessa ja niitä osattiin odottaa ja kyseltiin jo edellisenä päivänä, mitä huomiossa liikkariassa olisi odotettavissa.

Toinen askel oli tilojen muokkaaminen niin, että liikuntavälineet saatiin päivittäiseen käyttöön. Raivasimme käytäviltä pois kirjahyllyt ja toimme tilalle liikuntavälineet. Näin niiden käyttö muuttui jokapäiväiseksi. Muutos lisäsi liikuntaa huomattavasti myös sisätiloissa. Käytävälle laitettiin myös hyppyruudukoita ja erilaisia viivoja joilla voi tapapainoilla ja hyppellä.

Työn alla meillä on vielä liikunnan vuosisuunnitelma sen kimppuun käymme heti alkuvuodesta. Pääsemme suunnittelupäivänä pohtimaan kaikki yhdessä, mitä liikunta meillä on ja miten se tuodaan lasten jokapäiväiseen arkeen. Toivomme saavamme vuosisuunnitelmasta hyvän paketin, joka kertoo lapsen perusliikkeiden harjoittamisesta vuoden aikana ja siinä samalla taataan, että meillä myös jokainen lapsi saa tämän hänelle kuuluvan liikunnan ohjatun harjoittelun.

Näiden muutosten teko vaati tietysti myös henkilökunnan asenne muutosta ja liikunnan huomioimista jokapäiväisessä arjessa. Olemme keskustelleet liikunnasta paljon ja pohjineet mitä sen pitäisi olla ja miten sitä arjessa lisääsimme. Muutos vie aikaa ja siihen tarvitaan kaikki mukaan.

Anna Yltävä
Lahelan tertun päiväkoti
Tuusula

Laukkalinnan päiväkoti, vuorohoitoryhmis / Oulainen

Kehittämiskohteenne: Arkiliikunta.

Kehittämiskaskel: Lähiympäristön liikuntamahdollisuuksien ympärivuotinen käyttö.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Talo otettu käyttöön 3 / 2013. Tällä hetkellä tutustutaan ympäristön mahdollisuuksiin.

Tavoitetilan kuvaus:

Tiedostetaan ja käytetään ympäristön mahdollisuuksia. Kannustetaan perheitä käyttämään ympäristön liikuntapaikkoja.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Jokaisella ryhmällä oma liikunta/retkipäivä.
- Hyödynnetään lähiympäristön liikuntapaikat: liikennepuisto, tenniskentät, siirtonurmi, urheilukenttä, pururata, jäähalli, "kanikukkula", lähimetsä, Valoranta, th-oppilaitoksen sali, rantapolku.
- Liikunta/retkipäivän suunnittelee suunnitteluvuorossa oleva varhaiskasvattaja omalle ryhmälleen vähintään kerran viikossa.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Jokainen ryhmä on sitoutunut kehitysaskeleeseen.
- Olemme hyödyntäneet lähiympäristön liikuntamahdollisuuksia monipuolisesti.
- Pihaleikit (sähly, jalkapallo, polttopallo, tervapata, poliisi ja rosvoleikki yms.) ovat tulleet tutuiksi lapsille.
- Olemme huomanneet, että kun aikuinen on mukana aktiivisesti lasten liikuntaleikeissä, lapsetkin viihtyvät leikin parissa pidempään.
- Liikunnallinen isä-lapsi-ilta sai kiitosta perheiltä.



Lempilän päiväkoti, Leopardit / Paimio

Kehittämiskohteenne: Pihaliikuntaleikit ulkoiluaikana.

Kehittämiskaskel: Vanhojen ja uusien liikuntaleikkien opettelu ulkoiluaikana.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Osa lapsista valittaa ettei ole mitään tekemistä ulkoiluaikana tai osa leikkii jotakin, missä ei juuri olla ollenkaan liikkeessä koko ulkoiluaikana. On lapsia, jotka helposti syrjäytyvät toisten lasten leikeistä.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

Valitsemme joukon vanhoja ja uusia liikuntaleikkejä, jotka soveltuvat pihalle. Aikuiset opettelevat leikkeihin yhteiset säännöt ja kukin vetää vuorollaan uusia leikkejä sekä kerta vanhoja, jo opittuja. Ulkoiluaikana, joko heti aluksi tai sitten lopuksi, kokoonnumme yhteen ja opettelemme uuden leikin/ kertaamme jo opitun leikin. Näin lapsille jää myös aikaa muuhunkin puuhasteluun. Toisinaan ryhmä jaetaan puoliksi (esim. toiset uimassa) ja ”jo leikin oppinut”-ryhmä opettaa sen toiselle puoliskolle. Jos leikkiin tarvitaan välineitä, sovi-taan yhdessä missä niitä säilytetään. Säännöistä pidetään kiinni. Leikeistä kirjoitetaan ohjeet kuvan kera ja ne kootaan lasten kasvunkansioihin. Uusia leikkejä otetaan sopivin väliajoin.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- o Pihaliikuntaleikit innostivat kaikkia eskareita. Toiset juoksevat niitä oma-aloitteisesti koko ulkoiluaajan (10 tikkua laudalla on ehdoton suosikki!) ja toiset kun ei ole muuta tekemistä. Liikkuminen ulkoiluaikana on lisääntynyt. Osa lapsista on kuulemma opettanut liikuntaleikkejä kotipihalla pikkusisaruksille ja muille kavereille sekä ovat itse päässeet helpommin mukaan iltaisin kouluikäisten liikuntaleikkeihin, kun osaavat jo säännöt. Aikuisista kaksi kävi liikuntakoulutuksen ”Liikettä pihaleikkeihin”, joka puolestaan innosti ja motivoi hankkeemme etenemistä.
- o Tähän asti olemme opetelleet pihaleikeistä: Piilosta, Polttopallo, 10 tikkua laudalla, Pikipata

Tavoitetilan kuvaus:

- Lapset liikkuvat enemmän ulkoiluaikana. Aloittavat oma-aloitteisesti liikuntaleikkejä ja pyytävät kavereita mukaan. Liikuntaleikit siirtyvät kotipihoille (tietokoneet ja dvd:t taka-alalle!) ja mahdollisesti jopa kouluun.
- Ryhmytyminen vahvistuu. Kaikki pääsevät harjoittelemaan ”salaa” l. leikin varjolla liikuntataitoja, sosiaalisuutta, ohjeiden/sääntöjen noudattamista, ristiriitatilanteiden selvittelyä, pettymysten sietoa jne.

ja Väri. Pikipadassa hyödynsimme asfalttisen parkkipaikan johon katuliiduilla piirsimme iloisen pikipadan värikkäineen pesineen. Piilosta lapset leikkivät myös mielellään metsäretkillämme kuusten kätköissä.

- o Olemme päättäneet jatkaa uusien pihaleikkien opettelua ympäri vuoden ja opitut leikit laitamme ohjeiden kera lasten kasvunkansioihin.
- o Lasten liikunta on selkeästi lisääntynyt ulkoiluaikana sekä liikuntaleikin seuraaminen antaa myös aikuisille hyvää havaintomateriaalia niin koko ryhmän ryhmänä toimimisesta kuin yksittäisen lapsenkin taidoista.



Kuva on raportin kuvituskuva eikä liity asiayhteyteen.

Leppäsilän päiväkoti / Espoo

Kehittämiskohteenne: Varhaiskasvattaja ja kasvattajayhteisö.

Kehittämiskaskel: Arkiliikunnan lisääminen.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- aikuisten motivaatio heikko, kun ei ole tietoa, mallitusta, ideoita, vetäjää
- paljon kieltoja sisällä ja ulkona
- sisällä paljon istumista edistävää toimintaa.

Tavoitetilan kuvaus:

- isoilla riskialtistoiminta mahdollistettu
- odottelutilanteiden muuttaminen toiminnalliseksi
- ulkolelujen kierto (myös painavat pyörät käyttöön)
- aikuiset ovat motivoituneet liikunnan lisääntymiseen.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- jokainen ryhmä miettii ja suunnittelee omaan ryhmään sopivat liikkumista edistävät jutut
- pilotoinnin alussa ja lopussa kaikille ryhmille kaavake jokapäiväisen liikunnan sen hetkisestä tilanteesta
- suunnittelupäivänä pihäsäännöt uusiksi ja liikuntamyönteisemmäksi

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- PIENET: aikuiset motivoituneet, ryhmähuoneisiin tuotu urheiluvälineitä esim. tunnelit, trampoliinit, jalanjalkia lattialla, päivän eri tilanteisiin erilaisia liikkumistapoja, pieniäkin kannustetaan korkeille tuoleille kiipeämistä, puuhun saa kiipeä, pienten kantamista vältetty ja kannustettu kävelemään itse, ulkona järjestetty juoksukisoja ja ruutuhyppelyjä
- ISOJEN PUOLI : lattioille teipattu joka paikkaan pituushyppyviivoja, oven yläpuolella pallo hyppäämistä varten, puihin kiipeily sallittu
- 3-5 VUOTIAAT: päivän leikkitilanteisiin lisätty temppuratoja, liikunnalliset ruokapiirileikit tulleet tavaksi
- 5-6 VUOTIAAT: aikuiset motivoituneet, teemalauluihin isot liikunnalliset leikit ja kehosoitimet, panostettu jumppatuokioihin, metsä osa ulkoliikuntaa ja lähialueen leikkipuistot otettu käyttöön, liikunnallisiin ulkoleikkeihin panostettu vauhtivarpaan myötä
- RYHMIS: lähiympäristöön tutustuminen liikunnallisesti, puihin kiipeily sallittu.



Leppäsillan päiväkodissa oikeaan saumaan tuli myös Vauhtivarvas

Leppäsillan päiväkoti, Espoo, 16.10.2013

Kyllä meilläkin on ollut ilo olla mukana näin tärkeässä hankkeessa. Olemme Leppäsillan päiväkoti Espoossa ja päiväkodissamme on neljä ryhmää ja ryhmis, lapsia yhteensä 75 ja liikuttavia aikuisia 16.

Siitä kun itse lähdin aloitusseminaarista aivan intoa puhkuen, että nyt pannaan tuulemaan, niin on pitänyt vähän jarrutella, mutta pienillä askeleilla olemme saaneet hankkeen käyntiin. Toisissa ryhmissä asioissa on päästy vähän pidemmälle kuin toisissa, mutta toisiamme kannustaen olemme saaneet lapsia liikkumaan ja mikä tärkeintä, olemme huomanneet liikunnan tärkeyden pienen ihmistaimenen jatkoa ajatellen. Heti seuraavana viikkona alkuseminaarista puhuimme talon edupalaveerissa näitä faktatietoja ja ne kolahti. Oikeastiko lapset istuvat niin paljon? Jaoin jokaiseen ryhmään kaavakkeet täytettäväksi sen hetkisestä jokapäiväisestä liikunnasta ja samat kaavakkeet jaan uudelleen hankkeen lopussa, jotta nähdään onko mikään kohta muuttunut. Samanaikaisesti alkuperäinen iso askel liikunnan edistämiseksi vaihdettiin pienemmäksi ja enemmän realistiseksi ja tulimme lopputulokseen, että lähdemme lisäämään lasten jokapäiväistä arkiliikuntaa. Samaisella viikolla talon johtajatar osallistui johtajapalaveriin, jossa Elina Pulli oli esitelmöinyt samasta aiheesta päiväkotien johtajille.

Lopputuloksena oli, että tältä alueelta kuusi johtajaa tuli mukaan pilotoimaan, mutta vain meidän johtajalla on koko talo mukana tässä hankkeessa. Se tuntui hienolta. Jokainen ryhmä alkoi itsenäisesti miettiä liikunnan lisäämismahdollisuuksia ja toteuttaa niitä omissa ryhmissään. Yhteistä aikaa tai mahdollisuutta varsinaiseen liikuntapalaveriin ei meillä ollut vaan jokainen odotti että syyskuun lopulla olevassa kehittämisspäivässä juttelisimme hankkeesta ja talon liikuntaa rajoittavista säännöistä enemmän.

Ja näin me teimmekin.

Monet kiellot poistettiin ja nyt meillä saa esim. hypätä keinusta, liukumäessä saa myös kiivetä ylös jos kukaan ei laske alas, tiettyjen puiden ympärillä olevilla suoja-aidoilla saa tasapainoilla. Aikaisempina vuosina vain eskarilaiset ovat saaneet kiivetä yhdessä ns. eskaripuussa (meillä ei ole kiipeilytelineitä), mutta nyt lisäsimme, että myös muissa puissa saavat kiivetä nuoremmat. Puut ovatkin sen jälkeen olleet hienossa suosiossa.

Tähän saumaan tuli myös Vauhtivarvas, mikä omasta mielestäni oli kaikkien näiden vuosien paras. Vahingossa otin Vauhtivarpaan käyttöön viikkoa liian aikaisin, mutta jo kolmantena päivänä ulos lähdetessä lapset olivat aivan innoissaan, että taas Vauhtivarvasta ja kaikilla oli aivan hirvittävä kiire ulos ja yhdessä olemme joka kerran laittaneet radan kuntoon ja jokaisena iltapäivänä siihen saatiin helposti lähes tunti menemään. Vauhtivarvas jatkuu näissä merkeissä edelleen. Jos sisällä meillä on jump-paa, niin kaikki tietävät mitä Vauhtivarvas tarkoittaa - meillä siitä tuli ulkona tapahtuvaa liikkumista.

Ja se on ollut aivan mahtavaa.

Vanhemmat ovat hakuhetkillä jääneet katsomaan liikkumistamme, kun lapset eivät ole halunneet lähteä kotiin. Sääntöjä ei juurikaan ole tarvinnut enää sanoa, kun kaikki tietävät mitä tehdään missäkin kohtaa pihassa.

Sisätiloihin on myös tullut erilaisia palloja läpsäyttämistä varten ja tänään saimme isojen puolelle viisi pituushyppypistettä aikaiseksi pelkillä tarroilla ja teipeillä. Oikealla hyppytekniikalla lasten hyppiminen sai aivan mahtavat mittasuhteet, kun jokainen yritti saada pituutta lisää. Näitä tullaan talossa lisäämään enemmänkin. Pienten puolella lattiat ovat saaneet myös uutta ilmettä kaikenlaisilla askelkuviolla, joilla liikutaan eri tavoin. Aikuisilta se on vaatinut vain pientä vaivaa asettaa lattialle pysyviä askelkuvioita ja teippiviivoja, niin jo lapset hoitavat lopun.

Eilen talossamme oli vanhempainilta ja siinä vanhemmat saivat tietää enemmän pilotoinnistamme ja se oli osassa ryhmiä kääntänyt keskustelun enemmän lasten liikuntaan. Vanhemmat olivat olleet aidosti kiinnostuneita. Isänpäiväksi laitamme taas lapset isiensä kanssa liikkumaan pihalle.

Alku on lähtenyt käyntiin pienillä askeleilla, mutta tälle tielle olemme jääneet. Toisiamme kannustaen jatkamme eteenpäin.

Eeva Beckford, Leppäsillan päiväkoti, Pääskyskuja 11, Espoo
Leppäsillan päiväkoti

Päiväkoti Löytöretki / Muurame

Kehittämiskohteenne: Ohjatut pihaleikit.

Kehittämiskaskel: Kuormittavan liikunnan määrän lisääminen ohjatuin liikuntaleikein.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Lasten ulkoilu-aika on suurimmaksi osaksi vapaan leikin aikaa.

Miten kehittämisskaskel toteutetaan käytännössä

- Liikuntatyöryhmä on tehnyt suunnitelman.
- Suunnitelman mukaan pihaleikkejä leikittävät ja vastuun vuorollaan kantavat ryhmät seuraavaltapäivästä (leikit alkavat to 26.9.):
- Tiistaina klo 10.30 Seikkailijat
- Keskiyökokona klo 15.30 Tutkijat
- Torstaina klo 10.30 Purjehtijat
- Keskiyökokoina toivottavaa olisi, että paikalla on klo 15.30 Tutkijoilta sekä väli- että iltavuorolainen, toisella vastuu leikeistä ja toisella lapsista/heipoista. Poikkeustapauksissa, muiden ryhmien aikuiset huolehtivat tarvittaessa Tutkija-lapsista.
- Ryhmät saavat keskuudessaan miettiä, kuka heistä leikittää milloinkin.
- Jos ei joku päivä onnistu, delegoidaan tehtävä jollekin muulle ryhmälle/opiskelijalle/harjoittelijalle tms. mutta EI jätetä väliin.
- Ajatus olisi, että vähintään viikon verran leikitettäisiin pääsääntöisesti yhtä leikkiä, jotta kaikki lapset oppisivat leikin hyvin.
- Mirka ja Heini alkavat kasaamaan materiaalia-laminoituja leikkikortteja pussiin tms. joka on käytettävissä sovitussa paikassa (varasto, eteinen...?).
- Leikittäjä leikittää väh. puoli tuntia kerrallaan. Mieluiten "hikiliikuntaa"!
- Ensimmäinen arviointi-palaveri toiminnasta on viikolla 44 tai tarvittaessa aiemmin.

Tavoitetilan kuvaus:

- Lasten kuormittavan liikunnan määrä päivässä lisääntyisi.
- Pihaleikkien säännöllisestä ohjaamisesta tulisi rutiini, sekä lapset että aikuiset tottuisivat toimintamalliin.
- Lasten oppiessa leikkejä myös heidän keskinäinen pihaleikkien leikkiminen lisääntyisi.
- Ulkoiluajat rauhoittuu osan osallistuessa ohjattuun toimintaan.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Liikuntaryhmän palaverissa ja koko talon "liikuntapalaverissa" todettiin, ettei pihaleikkien leikkittäminen lähtenyt käyntiin suunnitelman mukaisesti. Ongelmia aiheutti mm. se, että ryhmät ulkoilevat tänä syksynä enemmän eri aikoihin kuin ennen. Ryhmiä siirryttyä sisälle/ulos porrastetusti ja aikuiset vaihtuu myös jolloin on vaikea ottaa tiettyä aikaa tai tapaa rutiiniksi. Pihaleikkien leikkiminen on kuitenkin lisääntynyt entiseen verrattuna vaikei siitä rutiinia vielä ole tullutkaan.
- Palavereissa myös todettiin, että liikunnan määrä on "pienien askeleiden" lisäksi lisääntynyt muutenkin. Välineitä on käytetty joka ryhmässä aktiivisemmin muutenkin kuin ohjatuissa jumpissa. Välineitä on otettu käyttöön niin sisällä kuin ulkonakin.
- Liikunnan mahdollisuuksia on alettu nähdä paikoissa/tiloissa/tilanteissa joissa ei ennen sitä niin ajateltu.

Päiväkoti Löytöretken liikuntaprojektin isona linjana on tavoitteellisempi, suunnitelmallisempi liikuntakasvatus

Päiväkoti Löytöretki, 9.10.2013

Tervehdys Päiväkoti Löytöretkestä Muuramesta!

On ilo olla mukana pilottina lasten liikkumis- ja hyvinvointiohjelmassa! Päiväkodissamme on neljä ryhmää. Valloittajat ovat talon pienimpiä, Seikkailijat ja Purjehtijat on 275-vuotiaita ja Tutkijat ovat eskarilaisia. Päiväkoti Löytöretken liikuntaprojekti on lähtenyt hitaasti, mutta varmasti käyntiin.

Isoina linjoina Valon projektissa meillä on tavoitteellisempi, suunnitelmallisempi liikuntakasvatus. Liikunnan päivittäminen vasuun ja liikunnan vuosikellon toteuttaminen. Tarkoitus on myös lisätä lasten omaehtoisen liikunnan määrää ja avata meidän aikuisten silmiä liikuntaa sallivampaan ja mahdollistavampaan toimintaan. Isoja haasteita, mutta toisaalta vanhaa tuttua ja jokapäiväistä asiaa, nyt vain suurennuslasin alla.

Allekirjoittaneella on ollut mahdollisuus päästä työnantajan ehdotuksesta opiskelemaan oppisopimuksella Varalan urheiluoopistoon liikunnan ammattitutkintoa (lasten liikunnan suuntautumisala). Osa talomme liikunnan projekteista liittyykin opiskeluihini ja tulee opiskelutehtävien kautta luonnollisesti päiväkotimme arkeen. Sekä Valon projekti että opinnot tukevat hienosti toisiaan ja toivon, että koko talon väki, niin aikuiset kuin varsinkin lapset, hyötyisivät molemmista mahdollisimman paljon. On onni saada tehdä näitä juttuja, kun koko talon tuki on takana! Ja tietenkin aina yhtä innokkaat ja valmiina liikkumaan olevat pienet ihmiset!

Perustimme taloomme liikuntatyöryhmän, joka koostuu yhdestä jokaisen lapsiryhmän työntekijästä. Ensimmäisenä pienenä askeleena olemme koittaneet saada ulkoiluhetkiä liikkuvimmiksi. Kokeilussa on suunnitelmallisesti ohjatut pihaleikit. Olemme vasta alkumetreillä. Kokeilua ei ole ollut ihan helppo saada taipumaan talomme arkeen, mutta emme luovuta vaan ideaa hiotaan. Ja jos tuntuu, ettei se ota toimiakseen, muutamme suunnitelmaa.

Pihalle on lisäksi tekeillä heittopaikka. Tarkoitus on maalata palloseinään maalitaulu ja muovikassillinen tennispalloja on saatu tennishallilta lahjoituksena. Myös autonrenkaita saamme lisää. Niillä ja muilla välineillä on tarkoitus antaa mahdollisuus lasten rakentaa ulkona temppurataa.

Koska pikku Valloittajat ulkoilevat eri pihassa, heidän omana pienenä askeleena on ollut "viikon liike". Yhtenä viikkona katosta roikkui narulla ilma-, ranta- ja sählypallot. Niitä lapset saivat lyödä. Toisena viikkona siirtymät hoituivat sisällä hyppien. Näin kun jatketaan viikottain liikettä vaihtaen kesään asti, on jo aika monta toistoa takana! Ja syksyllä pussissa valmiina valmis materiaali ensi vuotta varten.

Olemme haastaneet myös perheitä liikkumaan yhdessä. Löytöretken kaksi ensimmäistä geokätköä on piilotettu tänä syksynä. Ensimmäinen on päiväkodin aidan takana lähimaastossa ja toinen läheisen päiväkotikoulun kentän lähimetsässä. Tarkemmat vihjeet niistä kerrotaan aina päiväkodin nettisivuilla ja facebook-sivulla. Nopeimmat ovat jo kätköt löytäneet! Aiomme piilottaa kauden aikana lisää geokätköjä paikkakuntamme perheitä liikuttavien paikkojen läheisyyteen.

Löytöretkessä on siis otettu ensimmäinen pieni suuri askel. Toivottavasti se on tapahtunut jokaisen aikuisen sisimmässä. Liikahdus ajatuksissa, asenteissa ja omassa motivaatiossa. Ajatus, että me olemme niitä aikuisia, jotka tekevät käytännössä tämän päivän lapsille liikkuvampaa lapsuutta ja sitä myöten terveempää, liikkuvampaa ja toivottavasti onnellisempää aikuisuutta!

Liikuttavin terveisin, Mirka Pitkänen, Päiväkoti Löytöretki

Lumikin päiväkotiki / Vaasa

Kehittämiskohteenne: Arkiliikunnan lisääminen.

Kehittämiskaskel: Liikuntapussi.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Lasten liikkuminen päiväkodissamme on aika "normaalia", salivuorot, retket yms. Olemme kyllä lähtötasoltaan (välineet, mahdollisuudet ja kasvat-tajien asenne) aika liikunnallisia/ lapsia liikuttavia.

Tavoitetilan kuvaus:

Lapset liikkuvat monipuolisesti ja liikuntamahdolli-suudet ovat lisääntyneet.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

Majavien ja Näätien liikuntaideat ryhmässä (listasimme mm. näitä):

Aamuisin/ iltapäivisin/ pienryhmälle

- muovisesta liikuntavälinesarjasta rakennetaan temppuratoja ja tasapainoratoja ryhmään
 - pehmopallot lepohuoneessa, aamuisin pallopelejä
 - aina joku pääsisi pyöräilemään käytävälle
 - iltapäivän salivuoro säännöllisesti joka toinen vko
- Retkelle
- kävelyretkellä marssittiin, hiivittiin hypittiin
 - retkille vaihtelevaa maastoa: metsää, leikkipuistoa, nurmikenttää jne.

Energianpurkuleikkejä sopiviin tilanteisiin

- hernepusleikki: monta lasta istuu lattialla, he viskaavat hernepusseja lattiaa pitkin liu'uttaen aikuiselle. Aikuinen laittaa hernepusseja takaisin tiiviiseen tahtiin.

Odotteluleikkejä

- laulutuoquioille toiminnallisuutta.



Kuva on raportin kuvituskuva eikä liity asiayhteyteen.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- o Ryhmässä lisäsimme liikuntaa: siirtymätilanteissa, salivuoroja enemmän, käytä-vällä pyöräilyä yms. enemmän, häntäpalloja jne.
- o Liikuntapussista tuli aivan mahtava! Se otettiin ryhmissä ilolla vastaan, joskin kaikki eivät ole sitä vielä aloittaneet. Keräämme ryhmistä kirjalliset palautteet myöhemmin. Tämä on parempi idea, mitä aluksi ajattelimmekaan!
- o Huono puoli oli mielestämme yhteisen ajan puute työstää ideaa ja se, että emme päässeet yhteisiin tapaamisiin.

Päivähoitoyksikkö Melissa-Toivo / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Pihaleikkien ja -valvonnan aktivointi. Ohjattuja ulkoleikkejä säännöllisesti.

Aikuisen roolin muuttaminen valvojasta aktiiviseksi kasvattajaksi. Henkilökunnan motivointi hankkeeseen.

Kehittämisaskel: Säännöllisesti toteutuvat ohjatut pihaleikit.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

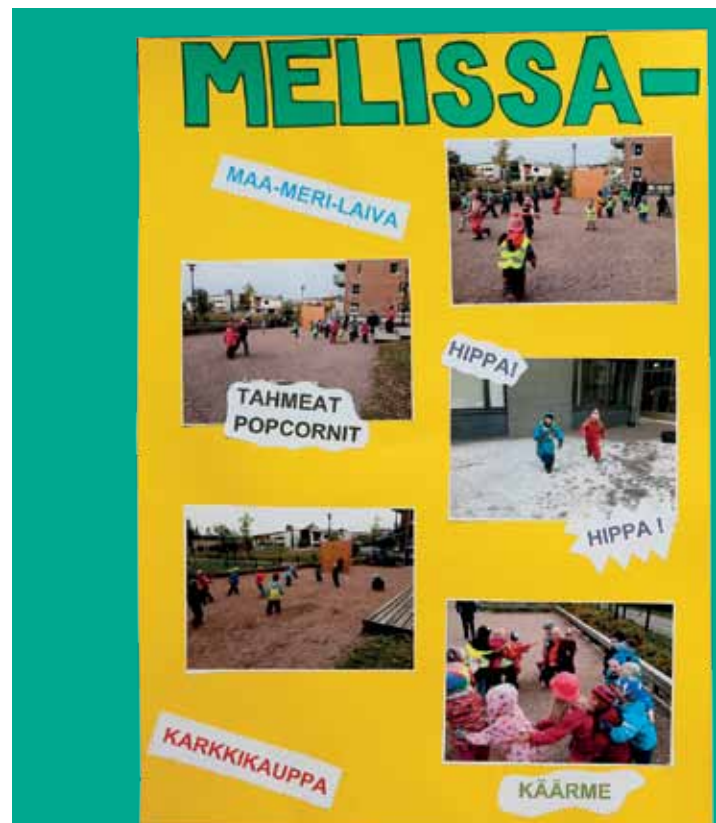
- Toivossa alkoi keväällä 2013 pihaleikkirakentelu-projekti, jonka myötä henkilökunnan asenteet olivat jo muuttuneet suvaitsevampaan suuntaan kiipeilyä yms. "vaarallisia" juttuja kohtaan. Yhteisiä ohjattuja pihaleikkejä ei kuitenkaan pidetty.
- Melissassa pieni piha ja liikkuminen ulkona tapahtui lähinnä retkeilemällä metsässä ja urheilukentällä. Yhteisiä ohjattuja pihaleikkejä ei ollut kuin satunnaisesti.
- Aikuisen rooli pihalla ollut lähinnä valvonta.

Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä

- Pk Toivossa sovitaan pihaleikkipäiviksi ti ja to. Tehdään lista vuoroista (4 ryhmää eli yksi pihaleikki- vetovuoro kahden viikon aikana).
- Ulkovarastoon leikkipussi (laminoituja kuvallisia kortteja), muutama liivi (esim. hipan merkiksi) ja pilli, jotta myös sijaiset voivat vetää pihaleikkejä ilman etukäteissuunnittelua.
- Pienten pihalle sovitaan yksi päivä (ma) ja isommat "pienet" osallistuvat myös isojen pihan leikkeihin.
- Pk Melissassa sovitaan pihaleikkipäiväksi maanantai. Vetovastuussa ryhmä jolla on aamupäivystysvuoro. Pihavarastossa on leikkikortit, joista leikin voi valita. Muut aikuiset motivoivat lapsia mukaan ja antavat vetäjälle rauhan keskittyä vain leikittämiseen.

Tavoitetilan kuvaus:

- Ohjatut pihaleikit toteutuisivat ilman aikatauluja ja muistutteluja, olisivat osa arkea.
- Lapset haluaisivat oma-aloitteisesti leikkiä liikuntaleikkejä.
- Innokkaimmat lapset motivoisivat muitakin lapsia mukaan leikkimään liikkuvampia leikkejä.
- Henkilökunta on motivoitunut ja avoin uusille liikunnallisille haasteille ja ideoille.



Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Pihaleikit ovat toteutuneet sovitusti. Melissassa jäi joitain maanantaileikkejä väliin, ne on pidetty toisena päivänä samalla viikolla.
- Liikunnalliset leikit jatkuvat myös ilman aikuisen ohjausta ja lapset pyytävät aikuisia mukaan hippaan jne. Lapset ovat innostuneet liikkumaan enemmän.
- Sisällä ollessa (esim. kova sade) leikit ovat jääneet väliin. Voisiko toteuttaa myös sisätiloissa?
- Kaikki aikuiset eivät ole sitoutuneet vielä kovin hyvin tavoitteeseemme. Keskustelua on käyty myös siitä, viekö projekti aikaa muulta toiminnalta.
- Miten liikuntaa voi lisätä esim. lauluhetkiin ja muuhun päiväkodin toimintaan.

Blogi

Ulkoliikunnan ja piha-aktiivisuuden lisääminen sekä lapsilla että aikuisilla

Päivähoitoyksikkö Melissa-Toivo, Helsinki, 23.10.2013

Starttiseminaarista palasimme intoa puhken ja saimme välitettyä osan innostuksestamme myös yksikön johtajalle. Työkavereiden motivoiminen olikin sitten haastavampaa.

Päätimme aloittaa valitsemalla kehittämiskohteeksi ulkoilun ja liikunnan lisäämisen etenkin päiväkodin omalla pihalla. Kuultuamme faktat alle kolmevuotiaiden liikunnan tärkeydestä, halusimme etenkin pienten puolen aikuiset aktiivisesti mukaan projektiin.

Yksikön yhteisessä kokouksessa valitsimme konkreettiseksi tekemiseksi säännölliset ohjatut pihaleikit jotka toistuvat viikoittain. Saimme idean starttiseminaarissa Pajuniityn päiväkodin toimivasta mallista. Laitoimme piha-varastoon leikkipussin, josta on kaikkien helppo valita leikit ilman sen kummempia toiminnan suunnitteluja.

Päiväkoti Toivossa oli jo aloitettu yksikön relton opintoihin pohjautuva projekti "piharakenteluleikki", joka kuuluu Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena -kokonaisuuteen. Piharakentelun materiaaleiksi oli päiväkotiin saatu mm. autonrenkaita, kuormalavoja, lautoja ja risuja. Myös aikuisten asennoituminen kiipeilyyn ja "vaarallisen näköiseen" rakenteluun oli jo pikku hiljaa muuttumassa myönteisemmäksi. Aikuisen rooli on muuttunut "kieltäjästä" "ohjaajaksi". Myös päiväkotitoiminnan pihaan ilmestyi syksyn aikana samoja piharakentelumateriaaleja. Lapset kierittävät ja nostelevat renkaita, tasapainoilevat lankuilla ja kierittävät muoviputkia. He keksivät erilaisia ratoja, joissa kokeilevat taitojaan. Lapset ovat olleet innoissaan ja ovat myös itse ehdotelleet leikkejä pihalla. Lasten mielestä on ollut kivaa, että aikuinen on ollut mukana leikkimässä ja liikkumassa.

Lasten kommentteja:

- tehdään kaikkia hauskoja juttuja
- yks oli siinä keskellä ja sit me juostiin karkuun sitä karkua - joo tosi lujaa juostiin!
- me leikkittiin kissankoppeja, niitä renkaita piti nostaa silleen monta päällekkäin
- se oli kivaa kun kädet piti osua maahan kun polvet oli suorana, mä osasin sen!

Aikuisilta saatu palaute on ollut melko positiivista. Pienten kauaa keinoissa. Rattaissa ei istuta ollenkaan. puolella on kiinnitetty huomiota siihen, etteivät lapset istu Monen mielestä liikuntaa saisi olla vieläkin enemmän ja siihen kiinnitetään edelleenkin huomiota. Pihaleikit ovat toteutuneet myös sijaisten vetäminä koska se on ollut helppoa valmiiden leikkikorttien ansiosta. Projektin aikataulu on ollut aika nopea ja tuntuu välillä siltä ettei ehdi siihen täysillä panostaa. Yksikkömme haluaa ehdottomasti olla mukana myös pilotoinnin toisessa vaiheessa. Liikunnan lisäys ja yhteiset pihaleikit ovat lisänneet hymyileviä kasvoja ja punaisia poskia.

Kirjoittaneet: Milja Lindroos ja Anne Elenius, py Melissa-Toivo, Helsinki

Päiväkoti Merirasti / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Liikkumiseen houkuttelevan, kannustavan ja sallivan toimintaympäristön luominen sekä sisä- että ulkotiloissa.

Kehittämiskaskel: Päiväkodin pihan suomaa mahdollisuuksia ohjattuun liikkumiseen hyödynnetään enemmän.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Päiväkodin ympärillä on hyvät retkeilymaatot ja niitä hyödynnetään monipuolisesti. Metsässä tapahtuvaa toimintaa voisi kyllä vielä kehittää.
- Päiväkodin pihaa hyödynnetään aivan liian vähän.
- Aikuisen aktiivista roolia voisi lisätä.
- Sisätilojen suunnittelu ja käyttö lasten liikkumisen aktivoimiseksi on vasta alussa.
- Sallivuudesta on yksikössä puhuttu paljon ja sääntöjä on yritetty vähentää.

Tavoitetilan kuvaus:

- Tavoitteena on aktivoida henkilökunta luomaan liikkumiseen houkutteleva toimintaympäristö niin sisä- kuin ulkotiloissa.
- Luodaan päiväkotiin sallivampi ilmapiiri, joissa liikkumista rajoittavia tekijöitä pyritään vähentämään.
- Luodaan kannustava asenne liikkumiseen lisäämällä kekseliäisyyttä, viitseliäisyyttä ja me-henkeä.
- Toteutetaan varhaiskasvatuksen eri sisältöalueita lähiympäristöä hyödyntäen.
- Lapsia aktivoidaan liikkumaan "satu"-teeman avulla, satua hyödynnetään myös muussakin toiminnassa.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Päiväkodin pihan suomaa mahdollisuuksia ohjattuun liikkumiseen hyödynnetään enemmän.
- Päiväkodin yhteiset perjantait: suomalaiset perinneleikit tutuiksi lapsille ja aikuisille.
- Ympäristökasvatusta, matematiikkaa, musiikkia, liikuntaa ja suomi toisena kielenä harjoittelua.
- Ohjattuja joukkuepelejä yli ryhmärajojen.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Työillassa sovittiin yhteiset toimintatavat liikunnan lisäämiseksi.
- Päiväkodin pihaa on hyödynnetty enemmän.
- Suomalaiset perinneleikit ovat tulleet tutuiksi lapsille ja aikuisille. - Liikuntaleikeissä on ollut rento fiilis.
- Ohjattuja joukkuepelejä on ollut yli ryhmärajojen.
- Varhaiskasvatuksen eri sisältöalueita on toteutettu lähiympäristöä hyödyntämällä.
- Lapset ovat olleet innostuneesti mukana toiminnassa.



Kuva on raportin kuvituskuva eikä liity asiayhteyteen.

Päiväkoti Minttu / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Ohjaajan / Johtajan materiaali.

Kehittämiskaskel: Työkavereiden motivointi.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Vähän ohjattua ulkoliikuntaa.
- Sisäliikunta lyhytkestoista, kerran viikossa.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Johtajan rooli painavammin esille.
- Keskustelut palaverissa.
- Jokaisen ryhmän omien liikuntaleikkikorttien lisääminen.

Tavoitetilan kuvaus:

- Ohjattu ulkoliikunta lisääntynyt.
- Isoa päiväkodin pihaa hyödynnetään monipuolisesti.
- Lähiympäristön liikuntamahdollisuudet osana liikuntakasvatusta.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Kehittämiskaskel on vielä kesken. Huhtikuussa 2014 arvioidaan tarkemmin kehittämishankkeen toteutumista.



Moikoisten päivähoitoyksikkö / Turku

Kehittämiskohteenne: Lapsen aktiivinen ulkoilu.

Kehittämiskaskel: Päiväkodin pihan monipuolinen hyödyntäminen ulkoilutilanteissa.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Päivähoitoyksikkömme piha oli aiemmin jaettu moneen erilliseen aitaukseen. Pihan leikkivälit olivat huonokuntoisia ja ulkoilu oli rajattu tarkasti tiettyyn aitaukseen/lapsiryhmä. Ryhmät eivät juurikaan käyttäneet pihoja ”ristiin”.
- Kesällä 2013 tehty piharemontti laajensi piha-alueita huomattavasti ja olemme alkaneet työstää pihan käyttöä, ulkoilualueita ja aikuisten roolia ulkoilussa lapsen liikunnan näkökulmasta.

Tavoitetilan kuvaus:

- Iso ja monipuolinen piha on mahdollisimman hyvässä ja aktiivisessa käytössä kaikille yksikön lapsille.
- Aikuiset tiedostavat oman roolinsa lasten liikuttajana myös ulkoilun aikana.
- Lapset ovat saaneet tuoda esille omia toiveitaan pihan käytön suhteen, lapsen osallisuuden lisääminen.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

Kehittämispäivä 30.8.2013 Henkilökunta: työstää uutta pihaa valokuvien ja fläppitaulun avulla ryhmätyönä ideoiden kuvassa esiintyvän pihankohdan liikkumismahdollisuuksia. Samalla pohditaan, mitä liikkuminen pihassa vaatii meiltä aikuisilta.

Lapsihavainnointi: Lapsibarometrillä jokaisen ryhmän aikuiset havainnoivat jokaisen lapsen ulkoilua lapsibarometrillä yhden aamupäiväulkoilun ajan. Toteutus syys-lokakuussa. Havainnoista kootaan ryhmän oma pohdinta ja sovitaan toimenpiteet toiminnan kehittämiseksi. Ryhmien koosteet käydään läpi talon palaverissa 22.11.13.

Lasten osallisuus: Ryhmät tutkivat eri menetelmien avulla lasten toiveita ja ideoita pihojen käytöstä marraskuussa 2013. Havainnot kootaan yhteen ja sovitaan niiden pohjalta ryhmäkohtaisista toimenpiteistä liikunnan lisäämiseksi lasten ulkoiluun.

Yhteenvedon askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Suunnitelma toteutui kuten oli suunniteltu. Havainnot saatiin kerättyä ja ryhmät nostivat esiin hyviä oivalluksia lasten aktiiviseen ulkoiluun liittyen. He asettivat itselleen tavoitteita ja tekivät konkreettisia päätöksiä siitä, miten lapsen liikuttamista ulkona lisätään ja miten päivähoitoyksikön piha-alue otetaan laajaan käyttöön. Yhteistyötä aiotaan rakentaa myös yli yksikkörajojen naapuriyksikköjen kanssa.
- Lapsilta saatiin kerättyä paljon ideoita ja toiveita, monin eri menetelmin ja lasten tuotoksista aiotaan järjestää näyttely vanhemmille.
- Prosessi on vasta alussa, todellisia tuloksia voidaan arvioida vasta keväällä 2014.



Lapsen aktiivinen ulkoilu

Moikoisten phy, Turku, 30.8.2013

Vietimme koko työyksikön kehittämispäivää. Tästä päivästä käytimme kehittämistehtävämme aiheen: lapsen aktiivinen ulkoilu, yhteiseen työstöön noin reilun tunnin ehkä puolitoista. Pihamme on ollut kesän aikana remontissa ja ”karsinat” ovat vaihtuneet laajemmiksi alueiksi. Vanhat toimintatavat on siis pakosti päivitettävä ajan tasalle.

Yhteinen työstö

Uudesta piha-alueesta on otettu lukuisia valokuvia. Valokuvat tulostettiin ja sijoitettiin kera ison fläppipaperin ympäri päivähoitoyksikkömme tiloja. Päiväkodin johtajamme Maarit ohjeisti henkilökuntaa tarkastelemaan kuvia lasten liikkumisen näkökulmasta + mitä lasten liikkumisen mahdollistuminen vaatii meiltä aikuisilta.

10 tiimiä lähti kohti ”valokuvarasteja”; pohtimaan millainen liikkuminen kullakin piha-alueella olisi mahdollista ja suotavaa. Pohdintaa, keskustelua, ideointia kuvalta toiselle ja ajatukset koottiin sujuvasti fläpeille. Ja lopputulos 10 fläppiä toinen toistaan UPEAMPIA liikkumisen ideoita. Huikea startti ja päivähoitoyksikkömme tavaramerkki ”tekemisen meininki” oli taas vankasti läsnä. Meidän pihaan HALUTAAN SAADA LISÄÄ LIIKETTÄ. Miten tästä startista sitten jatketaan eteenpäin? Tuotoksemme ovat näkyvillä; muistutuksena meille ja lupauksina lapsille ja heidän perheilleen. MEIDÄN PÄIVÄKODIN PIHALLA ON LUPA LIIKKUA ja miten monella eri tapaa.

Kehittämistehtävämme ei ole yhden työstön pikamatka vaan vasta lähtölaukaus yhteiselle pitkälle matkalle. Työstömme jatkuu... Syyskuussa, jokainen tiimi havainnoi oman lapsiryhmänsä lapset. Mitä lapset todellisuudessa pihalla tekevät ja miten he liikkuvat? Kirjaamme havainnot yhden aamupäiväulkoilun aikana. Lokakuussa otamme lapset mukaan tähän työstöön. Näytämme heille samat kuvat pihasta, joita itsekin pohdimme. Millaisia liikkumisen mahdollisuuksia lapset näkevätkään pihassa?

Marraskuussa tiivistämme lasten ja aikuisten näkemykset yhteen. Saisimmeko kultakin tiimiltä myös lupauksen siitä, mitä kukakin ryhmä aikoo lasten aktiivisen ulkoilun eteen tehdä? Siitä kuulette sitten joulukuussa.

Moikoisten phy; Turku

Lapsiryhmiä 10

Lapsia 183; henkilökuntaa 38

Kehittämistehtävä: Lapsen aktiivinen ulkoilu

Teksti: Johanna Silvius

Leikkipuisto Mustapuro / Helsinki

Rehittämiskohteenne: Perhekahvilan ja vauvapiirin aamupäivän asiakkaat eli vanhemmat yhdessä 0–6-vuotiaiden lasten kanssa. Iltapäiväkerhotoimintaan osallistuvat koululaiset.

Kehittämiskokemus: Lapsiperheiden tietoisuuden lisääminen perheen liikunnan määrästä. Koululaisten ulkona liikkumisen lisääminen.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Laulamme perheiden kanssa laululeikkejä viikoittain n. 15 minuutin ajan. Enimmäkseen vanhemmat istuvat lapset sylissä ja vain kädet liikkuvat.
- Enimmäkseen vanhemmat keskustelevat keskenään lasten leikkiessä vapaasti lattialla (tämä on perhekahvilan tarkoitus)
- Monikulttuuriset perheet ovat yleensä omissa ryhmissään ja lapset leikkivät keskenään vanhempien istuessa läheisillä penkeillä.
- Suurin osa koululaisistamme liikkuvat ja pelaavat paljon, mutta osa koululaisista ei haluaisi liikkua juuri lainkaan.

Tavoitetilan kuvaus:

- Vauva- ja perhepiireissä on enemmän liikuntaleikkejä ja -lauluja, joita voi tehdä myös lapsen kanssa yhdessä kotona.
- Vauvajumppaa kokeillaan.
- Vanhemmat ja lapset innostuvat yhdessä liikkumisesta, ja perheet ulkoilevat ja liikkuvat luonnossa enemmän.
- Monikulttuuriset perheetkin ovat aktiivisesti mukana toiminnassa ja liikkumassa.
- Kaikkien koululaisten ulkoliikunnan määrä on lisääntynyt ja ohjattujen toimintojen kautta he saavat lisää virikkeitä, ajatuksia ja intoa kotona ja puistossa liikkumiseen.
- Liikkumaan tottumattomat koululaiset liikkuvat ja ulkoilevat enemmän.

Miten kehittämisskkel toteutetaan käytännössä

- Perheiden kanssa muutetaan laulutuo-kiot enemmän leikki- ja liikuntapainotteisiksi. Lisätään myös ulkokertoja.
- Hyödynnetään Valolta saatuja taukojumppakortteja eri asiakasryhmien kanssa.
- Puiston seinälle kootaan perheiden kanssa listaa perheiden omista liikuntahetkistä.
- Pyritään saamaan monikulttuuriset perheet mukaan siirtämällä laululeikkihetket ulos, jotta he näkevät mitä toiminta on ja uskaltavat kenties herkemmin tulla mukaan.
- Suunnitellaan tuokioihin sellaisiakin leikkejä, joissa äiti/isä ja lapsi toimivat yhdessä.
- Koululaistytöille tyttökerho, jossa monipuolista toimintaa, myös liikuntaa.
- Kaikille koululaisille suunnitellaan erilaisia ulko-leikkihetkiä; talveksi luistelua ja hiihtoa.
- Seinälle kootaan koululaisten liikuntamatoa viikoittain lasten liikunnan määrän mukaan.
- Keräämme myös seinälle listaa koululaisten toimintatoiveista.
- Pyrimme osallistumaan myös oman alueemme muiden puistojen kanssa toteutettaviin tapahtumiin, joissa on usein liikunnallisia ulkotoimintoja.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Olemme lisänneet liikunnallisia leikkejä perheiden kanssa laululeikkituokioissa.
- Pikkukerholaisten (2–5v.) kanssa on lisätty erilaisia liikunnallisia leikkejä ja käytetty apuna taukojumppakortteja, joista lapset pitivät kovasti.
- Viereisen päiväkodin liikuntasalia on saatu lainata.
- Marraskuussa järjestettiin lapsiperheasiakkaille tempurata puiston sisätiloissa.
- Koululaisten kanssa liikuntamaton kasvatusta sujuu hienosti, koska lapset liikkuvat itsenäisesti puistossa niin paljon.
- Olemme ohjanneet ja suunnitelleet koululaisille viikoittain liikunnallisia leikkejä.
- Lisäksi olemme käyttäneet taukojumppakortteja ja pelanneet erilaisia pallopelejä.
- Olemme ostaneet lisää luistimia koululaisille talvea varten lainattavaksi.
- Futisturnauksessa osa koululaisista pelasi hienosti.

Mutkapolun päiväkotiki / Nurmijärvi

Kehittämiskohteenne: Liikunnan lisääminen arkeen. Työyhteisön myönteinen ja innostunut suhtautuminen lasten päivittäiseen liikkumiseen sekä liikunnan näkeminen osana kaikkea oppimista.

Kehittämiskokel: Ulkoliikuntakortit, liikuntatiimi, liikunnallinen isänpäivä, liikuntapussi ryhmien käyttöön.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Ulkoilussa on liikuntaa, mutta sitä voisi lisätä.
- Aikuisen aktiivisempaa ja liikuntaan innostavaa roolia pitäisi lisätä.
- Joka ryhmä toteuttaa liikuntaa omalla tavallaan.
- Liikunnallisia tapahtumia perheille järjestetty tähän mennessä vähän.

Tavoitetilan kuvaus:

- Ohjattu ja omaehtoinen liikunta lisääntyy.
- Aikuiset mukana aktiivisemmin.
- Yhteinen linja koko talossa -> kannustetaan ja mahdollistetaan lapset päivittäin liikkumaan.
- Nostetaan liikunta esiin säännöllisesti.
- Järjestämme yhteisiä liikuntatapahtumia.
- Liikuntatilat ja välineet aktiivisessa käytössä.
- Liikunnan vuosisuunnitelma käytössä.
- Liikunta ja liikunnalliset tapahtumat päiväkodin arkeen.
- Perheiden yhdessä liikkuminen lisääntyy.

Miten kehittämiskokel toteutetaan käytännössä

- Joka ryhmään on jaettu ulkoliikuntakortit syyskuun alussa.
- Muistutellaan ja kysellään korttien käytöstä, esim. talon palaverissa ja liikuntatiimeissä.
- Innostamme omalla esimerkillämme.
- Kootaan tiimi, johon tulee yksi henkilö joka ryhmästä. Tiimi kokoontuu tarvittaessa, n. kahden kuukauden välein -> sovitaan yhteinen aika talon palaverissa.
- Tiimi suunnittelee liikuntapussin sisällön; liikuntavälineitä sekä leikkiohjeita.
- Pussi kiertää virikkeenä ryhmien välillä.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Ulkoliikuntakortit jaettiin talon joka ryhmään. Korttien käytöstä on keskusteltu liikuntatiimeissä ja talon palaverissa.
- Osa ryhmistä käyttää kortteja aktiivisesti, osa silloin tällöin.
- Koko talon myönteinen suhtautuminen, esimies mukaan lukien. Jokaisesta ryhmästä löytyi liikunnasta innostunut osallistuja.
- Liikuntatiimin ensimmäinen kokoontuminen liittyi liikunnallisen isänpäivän suunnitteluun.
- Osallistujia oli yllättävän paljon ja tapahtuma oli onnistunut. Perheet saivat lisää ideoita ja vinkkejä liikkumiseen yhdessä lasten kanssa.
- Tapahtumassa mietittiin arjen liikunnan merkitystä ja kuinka tärkeää lasten kanssa yhdessä liikkuminen ja touhuaminen on.
- Liikuntapussin suunnittelu ja toteutus keväälle 2014.



Kuva on raportin kuvituskuva eikä liity asiayhteyteen.

Perhetalo Naapuri / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Perheliikunnan kehittäminen / Asiakasosallisuuden ja hyvinvoinnin lisääminen.

Kehittämiskel: Liikunnan lisääminen lähiympäristössä pienten retkien avulla sekä sisäliikunnan monipuolistaminen ja mahdollistaminen.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Valittu liikuntapäivä/retkipäivä.
- Liikuntaa on toteutettu sisätiloissa.

Miten kehittämiskel toteutetaan käytännössä

- Ulkoretkipäivät: 6.9., 18.10., 8.11. ja 13.12.2013.
- Retket ovat perhetalon yhteisiä (sisätilat suljetaan retken ajaksi). Retken sisältö vaihtelee. Toiminta suunnitellaan ja toteutetaan koko työryhmän kesken.

Tavoitetilan kuvaus:

Panostaminen ulkoiluun/retkeilyyn. Perheet löytäisivät lähiympäristön liikuntamahdollisuudet ja pikukulupsiperheet aktivoituisivat liikkumaan yhdessä. Tavoitteena on lisätä kaikkeen toimintaan liikunnallisuutta (lauluhetket, puuhiskerho).

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Olemme tehneet kolme retkeä lähiympäristöön tähän mennessä.

- o Ensimmäinen retkikohteenne oli läheinen kelkkapuisto, jossa on laajat nurmikentät ja isot mäet, jossa talvisin on mukava laskea mäkeä.

- o Toinen retkistämme suuntautui lähipuistoon, jossa teimme Metsämörri luontopolun, missä oli 13 eri pistettä luontoaiheisine tehtävineen mm. puun halausta ja tuoksupisteitä jne.

- o Kolmas retkikohteenne oli läheinen uudistettu leikkipuisto Kiikku, jonne lähdimme peräti kolmen perheen kera. Mainostimme ahkerasti koko viikon retkeä, mutta emme taaskaan saaneet innostettua kovinkaan monta mukaan.

Retket ovat olleet antoisia ja osalle asiakkaista kohteet ovat olleet aivan uusia, joten olemme tosiaan tehneet lähiympäristöä tutuksi.

- o Puuhiskerhomme on peruuntunut useaan otteeseen tämän syksyn aikana, mutta olemme vetäneet muutaman jumpan äideille Ylen jumppavideon tahtiin.

- o Olemme pitäneet myös Nuoresta Suomesta saadulla Varpaat vauhtiin -materiaalilla tapahtuman teemalla "huvipuisto".

- o Olemme saaneet lisättyä liikuntaa jo valmiiksi liikunnalliseen toimintaamme. Retket ovat tuoneet mukavan lisän arkeen ja niistä on ollut oikeasti myös hyötyä perheille, sillä monet heistä eivät ole ymmärtäneet asuinympäristönsä moninaisia ulkoilumahdollisuuksia.



Nuolialan päiväkoti / Pirkkala

Kehittämiskohteenne: Perheiden yhteisen liikunnan lisääminen.

Kehittämisaskel: Liikuntatreffit Nuolialan päiväkodin pihassa 14.9.2013.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Autoilla liikkuvia perheitä.
- Perheiden yhteinen tekeminen puuttuu.
- Ymmärrys liikunnan merkityksestä puutteellista perheillä.

Tavoitetilan kuvaus:

- Perheet innostuisivat liikkumaan yhdessä.
- Perheet ymmärtäisivät liikunnan merkityksen lapsen kasvussa ja kehityksessä.

Miten kehittämiskäsi toteutetaan käytännössä

- Järjestetään perheliikunta treffit syksyllä 2013 ja keväällä 2014.
- Perheille järjestetään tapahtumassa tietoisku lapsen liikunnasta ja sen merkityksestä kasvuille ja kehitykselle.
- Nuolialan päiväkodin pihalle rakennetaan perheen yhteisiä liikuntapisteitä, joita he saavat vapaasti kiertää.
- Tapahtuman järjestää päiväkodin henkilökunnan vapaaehtoiset työntekijät.
- Tapahtuma järjestetään lauantaina 14.9.2013 klo 10-12.



Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Perheliikuntatreffeistä tehdään kysely perheille
- keväällä 2014 ennen seuraavaa perheliikunta-tapahtumaa. Kysely tehdään Wilma-ohjelman kautta perheille. -> kyselyn jälkeen tiedämme, onko tapahtumalla ollut toivottuja vaikutuksia.
- Henkilökunta arvioi tapahtumaa paikan päällä tekemällä suullisia pistokyselyitä osallistujille. Perheet antoivat palautetta tapahtumasta paikan päällä ja sen jälkeen henkilökunnalle. -> vanhemmat olivat tyytyväisiä, että tapahtuma järjestettiin ja osallistuisivat uudestaan. Vanhemmat kertoivat, että tapahtuma ja erityisesti tietoiskut avasivat vanhempien silmiä lasten liikunnasta.
- Tapahtuman aikana havainnoitiin mikä toimi ja miten vanhemmat osallistuivat tapahtumaan.
- Tapahtumaan osallistui 20 perhettä eli osallistumisprosentti oli noin 30. Perheitä olisi voinut osallistua tapahtumaan enemmänkin.



Kuva on raportin kuvituskuva eikä liity asiayhteyteen.

Päiväkoti Poiju, Vasat / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Alle kolmevuotiaiden ryhmässä, liikunnan lisääminen arjen tilanteisiin.

Kehittämiskäskel: Alle kolmevuotiaiden lasten siirtymä/odotustilanteita helpottava liikunta.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Meillä on alle kolmevuotiaiden ryhmässä tällä hetkellä 10 lasta. Toistuvasti on ollut havaittavissa, että lasten siirtymätilanteet ovat näyttäneet sekavalta. Tämä johtuu osittain siitä, kun perushoitoa tarvitsevia lapsia on useita ja hoitotilanteethan ovat yksilökohtaisesti huomioiden aikaa vieviä hetkiä. Näin ollen eri päivän siirtymätilanteissa odottavat lapset ovat usein levottomia.

Näitä haasteellisia siirtymätilanteita ovat ulosmenotilanteet ja siihen liittyvät odotushetket sekä lounas ja välipala pöytäodotustilanteet. Siirtymätilanteet on hoidettu tähän asti tilanteen mukaan muutama lapsi kerrallaan, pöytäodotustilanteissa on käytetty kirjoja ja loruja sekä lauluja.

Tavoitetilan kuvaus:

Tavoitteena on, että lasten siirtymätilanteista/odotustilanteista poistuisi lasten turha odottelu. Odotustilanteet eivät tuntuisi enää lapsista odotustilanteilta. Tilanteet olisivat joustavia, sisältäisivät työntekijän ohjaamana yksinkertaisia, lapsia innostavia ja osallistavia toiminnallisia laulu, loru, liikuntaleikkejä. Lisäksi tilanteet olisivat selkeitä työntekijöiden kesken ja siirtymätilanteet toteutettaisiin aina pienryhmissä. Selkeä pienryhmäjako jo itsessään vähentää lasta turhauttavaa odottelua.

Ryhmän tavoitetila on, että siirtymätilanteet/lasten odotustilanteet ovat rauhoittuneet ja muuttuneet joustavaksi. Lapset nauttivat ja odottavat pieniä liikuntaleikkihetkiä odotustilanteissa ja oppivat jopa pyytämään niitä lisää.

Miten kehittämiskäskel toteutetaan käytännössä

- Ensiksi keskustelimme tiimin kanssa odotustilanteiden haasteista ja mietimme tilanteita helpottavia ratkaisuja. Valitsimme sopivat liikuntakortit odotustilanteisiin, aluksi kolme liikuntakorttia. Ryhmän kokoukseen askartelimme liikuntapussin, jossa kortit ovat esillä.
- Aloimme toteuttaa liikuntakorttien liikuntavinkkejä odotustilanteissa. Sovimme vetovastuista. Sovimme, että vaihdamme kuulumisia viikoittain muutamalla sanalla.
- Otimme käyttöön liikuntakorttien lisäksi taukopussin kortit.
- Ulkona pidettävien liikuntatuokioiden tarve poistui kun, lapset jaettiin pienryhmiin. Pienryhmän kanssa oleva aikuinen siirtyy lasten kanssa puistoon, jolloin odotustilannetta ei tule.
- Pienryhmät poistettiin ja pienryhmät valitaan joka päivä arpomalla. Aikuiset katsovat, että pienryhmät muodostuvat järkevästi. Lasten nimet kirjattiin nimilapuiksi ja nimet nostetaan nimikorista. Tämä tuo oman jännityksen lähtötilanteeseen ja lapset siirtyvät innokkaammin pukemaan.
- Huomasimme, että liikuntakorttien kanssa tulee ehdottomasti olla mukana jokin laulu, mikä lisää lapsen innostusta ja keskittymistä.
- Osoittautui, että taukopussin korteista monet olivat liian vaikeita alle kolmevuotiaille. Otimme lisäksi käyttöön itse tehdyt kuvalliset laulukortit, jotka ovat yksinkertaisia ja liikunnallisia.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Siirtymätilanteet ovat muuttuneet joustavammaksi. Lasten turha odotus on poistunut ja odotukset ovat muuttuneet liikunnallisiksi. Työntekijät ovat sisäistäneet liikuntatuokioiden pidon osana arkea. Tuokit ovat sujuvia ja työntekijät osaavat soveltaa erilaisia liikuntalaululeikkejä sovittuihin liikuntakortteihin. Lapset ovat tutustuneet omaan kehoon liikunnan välineenä ja niitä on nimetty yhdessä.
- Liikuntapussi ja nimikori ovat toimivia työvälineitä siirtymätilanteiden helpottamiseksi.

Päiväkoti Poikelus / Poikelus

Kehittämiskohteenne: Ulko- ja sisäliikunnan monipuolistaminen.

Kehittämiskaskel: Tutustutaan liikuntaleikkeihin ja perusliikuntamuotoihin ympäristön mahdollisuudet huomioon ottaen.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Ohjattuja ulkoleikkejä on ollut harvoin ja nekin vain esiopetusryhmässä.
- Sisäliikuntaleikkejä on ollut satunnaisesti.
- 1–5 vuotiaiden ryhmässä liikutaan luonnossa ja väliaika- ja siirtymätilanne liikuntaa on kerran viikossa.
- Esiopetusikäisten väliaika- ja siirtymätilanne liikunta on viikoittaista.
- Olemme hyödyntäneen satunnaisesti liikuntakansiota ym. tukimateriaalia.

Tavoitetilan kuvaus:

- Ohjataan viikottain lapsen ikätasoiset ulkoliikunta- ja sisäliikuntaleikit.
- Perusliikuntamuodot tutuiksi lapsille (myös luistelu).
- 1–5 vuotiaiden ryhmässä liikutaan luonnossa enemmän. Väliaika- ja siirtymätilanne liikuntaa on päivittäin.
- Esiopetusikäiset: väliaika- ja siirtymätilanneliikunta on päivittäistä.
- Hyödynnetään tukimateriaalia säännöllisesti.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Ulko- ja sisäleikkipuolella omat vastuuhenkilöt
- Kehitetään perusliikuntamuotoja
- Vastuuhenkilöitä olemme me kaikki työntekijät.
- Aktivoidaan vanhempia talkoilemaan.
- Metsäretkistä tulee viikottainen säästä riippumaton retki.
- Väliaika- ja siirtymätilanne liikuntaa on päivittäin kaikissa ryhmissä.
- Liikuntakansion lukupiiri on pidetty jo keväällä edellisen liikuntaprojektin myötä. Nyt on tarkoitus jokaisen etsiä uusia ideoita kirjoista, netistä tai vertaisryhmältä.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Ohjattuja ulkoleikkejä on joka viikko, käytäntö on syksyn aikana vakiintunut jäädäkseen.
- Lapset haluavat leikkejä ja ehdottelevat omia ideoita.
- Luistelumahdollisuus päiväkodille on talveksi pohjustettu. Luistelukentän jäädyttämisen ja kunnossapidon vastuuhenkilöinä toimivat vanhemmat. Myös hiihtoladut saadaan talkoovoimin.
- Muutos aikuisten päässä (myönteisyys ja innokkuus liikuttamiseen) ovat ehdottomasti nähtävillä.
- Lasten osallisuus on lisääntynyt.



Kuva on raportin kuvituskuva eikä liity asiayhteyteen.

Päiväkoti Päiväpirtti / Hyvinkää

Kehittämiskohteenne: Liikunnan lisääminen arkeen sisätiloissa.

Kehittämiskaskel: Patjan käyttö siirtymätilanteissa tasapainoilualustana.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:
Lapset menevät vessaan normaalisti kävellen

Tavoitetilan kuvaus:

Liikunta lisääntyy, kun arkisiin tilanteisiin tuodaan extraa.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Laitetaan sellofaania patjan päällisen sisälle ja asetetaan se lattialle kulkureiteille.
- Käytetään lasten liikunnan innostajana erilaisissa siirtymätilanteissa mm. vessaan mentäessä esim. pomppien, tasapainoilien ja kuperkeikkoja tehden. Patjan avulla tuodaan haastetta liikkumiseen hausalla tavalla.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Aloitus viivästyi, mutta kun saimme stepin toimintaan, se toimi odotettua paremmin. Patjan käyttö levisi myös siirtymätilanteista vapaaseen leikkiin. Se innosti lapsia käyttämään patjaa monipuolisesti leikin osana. Ohjatuissa siirtymissä patjalla pystyi tekemään monenlaisia liikuntaharjoitteita mm. kuperkeikat, kieriminen, juoksut, hyppyt, "leivottiin lapsista pullaa" patjan avulla.
- Vapaassa leikissä patja innosti lapsia hyppimään ja pomppimaan niinä välivetkinä, kun leikki haki paikkaansa.



Arjen pienet muutokset lisäävät liikettä

Päiväkoti Päiväpirtti, Hyvinkää 11.12.2013

Päiväpirtti on pieni päiväkotikoti Hyvinkäällä puiston keskellä. Päiväkodissamme on 18 lasta iältään 1–4 -vuotiaita. Pienten jalkojen vilinää siis päivät täällä Päiväpirtissä. Sisätilamme ovat pienet ja ahtaat, mutta ulkona meillä on kiva iso piha, jota hyödynnämme paljon liikkumiseen. Kuten myös vieressä olevaa puistoa ja lähialueita. Lähdimme mukaan lapsia liikuttavaan hankkeeseen syksyllä 2013. Päätimme tällöin, että meidän kehittämissä hankkeemme on saada hyödynnettyä talomme pieniä tiloja ja lisätä liikuntaa arjen keskelle.

Meillä on paljon jo hyviä käytänteitä, kuten ruokailuiden järjestäminen niin, että lasten istuttaminen vähenee. Syömme aamupalan nonstopina niin, että ensimmäiset lapset aloittelevat aamupuuron syömistä jo 7.30. Ruokailu tapahtuu rauhukseen keittiössä, jossa itse valmistamme puuron ja muun aamupalan. Lasten tullessa hoitoon he pääsevät sitä mukaa syömään aamiaista, kun tulevat ja syötyään siirtyvät viereiseen huoneeseen leikkipuuhiin seuraavien tullessa syömään. Odottaminen ja istuminen vähenee näin hurjasti. Samoin teemme välipalan kanssa. Senkin syömme sitä mukaa, kun lapset heräilevät alkaen 13.40 lasten päästyä syötyään leikkimään. Ruoka meillä syödään kaikki yhtäaikaan, mutta pienemmissä ryhmissä. Yläkerrassa syövät talomme 4 neljävuotiaista omassa rauhassaan ja alakerrassa syömme kahdessa eri huoneessa. Syötyään lapset saavat nousta pois pöydästä alkaen jo valmistautumaan päiväunille menoon. Tämä mahdollistuu sillä, että vain osa aikuisista syö lasten kanssa yhtäaikaan ja toiset vasta lasten mentyä nukkumaan.

Hanketta lähdimme työstämään innolla eteenpäin. Pienet askeleet lomake tuntui heti oikealta ja helpolta tavalta saada konkreettisia askelia tehtyä liikunnan eteen. Lähdimme ihan pienistä eteenpäin. Ryhmämme oli syksyllä ihan uusi ja paljon uusia pieniä aloitti meillä päivähoiton. Oli itkua ja ikävää sekä syliä tarvittiin. Meidän kaikkien syliä! Siinä sylitellessä lauloimme paljon lapsille. Laulaminen rauhoitti pieniä itkeviä lapsia ja siitä lähti ensimmäisen liikuntasteppimme idea. Musiikkiliikunnan lisääminen. Pidämme päivittäin ulkoilun jälkeen päiväpiirin, jossa keskityimme monenlaisiin liikuntalauluihin. Meidän pienet ovat olleet hyvin innokkaita päiväpiiriläisiä.

Pian yhdistimme päiväpiireihin lisää liikuntaa ottamalla toisen stepin käyttöön. Laitoimme patjan sisään sellofaania. Patjasta tuli tällöin ihanan rätisevä ja ritisevä, joka oikein houkutti lapsia pomppimaan, hyppimään, kierimään, pyörimään ja iloittelemaan. Aluksi käytimme tätä patjaa poistuessa päiväpiiristä syömään eli siirtymissä. Pian kuitenkin patjasta alkoi olla paljon hupia ja iloa. Patja sai olla leikkihuoneen keskellä. Siinä leikkien lomassa leikkien keskeydyttyä ja uuden leikin hakiessa vielä paikkaansa, lapset kävivät pomppimassa. Tämä vähensi myös päämäärätöntä vaeltamista. Pienellä teolla oli suuri vaikutus. Hikihän siinä hyppiessä tulee.

Kolmanneksi stepiksi otimme lasten ”juoksuttamisen”. Teimme eri väreillä kolmioita, neliöitä ja ympyröitä. Kaikkia tuplaten. Toiset pistimme ympäri huonetta... seiniin, lattiaan... ja toiset pidimme kädessä. Näytimme lapselle kutakin muotoa ja kehoitimme mm. juoksemaan vihreän kolmion luokse tai konntaamaan punaisen ympyrän luokse. Tämä oli steppinä hieman enemmän tilaa vaativa, joten ihan odotetusti se ei onnistunut täyttämään ajatusta. Välimatkan ovat niin lyhyitä. Käytämme tätä kyllä jatkossa judosalissa, jossa meillä kerta viikkoon jumppavuoro.

Tästä ajatusmallista innostuen lähdimme riemumielin mukaan hankkeen toiseen osaan. Seminaareissa olemme saaneet paljon ideoita, joita toteuttaa arjessa. Muiden innostus tarttuu ja paljon voi napata myös omaan matkaansa. Tampereella olevasta Päiväkoti Makasiinissa oli tehty huone pelkästään liikuntaa varten. Tästä saimmekin ajatuksen myös tänne meille. Kerran kuussa viikon ajaksi tyhjennämme nukkarin kaikista leluista. Tilalle laitamme liikuntavälineitä. Palloja, hernepusseja, vanteita, tunnelin, muotolaattoja jne. Nämä välineet laitamme lasten saataville ja aina tuon viikon ajan lapset saavat niitä vapaasti hyödyntää leikeissään. Unipolkukin jo siintää ajatuksissa. Uusia steppejä siis kokoajan tulossa ja mikä parasta, pyörää ei tarvitse aina keksiä yhä uudestaan itse! Teiltä muilta pilottipäiväkodeilta saa niin paljon hienoita ideoita ja voimme näin oppia toinen toisiltamme. Into ja riemu liikuttaa lasta tarttuu.

Raitin päiväkotit / Kotka

Kehittämiskohteenne: Aikuisten passiivisuus ulkoilun aikana.

Kehittämiskaskel: Aikuiset ohjaavat ulkoliikuntaa, liikuttavat lapsia 2x viikossa (useamminkin, jos mahdollista).

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Aikuiset passiivisia ulkona, hakeudutaan ryhmään/ryhmiin juttelemaan.

Tavoitetilan kuvaus:

Lasten liikuttaminen tapahtuu luonnostaan, aikuiset tekevät asioita lasten kanssa. Aikuiset eivät ole toisiaan, vaan lapsia varten pihalla. Pikkuhiljaa lasten omaehtoinen liikkuminen lisääntyy.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

Jokainen aikuinen sitoutuu muuttamaan toimintatapaansa ulkoilun aikana! Ei ”pulinapiiriä”! Liikutetaan lapsia ja leikitään lasten kanssa, siis ollaan aktiivisia ja osallistuvia. Esim. annetaan kiikuissa vauhtia, ollaan kiipeilytelineen luona lasten saatavilla. Jokainen aikuinen liikuttaa vuorollaan lapsia. Kaikkia lapsia ei tarvi ottaa mukaan yhtä aikaa, vaan voi toimia useassa ryhmässä tilanteen mukaan, esim. lasten ikä huomioiden. Toiset aikuiset ovat apuna ja saatavilla.. Aluksi tavoitteena liikuttaa lapsia 2 krt/viikko (maanantai ja keskiviikko). Mahdollisuuksien mukaan useamminkin. Huolehditaan siitä, että liikkuminen toteutuu, eli jos on jostain syystä itse estynyt, huolehtii, että joku toinen tekee sen. Otetaan käyttöön vihko, johon kirjataan huomioita jokaisesta liikkumiskerrasta: mikä toimii ja mikä ei ja mitä muita huomioita mahdollisesti tulee. Jokainen aikuinen on vastuussa siitä, että kirjaa huomionsa omasta ohjauksesta. Toki muidenkin ohjaamia liikuntatuokioita saa kommentoida.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- o Aluksi aikuiset olivat innokkaasti mukana, mutta syksyn edetessä lasten liikuttaminen ”lässähti”. Suuremmista pulinapiireistä aikuisten kesken pihalla on kuitenkin päästy ja aikuiset ovat mukana lasten leikeissä, mutta varsinainen liikuttaminen on jäänyt vähemmälle eikä ole aina toteutunut suunnitellusti.
- o Liikuntatuokioiden arviointi onnistui aluksi hyvin käytössä olevaan vihkoon. Arviointia olisi pitänyt olla koko ajan enemmän. Sovimme aluksi, että viikkopalaverissa käydään läpi lasten liikuttamista. Tämä ei ole toteutunut suunnitellusti.
- o Kerran viikossa ohjattu ulkoliikuntatuokio on järjestettävissä. Lapset ovat tykänneet liikuntatuokioista ja odottavat niitä innoissaan. Liikunnallisesti passiiviset lapset ovat tulleet pikkuhiljaa mukaan. Arvioinnissa paljon kehitettävää, niin yksilö- kuin tiimitasolla.



Avoin varhaiskasvatus / Nurmijärvi Esimerkki: Rajamäen avoin päiväkoti ja kerho

Kehittämiskohteenne: Haluamme saada vanhemmat huomaamaan arkiliikunnan merkityksen lapsen kehityksen eri vaiheissa ja liikkumaan yhdessä lapsen kanssa.

Kehittämiskäsky: Haluamme saada vanhemmat nauttimaan liikunnasta lapsensa kanssa ja liikkumaan enemmän yhdessä.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Aamuisin laitamme liikuntavälineitä ulos valmiiksi.
- Vanhemmat ovat jo jonkin verran mukana liikkumassa.
- Meillä on jo lauluhetkillä liikuntaleikkejä.
- Pihalla järjestämme leikkimielisiä urheilukilpailuja ym. liikuntatapahtumia. Teemme metsäretkiä sekä avoimessa että kerhossa. Käymme aika vähän keskusteluja vanhempien kanssa liikunnasta.

Tavoitetilan kuvaus:

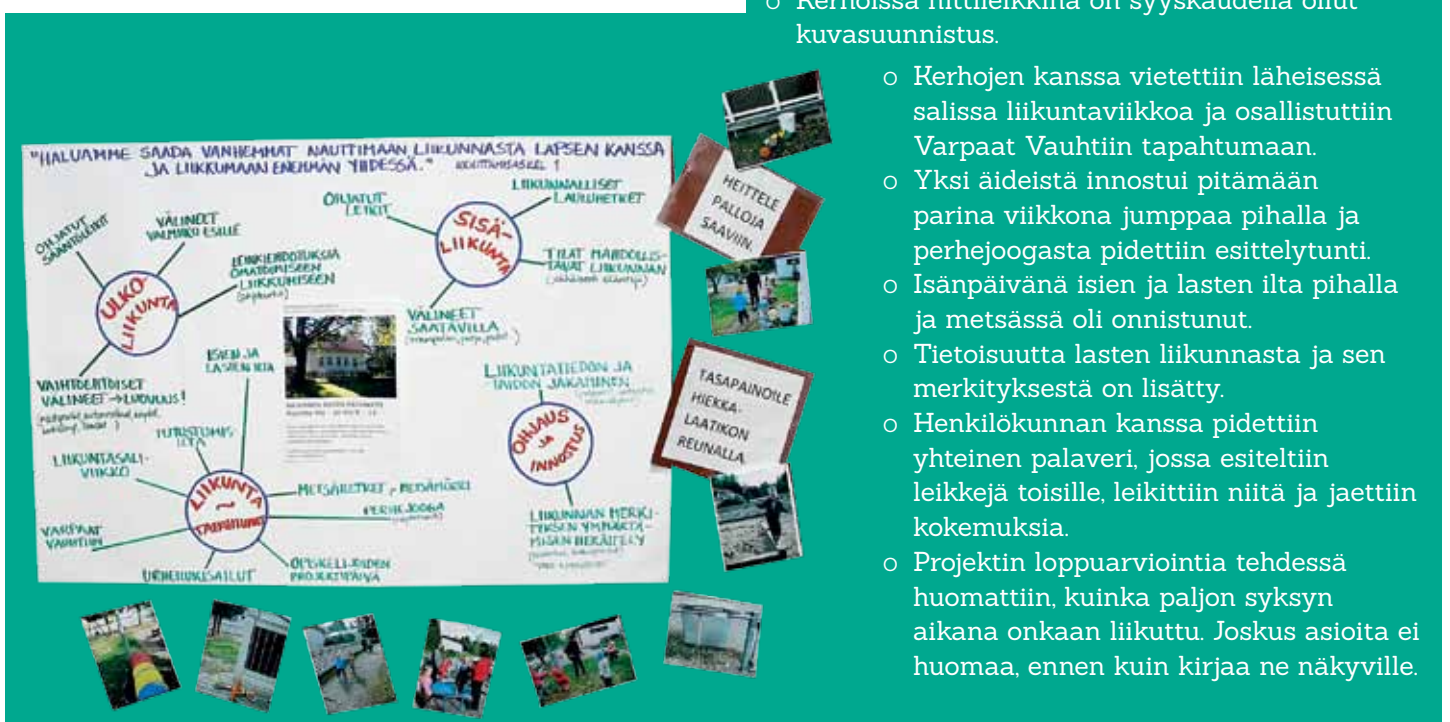
Vanhemmat ovat tulleet tietoisiksi liikunnan merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Olemme saaneet vanhemmat huomaamaan liikuntavälineet pihalla ja hyödyntämään niitä lapsen kanssa. Olemme osallistaneet vanhempia toimimaan yhdessä. Ulkoilu ja ulkoleikit ovat entistä enemmän osa toimintaamme säällä kuin säällä.

Miten kehittämissäsky toteutetaan käytännössä

- Suunnittelemme ja ideoimme pihalle erilaisia liikuntatehtäviä. Suunnittelemme enemmän koko ulkoilua niin, että harkitsemme mitä välineitä kulloinkin otamme valmiiksi esille.
- Sanoitamme toisillemme havaintojamme lasten/vanhempien liikkumisesta pihalla.
- Kannustamme vanhempia liikkumaan isompien sisarusten kanssa. Me voimme hoitaa pienempiä.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Vanhemmat ovat löytäneet liikuntavälineet pihalla ja touhuneet yhdessä lasten kanssa
- Metsäretki tehtiin sekä avoimessa että kerhoissa. Avoimessa tehtiin Metsämörripolku ja kerhokerrat oltiin kokonaan metsässä. Keudan aikuisopiskelijat tekivät projektin Lumoava Luonto. Tapahtumassa oli alkujumpan jälkeen rasteja metsässä ja pihalla kivien maalausta sekä käpyjen liimausta. Tapahtuman päätteeksi osallistujat saivat diplomin.
- Kerhoissa hittileikkinä on syyskaudella ollut kuvasuunnistus.
- Kerhojen kanssa vietettiin läheisessä salissa liikuntaviikkoa ja osallistuttiin Varpaat Vauhtiin tapahtumaan.
- Yksi äideistä innostui pitämään parina viikkona jumppaa pihalla ja perhejoogasta pidettiin esittelytunti.
- Isänpäivänä isien ja lasten ilta pihalla ja metsässä oli onnistunut.
- Tietoisuutta lasten liikunnasta ja sen merkityksestä on lisätty.
- Henkilökunnan kanssa pidettiin yhteinen palaveri, jossa esiteltiin leikkejä toisille, leikittiin niitä ja jaettiin kokemuksia.
- Projektin loppuarviointia tehdessä huomattiin, kuinka paljon syksyn aikana onkaan liikkunut. Joskus asioita ei huomaa, ennen kuin kirjaa ne näkyville.



Päiväkoti Rastila / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Henkilöstön asenteet ja motiivointi.

Kehittämiskaskel: Henkilöstön asenteet liikkumiseen myönteisemmäksi.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Henkilöstö ei tiedosta tarpeeksi, että lapset liikkuvat liian vähän.
- Alkumittaus tehty kyselyllä.

Tavoitetilan kuvaus:

- Henkilöstö on tietoinen liikkumisen lisäämisen tarpeesta ja heillä on tietoa ja motivaatio asian muuttamiseksi.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Henkilöstölle jaetaan tietoa liikkumisen määrästä kertovista tutkimuksista; henkilökohtaiset monistukset jokaiselle.

Yksikön kehittämispäivänä

- keskustellaan lasten liikkumisen tavoista ja määrästä päiväkodissamme
- keskustellaan henkilöstön asenteiden muuttamistavoista
- tutkitaan oleellisia tutkimustietoja ym. infoa
- lopuksi päätetään miten aletaan edetä ja mikä on tärkeintä tehdä nyt heti.



Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- henkilöstön asenteet ovat todella muuttuneet
- liikunnan merkitykseen kiinnitetään enemmän huomiota ryhmissä
- lapsia kannustetaan liikkumaan, kannustetaan omatoimisuuteen
- annetaan lasten liikkua mahdollisimman paljon, ei kielletä
- yhteiset pelinsäännöt liikkumisesta jokaisessa ryhmässä on tehty
- tiimeissä on pohdittu omiin tiloihin liittyvät liikkumissäännöt ja mietitty millä tavoilla liikkumista voisi lisätä
- tiimien edustajat kuuluvat "liikuntarukkanen"-työryhmään joka kokoontuu säännöllisesti miettimään liikkumisasioita
- henkilöstö on saanut infoa ja tutkinut liikunnan vaikutuksista kertovia artikkeleita
- liikunta-asioille on perustettu ilmoitustaulu.



Blogi

Lasten arkiliikunnan ja koko yksikköä yhdistävien toimintamallien kehittäminen

Ympäri vuorokautinen päiväkotiki Rastila, Helsinki, 30.9.2013

Liikuntapilotointiin osallistumisen aloitusajatuksena ja tarpeena oli kehittää lasten arkiliikuntaa ja saada tähän koko yksikköä yhdistävät toimintamallit. Ympäri vuorokautisessa päivähoitossa lapset ovat useassa eri ryhmässä riippuen kellonajasta ja viikonpäivästä; siksi on tärkeää että liikkumiseen ohjataan ja se sallitaan samalla tavalla koko yksikössä. Koska pilotin aloitusseminaarissa monissa keskusteluissa nousi tärkeimmäksi mahdollistajaksi henkilöstön asenne liikkumiseen, aloitimme meilläkin tästä.

Raikki kasvattajat vastasivat liikkumiskyselyyn, jolla kartoitettiin ajatustemme ja asenteittemme nykytilaa. Kysymyksinä mm. ”liikkuvatko lapset päiväkodissamme tarpeeksi”, ”minkä verran sisällä olisi hyvä liikkua”, ”miten ja missä minä kannustan lapsia liikkumaan”, ”mikä voi estää liikunnan lisäämistä”.

Vastausten koontia käsittelemme tulevassa kehittämispäivässämme; tavoitteena miettiä miten aloitamme arkiliikunnan lisäämisen ja mitä sopimuksia teemme aikuisten toiminnalle. Tarkoituksena on myös tehdä sama kysely uudestaan kevätpuolella, kun liikkumista on toteutettu uusilla tavoilla noin puoli vuotta. Näin saamme selville ovatko ajatuksemme muuttuneet.

Näitä alkukyselyn vastauksia lukiessani kiinnitin huomiota muutamaan esille nousevaan kysymykseen:

- miten jokainen saisi itselleen sopivan roolin liikkumisen toteuttajana? Tämä olisi tärkeää jotta jokainen kokisi suunnitelmamme itselleen luontevana ja sitä kautta tulokset saavutettaisiin oikeasti.
- liikkumisen lisäämiseen (lähinnä sen hankaluuteen) liittyy paljon oletuksia ja pelkojakin. Pelätään mm. lasten loukkaantumisia ja henkilöstön riittämistä.
- aika yleisesti koetaan että lapset liikkuvat tarpeeksi päiväkodissa. Tämä ei kuitenkaan tutkimusten perusteella ole totta; ehkäpä joittenkin vauhdikkaampien lasten kohdalla liikkumista tulee tarpeeksi, mutta muovaako tämä käsitystämme koko ryhmästä? Miten tutkisimme sitä kuinka liikkuminen toteutuu yksittäisen lapsen kohdalla?

Pilotointi yksikössämme on vasta alkuvaiheessa ja uskon vakaasti että saamme kehitettyä juuri meidän lapsillemme sopivia tapoja liikkua enemmän. Pilotiseminaarista mukaan saadut liikuntaleikkikortit ovat jo pihalla käytössä ja lasten innostuminen näistä leikeistä on jo tarttunut meihin aikuisiinkin!

Ympäri vuorokautinen päiväkotiki Rastila; n. 80 lasta ja 20 aikuista.
Tekstin kirjasi päiväkodinjohtaja Marita Eriksson 30.9.2013

Päiväkoti Ruskeasuo, koko päiväkoti / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Liikutaan yhdessä.

Kehittämiskaskel: Koko päiväkodin yhteinen liikuntatapahtuma: Rusaralli.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- kaikki saa osallistua
- kaikki saa liikkua
- toisien lasten seuraaminen

Tavoitetilan kuvaus:

- lapsilla hyvä mieli
- liikkumisen riemua
- yhteinen tekeminen
- kaikki osallistuu

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Suunniteltiin tapahtuma Rusaralli.
- Jokainen ryhmä tekee omat ajoneuvot pahlilaatikoista.
- Jokainen ryhmä harjoittelee rallia varten.
- Tehdään palkinnot kullekin ryhmälle.
- Ajetaan karsinta kisoja ennen kisa päivää -> ryhmistä 2-4 osallistujaa.
- Hoidetaan tarjoilu (nakkia ja mehua).
- Tehdään lapsille ajokortit.



Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Päiväkoti osallistui kehittämishankkeeseen koko päiväkodin voimin. Päiväkoti toteutti yhden yhteisen "Pienen askeleen" lisäksi myös jokaisessa ryhmässä oman askeleensa.
- Liikuttiin paljon
- Innostus tarttui kaikkiin: tehtiin autoja ja harjoiteltiin ajamista.
- Yhteistyö vanhempien kanssa: vanhemmat olivat mukana materiaalien hankinnassa.
- Dokumentoitiin tapahtumaa paljon mm. valokuvin.
- Haluamme tuoda myös vanhemmille esille, miten pienellä vaivalla voi liikkua myös kotona.

Päiväkoti Sateenkaari / Kotka

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

Kehittämiskokemus: Aikuisten asennemuutos niin, että liikkumista tehdään useasti päivän aikana.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Pidetään kiinni ja syvennetään olemassa olevia liikuntakasvatuksen suunnitelmia.
- Liikkuminen päiväkodissa on tapahtunut paljolti aikuisjohtoisesti.
- Päiväkodin sali on jumppakäytössä kerran viikossa/ryhmä. Salissa oleva liikuntavälinevarasto on ollut vain aikuisten käytössä.
- Tuokiot on suunniteltu ja toteutettu pienryhmissä.
- Retkeily kuuluu olennaisesti toimintaan.
- Kevätjuhlia on vietetty perheiden kanssa liikunnan merkeissä.

Miten kehittämiskokemus toteutetaan käytännössä

- Aikuinen haastaa lapsia liikkumiseen.
- Yhteisesti sovitaan lasten liikuttamisesta ulkoilun aikana ja opetellaan uusia liikuntaleikkejä.
- Järjestetään toiminnallinen vanhempainilta, jossa tiedotetaan vanhempia Valo-projektista.
- Vähennetään lasten paikoillaan olemista.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Aikuisten asennemuutos on kehittynyt jo hiukan parempaan suuntaan niin, että arkiliikkumista päiväkodissamme on aikaisempaa enemmän. Työ jatkuu edelleen.
- Erilaisia liikuntatuokioita järjestetään useasti päivittäin ja sali on kovassa käytössä. Lapset haluavat ja saavat käyttää salia liikkumiseen aiempaa enemmän.
- Liikuntavaraston välineet ovat myös aktiivikäytössä. Välineitä on viety ryhmätiloihinkin.
- Aamupiirissä, lauluhetkellä, joulukalenterissa yms. on hyödynnetty liikuntaleikkejä ja taukojumppaa mm. MLL:n jumppa/taukojumppapusseilla.
- Ulkoilun aikana tapahtuva lasten liikuttaminen vaatii vielä lisää työskentelyä. Alkusuksyn innostus leikittämiseen on hiipunut.
- Järjestimme liikunnallisen vanhempainillan syksyllä. Illan tarkoituksena oli saada

Tavoitetilan kuvaus:

- Lasten ja aikuisten liikkumista lisätään eri tilanteissa ja hyödynnetään olemassa olevia pieniäkin tiloja/tilanteita lasten omaehtoiseen liikkumiseen.
- Annetaan lasten itse keksiä ja kehittää olemassa olevilla välineillä omaa liikkumistaan.
- Annetaan ja tarjotaan mahdollisuutta lasten omaehtoiselle liikkumiselle.
- Päivittäistä liikkumattomuutta ja paikoillaan olemista vähennetään.
- Opetellaan lasten kanssa liikuntaleikkejä aiempaa aktiivisemmin.
- Järjestetään osallistuvaa vanhempainiltaa liikkumisen tiimoilta.
- Syksyyn on kuulunut perinteinen liikuntapäivä.
- Olemme osallistuneet Varpaat vauhtiin -kampanjaan.

vanhemmille tietoisuutta lasten liikkumisen tärkeydestä ja helposta toteuttamisesta sekä omien valintojen vaikutuksesta koko perheen liikkumiseen. Saimme paljon positiivista palautetta illasta. Aihe koettiin tärkeäksi ja toiminnallinen osuus illassa oli vanhempien mielestä hauska sekä antoisa. Teimme häntäpallon ja sanomalehtimailan. Niillä sitten pelattiin, leikittiin ja kisailtiin yhdessä. Lapset saivat välineet kotiin tuliaisiksi vanhempainillasta.

- Lapset ovat olleet aktiivisia ja innokkaita liikkujia.



Kuva on raportin kuvituskuva eikä liity asiayhteyteen.

Päiväkoti Satumaa / Järvenpää

Kehittämiskohteenne: Arkiliikunnan lisääminen.

Kehittämiskaskel: Viikoittainen ohjattu pihaleikkipäivä, jolloin ulkoilu toteutetaan ilman leluja.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Pihalla toteutettiin silloin tällöin ryhmän omia pihaleikkejä.

Tavoitetilan kuvaus:

Ohjattu pihaleikkipäivä toteutuu viikoittain ja siihen osallistuvat kaikki talon lapset. Lapset oppivat uusia pihaleikkejä, joita voivat leikkiä myös omaehtoisesti vapaan ulkoilun aikana.

Miten kehittämisskaskel toteutetaan käytännössä

Ryhmille jaetaan leikin suunnittelu- ja vetovuorot (kaksi viikkoa peräkkäin). Pihaleikki toteutetaan joka maanantai. Jokainen ryhmä jakaa lapset puoliksi. Ensimmäinen ryhmä ulkoilee ja leikkii klo 9.15, toinen 10.00. Leikki/leikit suunnitellaan siten, että niihin voi osallistua kaiken ikäiset lapset. Kun leikki on toteutettu, kirjataan toteutus ja havainnot pihaleikkivihkoon. Leikistä tulostetaan/piirretään kuva, joka kiinnitetään varaston oveen lapsille muistin tueksi.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- o Pihaleikit pidettiin säännöllisesti, mutta suunnittelu jäi välillä vähemmälle. Pienten oli välillä vaikea päästä mukaan leikkeihin. Pihaleikkivihkoon kirjaaminen on jäänyt usein väliin ja kuvia on tullut vain osasta leikkikertoja.
- o Lapset ovat oppineet uusia leikkejä, joita ovat leikkineet myös omaehtoisesti. Leluton ulkoilu aiheutti aluksi lapsissa ihmetystä, mutta lapset oppivat hyödyntämään pihaa ja sen mahdollisuuksia ulkoilussa hienosti, keksivät tekemistä eivätkä ole enää niin riippuvaisia leluista kuin ennen. Omaehtoisen liikunnan määrä on lisääntynyt.



HELMI-JA 9v
Mä pyörin minä tässä pyöreässä karusellissa. Täs on ikkämä. Tas on Mä ja tas Väke. Ja tas on Eeva ja Minni ja Helmi-Ja. Mä on tehnyt Tristonia, kun se ei makannu kuvan. Kasperin on riippukimussa. Se kaituu. Mä tykkään olla ulkona.



IVANI 5v
Täs on se tarkkushaitte ja taal on se lentävä matto.
Tas on se meissejuna ja tas on se karuselli. Sitte tas on se leikki, johon kaitetaan mit kaitteilla ja sit tuol on ne astot. Kaitte kaittein on kaittevi matto, jesse kaittevi matto kaittevi kaitte.



KASPERI 5v
Mä olen tas muumitalolla. Uuno on lentävä matto. Ivani on itenar karusellin.

Blogi

Päiväkoti Satumaassa halutaan olla varhaisvalvojen sijaan varhaiskasvattajia

Päiväkoti Satumaa, Järvenpää, 6.11.2013.

Kasvattajana toimiminen on jatkuvaa valintojen tekemistä. Meillä, Päiväkoti Satumaassa, päätettiin panostaa lasten liikkumiseen. Haluamme olla varhaisvalvojen sijaan varhaiskasvattajia. Motivoivampaa on auttaa lapsi mäkeä ylös kuin kieltää häntä tätä tekemästä, olla mukana polttopallossa kuin selvittää kiista siitä kehen pallo osui. Kasvattavampaa on auttaa ja kannustaa kuin estää ja rajoittaa.

Syksyllä alkaneen projektin myötä on normaaliin, liikkuvaan arkeemme tullut uusia piirteitä. Olemme huomanneet, että innostunut, liikkuva ja leikkivä aikuinen on lapsesta kiinnostavampi kuin lelut. Päätimme pitää viikoittain yhden leluttoman ulkoilun. Tuolloin lapsille tarjotaan aikuisen ohjaamia pihaleikkejä. Ulkona on juostu enemmän kuin kokaan, uusia leikkejä on opittu jo melkoinen määrä ja punaisia poskiakin on nähty entistä enemmän. Jotta leikit ja pelit siirtyisivät myös muihin tilanteisiin, ovat uudet leikit ilmestyneet myös kuvina varaston oveen.

Kuin huomaamatta liikkuminen hiipii myös muihin arjen tilanteisiin entistä voimakkaammin.

Salista on nykyään vaikea löytää vapaata hetkeä, käytävillä juoksee lapsia pallon perässä eivätkä jumppavälineet löydykään varaston pölyisistä uumenista vaan ryhmistä. Aamupiiriin ei kävellä vaan laukataan keittiön oven kautta, lorupussi on saanut kovan kilpakumppanin taukopussista ja ovesta kulkeminen vaatii kekseliäisyyttä koska joku keinuu siinä.

Tiedän, että olemme päässeet pienen askeleen lähemmäksi tavoitettamme, kun näen tytön hakevan yksinäisen pienen katselijan mukaan häntähippaan. Riemuitsen kuullessani kuinka vessassa istuessaan lapsi kertailee edellisen päivän pihaleikkiä: "Susihella, susihella, pallonko kello on?"

Tiedän, että haluan jatkaa, kun äiti lasta hakiessaan kysyy minulta ohjetta painiliikkeen, jonka lapsi oli hänelle halunnut näyttää.

Tiedän, että lapsi voi paremmin, kun hän jonottamisen sijaan pyytää sisäänmenohippaa. Tiedän, että olemme sillä tiellä jonka valitsimme ja jota haluamme kulkea.

Riikka Matikainen
Päiväkoti Satumaa, Järvenpää

Päiväkoti Siima / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Kehittämiskohteenä lasten ulkoliikunnan lisääminen päiväkodin ulkoilu-aikoina. Parkour- radan rakentaminen päiväkodin ”pikkupihalle”.

Kehittämiskaskel: Parkour-rata päiväkodin pikkupihalle sekä ohjatut liikuntaleikit ulkoilussa.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Lapset ulkoilevat ja liikkuvat oma-aloitteisesti ulkoilun aikana pihalla. Osa lapsista liikkuu, juoksee ja toimii paljon ulkoilussa, kun taas osa lapsista liikkuu erittäin vähän. Koko päiväkodin lasten ulkoillessa yhtä aikaa pihalla, ilmenee välillä vaara-tilanteita, kun alle kolmevuotiaat ovat vaarassa jäädä isomprien, pihalla vauhdikkaasti juoksevien lasten jalkoihin.

Päiväkodin varaston takana olevalla aidatulla alueella on pienen metsän kaltainen alue, joka on lasten satunnaisessa käytössä, lähinnä majan rakennusta varten.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

Liikuntatyöryhmä kokoontuu ja asettaa pienin askelin tavoitteita syksyn ajalle, jotta parkour- rata saadaan valmiiksi.

- aikataulutusta ja työnjako
- millainen rata, lapset mukaan suunnitteluun (esikoululaisille tehtiin kysely)
- mistä materiaalit (yksi henkilökunnasta tuo auton renkaita, osa puumateriaalia, köysiä jne.)
- miten vanhemmat saadaan mukaan (yksi laatii ilmoituksen vanhemmille, jossa vanhempia pyydetään mukaan ideoimaan ja rakentamaan rataa)
- rakentamisluvat (päiväkodin esimies hoitaa)
- itse radan rakentaminen (sovittu päivämäärä)
- arviointia (työryhmä tapaamisissa).

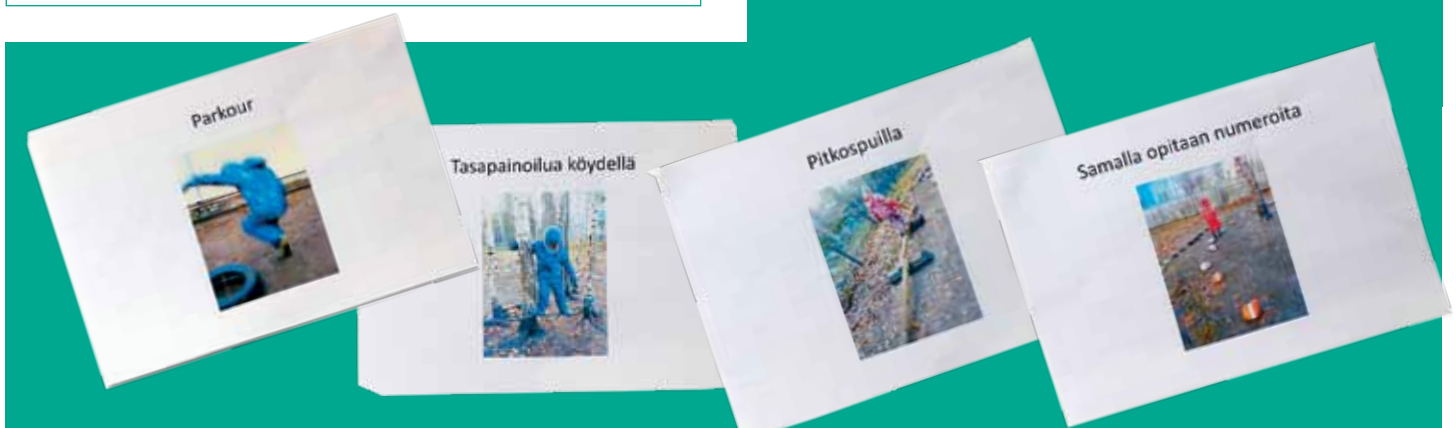
Tavoitetilan kuvaus:

Aikuiset suunnittelevat ja ohjaavat lapsille suunnattuja liikuntaleikkejä isolla pihalla. Näin toimiessa voimme rauhoittaa ulkoilun alkua ja samalla lapset saavat ohjattua liikuntaa.

Pikkupiha otetaan osittain liikunnalliseen käyttöön, rakentamalla sinne lapsille liikuntarata.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Parkour-rata saatiin valmiiksi suunnitellussa ajassa. Lasten mielipiteet radasta otettiin huomioon ja pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman hyvin. Parkour-rata on käytössä päivittäin.
- Pihalle tuli kiipeilynaruja, kiipeilyverkko, auton renkaita maahan, rengaskeinu. Lisäksi kädentaitoisten vanhempien avustuksella rakennettiin kiipeily siltoja puupöleistä ja laudoista. Lapset maalasivat pihalle kiviä, joiden päällä voi kävellä.
- Pihaan on suunnitteilla lisää liikkumiskohteita ja hanke elää koko ajan.
- Ulkoilut ovat rauhoittuneet, kun osa lapsista ulkoilee pikkupihalla aikuisen ohjaamana. Isolla pihalla aikuinen ohjaa lapsille liikuntaleikkejä. Lapset ovat pitäneet kovasti juoksukilpailuista, tervapadasta ja polttopallosta. Osa lapsista pelaa jalkapalloa ja sählyä.
- Päiväkodissa käyty keskustelu lasten liikunnan lisäämiseksi oli hyvä alku muutokselle.
- Ulkoliikunnan ohjaaminen lapsille on vielä sattumanvaraista ja paljolti henkilösidonnaista.



Päiväkoti Tanssikallio / Hyvinkää

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

Kehittämiskaskel: Henkilökunnan sisäinen koulutus 1.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Henkilökunnalla oli motivaatiota kehittyä työssään ja saada lisätietoa ja vinkkejä arjen toimintaan.

Meillä ei ollut selkeää suunnitelmaa, miten koulutuksista saadut hyvät vinkit ja käytänteet tavoittaisivat koko henkilökunnan.

Tavoitetilan kuvaus:

Yksikössä olevaa tietoa on jaettu kaikille, yli ryhmärajojen – niin teorian kuin käytännön muodossa.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Teemme suunnitelman, miten etenemme koulutuksien ja muun toiminnan suhteen.
- Järjestämme sisäistä koulutusta, kouluttajina toimivat talon omat työntekijät.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

Sisäiset koulutukset järjestettiin, tavoitetila saavutettiin osittain.

Henkilökunnan ajatuksia siitä missä onnistuimme ja mitä me haluamme vielä kehittää:

Missä onnistuimme?

- o osaamista on saatu jaettua
- o positiivisia kokemuksia yhteisistä pienistä koulutuksista
- o innolla odotetaan pajoja

- o kivaa, että kaikki pääsivät mukaan edes jossain määrin
- o hyödyllinen koulutus, josta sai vinkkejä liikuntakasvatukseen
- o sisäiselle koulutukselle alkaa löytyä oma paikkansa
- o tietoa ja materiaalia jaettu entistä enemmän kaikkien käyttöön

Kehitettävää

- o toivotaan lisää yhteistyötä yli ryhmärajojen
- o aikataulutus selkeämmäksi
- o tiedon jakaminen koko kaupungin tietoisuuteen liikuntahankevastaavien kautta (jokaisessa päivähoitoyksikössä on nimetty oma liikuntahankevastaava)



Henkilökunnan ammatillisen osaamisen jakaminen ja yhteistyö yli ryhmärajojen

Tanssikallion päiväkotia, Hyvinkää, 13.11.2013

Terveiset Hyvinkäältä Tanssikallion päiväkodista! Ja muuten meillä saa juosta käytävillä! Tanssikallion päivähoitoon kuuluu ison talon lisäksi Tallimiehen ja Ridasjärven yksiryhmäiset päiväkodit.

Tanssikallion päiväkotia on ensimmäinen Hyvinkään kaupungin liikuntapainotteiseksi päiväkodiksi rakennettu yksikkö, joka on huomioitu jo rakentamisvaiheessa ja henkilökuntaa etsittäessä uuteen taloon vuonna 2010. Mahtava porukka on pitänyt liikuntaa yllä jo neljättä toimintakautta! Esimerkiksi Eslun järjestämät liikunta-koulutukset vetävät henkilökuntaa puoleensa. Suuri osa talomme henkilökunnasta on saanut Nuoren Suomen Liikuntaleikkikouluohjaaja-koulutuksen. Onneksi työnantajamme on mahdollistanut meidän osallistumisen koulutuksiin. Koulutusten monipuolista antia, pihaleikeistä – lastentanssiin, on jaettava runsaasti toisille aikuisille, kunhan sille on aikaa ja oma paikkansa. Asenne liikuntakasvatukseen on ollut kohdallaan, mutta se vaatii jatkuvaa arviointia ja kehittämistä, johon tämä hanke sopii todella hyvin! Ja siitähän tämä idea sitten lähti!

Tanssikallion päivähoito lähti mukaan liikuntahankkeeseen syventämään omaa liikuntakasvatustaan ja -kulttuuriaan. Kehittämiskohteemme: ”Henkilökunnan ammatillisen osaamisen jakaminen ja yhteistyö yli ryhmärajojen”, tavoitteena on jakaa liikuntakasvatukseen liittyvää osaamista ja tietotaitoa entistä suunnitelmallisemmin. Toisena kehittämiskohteena on ollut etenkin etäyksiköiden oma vastuu tiedon jakamisesta ja selvittämisestä ja saatavilla olevien liikuntavälineiden kartoitus. Liikunnan ammattitutkinnon suorittaneet ovat pitäneet koko Tanssikallion päivähoiton henkilökunnalle koulutusta, jonka yksi aihe, tasapaino, nostettiin syys-lokakuun aikana lapsille tehdyistä APM havainnoinneista. Siihen saatte tutustua lisää 10.12. Päätimme jatkaa hankkeen seuraavaan vaiheeseen, että saamme vasta aloitetun työstön kunnolla vauhtiin ja osaksi arkeamme!

Jo starttipäivän seminaarin jälkeen saimme Vihdin kunnan innostamana meidän pihaleikit ja ”liiviaikuinen” (=aikuinen, joka ohjaa koko päiväkodin lapsille liikuntaleikkejä keltainen heijastinliivi päällään) viikottaiseen ulkoiluamme jälleen mukaan. ”Liiviaikuinen” lomaili kesän, mutta palasi syksyllä entistä tehokkaampana lasten liikunnallisten pihaleikkien innoittajaksi. Vuorot kiertävät ryhmittäin päiväkodissamme. Kellarinvartijaleikki on ollut yksi suosituista ja sitä lapset usein leikkivät jo ilman aikuistakin. Tallimiehen päiväkodin kestopuokikkeja ovat olleet rosvo- ja poliisileikki sekä erilaiset hippaleikit.

Meillä työskentelee monta liikunnanohjaajan ammattitutkinnon suorittanutta varhaiskasvatuksen ammattilaista. Parhaillaan etäyksikkömme Ridasjärven päiväkodin lastentarhanopettaja suorittaa tutkintoa, joka todella näkyy arjessa Ridasjärvellä.

Hankkeemme on tarkoitus jatkaa seuraavasti lähitulevaisuudessa: marraskuun lopulla henkilökunnan sisäinen koulutus jatkuu. Pilottiparikkimme päiväkodin henkilökuntaa Helsingistä on tulossa vierailulle Tanssikallion päiväkotia Hyvinkäälle tutustumaan tiloihimme ja toimintaamme. Joulukuussa järjestämme päätalossa paja-toimintaa lapsille yli ryhmärajojen. Pajatoiminnassa mahdollistuu Lasten tanssi -koulutuksen tuomien ideoiden saaminen koko henkilökunnan tietoon samalla kun lapset pääsevät osallistumaan toimintaan yhdessä oman aikuisensa kanssa. Etäyksiköissä odotetaan innolla uusia koulutuksia, ja liikuntavälineitä on lainattu ja lainataan myös jatkossa esimerkiksi temppuradan rakentamista varten päätalosta.

Toivotaan että me kaikki hankkeessa mukana olevat ja sivusta seuraajat yhdessä onnistutaan askel askeleelta (snadein stepein) lisäämään lasten liikuntaa. ”Pidetään kopat ja kropat kunnossa” -lausahduksen kera (lainaus Tanssikallion päivähoiton varhaiskasvatussuunnitelmasta) toivotan teille liikunnan täyteistä arkea yhdessä koko muun henkilökunnan kanssa!!!

Maarit Vesanen Tanssikallion päiväkodista

Tirikan päiväkoti MLL / Lappeenranta

Kehittämiskohteenne: Henkilökunnan ja vanhempien motivointi liikkumisen lisäämiseen.

Kehittämiskaskel: Motivoida liikuntapainotteisuutta koskemaan koko henkilökuntaa ja vanhempia.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Liikuntapainotteisuus kulkenut mukana vuosia, mutta jäänyt innokkaiden "harteille".
- Vanhempien palautteissa aika-ajoin kyseenalaistettu päivittäisen, säännöllisen liikkumisen määrää.

Tavoitetilan kuvaus:

- Saada koko henkilökunta innostettua liikkumaan malliksi ja liikuttamaan omalla esimerkillään lapsia.
- Saada myös vanhemmat tiedostamaan liikunnan merkitys.
- Lisätä ja innostua päivittäisestä, säännöllisestä liikkumisesta ja tehdä siitä tietoista ja näkyvää, joka koskee kaikkia lapsia ja aikuisia.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Asiaa pohditaan yhdessä vanhempainillassa yhteisellä koko talon alustuksella.
- Ideoita "fläppipaperille" kuinka lisäämme liikuntaa kotona ja päiväkodissa.
- Ryhmissä pohdintaa ja kokeilua liikunnan lisäämiseksi: "mutustellaan" syksyn aikana aihetta.
- Pihasääntöjen laadinnassa pohdintaa miten sallitaan liikkumista enemmän.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Vanhempainillan alustus onnistui ainakin herättämään ajatuksia ja pohdintaa liikkumisen tärkeydestä, joitakin ideoita tuli myös vanhemmilta miten liikkumista lisätään.
- Metsänpuolella ja kentällä on ollut enemmän "ryhmiä" liikkumassa, yhteisleikkeihin halukkuutta aiempaa enemmän.
- Liikunnallinen joulukalenteri ym. liikuntaleikkien opettelu näkyy iltapäivän salivuoroissa niin, että lapset eivät kaipaa/pyydä traktoreita ym. leikkivälineitä vaan ehdottavat itse yhteisiä liikuntaleikkejä.



Päiväkoti Touhula Makasiini / Tampere

Kehittämiskohteenne: Miten sisällytämme liikunnan kaikkeen toimintaamme?

Kehittämiskaskel: Unipolku.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

Unipolustamme puuttui suunnitelmallisuus, sen suhteen oltiin epävarmoja. Unipolun teemat olivat epäselviä, ja sama unipolku saattoi olla monta kertaa peräkkäin. Unipolku saatettiin tehdä kerran viikossa, jos edes silloin. Kaikki eivät olleet sitoutuneita siihen. Nämä asiat näkyivät sen toteuttamisessa.

Tavoitetilan kuvaus:

Unipolkumme ovat suunnitelmallisia ja tavoitteellisia. Meillä on liikunnan suhteen viikoittainen teema ja unipolku tehdään tämän teeman mukaisesti. Näin jokaisen on helpompi tehdä unipolku kun teema on keksitty jo valmiiksi. Ei tarvitse miettiä päätän tyhjäksi mitä unipolkuun laittaisi. Unipolku tehdään joka päivä siirryttäessä lepohuoneeseen. Unipolussa tehtävät teemat ovat kivoja, ja niitä on mukava toteuttaa. Unipolku ei ole kenellekään rasite, vaan suunnitelmallisuus auttaa tässä.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Unipolku tehdään yli 3-vuotiaille lapsille heidän siirryttäessä lepohuoneeseen. Eli jokainen lapsi suorittaa ”radan” mennessään nukkumaan. Tässä harjoittelemme motoriikkataitoja lasten sitä huomaamatta.
- Meillä on ns. teemalista, minkä mukaisesti unipolku kullakin viikolla tehdään. Teemoja ovat olleet mm. tasapaino, pituushyppy ja kuperkeikka.
- Unipolun laittaminen on sidottu tiettyyn työvuoroon, joten se tulee tehtyä joka päivä. Unipolun laittajalle on annettu vapaat kädet sen toteuttamisessa, joten on kiva katsella kun työntekijöillä tulee samasta aiheesta erilaisia visioita. Kukin saa käyttää unipolussa sellaisia välineitä mitä itse haluaa, lapsiltakin voi tuki kysellä heidän mielipidettänsä mitä haluaisivat tehdä esim. hyppynaru unipolulla.
- Meillä unipolusta tykkäävät niin lapset kuin aikuisetkin!

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Unipolkumme oli huomattava parannus entiseen. Tällä hetkellä se syntyy helposti kun teemat ovat valmiina. Unipolun tekeminen ei vie liikaa työntekijöiden energiaa, kun alku suunnittelu on tehty hyvin. Unipolun sitominen työvuoroon oli loistava idea, sillä nyt se tulee tehtyä joka ikinen päivä. Vaikka kyseessä olisi sijainen hän osaa katsoa teeman lapusta ja toteuttaa omien ajatustensa mukaan unipolun.
- Odottamaton positiivinen vaikutus on ollut se, kuinka hyvin työntekijät ovat sitoutuneet unipolkuun. Lapsetkin saattavat kysellä jo ennen unipolkua, että mitä siinä tehdään tänään.
- Opimme sen kuinka pienellä vaivalla näinkin ”merkittävän” osion saa lasten päivään.

Kehittämishankkeen tavoite on sisällyttää liikuntaa kaikkeen toimintaan, myös unipolkuun

Makasiinin päiväkotia, Tampere, 30.10.2013

Syystervehdys Tampereelta!

Hilpeät terveiset täältä Touhula Makasiinista. Me kuusi liikunnasta motivoitunutta aikuista liikutamme täällä päivittäin kahta 1–5-vuotiaiden lasten sisarusryhmää.

Ennen pilottihankkeeseen osallistumista liikuimme, mutta liikunta ei ollut aina niin suunniteltua. Liikuimme ja teimme liikuntajuttuja vähän mitä milloinkin sattui tulemaan mieleen. Pilottihanke osui siis ajankohdaltaan aivan nappiin. Kehittämishankkeemme tavoite on miten sisällyttämme liikunnan kaikkeen toimintaamme. ”Pää-askelleeksemme” valitsimme unipolun, sekä aamupiiriin uudet käytännöt, jotka tukevat liikuntaa. Meillä unipolku tarkoittaa liikunnallista polkua, joka johdattaa isot lapset eteisestä lepohuoneeseen. Aikaisemmin unipolku ei ollut niin suunnitelmallista toimintaa ja sen teemat olivat samanlaisia. Kehittämishankkeen tavoitteena oli selkiyttää polkua. Tällä hetkellä unipolun laittaminen on yksi käytäntö ja näin se tulee tehtyä joka päivä. Unipolut tehdään aina tietyn teeman mukaisesti, esimerkiksi tämän viikon teemana on hyppynaru. Unipolun tarkoituksena on kehittää lasten motorisia taitoja mielekkäällä tavalla. Tulevaisuudessa tavoitteenamme olisi tehdä unipolku myös pienemmille lapsille. Tällä hetkellä unipolkumme ovat onnistuneita, ja lapset nauttivat niistä.

Lasten mielipiteitä unipolusta:

”Ne on ollut kivoja”,

”Se että laitetaan hernelapset pään päälle”

”Tyynyn kanssa kulkeminen”,

”Silmät kiinni juttu, kun aikuinen johdatti”

”Puskujuttu tyynyillä”

Arkiliikuntamme on lisääntynyt, jokaisessa osa-alueessamme on tällä hetkellä liikuntaa. Tarjoamme lapsille liikuntavälineistöä käyttöön koko päivän. Päiväkodin sali on varattu liikuntakäyttöön aamu- ja iltapäivällä. Leikinvalinnassa yhtenä vaihtoehtona on aina liikuntaleikki. Lapset pääsevät käyttämään luovuuttaan, kun saavat rakentaa itse mm. tempuradan. Ulkona ollessamme aikuiset keksivät kivoja liikuntaleikkejä. Meillä on käytössämme myös pilottien starttitapahtumasta saatu vauhtipussi. Aikuisemme ovat motivoituneita liikuttamaan lapsia, sekä lapset aikuisia! Lapsilta tulee aivan mahtavia liikunta-ideoita.

Toisena suurempana tavoitteenamme oli myös kehittää aamupiirin liikunnallista toimintaa. Aikaisemmin aamupiirillä katsottiin ”tavalliset” asiat, mm. päiväjärjestys ja sää. Halusimme, että aamupiiristä lähtien päiväkodistamme huomaa liikuntapainotteisuuden. Nykyään aamupiirillämme on kaksi aamujumppaa, joita toteutamme vuoron perään. Piirissämme käydään viikonpäivät läpi, mutta ei perinteisesti laulaen. Jokaiselle päivälle on oma liikunta kuvansa, esim. Maanantaina mahat maahan, perjantaina pyöritään ympäri, jne. Käytössämme on myös ”aamupiiripussi”. Pussissa on erilaisia liikuntaleikkejä, joista toteutamme ainakin yhden. Tämä toimii samalla energianpurkuna, ennen kuin lähdemme päivän eri toimintoihin.

Vauhtivarvas oli meillä oikea hittituote, ja tuli sopivaan aikaan tämän pilottihankkeen kanssa. Vauhtivarvas-huvipuisto syntyi pihaamme joka päivä. Toinen toistaan hauskemmat laitteet, kuten autorata ja tarkkuusheitto innostivat lapset villiin temmeltämiseen ulkona. Laitteita oli yhteensä kahdeksan. Viimeisenä ”huvipuistopäivänä” kaikki laitteet olivat auki. Jokainen sai 10 tammenterhoa, jotka toimivat pääsylippuna laitteisiin. Kun tammenterhot loppuivat, piti suorittaa jonkinnäköinen liikuntatehtävä, jotta niitä sai lisää.

Lapset olivat niin innoissaan, etteivät halunneet lopettaa huvipuistopäivää. Lopuksi yhdellä tammenterholla sai yhden mehun ja keksin huvipuiston kioskista. Huvipuistolaitteet ovat auki pihassamme tulevaisuudessakin.

Tavoitteenamme oli hankkia päiväkodillemme myös sporttikummi. Onneksemme yhteistyökumppaniksemme lupautui Tapparannan SM-liiga joukkue. He osallistuvat liikuntatapahtumiimme tulevaisuudessa.

Pilottihankkeen alettua jokainen työntekijämme panostaa enemmän siihen, että liikumme enemmän. Liikuntaa ja sen määrää arvioivat niin aikuiset kuin lapsetkin toteuttamallamme liikuntataululla. Lapset päättävät nouseeko helmi vihreälle vai punaiselle alueelle. Helmi nousee vihreälle alueelle, jos on liikuttu päivän aikana paljon. Punainen alue merkitsee että olisi pitänyt liikkua enemmän. Taulun viereen aikuiset merkitsevät minkälaista liikuntaa päivän aikana on ollut. Käytännön toteutusta kehitetään tulevaisuudessa.

Liikunta ei ole meillä pakonomaista, vaan jokaisen mielestä se on hauskaa. Yhdistämällä ideamme ja lasten toiveet vain taivas on rajana arjen liikunnan toteuttamisessa. Meillä kaikki ovat motivoituneita liikuttamaan lapsia, sekä liikkumaan itse!

Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin ja kehittää toimintaamme entisestään.

Liikunnallisin syysterveisin
Kia Valli Makasiinin päiväkodista



Päiväkoti Touhula Metsokangas / Oulu

Kehittämiskohteenne: Millainen liikuttaja olen? Minkälainen liikuttaja työyhteisömme on?

Kehittämiskaskel: Haluamme panostaa ulkoliikuntaan/leikkiin sekä luoda sisätiloissa enemmän liikunta-mahdollisuuksia.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Aikuiset ovat pihalla enemmän valvojan roolissa. Lapset leikkivät vapaasti.
- Pihaleluista on vain osa esillä, varastossa lelut ovat sekaisin.
- Päiväkodin pihalta poistuminen on vähäistä.
- Päiväkodin kaikkia tiloja ei hyödynnetä tarpeeksi.
- Henkilökunta ei ole tietoinen toistensa vahvuuksista ja liikunnallisuustaustasta.

Tavoitetilan kuvaus:

- Henkilökunta osallistuu lasten leikkeihin tai kannustaa aktiivisesti kokeilemaan ja näyttää esimerkkiä.
- Tämän ansiosta lapset ovat itsekin aktiivisempia kokeilemaan uutta ja saavat ideoita pihaleikkeihin.
- Henkilökunta tietää toistensa vahvuudet ja osaa näin pyytää apua esimerkiksi uusien lajien opettamiseen.

Miten kehittämiskaskel toteutetaan käytännössä

- Jokainen ryhmä vetää ulkoliikuntaleikin päiväkodin pihassa klo 10.15–10.45. Leikkiin saa osallistua vapaaehtoisesti sekä pienet että isot.
- 16.45 vuorolainen on vastuussa ulkovaraston siisteydestä ja välineiden kunnosta.
- Ensimmäinen ulosmenijä on vastuussa siitä, että lelut ja liikuntavälineet asetellaan pihalle motivoivasti ja kaikki lelut ovat lasten saatavilla.
- Henkilökunta kehittää lapsille ulkoliikuntakansion, joka on lasten vapaassa käytössä ulkona. Kansiota lapset saavat ideoita leikkeihin.
- Henkilökunta käy läpi pihasaäntönsä ja poistaa mahdollisimman paljon kieltoja ja antaa enemmän mahdollisuuksia kokeilla.
- Jokainen henkilökunnan jäsen sitoutuu näyttämään esimerkkiä ja osallistumaan lasten leikkeihin tuetta tarvittaessa.
- Sisällä henkilökunta pyrkii keksimään uusia tapoja käyttää päiväkodin tiloja liikkumiseen.
- Jokainen henkilökunnan jäsen miettii omaa liikunnallisuuttaan ja infoa muita omista vahvuuksistaan.

Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Alkuun toiminta lähti hyvin käyntiin, aikuiset panostivat ja lapset olivat innokkaasti mukana. Haastetta tuottivat kelit ja että jokaisella ryhmällä on myös retkipäivä kerran viikossa. Päätimme kokeilla ulkoleikin vetämistä kerran viikossa ja kellonaika muutettiin sopivaksi.
- Ulkovaraston siisteydestä ja välineiden kunnosta laajennettiin vastuuta kaikille iltavuorolaisille.
- Vastuunjako leluista ja saatavuudesta on toteutunut hyvin.
- Ulkoliikuntakansiota kehitellään kokoajan. Se tulee käyttöön vasta myöhemmin.
- Pihan vaaranpaikat on mietitty yhdessä ja miten niissä leikkiminen voidaan tehdä mahdolliseksi ja turvallisiksi.
- Henkilökunta on ollut leikeissä hyvänä esimerkkinä lapsille.
- Päiväkodin pitkä käytävä on otettu aktiiviseen käyttöön mm. vauhdittomalla pituushypyillä ja tarkkuusheitolla.
- Henkilökunnan liikunnallisia osaamisalueita on aktiivisesti hyödynnetty.

Uittamon päivähoitoyksikkö / Turku

Kehittämiskohteenne: Esiopetuksen toiminnallistaminen.

Kehittämiskel: Tavoitteenamme on lisätä esiopetukseen liikuntaa ja toteuttaa esiopetusta lapsilähtöisesti, toiminnallisesti.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Meillä on 13 lapsen esiopetusryhmä. Ryhmässä toimii lastenhoitaja ja lastentarhanopettaja. Ryhmässä on monta lasta jotka kaipaavat erityistä tukea.
- Ryhmä on melko levoton ja äänekkäs. Lasten taidot ovat kirjavat. Osa lapsista osaa jo lukea, muutama tuntee vasta pari kirjainta.
- Sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot ovat heikot.
- Normaali kirjakeskeinen esiopetus ei toimi. Meillä on käytössä Taikamaan-esiopetusmateriaali, esiopetuskirjat ja sähköinen materiaali. Olemme toteuttaneet esiopetusta jo seitsemän vuotta ilman lasten omia esiopetuskirjoja, mutta nyt meillä on uusi materiaali jonka takia otimme kirjat. Ryhmä ei hyödy kirjan täyttämistä. Tämä ilmeni haasteeksi jo ensimmäisten viikkojen aikana. Oppiminen pitää rakentaa muulla tavoin.

Tavoitetilan kuvaus:

Tavoitteena on, että keväällä lapset omaavat koulunmenoa varten vaadittavat valmiudet. Ryhmä- ja vuorovaikutustaidot ovat hyvät. Lapset osaavat kyseenalaistaa ja hankkia tietoa. Lapset osaavat oppia havainnoimalla ja asioita tekemällä.

Miten kehittämiskel toteutetaan käytännössä

- Kartoitamme ryhmän taidot. Tavat oppia.
- Rakennamme oppimisen projektien ympärille käyttäen lapsilähtöisiä menetelmiä.
- Esiopetustuokiot tulevat olemaan liikunnallisia. Käytämme eri astiakanavia oppimiseen. Hyödynämme luontoa oppimisympäristönä ja materiaalina.



Kuva on raportin kuvituskuva eikä liity asiayhteyteen.

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- Ryhmä on haasteellinen. Aivan ihastuttavia lapsia, tekeviä, äänekkäitä ja älykkäitä, mutta vaativat hyvin tarkat säännöt ja johdonmukaisen kasvatuksen.
- Olemme opetelleet kuuntelemaan lapsia, tarttumaan hetkeen sekä hyödyntämään lapsien omat mielenkiinnon kohteet ja intohimot.
- Opetustuokiot ovat oltava mielenkiintoisia ja eteenpäin vieviä.
- Se, että lapset voivat muokata opetustuokioita tekee tuokioista lapsille mielenkiintoisia.
- Erään lapsen aistiherkkyys haastaa meidät opettelemaan sitä, miten aisteja voidaan hyödyntää opetuksessa.
- Haemme mielellämme myös elämyksiä päiväkodin ulkopuolelta. Tutustumme kaupungin kulttuuritarjontaan ja rakennamme toiminnallista opetusta sen ympärille.
- Haasteellisinta on ollut hakea uusia ideoita esimerkiksi äidinkielen ja matikkatuokioiden rikastuttamiseksi.
- Ajatuksia herättää myös se, miten nämä lapset pärjäävät normaalissa koulukulttuurissa?

Päiväkoti Vankkuri, Tiikerit / Helsinki

Kehittämiskohteenne: Arkiliikunnan lisääminen tekemällä nukkarista jumppatila.

Kehittämiskäskel: Liikuntahuoneen tekeminen nukkariin.

Nykytilan kuvaus elokuussa 2013:

- Nukkarissa voi ajella mopoilla.
- Siellä on myös autoleikki
- Sänkyihin ei saa ylös kiivetä!!
- Nukkarissa ei saa juosta!

Tavoitetilan kuvaus:

- Autoleikki siirtyy toisaalle!
- Lapset ovat liikunnallisempia ja osaavat myös omatoimisesti valita, että menevät nukkariin jumppaamaan.
- Aikuisen ajattelutapa on muuttunut: lapsi saa kokeilla omien rajojensa mukaan! (Kiipeily yläsänkyyn sallittu aikuisen valvonnassa.)
- Liikunnan ilo näkyy arjessa päivittäin.

Miten kehittämiskäskel toteutetaan käytännössä

- Nukkariin tuodaan jumppavälineistöä, joka on siellä pysyvästi.
- Palloja, keppihevosi, iso jumppapallo + vihreä "putkipallo", hyppynaruja, patjoja (joiden sisällä sellofaania-> rapisee!), kori johon voi heittää palloa.
- Marjo laittaa lattiaan kartongista leikatut, kontaktimuovilla kiinnitetyt jalan ja kädenkuvat, joissa lapsi voi liikkua.
- Kerrossängyt hyödynnetään kiipeilyyn, aikuinen valvomassa.
- Nukkarissa saa juosta ja pomppia!
- Toteutus heti. Seurataan miten etenee ja kehittyy.



Yhteenvedo askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista

- o Olemme edenneet pienen pienin askelin! Nukkariin tuotiin edellä mainittu jumppavälineistö.
- o Siitä on nyt tullut jumppapaikka, jossa lapset pallottelevat, kiipeilevät, mopoilevat, juoksevat, pomppivat jne. päivittäin aikuisen seurassa. Lapset ovat tykänneet kovasti, ja jumppaleikki on suosittu -> Liikunnan ilo näkyy.
- o Nukkarissa saa leikkiä 4 lasta kerrallaan aikuisen valvonnassa.
- o Nukkari leikkipaikkana on saanut nimen "mopoleikki"!
- o Asiat on menneet suunnitelmien mukaan. Kaikki aikuiset ovat olleet mukana suunnittelussa ja toiminnassa. Välineet on aina saatavilla, mutta kaikkia ei toki käytetä samaan aikaan: lapsien toiveita kuunnellaan.
- o Olemme alkaneet pitää nukkarissa myös jumppahetkiä kerran viikossa keskiviikkona: Esim. pienet jumppaa salissa, isot nukkarissa, ja seuraavalla viikolla toisin päin! Tuolloin nukkariin on tuotu myös muita liikuntavälineitä, esim. trampoliini.
- o Mielestämme olemme saavuttaneet tavoitteemme hyvin: olemme saaneet nukkarista sellaisen jumppatilan, jota suunnittelimme. Liikunnan ilo ja riemu näkyy päivittäin ja leikkutila on kovassa käytössä. Omat asenteemme on muuttuneet: pienikin lapsi saa harjoitella omien taitojensa mukaan; ei olla heti kieltämässä, kun voi sattua! Muutos on siis ehdottomasti ollut parannus.

KUNTAKOHTAISET KEHITTÄMISHANKKEET

Espoo

Hankkeen tausta

Lasten liikunnan kehittämistoiminta on aloitettu Espoossa vuonna 2006. Sitä ennen muutama espoolainen päiväkotikiitos oli mukana Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten pilotointivaiheessa. Varhaiskasvatuksen johto on sitoutunut liikunta-asian edistämiseen ja yhteistyötä tehdään hyvässä hengessä myös liikuntapalvelujen kanssa. Silti liikunta-asian ylläpitäminen vaatii jatkuvaa puhetta ja sitkeää vakuuttamista tai muuten se jää muun kehittämisen jalkoihin. Tarvitsemme uutta alkua siksi, että haluamme varmistaa liikuntakasvatuksen tasalaatuisuuden Espoon varhaiskasvatuksessa, eikä se onnistu ilman esimiesten sitoutumista.

Hankkeen kohderyhmä

Lopulliset hyödynsaajat ovat espoolaiset lapset ja perheet. Toiminta on osa Espoon suomenkielisen varhaiskasvatuksen henkilöstön osaamisen kehittämisen kokonaisuutta. Yhteistyössä tehdään esimiesten, henkilöstön, liikuntavastaavien ja pilottiryhmän kanssa.

Hankkeen tavoitteet

Pitkällä aikavälillä haluamme saada aikaan selkeästi rakenteissa toimivat käytännöt, joilla varmistetaan liikuntakasvatuksen tasalaatuisuus niin, että varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutuminen on itsestään selvyyttä kuten päivittäinen ruokailu ja lepo. Lyhyellä aikavälillä haluamme saada päiväkotien johtajat innostumaan lasten liikunnasta ja oppimaan yhdessä liikunnan toteuttamiseen liittyvää pedagogista johtamista.

Aikataulu ja työsuunnitelma

- Pilotti on käynnistynyt syksyllä 2013 ja sitä jatketaan 2 vuoden ajan.
- Vuoden 2014 aikana kokoonnumme 2-6 krt. Koontumiset järjestetään niissä päiväkodeissa, joissa liikuntatoimintaa voidaan esitellä ko. ryhmälle.
- Verkostoitumisen avulla kehitämme vertaiskoulutusta, mentorointia ja työntekijävaihtoa.
- Tarkempi työsuunnitelma tehdään tammikuussa 2014 yhdessä pilottiryhmän ja liikuntavastaavien (LaLi) kanssa. Suunnitelma esitellään varhaiskasvatuksen koordinaattoryhmässä tammi-helmikuussa.

Mitä	Milloin	tehty
Espoon lähtötilanteen sekä liikkumis- ja hyvinvointiohjelmapiilotin esittely alueilla (5)	elo-syyskuu	X
LIIPASIN -pilotin esittely esimiespäivillä, osallistujien valitseminen	lokakuu	X
Starttiluento ja kokoontuminen liikuntavastaavien kanssa	marraskuu	X
Liikuntalaukut esittelyssä pienalueilla ja liikuntapari työskentely alueilla käynnistyy vierailuilla	joulukuu-tammikuu	
Työsuunnitelma vuodelle 2014, tehdään yhdessä	tammikuu	
Esitys vertaiskoulutuksen järjestämisestä osaamisen kehittämisen koordinaattoryhmälle		
Esitys työntekijävaihdon rakenteista varhaiskasvatuksen koordinaattoryhmälle		
Liikunnan ilon seminaari?	maaliskuu tai syyskuu	
Pihaleikkibuustaus yhdessä liikuntapalveluiden kanssa	toukokuu	
Havainnointikoulutukset?	syksy 2014	
Liikunnan ammattitutkinto?	syksy 2014	

Lisätietoja: Elina Pulli

Helsinki

Hankkeen tausta

Helsingin kaupungin yhtenä hyvinvointitavoitteena on, että ”Helsinkiäisten liikunta lisääntyy kaikissa ikäryhmissä.”

Valon varhaiskasvatuksen liikkumisen käytäntöjen -kehittämishanke vastasi hyvin toimintamme kehittämistarpeisiin. Helsingistä oli jo piloteiksi kehittämään omaa toimintaansa ilmoittautunut aktiivisia, päivähoitoyksiköitä sekä yksi leikkipuisto ja perhetalo.

Hankkeen kohderyhmä

Toiminnan kehittämisen kohderyhmänä on lasten kanssa toimiva hoito- ja kasvatushenkilökunta ja lopullisena hyödyn saajana lapsi.

Hankkeen tavoitteet

Liikunnallisesti aktiivisen ulkoleikin lisääminen ja erilaisten toiminta- ja oppimisympäristöjen hyödyntäminen. Pilottiyksiköiden kehittämiskohteet voidaan jakaa kolmeen teemaan:

- Henkilökunnan asenteisiin ja osaamiseen vaikuttaminen siten, että liikunnalliset aktiviteetit ovat osana päivittäistä toimintaa. Liikkumista turhaan rajoittavat esteet minimoidaan.
- Oppimisympäristöön ja välineisiin liittyvä kehittäminen ja vuoden aikojen hyödyntäminen lasten monipuolisessa liikkumisessa.
- Vanhempien mukaan innostaminen siten, että päivittäinen liikunta lisääntyy.

Pitkällä aikavälillä mukaan saadaan kaikki päivähoitoyksiköt ja lasten vanhemmat.

Liikkeelle lähdetään pilottipäiväkotien kokemuksiä hyödyntäen.

Aikataulu ja työsuunnitelma

Hanke tulee jatkumaan ainakin vuoden 2014. Hyödynnämme Valon kokonaishankkeen kokoa-
maa ja luomaa materiaalia ja toivomme voivamme koekäyttää niin henkilökunnalle kuin esimiehillekin suunnattua materiaalia


Vuoden ensimmäisen neljänneksen aikana esimiehet saavat käyttöönsä henkilökunnan ja tiimien työn itsearviointia varten ”kymmenen kysymystä”. Tarkoituksena on kiinnostua lasten liikkumisesta ja oman toiminnan kehittämisestä pienin askelin.

Kokoonnumme pilottiyksiköiden esimiesten kanssa ja kartoitamme asian etenemistä alueellisissa verkostoissa.

Toisen neljänneksen aikana innostetaan lisää yksiköitä mukaan tiedottamalla ja erilaisin koulutustilaisuuksin.


Syksyn työsuunnitelma tarkentuu alkuvuodesta.

Lisätietoja: Nina Onufriew

 **Helsingin kaupunki**
Varhaiskasvatusvirasto

Helsingin liikuntahanke

- **Liikunnallisesti aktiivisen ulkoleikin lisääminen ja erilaisten toiminta- ja oppimisympäristöjen hyödyntäminen**
- Lasten liikkuminen sisällä, ulkona, pihalla ja luonnossa lisääntyy (tulokortti 2014)
- Liikunta eri orientaatioiden oppimisen välineenä
- Liikunnalliset leikkiympäristöt / leikilliset oppimisympäristöt (VKK-Metro)
- **Lähtötilanne:** koontina pilottien (12 päivähoitoyksikköä, leikkipuisto ja perhetalo) kehittämiskohteet ja katsaus vuorohoidon liikuntakäytäntöihin
- Hyödynnetään aikaisemman [Ulkoleikki Stadissa](#) -hankkeen kokemuksia
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset
- Aikuisten luomien liikunnallisten esteiden poistaminen
- Kokoonnutaan pilottiyksiköiden esimiesten ja edustajien kanssa, ideoidaan yhteistä jatkoa, tietoisuuden lisäämistä ja vertaistystyötä

10.12.2013 Nina Onufriew  Stadissa on kliffaa oja **snadi.**

Järvenpää

Hankkeen tausta

Järvenpäässä on 21 kunnallista päiväkotia. Esiope-
tusta järjestetään sekä kunnallisissa että yksityisissä
päiväkodeissa ja koulujen tiloissa. Järvenpään var-
haiskasvatuksessa on toteutettu varhaiskasvatuksen
henkilöstölle suunnattua MOPA (Motoriikka parem-
maksi) - täydennys-koulutusta 2000–2008.

Varhaiskasvatuksen henkilöstö päiväkodeissa on
osallistunut työyhteisöittäin syksystä 2011 alkaen
toteutettuun Vauhtia varhaiskasvatukseen - kou-
lutukseen, joka on viimeisten työyhteisöjen osalta
käynnistynyt syksyllä 2013. Koulutus on tuottanut
myönteisiä vaikutuksia mm. henkilöstön motivaati-
oon edesauttaa lasten päivittäistä liikkumista.

Vuosina 2009–2013 toteutetun Orientaation lähteillä
-kehittämishankkeen myötä on saatu havainnoi-
titietoa lasten päivittäisen liikkumisen vähäisestä
määrästä. Työyhteisöittäin toteutetuissa kehittämis-
tehtävissä työstettiin ratkaisumalleja myös liikkumi-
sen lisäämiseksi päivähoidon arjessa.

Tällä hetkellä jokaisella 1–3 päiväkodista muodostu-
valla varhaiskasvatuksen esimiehen (ent. päiväkodin-
johtaja) johtamalla päivähoitoalueella toteutetaan lii-
kuntakasvatusta omalla tavoin ja omin painotuksin.

Varhaiskasvatus on osa Lasten ja nuorten palve-
lualuetta, johon kuuluvat myös perusopetus, per-
hesosiaalityö sekä kasvun ja vanhemmuuden tuen
palvelut. Kaupunginvaltuuston 11.11.2013 hyväksy-
mään Kasvun ja hyvinvoinnin strategiaan vuosille
2014–2025 on kirjattu kuntalaisten hyvinvoinnin ja
osallisuuden kehittämisen näkökulmasta esiin nos-
tettu lapsiperheiden ja nuorten hyvinvointi sekä tuen
oikea-aikaisuus.

Hankkeen kohderyhmä

Varhaiskasvatuksen rakenteet, jotka ylläpitävät
henkilöstön innostusta ja motivaatiota lasten liikun-
takasvatuksen laadukkaassa toteuttamisessa osana
lasten hyvinvointia edistävää toimintaa sekä toimivat
verkostot muiden lasten liikuntakasvatusta toteutta-
vien toimijoiden kanssa.

Hankkeen tavoitteet

Tavoitteemme on, että

- lasten liikunta toteutuu suositusten mukaisesti ja
pitkin päivää kaikessa toiminnassa
- jokaisen toimijan rooli ja tehtävät ovat selvät,
- jokaisessa päiväkodissa on nimetty yhdyshenkilö
- yhdyshenkilöistä on muodostettu verkosto, joka
ylläpitää ja edistää lasten liikuntaan liittyvää
ammattillista vuorovaikutusta ja hyvien käytäntöjen
jakamista varhaiskasvatuksen yksiköiden välillä
- koko varhaiskasvatuksessa arvioidaan jatkuvasti
osaamisen tarpeita ja vahvistetaan tarvittavaa
osaamista erilaisin interventioin esim. koulutus,
työpajat, mentorointi
- vanhempien ja yhteistyökumppaneiden (esim.
liikuntapalvelut, seurakunnan varhaiskasvatus,
oppilaitokset) kanssa on luotu toimivat liikkumista
tukevat verkostot.

Tavoitetilassa kasvattajilla on kaikkea toimintaa
suunnitellessaan ja toteuttaessaan kantavana ajatuk-
sena se, kuinka lapsen liikkuminen toteutuu.

Ammatillinen keskustelu pitää sisällään toiminnan
arvioinnin ja kehittämisen liikkumisen näkökulmasta.
Hyvien käytäntöjen jakaminen toteutuu kasvattaja-
tiimien kesken ja verkostojen välillä niin keskustellen
kuin sähköisten välineidenkin kautta.

Lasten liikkumisen painottuminen lisää myös kasvat-
tajien liikkumista työssään (=hyvinvointia) ja toimin-
taympäristön muutosta. Ulkona tapahtuva toiminta
monipuolistuu ja lähiliikuntapaikkojen ja -ympäris-
tön käyttö lisääntyy.

Aikataulu ja työsuunnitelma

- syksy 2013: kehittämissuunnitelman laadinta
- kevät 2014: kehittämissuunnitelman mukaisen
toiminnan pilotointi ja arviointi

Lisätietoja: Taija Pölkki

Kerava

Hankkeen tausta

Keravalla on 19 kunnallista päiväkotia, joissa on 1 166 lasta. Esiopetusta järjestetään sekä kunnallisissa että yksityisissä päiväkodeissa koulujen toiminta-aikoina. Keravan esiopetuksen suunnitelmassa sekä kunta Vasussa on määritelty liikunnan tavoitteet.

Kunta on ollut mukana Orientaation lähteillä -projektissa. Kaikissa päiväkodeissa on kehittämistehtävä liittyen projektin tuloksiin.

Varhaiskasvatuksen toiminnan painopisteenä on usean vuoden ajan ollut liikunta, jonka tiimoilta on järjestetty koulutusta henkilöstölle. Yhteistyökumppanina koulutusten järjestäjänä on ollut Eslu sekä liikunta päiväkotia Pompun henkilökunta.

Hankkeen kohderyhmä

- Keravalaisten lasten ja lapsiperheiden saama hyöty
- Varhaiskasvatuksen henkilökunnan saama hyöty

Hankkeen tavoitteet

- **Henkilöstö:** Henkilöstön osaamisen lisääminen, asenteiden muutos ja pedagogiikan eheyttäminen, jossa liikunta painopisteenä. Työmotivaation kasvu.
- **Asiakkaat:** Lapsen hyvinvointi, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja taitojen kehittyminen, liikunnan ilo, suomalaisen kulttuuriperinnön siirtäminen lapsille, päiväkotipäivän sisällöllinen rikastuminen, yhteisöllisyyden lisääntyminen
- **Talous:** hyvinvoinnin tuomat säästöt
- **Palvelut:** Varhaiskasvatuksen pedagogiikan kehittäminen, valtakunnallisten liikunnan suositusten toteutuminen päiväkodeissa.
- varhaiskasvatuksen kehittäminen
- yhteisten teemojen kehittäminen kunta yhteistyöllä ja yksiköiden välillä
- nivelvaiheen yhteistyö koulujen liikunta hankkeen kautta

- osaava hankkeen yhteistyö taideoppilaitosten kanssa, tanssiliikuntaa esiopetukseen.

Aikataulu ja työsuunnitelma

- Toiminnassa on mukana kaikki päiväkodit, johtaja johtaa ja osastotason tuki johtajille ja liikuntavastaaville.
- Pedagogiset kahvilat ja koulutukset, yhteistyö Vihdin kanssa.
- Hanke alkaa 1.11.2013 ja päättyy 31.5.2015.
- Nykytilan kartoitus on saatu liikuntavastaaville tehdystä kyselystä. Koulutus sovittu pidettäväksi 1.2.2014. Johtajat ovat käyneet Vihdissä tutustumassa heidän hankkeeseen. Pilottipäiväkotien johtajat ovat osallistuneet Valon seminaareihin. Koulutuksessa pilotit esittelevät omia hankkeitaan.
- Ruka tekee? Päiväkotien johtajat ja henkilökunta. Kuntakohtaiset mentoroinnit. Yhteistyö Vihdin kanssa. Varhaiskasvatuksen johtoryhmä koordinoi tehtäviä.

Lisätietoja: Heli Söderqvist

kerava KASVATUS- JA OPETUSVIRASTO

Pedagogiset painotukset toimintavuonna 2013-2014

1. **Lapsen osallisuuden vahvistaminen** (päivähoidon aloitusprosessi, lapsen vasu-lomake /ryhmäkirje, kasvatuskumppanuuskoulutus, lasten haastattelu esiopetuksessa, kolmikanta keskustelut, arjen pedagogiikka päiväkodissa, lasten kuuleminen ja toimijuus, orientaatioprojekti)
2. **Kasvattaja liikkumisen mahdollistajana** ts. Arjen mahdollisuudet monenlaiseen liikkumiseen- projekti
3. **Tieto- ja viestintäkasvatuksen mahdollisuudet varhaiskasvatuksessa** (kosketusnäyttöpöydät, avoimet simulaatiot hanke, kamerat, dataprojektorit, kannettavat eskareissa, Ipadit vuonna 2014, KUUMA tv-t-hanke)

13.11.2013 www.kerava.fi 1

Kiuruvesi

Hankkeen tausta

Kiuruvedellä on 9000 asukasta. Päivähoidossa on 350 lasta ja päiväkoteja on neljä. Kiuruvedellä toimii lisäksi 23 perhepäivähoitajaa. Kunnassa on kolme ryhmäperhepäivähoitokotia.

Jokaisella päiväkotiryhmällä on omat liikuntavasut. Esioppilaiden aamu- ja iltapäivähoito järjestetään päivähoiton puolella. Kunnassamme perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoimintaa (AIP) järjestetään 1. ja 2. vuosiluokkien oppilaille varhaiskasvatuksen puolella. Ryhmä toimii oman liikuntasuunnitelman mukaisesti. Kunnassamme toimii Avoin päiväkotitoiminta maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 9-12. Lisäksi avoimella on tiistaisin ja torstaisin puuhakerho, johon vanhemmat voivat jättää lapsensa. Avoimella päiväkodilla on viikoittain ohjattua liikuntaa.

Erityisliikunnan ohjaaja järjestää kerhotoimintaa erityislapsille säännöllisesti yhteistyössä päivähoiton työntekijöiden kanssa.

Päivähoitohenkilöstöstä suurin osa tuntee varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksia. Kiuruveden kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan, että päivähoiton liikuntakasvatuksen taustalla on varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ja olemme mukana joka vuotuisessa Nuori Suomen Varpaat Vauhtiin kampanjassa. Suurin osa henkilöstöstä on saanut koulutusta liikuntakasvatukseen myös liikuntaleikkikoulutuksen avulla.

Kunnassa toimii päivähoiton ja liikuntatoimenverkoston (liikuntatoimi, erityisliikunta) yhteistyö hyvin. Päivähoiton käytössä on kaupungin liikuntatoimen tilat ja henkilöstön työpanosta.

Hankkeen kohderyhmä

Kiuruvetiset varhaiskasvatuksessa olevat lapset, perheet sekä henkilöstö

Hankkeen tavoitteet

Pitkällä aikavälillä: henkilöstö tuntisi varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksia ja toimisi niiden mukaisesti arjessa. Jokaisen lapsen kohdalla toteutuisi päivittäiset liikuntasuosituksia. Tavoitteena on luoda liikuntaan innostava ympäristö sekä henkilöstön oman roolin ja asenteiden arviointi liikuttajana. Lisäksi kartoitetaan jokaisen työntekijän oma osaaminen ja miten sitä voisi kehittää.

Lyhyellä aikavälillä: Uuteen päiväkotitoimintaan saadaan yhteinen liikuntavasu. Tavoitteena on päivittäisen liikunnan tehostaminen pienin askelin.

Kaikki erityistuen tarpeessa olevat lapset pääsisivät osallistumaan erityisliikuntaohjaajan pitämään kerhoon päivähoitopäivän aikana.

Tavoitteena on, että varhaiskasvatuksen johtoryhmä toimii sitoutuneesti hankkeen tavoitteen puolesta.



Aikataulu ja työsuunnitelma

Hanke on alkanut elokuussa 2013, päättyy elokuussa 2015. Hanke on alkustartti, jotta pitkäaikavälillä tavoitteet saavutetaan.

Tulos saadaan aikaan:

- käytetään pienin askelin lomaketta apuna arjen liikunnan tehostamisessa
- pohditaan varhaiskasvatuksen liikuntaan liittyviä tutkimustuloksia ja hyödynnetään arjessa
- varataan säännöllisesti aikaa yhteiselle keskustelulle.

Noudatetaan periaatteita: ilon ja oman oivallisuuden kautta liikkumaan ja liikuttamaan. Herätellään tietojen antamisen ja taitojen kartuttamisen kautta henkilöstön toimintatapoja liikuntamyönteiseksi.

Lisätietoja: Susanna Rytönen

Kouvola

Hankkeen tausta

Hanke liittyy Kouvolan kaupungin strategiaan päämääriin: yhteisöllinen ja hyvinvoiva sekä palveleva Kouvola. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman strategiset päämäärät ovat lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen ja syrjäytymisen väheneminen, lasten ja nuorten osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen, turvalliset kasvuolot sekä palveluiden laadun, vaikuttavuuden ja saatavuuden paraneminen.

Projektia tarvitaan:

Liikkuva lapsuus -hanke on jatkuu edelliseen Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntaprojektiin, Liikutaan yhdessä. Koko varhaiskasvatuksen henkilöstö sai ”Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset käytäntöön” -koulutuksen. Projektitarvioinnissa nousivat liikkumisen haasteiksi liikuntakasvatuksen osamisen ylläpitäminen ja lisääminen, oppimisympäristöjen rakentaminen liikkumiseen innostaviksi ja toimintakulttuurin muuttaminen liikunta-myönteisemmäksi. Erityisenä haasteena koettiin vanhempien mukaan saaminen yhteiseen lapsen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen.

Hankkeen kohderyhmä

- lapset, vanhemmat (hyvinvointia liikkumalla)
- varhaiskasvatuksen johto ja henkilökunta (verkot/”hyvät käytännöt jakoon, koulutukset/ammattitaidon kehittäminen)
- neuvolahenkilöstö (”neuvokas perhe” -koulutus/ ammatillinen kehittäminen)
- kunta (hyvinvoivat ja terveet asukkaat)

Hankkeen tavoitteet

Tavoitteena luoda pysyvä verkosto ja toimintakulttuuri, jossa ymmärretään lasten liikkumisen merkitys

lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, terveydelle ja oppimiselle.

- liikkuminen osaksi lapsen hyvinvointia!
- liikkuminen on yhtä tärkeää kuin lepo ja ravinto!
- liikkumisen lisääminen koko lapsen päivään, paikallaan olemisen vähentäminen!

Pitkällä aikavälillä

- liikunnallisen toimintakulttuurin ja erilaisten toimintamallien juurruttaminen varhaiskasvatuksen arkeen. tavoitteena, että kaikki kasvattajat olisivat lasten liikuttajia.

Lyhyellä aikavälillä

- jokaisen yksikön liikkumismahdollisuuksien ja -käytänteiden kartoitus
- alueellisten verkostojen muodostaminen, ”hyviä käytäntöjä” heti käyttöön

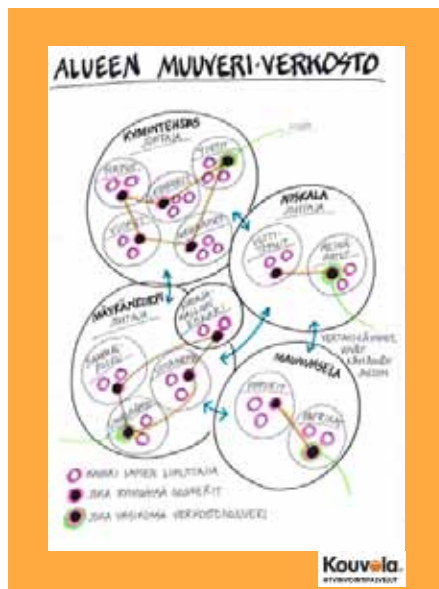
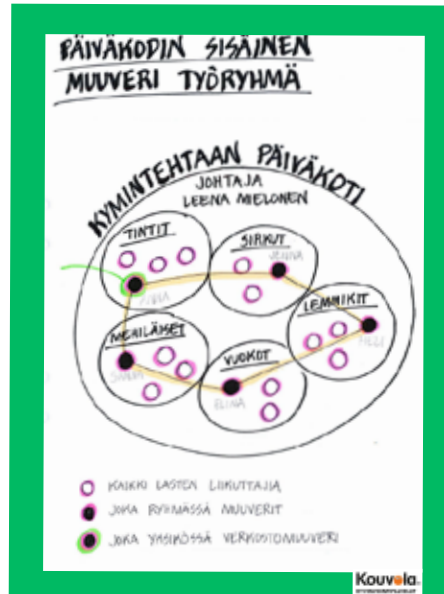
Aikataulu ja työsuunnitelma

Hanke alkaa 1.6.2013 ja päättyy 30.6.2014.

- Haluttu tulos saadaan aikaan: Sitoutetaan yksiköiden johtajat ja varajohtajat mukaan yhteistyöhön, ”Liikkuva lapsuus” -hankkeesta tiedottaminen ja asian esillä pitäminen jokaisessa johtajuustyöryhmän tapaamisessa.
- Verkostoitumisissa yksiköistä mukana verkostomuoverit (liikuntavastaavat) sekä johtajat tai varajohtajat.
- Mahdollisimman käytännönläheiset toimintatavat, jaetaan ”hyviä käytäntöjä”, joita saadaan heti käyttöön.

- Jokainen yksikkö etenee ”omilla snadeilla steppeillään”!

Lisätietoja: Päivi Virtanen ja Helena Kuusisto



Tampere

Hankkeen tausta

Tampereen kaupungin varhaiskasvatuksen vuoden 2013 vuosisuunnitelmaan kirjattiin Luova, liikkuva lapsi-ohjelman toteuttaminen. Ohjelmaan otettiin mukaan myös koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta. Ohjelman tavoitteeksi määriteltiin liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa sekä aamu- ja iltapäivätoiminnassa. Ohjelman käynnistämisen taustalla olivat muun muassa tieto lasten luonnollisen liikkumisen vähenemisestä sekä liikunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävät seikat.

Liikunta ja hyvinvointiohjelman pilotti-hankeeseen mukaan pääseminen tukee hyvin Luova, liikkuva lapsi-ohjelmaa. Lisäksi pilotti-hankkeen kautta saa synergiaa muista pilottikunnista.

Hankkeen kohderyhmä

Tampereen kaupungin varhaiskasvatuksessa, esiopetuksessa sekä aamu- ja iltapäivätoiminnassa olevat lapset ja heidän perheensä sekä lasten kanssa toimivat ammattilaiset.

Hankkeen tavoitteet

- Liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa sekä aamu- ja iltapäivätoiminnassa -> arkiliikunnan sekä liikunnallisen toimintakulttuurin lisääminen
- Liikunnan riemua ja yhdessäolon iloa
- Lisätä liikunnan käyttöä oppimismenetelmänä
- Innostaa henkilökuntaa liikuntakasvatuksen monipuoliseen toteuttamiseen sekä vahvistaa henkilökunnan osaamista liikuntakasvatuksessa
- Myötävaikuttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen

Aikataulu ja työsuunnitelma

- Järjestetään henkilökunnalle koulutusta liikunnasta
- Laadittu liikunnan vuosisuunnitelma.
- Osallistutaan snadit-stepit haasteeseen -> lisätään arkiliikuntaa pienin kehittämisskelin
- Perustetaan liikuntakoordinaattoreiden verkosto.

Minkälaisia periaatteita noudatetaan

- Luova, liikkuva lapsi – ohjelman toteuttamiseen perustettiin maaliskuussa 2013 moniammatillinen työryhmä, joka vastaa ohjelman käytännön toteuttamisesta. Työryhmä kokoontuu säännöllisesti.
- Lisäksi toukokuussa 2013 järjestettiin avoin työkongferenssi, johon kutsuttiin mukaan varhaiskasvatuksen työntekijöitä sekä aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajia. Työkongferenssissa oli mukana n. 50 henkilöä. Työkongferenssiin osallistuneille pidetään loka-kuun alussa toinen tapaaminen.
- Päiväkotien johtajat sitoutetaan ohjelman läpiviemiseen aluepäälliköiden kautta. Lisäksi koko ylin johto on sitoutunut ohjelman toteuttamiseen.
- Tampereella on koulutettu yhteensä 20 liikunnan ammattitutkinnon suorittanutta varhaiskasvatuksen ja aamu- ja iltapäivätoiminnan työntekijää. Osa heistä on mukana työryhmässä ja kaikki osallistuivat työkongferenssiin. Heidän osaamistaan hyödynnetään aiempaa enemmän.

Milloin hanke alkaa – milloin päättyy?

Luova liikkuva lapsi -ohjelma on alkanut maaliskuussa 2013 ja päättyy vuoden 2015 lopussa.

Kuka tekee?

Luova, liikkuva lapsi ohjelmalle perustettu työryhmä toimii työrukkasena, joka suunnittelee ja ideoi toimintaa. Lisäksi toukokuussa ja lokakuussa pidetty työkongferenssit n. 50 hengelle, jossa konkreettisesti työstetään tavoitteita, suunnitelmia ja ideoita. Varhaiskasvatuksen hallinnosta suunnittelija ja pedagogisen tuen koordinaattori ovat päävastuussa ohjelman koordinoinnista sekä eteenpäin viemisestä.

Lisätietoja: Heli Ketola

SNADIT STEPIT TAMPEREEN ITÄISEN ALUEEN VARHAISKASVATUKSESSA



LUKONMÄKI

Ulkoliikunnan lisääminen ja monipuolistaminen

- ◆ Kertan viikossa aamupäiväliikunnan sisällytetään 2-3 ikkunnallista toimintapisteitä, jotka toteutetaan ohjauksessa. Vastavuoruu on ryhmätään eli jokainen ryhmä vuorollaan huolehtii pisteistä ja ohjauksesta.

JUVA

Päivittäisen arki liikunnan lisääminen sekä sisällä että ulkona

- ◆ liikuntavälineet lasten saataville, aikuinen ohjaa opastaa ja kannustaa käyttämään olemassa olevia liikuntavälineitä
- ◆ turva varmistaa pois ja turvat keuhot muuttamaan
- ◆ monta eri tavalla ja toimivaa käytännössä käsitään "Juvan liikunnan vuorokauden"
- ◆ ikkunnalliset leikkotunnit ryhmien
- ◆ liikunta mukaan myös muuhun toimintaan mm. retkellä lähiympäristöön, laululeikit, S2-tuokit, KILJ

TURTOLA

Kävely

- ◆ alle 3-vuotiaiden ryhmässä lähdetään arkiliikuntaa tekemällä kävelyretkiä pituimpiin ulkopuolelle, tutustuen samalla lähiympäristöön ja luontoon.
- ◆ yli 3-vuotiaiden ryhmät retkeilevät myös lähistöllä olevalle urheilukentälle kävelen sekä lisäävät metsäretkiä
- ◆ esikartit lisäävät kävelyretkiä

MESSUKYLÄ

Lähiseuturetkeily eli pientä kävelylenkkejä lähialueelle

- ◆ lähiympäristöön tutustuminen leikkien ja esikarttien

ITÄTUULI

Tuen esiopetusryhmän sähkökoulu

- ◆ vierailla illa sähköyn pelaamiseen läsnäollessa ikkunnallista
- ◆ osallistuminen kiviästä 2014 sähköjoukkoon
- ◆ liikunnan avulla lasten ryhmähenkeä sekä oman leikin ja leikkien hallintaa

LEINOLA SEKÄ LISÄRYHMÄT PIETTANEN JA LIINAKKO

Monipuolinen liikunnan lisääminen arjessa

- ◆ ohjattua ulkoliikuntaa päivittäin esikartilla
- ◆ aamupäivissä ikkunnallinen osio urpeilla
- ◆ kuukausittainen liikuntapahtuma, jokainen ryhmä vastaa vuorollaan
- ◆ vuodenaikojen mukainen liikunta
- ◆ nautitaan kokea ja liikuntaa yhteisen
- ◆ Läsnäolo: päivittäiset metsäretket
- ◆ Pieltäessä: päivittäiset liikuntaleikit ulkona

SORILAN ESIOPETUS

Arki liikunnan lisääminen ulkoillessa, retkeillessä, aamupäivissä ja siirtymätilanteissa

- ◆ lasten innostuksen ja osallisuuden lisääminen, myös vanhemmat pyritään saamaan mukaan
- ◆ opetetaan lapsille uusia ja vanhoja pelejä ja liikuntaleikkejä. Kannustetaan lapsia opettamaan pelejä tai leikkiä myös kotona sisaruksille ja vanhemmille
- ◆ liikuntapäivä, jolloin käytössä koulun satiin kaikki liikuntavälineet



IRJALA

Päivittäisen liikunnan lisäämistä ja liikunnan iloa

- ◆ liikuntaleikit aamupäivällä kaikissa ryhmässä
- ◆ ryhmäläisittäin käyttöön liikuntavälineitä

HUIKAS

Päivittäisen liikunnan lisäämistä ja liikunnan iloa

- ◆ aamuliikunta sisällä
- ◆ liikuntavälineitä ryhmien
- ◆ odotteilijunat ulkona

KAUKAJÄRVI

Innostetaan lapsia liikkumaan erityisesti pihassa

- ◆ kerran viikossa ohjattua liikuntaa aamu-ulkon aikana, käytössä erilaisia liikuntavälineitä
- ◆ yhteinen suunnittelu ja kukaan ryhmä ohjaa omaan

ISO-HEIKKILÄ

Liikuntavälinekärä ja liikuntapahtumat

- ◆ eri ryhmässä kiertävä liikuntavälinekärä
- ◆ ikkunnalliset perhetapahtumat
- ◆ ikkunnallinen urpeko



METSÄSTÄJÄ

Arjen siirtymätilanteissa liikunnallisesti liikkuen

METSÄNIITTY-ISONIITTY

Ulkoliikunta sääntöleikkien opettelu sekä omaehtoisen sisäliikunnan lisääminen

- ◆ omaehtoinen liikunta, lisätään liikuntaa lasten leikkimateriaaliin tai leikkimateriaaliin hyödyntäen lasten saatavilla olevia välineitä
- ◆ ikkunnassa aikuiset opettavat vuorollaan ulkoilemaan, tavoitteena, että lapset oppivat leikin myöhemmin itsenäisesti
- ◆ tavoitteena liikunnan ilo ja yhteisöllisyyden lisääminen

TASANNE

Vauhtivarpaisten ja Luova, liikkuva lapsi-ohjelman innoittamana syystapahtuma vanhemmille ja lapsille

- ◆ ohjelmassa taitoa, tervikkuutta, vauhtia ja geokätköhyä
- ◆ YHDESSÄ LIKKUMINEN ON MIKAVAA JA SAJ JUOSTA!
- ◆ päivittäisessä liikuntaa koulua joka ryhmän viikko-ohjelmassa

PAPPILA

Lisää liikuntaa päivittäin siirtymätilanteisiin

- ◆ jokainen ryhmä lisää liikuntaa siirtymätilanteisiin esim. tasajalkahyppelyä, hyppöistä yhdellä jalalla, hipimistä yms. Ilanotuksen sopeuttava
- ◆ lisäksi kävelen lähiympäristöä tuloksi

OLKAHINEN

Ulkoujumppa

- ◆ kerran kuussa koko talon ulkoujumppa, ryhmät vastaaavat vuorollaan
- ◆ liikunnan ilo ja mieluinen yhdessäolo

Turku



Kuntapilotissa kokeillaan myös strategian jalkauttamiseen kehitettyä työkalua johtajuustasolla.

Toimintakulttuurin Liikunnallistaminen Varhaiskasvatuksessa - 1.10.2013-31.5.2014

ToLiVa käynnistyy ensimmäisenä Turun kaupungin varhaiskasvatuksen itäisellä palvelualueella ja laajenee tämän hankeosuuden jälkeen muille palvelualueille. Kehittämistyö toimii yhtenä VALO ry:n koordinoiman "Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin" -verkoston kuntapilottina.

Tavoitteet

1. Kerätään ajantasaista tietoa siitä, miten lapset liikkuvat ja miten lasten liikkumista mahdollistetaan hoitopäivän aikana.
2. Etsitään liikunta- ja kulttuurialojen kolmannen sektorin toimijoiden mahdollisuuksia ja tapoja tukea ammattikasvattajia kehittämistyössä.
3. Innovoidaan keinoja ja menetelmiä lasten liikunnalliskulttuurisen toiminnan kehittämiseksi ja monipuolistamiseksi.

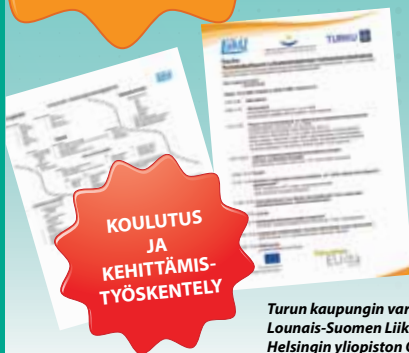
Tulokset

Hankkeen tuloksena syntyy **selvitysraportti**, jossa kuvataan



"Turun varhaiskasvatukseen liikuntaan on päätetty eri keinoin viime vuosien aikana. Vuosien 2013-2014 kehittämisen yhäkaksi painopistealueeksi olemme valinneet lapsen hyvinvoinnin lisäämisen liikunnan avulla varhaiskasvatuksessa. Tästä syystä hankkeen pilottiin pääsemisen on meille todella mielenkiintoista. Pidämme tärkeänä sitä, että hankkeessa yhdistyy varhaiskasvatuksen arjen toimintaa kehittämisen näkökulmaan. Odotamme, että hanke tuottaa sekä meille että muille varhaiskasvatuksen toimijoille uutta tietoa tärkeissä työssämme." Varhaiskasvatuksen tulosaluejohtaja Maija-Liisa Rantanen

Keskeiset toimintamuodot



Turun kaupungin varhaiskasvatushenkilöstö Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n mentorit Helsingin yliopiston Orientaatioprojekti Turun ammattikorkeakoulu



Turun kaupungin varhaiskasvatuksen itäisen palvelualueen lapset ja henkilökunta Turun ammattikorkeakoulu Kulttuuriyhdistykset

Lisätietoja:
ToLiVa-hankkeen projektipäällikkö Outi Arvola, puh. 040 355 0513, outi.arvola@turkuamk.fi
Lasten liikunnan kehittäjä Anna Blomroos, puh. 040 9000 842, anna.blomroos@liiku.fi
Päiväkodinjohtaja Kalervo Valli, puh. 02 262 5883, kalervo.valli@turku.fi



Vantaa



"Ei oo ressiä kun on resurssi"

Johtajilla enemmän työtä helpottavia välineitä käytössä

AALTO
3-5 johtajaa jotka kokeilevat välineitä ja antavat niistä palautetta.

AALTO
3-5 päiväkodin johtajaa jotka lähtevät jakamaan omaa osaamistaan ja miettimään mitä uusia välineitä tarvitaan

AALTO
Korso - Koivukylän alueen johtajat hyödyntävät välineitä / "työkalupakkia" tarpeidensa mukaan

KO-KO/ Johtajuuden yhteinen työkirja, osaamisen jakaminen ja ammatillisuuden varmistaminen

PEDAGOGIIKKA <ul style="list-style-type: none"> Anni Asiantuntemuksen perusteet Kokoukset / foorumit 	VIOSIKELLO <ul style="list-style-type: none"> Touhu Johtajuus Työtyyry Hallinnon 	TIIMISOPIMUS <ul style="list-style-type: none"> Alustuksen sopimus Touhu sopimus 	ARVIOINTI <ul style="list-style-type: none"> Touhu sopimus Väsi / Ohjeet Yksikön toiminnan toteutus Touhu sopimus Ruokkien Touhu sopimus Leikkimateriaali ja tilan muokkaaminen Arjen pedagogiset käytännöt / loppu sopimus Väsi sopimus Osaamisen hyödyntäminen 	REKRY <ul style="list-style-type: none"> Yksikön haastattelu Ryhmän haastattelu
--	---	---	---	--



PROSESSIKUVAUS

"Ei oo ressiä kun on resurssi"

TYÖKALUJEN KÄYTTÖÖNOTTO JA MUOKKAAMINEN
Korso - Koivukylän alueen johtajat "parastavat" ja rakentavat yhdessä yhteisen johtamisen työkirjan / työvälineet

OLEMASSA OLEVAN TIEDON JA VÄLINEIDEN KOKOAMINEN
Kootaan yhteisen "kansioon" ja määritellään mitä "apuvälineitä" / materiaalia meillä jo on. Mitä uutta tarvitaan?

TAVOITTEEN MÄÄRITTELY, EI OO RESSII KUN ON RESURSSII
Yhteinen tavoitteiden ja tarpeiden määrittely

- Päiväkodin johtajien työssä jaksamiseen työkalut
- Johtajuus ja itsensä johtaminen
- Coaching koulutus henkilöstöjohtamisen välineenä / pedagoginen johtaminen
- Johtajuus on yhteinen tehtävä

Johtajuuden yhteinen työkirja

PEDAGOGIIKKA <ul style="list-style-type: none"> Anni Asiantuntemuksen perusteet Kokoukset / foorumit 	VIOSIKELLO <ul style="list-style-type: none"> Touhu Johtajuus Työtyyry Hallinnon 	TIIMISOPIMUS <ul style="list-style-type: none"> Alustuksen sopimus Touhu sopimus 	ARVIOINTI <ul style="list-style-type: none"> Touhu sopimus Väsi / Ohjeet Yksikön toiminnan toteutus Touhu sopimus Ruokkien Touhu sopimus Leikkimateriaali ja tilan muokkaaminen Arjen pedagogiset käytännöt / loppu sopimus Väsi sopimus Osaamisen hyödyntäminen 	REKRY <ul style="list-style-type: none"> Yksikön haastattelu Ryhmän haastattelu
--	---	---	---	--

Lisätietoja: Leena Lahtinen

Vesilahti

Hankkeen tausta

Vesilahden kunta on Tampereen seutukuntaan kuuluva maaseutumainen, viihtyisä ja turvallinen asuin-kunta, joka arvostaa nykyajan hengessä perinteitä ja kulttuuria. Kunnassa on 4 439 asukasta. Vesilahden kunnan suhteellinen väestönkasvu on keskimäärin samalla tasolla, kuin Tampereen kaupunkiseudun muissa kehyskunnissa. Väestön ikärakenne tällä hetkellä on 0–14-vuotiaita 23,8 %, 15–64-vuotiaita 60,7 % ja yli 65-vuotiaita 15,5 %.

Vesilahden kunnassa luonto ja vesistöt ovat lähellä. Liikkuminen luonnossa ja lähiympäristössä kuuluu useimpien kuntalaisten arkipäivään. Kunnassa on kasvavat liikuntamahdollisuudet (mm. koulujen ja päiväkodin liikuntasalit, tekonurmi, skeittiparkki, jääkiekkokaukalot, yleisurheilukenttä, hiihtoladut, pururadat, ensi vuonna on myös rakenteilla frisbeegolf-rata).

Vesilahden kunta on ollut jo vuosia muuttovoittoinen ja muuttajat ovat paljolti lapsiperheitä. Päivähoito-lasten määrä on kasvanut kuluneen vuosikymmenen aikana rajusti. Kunnassa on monta taajamaa. Päivähoito pyritään järjestämään mahdollisuuksien mukaan lapsen kodin läheltä ja oman koulupiirin alueelta. Varhaiskasvatuksen piirissä on tällä hetkellä noin 250 lasta.

Vesilahdessa toimii kahdeksan päiväkotia, jotka on jaettu neljään eri päivähoitoalueeseen. Viihtyisät päiväkotiyksiköt sijaitsevat keskeisillä paikoilla, kuitenkin lähellä Vesilahden kaunista luontoa. Päiväkodeissa tarjotaan koko- ja osapäivähoitoa alle kouluikäisille lapsille.

Hankkeen kohderyhmä

Vesilahden kunnan varhaiskasvatuksen henkilökunta sekä asiakasperheet lapsineen.

Hankkeen tavoitteet

Tavoitteena on arkiliikunnan, varsinkin ulkoliikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa eri ikäisten lasten tarpeet huomioiden. Toimintaympäristön ja lähiympäristön aktiivinen ja tehokas hyödyntäminen. Henkilökunnan sitoutuminen liikunnalliseen ja aktiiviseen toimintatapaan.

Pitkällä aikavälillä luodaan pohjaa liikunnallisille elämäntavoille koko elämän ajaksi. Liikunnalla on suora yhteys terveyteen ja toimintakykyyn. Se lisää mielihyvän tuntemusta, kehittää motorisia taitoja sekä luo onnistumisen kokemuksia. Liikunta lisää yhteenkuuluvuuden ja tasa-arvoisuuden ilmapiiriin kehittymistä sekä kehittää sosiaalisia taitoja. Harrastukset liikunnan parissa ja hyvät kaverisuhteet ohjaavat lasta positiiviseen suuntaan elämässä ja ehkäisevät syrjäytymistä.

Lyhyellä aikavälillä tavoitteena on lisätä päivittäisen liikunnan määrää päivähoitossa hyödyntäen monipuolisesti päiväkotien tiloja sekä lähiympäristöä. Kannustaa ja motivoida kaikki lapset osallistumaan ja nauttimaan onnistumisen kokemuksista.

Aikataulu ja työsuunnitelma

Hanke kestää toimintakauden 2013–2014

Tulos saadaan aikaan:

- Käytetään Pienin askelin -lomaketta suunniteltaessa ja toteutettaessa arkiliikunnan lisäämistä.
- Liikuntakoulutuksella
- Mentorointi tiimeissä: Liikunnallisesti aktiiviset/erityistaitoja omaavat kannustavat ja ohjaavat muuta henkilökuntaa. Kaikkien sitoutuminen.
- Pilottityöryhmän tapaamiset, tiimipalaverit

Noudatetaan näitä periaatteita:

- liikuntamyönteinen työasenne
- pitkäaikainen sitoutuminen
- tiedon jakaminen
- tiimityöskentely.

Hanke sisältää:

- pilottityöryhmän kokoaminen
- pienin askelin -lomakkeen käyttäminen arkiliikunnan lisäämisessä
- hankkeen raportointi ja arviointi tiimeissä
- yhteistyön ylläpitäminen eri tahojen kanssa
- perheille tiedottaminen
- työtapojen ja vastuunjaon sopiminen ryhmissä.
- liikunnan lisääminen ryhmävasuissa.

Lisätietoja: Anne Mäki

Vihti

Hankkeen tausta

Vihdin kunnassa on 1450 lasta kunnallisessa päivä-hoidossa ja henkilökuntaa on 360. Päiväkoteja on 17 ja perhepäivähoitajia on 34. Esiopetus on Vihdissä päiväkotien yhteydessä.

Pienet lapset liikkuvat liian vähän ja siksi näemme tärkeäksi etsiä keinoja, joilla voidaan lisätä lasten arki-liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Vihdin liikuntapalvelut on toteuttanut aiempina vuosina hankkeita, joissa perhepäivähoito, päiväkotihoido ja esiopetus ovat olleet mukana näitä ovat olleet mm.

- Liikkuva koulu-hanke 2010–2012, joka toteutettiin Kuoppanummen koulukeskuksessa. Hankkeessa oli mukana Kuoppanummen päiväkodin esiopetus-ryhmät
- Liikunnalla potkua elämään 2011–2012 Liikkuva koulu-hanke hyvien käytänteiden levittäminen Huhmarnummen ja Otalammen päiväkodeille ja esiopetukseen. Tässä keskityttiin yli 3-vuotiaiden ulkoliikunnan kehittämiseen näissä kahdessa päiväkodissa ja perhepäivähoidossa.
- Liikunnalla potkua elämään 2010–2011 keskityttiin perhepäivähoidossa liikuntakasvatuksen kehittämiseen. Lähiliikuntapaikkoja tehtiin tutuksi perhepäivähoitajille ja perhepäivähoitajat saivat tukea eri vuodenaikoina tapahtuvaan lasten liikuntaan.

Hankkeen kohderyhmä

Hankkeen kohderyhmänä ovat vihtiläisen varhaiskasvatuksen piirissä olevat lapset ja heidän perheensä.

Hankkeen tavoitteet

Tavoitteena on saada luotua Vihdin varhaiskasvatukseen sellaisia toimintamalleja, joiden avulla lasten arkiliikunnasta tulee osa varhaiskasvatuksen luontaista toimintaa. Perheet on tarkoitus ottaa mukaan ja haastaa myös heitä kiinnittämään enemmän huomiota lasten liikuntaan.

Vihdin liikunnalliset kehitystehtävät:

- Miten houkutella lapset liikkumaan liikunnallisia sääntöleikkejä (2 päiväkotia)?
- Miten muuttaa kynä-paperitehtävät liikunnallisiksi tehtäviksi?

- Tilanteet joissa fyysinen aktiivisuus on sisällä kiellettyä. Keksi vaihtoehtoinen tapa liikkua.
- Miten saada lukuhetkiin liikettä?
- Luontoliikunta.
- Miten suunnitella oppimisympäristöt sisätiloissa siten, että liikunta lisääntyisi huomattavasti?
- Miten suunnitella keskeneräisyyttä, missä voi ponnistella?
- Tyttöjen liikuntaan kannustaminen.
- Joskus olemme tapojemme orjia. Missä rutiineissa meillä on tapana liikkua vähän?
- Miten nämä rutiinit voitaisiin vaihtaa liikunnallisiksi?
- Sisällä lapset liikkuvat vähemmän. Miten sisätoimintaan saisi lisää liikunnallista haastetta?
- Miten perhepäivähoidossa saadaan lisättyä liikunnan määrää sääntöleikkien avulla?
- Kuinka voidaan pöytäopetuksesta tehdä liikku-vampaa?
- Miten saada esine- ja materiaalileikit fyysisesti haastavimmaksi ulkona?

Vihdissä on hyvät mahdollisuudet liikkumiseen, koska luonto ja metsät ovat lähellä päivähoitoyksiköitä. Hanke suunnitelmassa kuvattuja ratkaisumalleja suunniteltaessa ja toteutettaessa voidaan tätä hyödyntää.

Aikataulu ja työsuunnitelma

Vihdin kunnassa kunkin varhaiskasvatuskeskuksen henkilöstö etsi ratkaisumallia yhteisen kehityskohteen keväällä 2013. Kehityskohteiden suunnittelua ja toteutusta tuettiin mentoroinnilla. Syksyn aluksi kootaan kevään kokemukset yhteisen Liikkuva lapsi messuille.

Valo toteutti keväällä 2013 Vihdin varhaiskasvatuksen mentoroinnin kahdella tavalla. Vertaismentoroinnin tavoitteena oli kehitystehtävien esittelyjen kautta hioa ja arvioida niiden pohjalta syntyneitä liikkumista lisääviä toimintamalleja yhdessä muiden yksiköiden varhaiskasvattajien ja pienten lasten liikunnan asiantuntijan kanssa. 12 yksikölle järjestettiin yksi puolen päivän mittainen tapaaminen neljän yksikön ryppäisissä syksyn alussa ja toinen keväällä. Yksikkökohtaisen mentoroinnin tavoitteena oli yhdessä hioa ja arvioida oman yksikön kehitystehtävää ja sen pohjalta syntyneitä liikkumista lisääviä toimintamalleja oman yksikön varhaiskasvattajien ja pienten lasten liikunnan asiantuntijan kanssa. Mukana oli 6 yksikköä, joista jokaiselle järjestettiin 3 mentorointitapaamista.

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 kehittämiskohteenne liittyen? Kuvatkaa lopputilanne, kun olette saavuttaneet tavoitteenne? Miltä toimintanne näyttää, kun tavoite on saavutettu?</i>

Lähde: VKK-Metro Snadit -lomake.



Kehittämistyökalu 2: pienin askelin - lomake

Suunnittele - Tee - Arvioi - Paranna

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

1. Suunnitelkaa kehittämisaskel:

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

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

2. Toteuttakaa suunnitelmanne kehittämisskkel



2

3. Arvioikaa, 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 tavoitetilaanne. 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 kokeilette seuraavaksi?

Johtopäätöksemme:

Mitä kokeilemme seuraavaksi? Miten jatkamme tästä?

Lähteet: VKK-Metro, Espoon suomenkielinen varhaiskasvatus

Tutkimusmatkaa tekevät laaja verkosto ja Valo.

Lähde mukaan tärkeään, innostavaa ja opettavaan verkostotyöhön!

Lisätietoja: www.sport.fi/varhaiskasvatus

Hankkeeseen on saatu avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

