



Ilo kasvaa liikkuen

Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma



1

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma

- Valtakunnallinen varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, jota toteutetaan ja kehitetään laajassa poikkihallinnollisessa yhteistyössä.
- Ohjelmaan voivat ilmoittautua varhaiskasvatusyksiköt ja kunnat. Ohjelmaan liittyminen on maksutonta.
- Ohjelman tavoitteena on, että jokaisella lapsella on päivittäin mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon.
- Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on osa Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuutta, johon kuuluvat myös peruskoulujen Liikkuva koulu -ohjelma sekä toisen ja korkea-asteen Liikkuva opiskelu -ohjelma.
- Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa koordinoi LIKES-tutkimuskeskus. Ohjelman strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) ja Opetushallitus.
- Ilo kasvaa liikkuen -toiminta käynnistettiin vuonna 2012 Nuoren Suomen kokeiluna. Ohjelma siirtyi OKM:n esityksestä Liikkuva koulu -ohjelman yhteyteen Olympiakomiteasta vuonna 2017.

www.ilokasvaaliikkuen.fi

Facebook: @ilokasvaaliikkuen



2

Tavoite

- ILO KASVAA LIIKKUEN –OHJELMASSA määrällisenä tavoitteena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, mikä kattaa noin 2/3 fyysisen aktiivisuuden suosituksista.



3

Kehitystyö Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa

- Ohjelmaan voivat ilmoittautua mukaan
 - varhaiskasvatusyksiköt (päiväkoti, perhepäivähoito, avoin varhaiskasvatus)
 - kunnat (varhaiskasvatuksen johto/hallinto).
- Ohjelmaan ilmoittautuneet yksiköt saavat käyttöönsä ohjelman tarjoamat konkreettiset työkalut ja tukimateriaalit. Ohjelmaan liittyminen on maksutonta.
- Kehittämistyö Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa lähtee liikkeelle yksikön omista tarpeista ja lähtötilanteesta.
- Kehitystyö on jaettu kolmeen vaiheeseen
 - 1 Tutustu
 - 2 Kehitä
 - 3 Tee näkyväksi
- Kaikki ohjelmaan ilmoittautuvat yksiköt ja kunnat saavat tunnukset [ohjelma-alustalle](#).



4

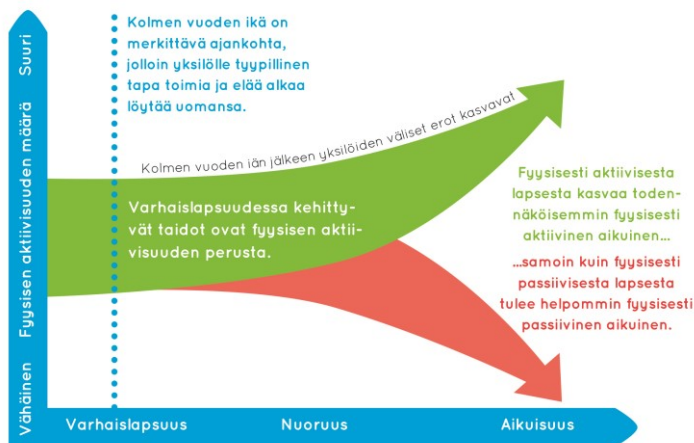
Materiaalit kehittämistyön tukena

- Ohjelmaan ilmoittautuneet yksiköt saavat tunnukset ohjelma-alustalle ja käyttöönsä ohjelman tarjoamat konkreettiset työkalut ja tukimateriaalit kuten
 - Pienten askelten -työkalu
 - Nykytilan arviointi -työkalu
 - oma käsikirja varhaiskasvattajille, johtajille ja kuntatoimijoille.
- [Ohjelman verkkosivuilla](#) on myös paljon materiaalia, joka on vapaasti kaikkien varhaiskasvattajien käytettävissä.
 - Ideaoppaat ja ohjelma-asiakirja [Materiaalit-osiossa](#)
 - [Ideat-osiossa](#) konkreettisia vinkejä ja kumppaneiden palveluita
- Materiaalit on koottu yhteistyössä varhaiskasvatusyksiköiden ja varhaiskasvatuksen asiantuntijaverkoston kanssa.



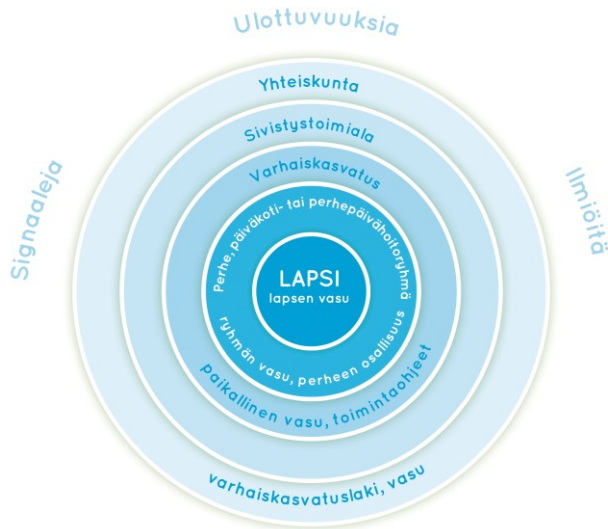
5

Varhaislapsuuden fyysisellä aktiivisuudella on merkitystä koko elämänsä aikana



6

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman ulottuvuudet

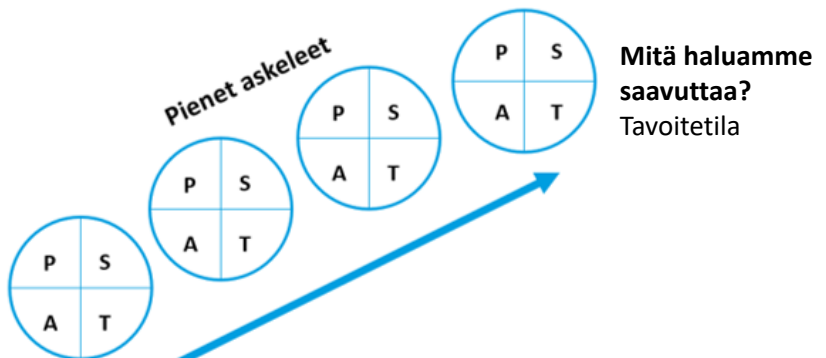


7

Pienin askelin nykytilasta tavoitettiin

Kehittämiskohde

Nykytilan arvioinnista nousevat kehittämistarpeet yksikön ”isoina kuvina” eli laajempina kehittämiskokonaisuuksina. Näistä valitaan yksi kehittämiskohde, joka jaetaan pieniin askeliin.



Missä olemme nyt?
Nykytilan arviointi



8

Varhaiskasvatuslaki 540/2019, 3 §

- edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia;
- toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset;
- varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö;
- tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmetytä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä;
- toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä.



9

540/2018, 7 §, 10 §, 11 § ja 23 §

- **Yhteistyö**
Kunnan on varhaiskasvatusta järjestäessään toimittava yhteistyössä opetuksesta, liikunnasta ja kulttuurista, sosiaalihuollosta, lastensuojelusta, neuvolatoiminnasta ja muusta terveydenhuollosta vastaavien sekä muiden tarvittavien tahojen kanssa.
- **Varhaiskasvatusympäristö**
Varhaiskasvatusympäristön on oltava kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen lapsen ikä, kehitys ja muut edellytykset huomioon ottaen. Lasta tulee suojata väkivallalta, kiusamiselta ja muulta häirinnältä. Toimitilojen ja toimintavälineiden on oltava terveellisiä, turvallisia ja asianmukaisia, ja niissä on huomioitava esteettömyys.
- **Ravinto ja ruokailu**
Varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto, jollei muun kuin päiväkodissa tai perhepäivähoidossa annetun varhaiskasvatuksen luonteesta muuta johdu. Ruokailu järjestetään ohjatusti kaikille läsnä oleville lapsille.
- **Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma**
Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattava tavoitteet lapsen varhaiskasvatuksen toteuttamiseksi lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevalla tavalla sekä toimenpiteet tavoitteiden toteuttamiseksi. Lisäksi suunnitelmaan kirjataan lapsen tuen tarve, tukitoimenpiteet ja niiden toteuttaminen.



10

Esimerkkejä

- Varhaiskasvatuksen tehtävänä on suojella ja edistää lasten oikeutta hyvään ja turvalliseen lapsuuteen. Varhaiskasvatus perustuu käsitykseen lapsuuden itseisarvosta. Jokainen lapsi on ainutlaatuinen ja arvokas juuri sellaisena kuin hän on. Jokaisella lapsella on oikeus tulla kuulluksi, nähdyksi, huomioon otetuksi ja ymmärretyksi omana itsenään sekä yhteisönsä jäsenenä.
- Varhaiskasvatus perustuu elämän, kestävän elämäntavan ja ihmisoikeuksien kunnioittamiseen sekä ihmisarvon loukkaamattomuuteen.
- Varhaiskasvatuksessa kiusaamista, rasismia tai väkivaltaa ei hyväksytä missään muodossa eikä keneltäkään.
- Lapsella on oikeus leikkiä, oppia leikkien ja iloita oppimastaan sekä rakentaa käsitystä itsestään, identiteetistään ja maailmasta omien lähtökohtiensa mukaisesti.



11

Oppimisesta

- Oppimiskäsitys pohjautuu myös näkemykseen lapsesta aktiivisena toimijana.
- Lapset oppivat myös leikkien, liikkuen, tutkien, erilaisia työtehtäviä tehden, itseään ilmaisten sekä taiteisiin perustuvassa toiminnassa.
- Lapset oppivat parhaiten voidessaan hyvin ja kokiessaan olonsa turvalliseksi.
- Pedagogiikan painottuminen varhaiskasvatuksen kokonaisuudessa edellyttää pedagogista asiantuntemusta sekä sitä, että henkilöstöllä on yhteinen ymmärrys siitä, miten lasten oppimista ja hyvinvointia voidaan parhaalla tavalla edistää.
- Päivittäinen, riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lasten ajattelua ja oppimista.
- Lasten kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita kuten levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä.
- Varhaiskasvatustyön tavoitteita tukeva toimintakulttuuri luo suotuisat olosuhteet lasten kehitykselle, oppimiselle, osallisuudelle, turvallisuudelle, hyvinvoinnille sekä kestäväälle elämäntavalle.



12

Leikki ja fyysinen aktiivisuus

- Leikkiin kannustavassa toimintakulttuurissa tunnustetaan leikin merkitys lapsen hyvinvoinnille ja oppimiselle.
- Leikki saa näkyä ja kuulua.
- Varhaiskasvatuksessa arvostetaan terveellisiä, turvallisia ja liikunnallisia elämäntapoja. Varhaiskasvatuksen yhteisössä liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona sekä vältetään pitkäkestoista istumista.
- Varhaiskasvatuksessa pidetään huolta koko yhteisön fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta.
- Luonto sekä pihat, leikki puistot ja muut rakennetut ympäristöt ovat myös varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä. Ne tarjoavat kokemuksia, materiaaleja ja monipuolisia mahdollisuuksia leikkiin ja tutkimiseen. Niitä hyödynnetään liikunta- ja luontoelämysten ja oppimisen paikkoina.



13



Johtajan työkirja työn tukena



14

Tervetuloa!

- Tämän koulutuksen tavoitteet:
 - Tutustua päivitettyyn Johtajan työkirjaan sekä siihen, miten työkirjaa voidaan hyödyntää Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman toteuttamisessa sekä johtamisessa omissa yksiköissä
 - Jakaa kokemuksia aiheeseen liittyen
 - Mahdollisesti ”kehittää” lisää työkaluja
 - Oman johtamisosaamisen vahvistaminen



15



Työkaluja

- työyhteisön osaamisen johtamiseen
- lasten liikkumisen lisäämiseen omissa yksiköissä
- työhyvinvoinnin parantamiseen
- henkilökunnan ammatillisuuden vahvistamiseen.



16

Sisällysluettelo

Esipuhe.....	3
Ilo kasvaa liikkuen	5
1 Perustehtävän johtaminen	11
2 Johtajuuden toimenpiteet	23
3 Osaamisen johtaminen	37
4 Pedagogiikan johtaminen.....	53
5 Yhteistyö perheiden ja muiden tahojen kanssa	63



17



18

Pariporinaa muutama minuutti

- Miten henkilökunta jakaa omaa osaamistaan?
- Onko työyhteisössä käsitelty fyysisen aktiivisuuden suosituksia, milloin?
- Onko teillä sovittu esim. ulkoliikuttaja?



19

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä
Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

- 1. Vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä**
Aktiivinen tekeminen innostaa - ilika istuminen on ikävää
- 2. Kohti liikkuvaa elämäntapaa - perhe tärkeä roolimalli**
- 3. Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa**
- 4. Tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan**
- 5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa - ulkona unelmat todeksi**
- 6. Välineet ja lelut - innosta kokeilemaan**
- 7. Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä**
- 8. Liikunta varhaiskasvatuksessa - jokaisen lapsen oikeus**
- 9. Koko kylä liikuttaa - kaikki yhteistyössä**

Kuvio: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset s. 8



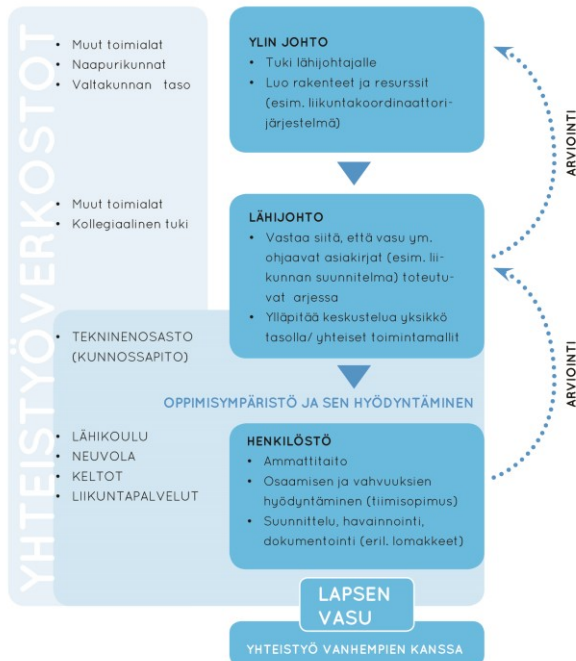
20

Työkirjan yhteys Fyysisen aktiivisuuden suosituksiin

Johtajan työkirjassa	Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa
Perustehtävän johtaminen	Vauhti virkistää
Johtajuuden toimenpiteet	Ympäristö haastaa ja hauskuttaa & Kohti liikkuvaa elämäntapaa
Osaamisen johtaminen	Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan
Pedagogiikan johtaminen	Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan & Ohjattu liikunta –onnistumisen elämyksiä
Yhteistyö perheiden ja muiden tahojen kanssa	Kuuntele – anna mahdollisuus vaikuttaa & Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä



21



Liikunnallisen toimintaympäristön tasot



22

Perustehtävän johtaminen

- Nykytilan arviointi



miten tuetaan liikkumista?

- Suunnittelu
- Toteutus
- Arviointi
- Vuosikellon hyödyntäminen



23

Johtajuuden toimenpiteet

- Toimintaympäristön merkitys
- Lähiympäristön hyödyntäminen
- Ulkoilujen suunnittelu → porrastus
- Pienryhmätoiminta



24

Osaamisen johtaminen

- Osaamiskartoitukset
- Kehityskeskustelut
- Osaamisen jakaminen esimerkiksi yksikön/päiväkodin kehittämispäivässä (työpajatyöskentely)



25

Pedagogiikan johtaminen

- Arvot
- Konteksti
- Organisaatiokulttuuri
- Johtamisosaaminen
- Muutoksen johtaminen
- Arvokeskustelu myös huoltajien kanssa



26

Yhteistyö perheiden ja muiden tahojen kanssa

- ”Kasvatuskumppanuus” → kasvatusyhteistyö
- Vanhempainillat
- Toiminnallisuus
- Liikuntapalvelut



27

Tehtävä

- Jakaudutaan viiteen ryhmään.
- Jokaisella ryhmällä on pöydässä fläppipaperi, johon on merkitty ensin käsiteltävä asia. Käsiteltävät asiat ovat työkirjan kohdat: perustehtävän johtaminen, johtajuuden toimenpiteet jne.
- Tutustukaa työkirjan kyseiseen kohtaan ja keskustelkaa aiheesta. Kirjatkaa nousseita ajatuksia fläppiin. Aikaa 5–7 min.
- Ryhmät vaihtavat pöytää: perustehtävän johtaminen → johtajuuden toimenpiteet, johtajuuden toimenpiteet → osaamisen johtaminen jne.
- Kaikki ryhmät kiertävät jokaisen pöydän.



28



Ilo kasvaa liikkuen -nykytilan arviointi

- Maksuton varhaiskasvatyüksiköiden itsearviointityökalu suunnittelun, kehittämisen ja arvioinnin tueksi.
- Arvioinnissa kahdeksan osa-alueetta:
 1. Ohjelman toteuttaminen
 2. Liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen
 3. Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi
 4. Lapsen osallisuus
 5. Varhaiskasvatyüksikön pihat ja tilat
 6. Varhaiskasvatyüksikön liikuntavälineet
 7. Toiminnallisuus ja motorinen kehitys
 8. Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi
- Työkalun tavoitteena tehdä näkyväksi omaa toimintaa ja tukea kehittämistyötä kohti aktiivisempaa varhaiskasvatyüksipäivää.
- Nykytilan arvioinnin tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää myös kuntatasolla hallintokuntien välisen yhteistyön ja koordinaation kehittämiseen sekä valtakunnallisesti Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tavoitteiden seurantaan ja tuottamaan tietoa päätöksenteon tueksi.
- Nykytilan arvioinnin valtakunnalliset ja AVI-alueittaiset tulokset on koottu [visuaaliseen tietokantaan Virveliin](http://www.ilokasvaaliikkuen.fi/nykytilan-arviointi).

www.ilokasvaaliikkuen.fi/nykytilan-arviointi



29

Esimerkki nykytilan arvioinnista

0=e-i lainkaan toteutuu täysin=4

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

OHJELMAN TOTEUTTAMINEN

Varhaiskasvatyüksikössä on tiimi, joka koordinoi Ilo kasvaa liikkuen -toimintaa					4
Yhteyshenkilölle on järjestetty aikaa Ilo kasvaa liikkuen -toiminnan koordinointiin	1				
Liikkumisen edistämiseksi on valittu tavoitteet ja toimenpiteet			2		
Päivittäinen liikkuminen on kirjattu osaksi yksikön toimintasuunnitelmaa (Vasua)			2		
Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen on täsmennetty kunnan Vasuun				3	
Ilo kasvaa liikkuen -toiminta on kirjattu kuntastrategiaan, kunnan hyvinvointistrategiaan tai muuhun vastaavaan asiakirjaan	1				
Kokonaispisteet tästä osiosta:	13	/	24		Max.pisteet



30

Rakenteet johtamisen tukena (Soukainen 2015)

- Aikarakenne
 - Esimiehen tapa hahmottaa ajankäyttöään
 - Vuosikello
- Viestintäjärjestelmä
- Kokouskäytännöt
- Toimintamallit
 - Systemaattiset järjestelmät, toistuvuus
 - Päivärytmin mukanaan tuomat
- Laatukäsikirja
 - Laadunhallinnan ylläpitämisen keinot
- Tehtävärakenteet



31

Nouse seisomaan ja vaihda muutama sana naapurin kanssa

- Mitkä ovat sinun yksikössäsi rakenteiden kannattelevia tekijöitä?
- Miten voidaan vaikuttaa jokaisen lapsen hyvinvoinnin varmistamiseen?
 - Henkilöstö → asenne, ammatillisuus
 - Vasu → kehittäminen, osaaminen
 - Tyhy → yhteisön ja itsen johtaminen
 - Perheet → yhteistyö ja verkostot
 - Ympäristö →
 - Muuta, mitä? →



32

Liikkuminen 1/3

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



33

Liikkuminen 2/3

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



34

Liikkuminen 3/3

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



35

Kysymys kuuluu: mitä voin tehdä?

- Jälleen ryhmät, kokoonpano eri kuin edellisessä tehtävässä: otetaan luku viiteen.
- Tarkastelkaa nykytilan arvioinnin asioita siitä näkökulmasta, että kyseessä on oma yksikkösi.
- Kirjatkaa ylös toimenpiteitä tilanteen parantamiseksi:
 - Mitä työkirjan työkaluja voit hyödyntää?
 - Mitä työkaluja sinulla on itselläsi käytössä?
 - Kertokaa toisillenne esimerkkejä onnistuneista kokeiluista, niitä on jokaisessa yksikössä!



36

Muutosjohtajan kuusi vinkkiä

1. Kerrotaan, miksi muutos on tehtävä (nykytilan arviointi).
2. Omalla esimerkillä asian edistäminen alleviivaten rehellisyyttä: tehdään muutos ja sitten arvioidaan uudelleen tilannetta rehellisesti.
3. Ydinryhmä tukemaan johtajaa, jotta ei olla yksin uuden asian kanssa.
4. Pienin askelin suunnistetaan kohti välitavoitteita.
5. Huomioidaan muutoksen vaiheet – kannattaa tehdä näkyväksi pienikin edistyminen (kirjaaminen tärkeää).
6. Älä lannistu ensimmäisestä epäonnistumisesta, vaan anna kokeilulle useampi mahdollisuus kasvaa pysyväksi käytännöksi.

Lähde: <https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/varhaiskasvatuksen- uutiset/muutosjohtajalle-kuusi-vinkkia-kuntavasun-edistamiseen/>



37

KIITOS!



www.ilokasvaaliikkuen.fi

38