

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali-alan koulutusohjelma / Kasvatus- ja perhetyö

Tarja Kilkki

ALLE 3-VUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNNAN TUKEMINEN KOUVOLAN
PÄIVÄKODEISSA

Opinnäytetyö 2010

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma / Kasvatus- ja perhetyö

KILKKI, TARJA

ALLE 3-VUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNNAN
TUKEMINEN KOUVOLAN PÄIVÄKODEISSA

Opinnäytetyö

61 sivua + 9 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Heli Paaso

Toimeksiantaja

Kouvolan kaupunki

Joulukuu 2010

Avainsanat

motorinen kehitys, liikunta, fyysinen toimintaympäristö,
sosiaalinen toimintaympäristö

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, miten päiväkodit tukevat alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista Kouvolan kaupungissa. Tutkimuksessa tutkin millaista liikuntaa alle 3-vuotiailla on päiväkodissa ja miten päiväkodin ympäristö tukee tämän ikäisten lasten liikkumista. Kyselylomakkeet lähetettiin 29:lle Kouvolan päiväkodille. Kyselylomakkeista palautui yli puolet (62,1 %).

Liikkumalla lapsi tutustuu itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Alle 3-vuotiaan lapsen liikunnan tulisi olla ennen kaikkea omaehtoista ja omasta mielenkiinnosta lähtevää liikuntaa, jossa aikuisen tuki ja kannustus ovat tärkeitä. Liikunta ja erilaiset liikkeet ovat lapsen motorisen kehityksen ja eri kehitysvaiheiden kannalta tärkeitä.

Tutkimustuloksista selvisi, että alle 3-vuotiaat lapset ulkoilevat päiväkodeissa 2–3 tuntia päivittäin ja liikunta on enimmäkseen omaehtoista. Tulokset osoittavat, että päiväkodin sosiaalinen ja fyysinen toimintaympäristö tukevat alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista hyvin. Varhaiskasvattajat pitävät alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista tärkeänä ja suhtautuvat positiivisesti alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukemiseen. Päiväkotien fyysisen toimintaympäristön kannalta pitäisi kiinnittää enemmän huomiota eri kehitysvaiheissa oleviin lapsiin ja heidän tukemiseen.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista tuetaan Kouvolan päiväkodeissa hyvin, vaikkakin liikunnan tukeminen vaihtelee hieman päiväkodeittain. Alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukemista tulisikin yhä enemmän vahvistaa päiväkodeissa ja etenkin liikunnan roolia kasvatuskumppanuudessa lisätä.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Care

KILKKI, TARJA

Supporting under Three-Year-Old Children's Physical Exercise in Kindergartens in Kouvola.

Bachelor's Thesis

61 pages + 9 pages of appendices

Supervisor

Heli Paaso, Senior Lecturer

Commissioned by

The City of Kouvola

December 2010

Keywords

motoric-development, exercise, physical environment, social environment

The purpose of this study was to find out how kindergartens in Kouvola support under three-year-old children's physical exercise. It was also examined what kind of activities there are for children in kindergarten and how does the environment of kindergarten support the children's physical exercise. The questionnaires were sent to kindergartens in Kouvola, and more than half of the-questionnaires were returned.

When a child moves she gets to know oneself, other people and also the environments. Under three-year-old children should move particularly independently therefore it's important that adults support and encourage the child to move. Perspective of the children's motor-developmental and development phases, physical exercise and different kind of moves are all important.

Research results showed that under three-year-old children stay out two or three hours a day in kindergartens. Children move particularly independently in there. The results show that social environments and physical environments of kindergartens support well the children's exercise. Adults in the kindergartens' staff think that physical exercise is important to under three-year-old children. Physical environments of kindergartens should better notice the children who are in different development phases and focus on supporting them.

The results show that kindergartens in Kouvola support under three-year-old children's physical exercise, although support of physical exercise varies in kindergartens. Children's physical exercise and activity should be strengthened progressively, and physical activity should also have a bigger part in educational partnership.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	7
2	VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTA OHJAAVAT ASIAKIRJAT	8
	2.1 Liikunnan määrä	9
	2.2 Suositukset varhaiskasvatuksen liikuntaympäristölle	9
	2.3 Yhteistyö vanhempien kanssa	9
3	LAPSEN MOTORINEN KEHITYS	10
	3.1 Motorisen kehityksen teorioita	10
	3.1.1 Kypsymisteoria	10
	3.1.2 Dynaamisten systeemien teoria	11
	3.2 Alle 3-vuotiaiden lasten karkeamotorisen kehityksen kulku	11
	3.2.1 Refleksit motorisen kehityksen perustana	12
	3.2.2 Sensomotorinen kehitys	12
	3.2.3 Tasapainotaidot	13
	3.2.4 Liikekaavojen kehitys	14
4	LIIKUNTA JA SEN MERKITYKSET	17
	4.1 Lapsi ja liikunta	17
	4.2 Liikunnan merkitys alle 3-vuotiaan lapsen oppimiselle	17
5	LIIKUNTA LEIKIN AVULLA	19
	5.1 Leikin merkitys alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa	19
	5.2 Alle 3-vuotiaiden lasten liikunta- ja leikkivälineet	20
6	YMPÄRISTÖN MERKITYS ALLE 3-VUOTIAIDEN LIIKUNNASSA	21
	6.1 Päiväkodin fyysinen toimintaympäristö	22
	6.2 Päiväkodin sisätilat	23
	6.3 Aikuinen ja lapsi päiväkodin sosiaalisessa toimintaympäristössä	24
	6.4 Havainnoimisen merkitys	26

6.5	Lapsen yksilöllisyyden huomioiminen alle 3-vuotiaiden liikunnassa	27
7	TUTKIMUKSEN KULKU	28
7.1	Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelma	28
7.2	Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmät	28
7.3	Aineiston keruu	29
7.4	Tutkimusaineiston käsittely ja analysoiminen	30
8	TAUSTATIEDOT	31
8.1	Vastaajan ammattinimike ja työkokemus	31
8.2	Lapsiryhmän koko	33
9	TUTKIMUSTULOKSET	33
9.1	Alle 3-vuotiaiden ulkoilun määrä	33
9.2	Millaista liikuntaa alle 3-vuotiailla on päiväkodissa	35
9.2.1	Omaehtoinen liikunta päiväkodissa	35
9.2.2	Liikuntatuokiot	36
9.3	Miten päiväkodin sosiaalinen toimintaympäristö tukee alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista	39
9.3.1	Aikuisen näkemys liikunnan merkityksestä alle 3-vuotiaalle lapselle	39
9.3.2	Liikunnan ja leikin sidonnaisuus toisiinsa	39
9.3.3	Aikuisen rooli alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa	40
9.4	Miten päiväkodin fyysinen toimintaympäristö tukee alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista	41
9.4.1	Eri kehitysvaiheiden huomioiminen päiväkotiympäristössä	42
9.4.2	Päiväkodin piha-alue	43
9.4.3	Päiväkodeissa toteutuvat olosuhteet ja elementit	45
9.4.4	Päiväkodin sisätilat	46
9.4.5	Lähiympäristön liikuntapaikat	47
9.4.6	Yhteenveto	49
10	POHDINTA	50
10.1	Alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukeminen Kouvolan päiväkodeissa	50

10.2 Tutkimuksen luotettavuus	53
10.3 Tutkimuksen pätevyys	54
10.4 Oman itseni ja ammatillisuuteni kehittyminen	55
10.5 Jatkotutkimusehdotuksia	56

LIITTEET

- Liite 1. Sopimus opinnäytetyöstä
- Liite 2. Tutkimuslupa-anomus
- Liite 3. Tutkimuslupa päätös
- Liite 4. Kyselylomakkeen saatekirje
- Liite 5. Kyselylomake

1 JOHDANTO

”Liikkuminen on pienelle lapselle syömiseen ja nukkumiseen verrattava inhimillinen ja kehityksellinen tarve.” (Pulli 2007, 6).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukemista ja toteutumista Kouvolan päiväkodeissa. Tutkimuskohteena ovat ne Kouvolan päiväkodit, joissa on alle 3-vuotiaita lapsia. Aineisto tutkimukseen kerätään kyselylomakkeella. Opinnäytetyöni aihe syntyi, kun kuulin, että alle 3-vuotiaiden lasten päiväkotiliikuntaa on tutkittu hyvin vähän ja vastaavasta aiheesta ei ole tehty opinnäytetyötä Kouvolan kaupungissa.

Aloin tutustumaan tarkemmin opinnäytetyöni aiheeseen ja siihen liittyvään teoriaan syksyllä 2009. Keväällä 2010 kirjoitin opinnäytetyöni teorian, jonka jälkeen aloin hahmotella kyselylomaketta. Tutkimusluvan minulle myönsi Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuspäällikkö Helena Kuusisto (liite 3).

Alle 3-vuotiaiden lasten päiväkotiliikuntaa on vielä hyvin vähän tutkittu ja kiinnitetty huomioita. Nykyisin kuitenkin yhä useampi lapsi liikkuu liian vähän. Tämän vuoksi on tärkeää, että lasten liikuntaan kiinnitettäisiin yhä enemmän huomiota ja tuettaisiin lapsia liikkumaan jo varhaisessa vaiheessa. Liikkeillä ja liikkumisella on alle 3-vuotiaalle lapselle kokonaisvaltainen merkitys; lapsi ilmaisee liikkumisella itseään sekä tutustuu liikunnan avulla itseensä ja ympäristöönsä.

Sirpa Tenhunen tutki vuonna 2002 opinnäytetyössään 1–3-vuotiaiden liikuntakasvatusta Pieksämäen päiväkodeissa. Tutkimuksessa selvitettiin, kuinka päiväkodeissa on otettu huomioon 1–3-vuotiaiden liikuntakasvatus varhaiskasvatussuunnitelmissa ja miten se käytännössä toteutuu. Tutkimuksen tavoitteena oli myös selvittää työntekijöiden näkökulmia liikuntakasvatuksen merkityksestä alle 3-vuotiaiden ikäryhmille. Tutkimus toteutettiin Pieksämäen kolmessa eri päiväkodissa, joissa oli 1–3-vuotiaiden ryhmä. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin strukturoitua haastattelua ja päiväkotien toimintasuunnitelmien analysointia. Tutkimustuloksissa kävi ilmi, että 1–3-vuotiaiden ryhmät eivät ole liikuntapainotteisia, eivätkä ryhmät ole painottuneet muuhunkaan kasvatusalueeseen. Tutkimuksen mukaan työntekijät uskoivat, että heidän tulisi antaa

myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä lapsille liikunnasta ja ympäristöstä, liikunnan avulla.

Opinnäytetyöni tutkimusongelmani on: miten päiväkodit tukevat alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista Kouvolan kaupungissa. Tutkimuksessa tarkastelen päiväkodin roolia alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukemisessa. Tutkimuksella haluan tuoda myös esille liikunnan merkityksen alle 3-vuotiaan lapsen kasvulle ja karkeamotoriselle kehitykselle. Tutkimuksessa painotetaan myös ympäristön merkitystä alle 3-vuotiaiden lasten liikuntaan.

Liikunta ja lapset ovat olleet aina lähellä sydäntäni ja olen suuntautunut sosionomiopiskelussani kasvatusta ja perhetyöhön, jonka vuoksi valitsin tutkimuksen aiheen varhaiskasvatuksen puolelta, sillä voin mahdollisesti hyödyntää tutkimuksesta saamaani tietoa tulevaisuudessa, toimiessani lastentarhanopettajana tai sosionomina.

2 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTA OHJAAVAT ASIAKIRJAT

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet eli Vasu ja varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset antavat ohjeita liikunnan toteutukselle, joita kunnat ja päiväkotiyksiköt omista varhaiskasvatussuunnitelmissaan hyödyntävät. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet eli Vasu on valtakunnallinen varhaiskasvatuksen ohjauksen väline, jossa on käsitelty varhaiskasvatuksen monia eri osa-alueita, kun taas varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on keskittynyt varhaiskasvatuksessa tapahtuvaan liikuntaan ja sen tukemiseen.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kuvataan liikunnan merkitystä lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, kasvuun ja oppimiseen sekä hyvinvointiin ja siihen, kuinka näitä osa-alueita voidaan tukea liikunnan ja leikkien avulla. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ovat kannanotto lasten liikunnan ja liikuntamäärien vähentymiselle, joka vaarantaa lasten normaalia fyysistä kasvua ja kehitystä. Nuoren Suomen asiantuntijaryhmä on laatinut yhdessä sosiaali- ja terveysministeriön, sekä opetusministeriön kanssa varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, jotka painottuvat pääosin päivähoitoon, mutta ne on tarkoitettu ohjaamaan myös kaikkea alle kouluikäisten lasten kanssa tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7.)

2.1 Liikunnan määrä

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa määritellään, että lapsi tarvitsee ajallisesti katsottuna joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Liikunnan tulee olla tarpeeksi reipasta ja kuormittavaa eli hengästyttävää. Alle 3-vuotiaiden liikunnassa ja sen määrässä on kuitenkin huomioitava lapsen omaehtoisuus. Alle 3-vuotiaiden lasten tulisi liikkua omasta tahdosta ja mielenkiinnosta, joko yksin liikkuen tai muiden ihmisten kanssa. Omaehtoinen liikunta on yleensä osana lapsen arkipäivän toimintoja ja tilanteita. Tämän vuoksi on tärkeää, että aikuinen antaa aikaa ja tilaa lapselle liikkua hänen omien liikkumisedellytyksien mukaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005,10–11.)

2.2 Suositukset varhaiskasvatuksen liikuntaympäristölle

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa 0–6-vuotiaiden liikuntaympäristöt ovat jaettu sisä- ja ulkotiloihin. Sisällä lapselle tulisi tarjota liikuntamahdollisuuksia eri tiloissa esimerkiksi liikuntasalissa ja käytävällä, musiikin ja erilaisten äänien kanssa, sekä erilaisten telineiden ja rakenteiden kanssa (esimerkiksi portaat ja puolapuut). Ulkoympäristössä tulisi taas ottaa huomioon eri vuodenaajat, sekä erilaiset olosuhteet. Ympäristön tulisi tarjota lapsille mahdollisuuden liikkua esimerkiksi pehmeällä hiekalla (hiekkalaatikko), hiekkakentällä, nurmella, vedessä, lumessa ja jäällä, sekä vaihtelevassa metsämaastossa. Pihoissa tulisi olla myös kiipeilyteline, keinuja, liukumäki ja pelikenttä, sekä nurmialue. Jos päiväkodissa ei ole tarpeeksi tilaa tai mahdollisuuksia lasten liikkumiselle, silloin tulisi huomioida ja hyödyntää mahdollisesti päiväkodin lähiympäristön liikuntamahdollisuuksia esimerkiksi lähikoulujen liikuntasaleja ja pelikenttiä. Tärkeintä on, että aikuiset tarjoavat lapselle vaihtelevan liikunta- ja leikkiympäristön, niin välineiden kanssa, kuin ilmankin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 24–25.)

2.3 Yhteistyö vanhempien kanssa

Lapsen liikkumisen ja kehityksen kannalta on hyvin tärkeää, että varhaiskasvatushenkilöstö on aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. Lasten vanhemmilla on suuri merkitys lapsen liikkumisessa, minkä vuoksi on tärkeää, että lapsen liikunta on osa vanhempien ja varhaiskasvattajien välistä kasvatuskumppanuutta. Varhaiskasvattajien tehtävänä on antaa tietoa liikunnan merkityksestä lapsen

kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja kannustaa lapsen vanhempia liikkumaan ja leikkimään yhdessä lapsensa kanssa. Siten voidaan varmistaa, että lapsi saa liikkua päivähoitopäivän jälkeenkin, ja näin lapsi voi saavuttaa päivittäisen liikunnan minimäärän, joka on vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa päivittäin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 32.)

3 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

3.1 Motorisen kehityksen teorioita

Motorisesta kehityksestä on kehitetty monia eri teorioita siitä, miten motorinen kehitys etenee ja mitkä tekijät vaikuttavat motoriseen kehityksen kulkuun. Ryhmiin valikoitumisen teorian mukaan lapsen motorista kehitystä voidaan arvioida lasten liikkeiden, taitojen ja toimintojen ja niiden erilaisten tekijöiden suorituskertojen välillä havaittavan vaihtelun määränä. Ryhmiin valikoitumisen teorian mukaan, mitä vähemmän tapahtuu vaihtelua, sitä oikeasuuntaisempi lapsen motorinen kehitys on. Kehitystä kuvaa teorian mukaan myös lapsen taito mukauttaa ja muunnella suoritustaan uuden tehtävän tai ympäristönsä vaatimusten perusteella. (Numminen 2005, 99.) Kaksi ehkä tunnetuinta motorisen kehityksen teoriaa ovat kuitenkin kypsysteoria ja dynaamisten systeemien teoria.

3.1.1 Kypsysteoria

Kypsysteorian mukaan motorisen kehityksen katsotaan olevan suurilta osin biologisen perimän määräämää ja motorisen kehityksen uskotaan olevan yhteydessä fyysiseen kasvuun. Tämän vuoksi lapsen toiminnassa tapahtuvat muutokset katsotaan olevan seurausta fyysisen kasvun tuomista rakenteellisista muutoksista, minkä vuoksi ympäristön vaikutusta lapsen kehityksen kulkuun pidetään vähäisenä. Kypsysteoriassa perimän määräämän kehityksen ajatellaan etenevän tietyissä suunnissa: päästä jalkoihin ja kehon keskustasta ääriosiin päin, jolloin kehitys tapahtuu karkeamotorisista toiminnoista hienomotorisiin taitoihin eli suurten lihasten hallinnasta pienempien lihasten hallintaan. Tämän uskotaan olevan seurausta, siitä että aivot kehittyvät asteittaisesti alimpien osien toiminnoista ylempien osien toimintoihin, kuorikerroksen toimintoihin. (Numminen 2005, 95.)

3.1.2 Dynaamisten systeemien teoria

Uusinta näkemystä motorisesta kehityksestä ja sen kulkuun vaikuttavista tekijöistä edustaa dynaamisten systeemien teoria, joka kyseenalaistaa kypsymisteorian väitteen siitä, että lasten motorinen kehitys olisi yksinomaan perimän määräämää ja että ympäristön vaikutus motoriseen kehitykseen olisi vähäinen. Dynaamisten systeemien teoria näkee motorisen kehityksen etenevän hierarkkisesti: alemmanasteiset erillistaidot tai kyvyt yhdistyvät vähitellen korkeammanasteisiksi rakenteiksi tai kokonaisuuksiksi, eli uuteen taitoon sisältyy aina aineksia aikaisemmista taidoista. Esimerkiksi lapsen kävelyssä yhdistyvät monet ennen sitä omaksutut taidot, kuten ryömimisen, konttaamisen ja pystyasennon taidot ja niiden osatekijät. Hierarkkisen järjestäytymisen periaatteen kuuluu ajatus, että lapsi ei pääse motorisessa kehityksessään etenemään uudelle tasolle, jos jokin tärkeä ala- tai osataito ei ole vielä kehittynyt. Kehityksen hierarkkisyyden vuoksi lapsen uusi taito syntyy useimmiten nopeasti spurtin omaisesti, kuin hitaina yhteen liittymisinä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 35–36; Numminen 2005, 96.)

Dynaamisten systeemien teoria ei pyri mitätöimään, eikä kiistämään lapsen motorisen kehitykseen vaikuttavia geneettisiä ja biologisia tekijöitä, vaan teoria pyrkii tuomaan esille ympäristötekijöiden ja biologisten tekijöiden välisen vuorovaikutuksen merkityksen lapsen motorisessa kehityksessä. Teoria tuo esille lapsen oman itse ohjautuvuuden ja tutkivan toiminnan tärkeyden ja merkityksen uusien toimintojen synnyssä, sekä lapsen yksilöllisen kehitystapahtuman merkityksen motorisessa kehityksessä. Dynaamisten systeemien teoria tuo esille myös, miten motorisen kehityksen erilaiset taidot mahdollistavat psyykkisen kehityksen. Dynaamisten systeemien teoria pyrkii siis paljastamaan, minkälaisia kokemuksia lapset tarvitsevat kehittyäkseen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 36–41.)

3.2 Alle 3-vuotiaiden lasten karkeamotorisen kehityksen kulku

Motorinen kehitys tarkoittaa lihaksilla aikaansaattua tietoista toimintaa, joka sisältää havaitsemisen suunnittelun ja motivaation. Motorinen kehitys näkyy erilaisina muutoksina kehon ja kehon eri osien toiminnoissa. (Numminen 2005, 94.) Karkeamotoriikka tarkoittaa suurten lihasten liikkeitä ja niiden kehittymistä. Syntyessä lapsella on jo kaikki lihakset olemassa, mutta ne ovat vielä kypsymättömiä. Lihakset kypsyvät

liikkeitä säätelevien hermojen mukaisesti: päästä niskan kautta hartioihin, hartioista käsivarren kautta käteen ja lantiosta säären kautta jalkaterään. (Einon 2001, 83.) Motorinen kehitys tarvitsee hermoston riittävää kypsymistä sekä aktiivista ympäristöön suuntautumista. Lapsella pitää olla kiinnostus ympäristöä kohtaan, jotta lapsi motivoituisi liikunnan tutkimiseen ja harjoitteluun. Lapsen motorinen kehitys etenee päästä jalkoihin (kefalokaudaallisesti) ja keskeltä raajoihin (proksimodistaallisesti). Lapsen motorinen kehitys etenee karkeamotorisista taidoista eli kokonaisvaltaisista liikkeistä hienomotorisiin taitoihin eli eriytyneisiin liikkeisiin. Lapsen kasvaessa ja kehittyessä myös lapsen liikkeet tarkentuvat. Onkin tärkeää, että lapset saavat monipuolisia motorisia kokemuksia jo varhaislapsuudesta lähtien. (Autio & Kaski 2005, 13; Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 18–19; Siren-Tiusanen 1996, 179.)

Motorisessa kehityksessä on tärkeää muistaa, että kehitys on aina riippuvainen perimästä, yksilöllisestä kehityksestä ja harjoittelun määrästä, joka lapselle merkitsee leikkiä ja leikin määrää. Näin jokainen lapsi on ainutlaatuinen yksilö, joka kehittyy ja edistyy omassa aikataulussaan. (Autio & Kaski 2005,23; Salpa 2007, 13.)

3.2.1 Refleksit motorisen kehityksen perustana

Vastasyntyneellä lapsella on fyysisiä valmiuksia eli refleksiä. Refleksit ovat niin sanottuja heijasteita, jotka ovat nopeita ja automaattisia reaktioita johonkin ärsykkeeseen. Reaktiot ovat havaittavissa heti syntymän jälkeen, mutta ne alkavat vauvan kehittyessä säpsähdysrefleksiä lukuun ottamatta pian heiketä, ja ne häviävät yleensä muutamassa kuukaudessa. Näitä refleksiä ovat esimerkiksi hengitys- ja nielemisrefleksi; hengitysteiden sulkeutuminen sukeltaessa, imemisrefleksi, tarttumisrefleksi, jossa sormella painaessa vastasyntyneen kämmentä vauvan sormet kiertyvät sormen ympärille ja tarttuvat lujasti kiinni, takertumisrefleksi, jossa vauva levittää raajansa sivuille symmetrisesti, kun hän luulee putoavansa tai menettäessään tasapainonsa sekä astumis- ja kävelyrefleksi. Astumis- ja kävelyrefleksissä lapsen jalkojen osuessa maahan lapsi tekee kävelyliikkeitä, aikuisen tukiessa lasta kainalosta. (Morris 2008, 23; Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 18.)

3.2.2 Sensomotorinen kehitys

Vaikka vauvalla ensimmäisten elinkuukausien aikana on paljon erilaisia kehitysheijasteita eli refleksiä, on vauvalla myös omista havainnoista lähteviä liikkeitä. Sensomo-

torisella kehityksellä tarkoitetaan, että lapsi oppii aistiensa (näkö-, kuulo-, maku-, tunto- ja hajuaisti) avulla reagoimaan ympäristönsä erilaisiin ärsykkeisiin. Näin ollen vauva aistii ympäristöään monella eri tavalla reagoimalla siihen aktiivisesti, esimerkiksi nähdessään värikkään lelun lapsi pyrkii kurottamaan käsiään lelua kohti. Pieni lapsi hankkii tietoa havainnoimalla, käsittelemällä, koskettamalla ja aktiivisesti liikkumalla. Vastasyntynyt lapsi on hereillä ollessaan lähes kokoajan liikkeessä. Lapsen liikkeet vaihtelevat ja ne ovat laaja-alaisia ja koko kehon käsittäviä. Vastasyntynyt lapsi ei tarvitse vielä leluja vaan paras lelu on häntä hoivaavaa aikuinen. Koskettelu on vastasyntyneelle lapselle tärkeää, koska sen avulla vauva alkaa hahmottaa omaa kehoaan, jonka vuoksi perushoitotilanteisiin kannattaa yhdistää leikkiä vauvan kanssa. Vauvan kanssa voi myös jumpata, mutta on tärkeää kuulostella mistä, liikkeistä vauva pitää ja toimia sen mukaan. Sensomotorisella kaudella (0–2-vuotias) lapsi oppii yhdistämään aisti- ja liiketoiminnot toiminnot sekä ymmärtämään esineiden pysyvyyden eli, että esine tai kohde on olemassa, vaikka se ei ole hänen näköpiirissään kokoajan. Esimerkiksi aikuisen piilottaessa lapsen nähden lelun, jo alle vuoden ikäinen lapsi voi alkaa etsimään piilotettua lelua. Sensomotorisella kaudella lapsen mielikuvien kehitys alkaa ja hänen muistinsa kehittyy, jolloin hän alkaa muistaa erilaisten esineiden paikkoja. Esineiden pysyvyyden ymmärtäminen mahdollistaa lapselle sen, että hän voi kokea havaitsemansa maailman ehjänä ja pysyvänä. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 51; Kahri 2001, 26; Salpa 2007, 28; Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2008, 124; Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 34.)

3.2.3 Tasapainotaidot

Maan vetovoima vaikuttaa kokoajan kehoon vetäen sitä puoleensa. Tasapainon ylläpitäminen vaatii maan vetovoiman vastustamista. Tasapainon ylläpitämiseen ihminen tarvitsee tiettyjen lihasten aktivointia ja aistien kautta saatavien palautteiden hyödyntämistä. Lapsen motoristaitojen ja tasapainon kehittyminen vaativat oppimista, jota tapahtuu liikkeitä toistamalla. (Numminen 2005, 115.)

Tasapainotaidot voivat olla paikallaan pysyen tapahtuvia eli staattisia tai liikkuen paikasta toiseen tapahtuvia eli dynaamisia. Staattiset tasapainotaidot kehittyvät ennen dynaamisia tasapainotaitoja. Monista staattisista taidoista voi kuitenkin lapsen motorisen kehityksen myötä kehittyä dynaamiseksi tasapainotaidoiksi. Ensimmäisen ikävuoden aikana kehittyviä staattisia tasapainotaitoja ovat esimerkiksi jalkojen, käsien ja varta-

lon kierrot, koukistukset ja ojennukset sekä myös käsien ja jalkojen pyörytykset. Vähitellen lapsi oppii kävelemään ja useat staattiset tasapainotaidot muuttuvat liikkuviin eli dynaamisiin tasapainotaitoihin. Dynaamisissa tasapainotaidoissa lapsi pyrkii pitämään tasapainon samalla, kun hän liikkuu, esimerkiksi kävellessä tai kontatessa rappusia sekä juostessa. (Numminen 2005, 115–116.)

3.2.4 Liikekaavojen kehitys

Ensimmäisten elinkuukausien aikana lapsi alkaa pään hallinnan paranemisen myötä tarkkailla enemmän ympäristöään. Päänliikkeiden hallinnan lapsi oppii päinmakuuasennossa, jossa vauva asetetaan vatsalleen. Vauvan ollessa vatsallaan hän pyrkii kohottamaan päätään. Päinmakuuasento auttaa lantion ojennusta, joka on välttämätöntä myöhemmän seisoma-asennon kannalta. Lapsi pyrkii viestimään kehollaan ja liikkeillään sekä vastaanottamaan viestejä, näin ollen vuorovaikutus ympäristön kanssa vähitellen paranee. Muutaman kuukauden ikäinen lapsi on jo hyvin utelias ja aktiivinen ja noin kolmen kuukauden ikäisenä lapsen pää pysyy jo hyvin koholla. Lapsen kasvot ovat suuntautuneet eteenpäin ja katsellessaan ympärilleen lapsi on nojautunut kyynärvarsiinsa. Lapsi touhuaa mielellään kaikenlaista, ja kehoaan tutkimalla hän löytää käntensä ja varpaansa, joilla hän alkaa vähitellen leikkiä. (Holle 1981, 37; Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 68; Kahri 2001, 38–39; Morris 2008, 63; Salpa 2007, 41–42.)

Pikkuhiljaa vauva alkaa hallita yhä paremmin kehoaan: ensiksi vahvistuu niska, sitten hartiaseutu ja selkä. Noin neljäkuukautinen lapsi pystyy jo kääntymään vatsalta selälleen ja toisinpäin. Lasta nostettaessa istuma-asentoon noin neljän kuukauden iässä lapsen pää alkaa seurata liikkeessä mukana, kun aikaisemmin pää notkahti aina taaksepäin. Vauva osaa myös jo kohottaa ylävartaloaan käsivarsilla ja hieman myöhemmin alavartaloaan jaloilla. Vauvan ylävartalo on koko ajan hieman kehittyneempi kuin alavartalo. Myös istumiseen tarvittavat keskivartalon lihakset vähitellen vahvistuvat ja tasapainon ylläpitämisen suuri saavutus on vauvan istumaan nouseminen noin 6–7 kuukauden iässä. Istuma-asennossa lapsi hallitsee niin pään kuin ruumiin tasapainonkin ja noin yhdeksän kuukauden iässä lapsi pystyy itse jo kapuamaan istuma-asentoon: lapsi kierähtää selinmakuulta lähes vatsalleen (päinmakuuasentoon), josta hän koukistaa jalkansa ja ponnistaa käsiensä avulla istumaan. (Autio & Kaski 2005, 17; Holle 1981, 38; Morris 2008, 63; Numminen 2005, 115–116.)

Vähitellen lapsi oppii ryömimään, konttaamaan ja kävelemään tuen kanssa ja ilman. Aluksi lapsi ryömii siten, että hän kiskoo itseään käsien ja jalkojen avulla vatsan ollessa alustassa kiinni. Vatsalla ryöminen on hyvää valmennusta konttaamiseen, sillä se edistää liikkumiseen rytmisyyttä ja liikkeiden koordinoitua raajoissa. Ryömimisen myötä myös notkeus selkärangassa lisääntyy. Noin kahdeksankuisena lapsi oppii konttaamaan kunnolla ja pääsee liikkumaan ensi kertaa elämässään vapaasti. Kymmenen kuukauden ikäisenä lapsi oppii konttaamaan vuorovaiheisesti niin, että kontatessaan lapsi siirtää kättä ja vastakkaisen puolen jalkaa samanaikaisesti eteenpäin. Lapsi konttaa useamman kuukauden, kunnes hän alkaa pyrkimään pystyasentoon seisomaan ja vähitellen kävelemään. Ensimmäisen elinvuodenaikana lapsen kehitysheijasteet eli refleksit alkavat kadota ja lapsi alkaa kehittää vaikeampia tahdonalaisia ja opittuja liikkeitä. Nämä liikkeet ovat motoristen taitojen edellytys. (Holle 1981, 40–43; Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2008, 125; Morris 2008, 63.)

Noin 7–8 kuukauden ikäisenä lapsi pystyy jo käsistä tuettuna seisomaan koko jalkaterällään, hyppäämään ja tekemään kävelyliikettä lähes kantavin jaloin. Seuraavaksi lapsi oppii seisomaan tuetta, josta hän alkaa opetella kävelyä. Jokainen askel vaatii pienen hetken yhdellä jalalla seisomista, jonka vuoksi tasapainon ylläpitäminen saattaa olla haastavaa. Aluksi lapsi on pystyasennossa hieman kallistunut eteenpäin ja hän ottaa askeleen, jotta ei kaatuisi. Tämän vuoksi lapsen askeltaminen aluksi on hyvin nopeaa, jopa juoksun tapaista, jossa lapsi pysähtyy vasta kuin törmää johonkin tai kellahtaa kumoon. Vähitellen lapsen kävely kehittyy tasapainon ja lihaksiston kehittyessä ja liikkeet alkavat automatisoitua. (Holle 1981, 55–56; Numminen 2005, 115–116.)

Yleensä noin 1–2-vuotiaat lapset kävelet jo itsenäisesti, istuvat pieneen tuoliin sekä ajavat taaperopyörällä työntäen jaloilla vauhtia. Kaksivuotias osaa jo kiivetä tuolille ja nousta portaita. 1–2-vuotias lapsi on liikkeellä kaiken aikaan, jolloin lapsella täytyy olla mahdollisuus monipuolisen liikkumiseen ja liikkumisen harjoitteluun. (Kahri 2001, 62–63; Nurmiraanta, Leppämäki, Horppu 2009, 20.)

Noin kaksivuotiaasta lähtien lapsi alkaa käyttää leikeissä ja muissa toiminnoissaan yhä monipuolisemmin lihaksiaan. Tällöin lapsi alkaa harjoitella yhä aktiivisemmin perusliikuntamuotoja. Perusliikuntamuodot tarkoittavat jokapäiväisiä liikuntataitoja, joita lapset harjoittelevat koko lapsuutensa ajan. Perusliikuntamuotoja ovat: kävely, juokseminen, hyppääminen, hyppely, ryömiminen, kieriminen, työntäminen, vetäminen,

roikkuminen, tasapainoilu, nouseminen, kantaminen, riippuminen, astuminen, askelmien nousu ja lasku sekä heittäminen (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 45; Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 48; Zimmer 2001, 61.)

2–3-vuotiaat lapset osaavat jo paljon perusliikkeitä, he esimerkiksi juoksevat ja hypivät ja kehittävät tasapainoaan kiipeilemällä, kierimällä ja keinumalla. 2–3-vuotiaat lapset seisovat myös hetken jo yhdellä jalalla, sekä kävelevät varpaillaan. Lapsen aiemmin opitut motoriset taidot ja perusliikuntamuodot alkavat täydellistyä ja 2–3-vuotias alkaa soveltaa ja muokkaamaan perusliikuntamuotoja. Lapsi oppii esimerkiksi, että on erilaisia kävelytapoja: hiipimistä, marssimista ja varpailla kävelyä sekä kävelyä ja tasapainoilua esimerkiksi penkillä. (Autio & Kaski 2005, 19–23; Kahri 2001, 78–79; Nurmiranta, Leppämäki, Horppu 2009, 20.)

Kehon muutokset (pituuskasvu ja painon lisääntyminen) tuovat haasteita lapselle ja hänen liikkumiselleen, jonka vuoksi hän joutuu sopeuttamaan uudelleen jo omaksumia motorisia ja liikunnallisia taitoja. Tällöin jo opitut perusliikuntamuodot varmentuvat ja täydellistyvät sekä monipuolistuvat noin kolme ja puolivuotiaaksi asti, jonka jälkeen perusliikuntamuodot alkavat automatisoitua. Perusliikuntamuotoja harjoitellessa lapsi tarvitsee paljon kannustusta ja tukea aikuisilta. Motoristen taitojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että aikuinen jaksaa kannustaa lasta yrittämään liikettä yhä uudestaan. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2008, 129; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 44.)

Lapsen ensimmäisen elinvuosien fyysiset eli liikunnalliset kokemukset vaikuttavat merkittävästi myös lapsen minän kehitykseen. Fyysisen toiminnan kautta lapsi havaitsee voivansa itse suoriutua jostain ja osaavansa tehdä jotakin aivan itse ilman aikuisen apua. Näin lapsi kehittää itselleen kuvaa omista taidoistaan ja hankkii käsitystä omasta minästään. Näin ollen fyysiset kokemukset ja motoriset taidot ovat myös lapsen identiteetin perusta. (Zimmer 2001, 21.)

4 LIIKUNTA JA SEN MERKITYKSET

4.1 Lapsi ja liikunta

Liikkuminen ei tarkoita ainoastaan liikuntaa urheilullisessa mielessä, eikä liikuntaan liity aina eteenpäin liikkumista. Ihminen on liikkeessä, vaikka keho on pakoillaan; sydämen lyönnit, veren kiertäminen ja keuhkojen hengitys ja muut ihmisen kehossa tapahtuvat toiminnot ovat myös liikettä. Kehittyessään ihmisen liikkuminen alkaa painottua laajempiin toimintoihin, jotka ulottuvat ihmisen koko kehoon. (Zimmer 2001, 14.)

Liikkuminen perustuu kehon tuntemukseen. Lapsi oppii huomaamaan, miten itsenäinen liikkuminen ja ympäristön tuomat monet erilaiset kokemukset avaavat uusia ovia ja mahdollisuuksia liikunnan maailmassa. Noin kaksivuotiaan lapsen innostus ja kiinnostus liikkumista kohtaan lisääntyykin, kun hän huomaa hallitsevansa kehonsa jo melko monipuolisesti arjen tilanteissa; kierien, pyörien, kiiveten, kävellen, juosten ja hyppiäen. Alle 3-vuotias lapsi elää kehitykseltään yhtä keskeisintä ajanjaksoaan, koska ennen kolmatta ikävuotta muodostuvat ne lapsen hermostolliset yksiköt, jotka mahdollistavat myöhemmän kehityksen oikeasuuntautuneisuuden. Siksi onkin tärkeää, että lapset saavat mahdollisimman monipuolisia ja eri aistitoimintoihin vaikuttavia liikunnallisia kokemuksia päivittäin. (Autio & Kaski 2005, 22; Numminen 2005, 108; Pulli 2007, 7.)

Liikkuessaan lapsi tekee erilaisia toimintoja; ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uusia asioita. Liikkuminen merkitsee lapselle myös vauhtia ja elämyksiä, sekä hengästymistä ja hikeä. Liikkuminen onkin lapselle luonnollisin tapa tutustua itseensä, ympäristöönsä, sekä toisiin ihmisiin. Liikunta lisää lapsen tietoisuutta omasta kehostaan ja sen hallinnasta, joka puolestaan luo pohjaa terveelle itsetunnolle. Liikkumalla lapsi oppii tuntemaan kehonsa ja muodostamaan sitä kautta kuvan itsestään. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20; Zimmer 2001, 15.)

4.2 Liikunnan merkitys alle 3-vuotiaan lapsen oppimiselle

Lapselle liike ja liikkuminen sekä omilla käsillä tekeminen ovat luonnollisia oppimisvälineitä. Liikunta on oppimisen väline, jonka avulla jokainen lapsi kehittyy liikkumisessa ja oppimisessa omaan tahtiinsa. Ihmisen hermoston kehittyessä nopeimmin alle

kolmevuotiaana lapsi tarvitsee liikuntaa ja vuorovaikutusta muiden ihmisten ja ympäristön kanssa, jotta hermosolujen väliset yhteydet kehittyvät ja oppimisen edellytykset muotoutuisivat. Tämä tarkoittaa yleisesti sitä, että uuden oppiminen tulee mahdolliseksi toiminnan kautta. (Autio & Kaski 2005, 41; Pulli 2007, 6.)

Lapset ottavat ympäristön haltuunsa liikkumalla ja aistimalla, jolloin toiminnalla hankitut kokemukset muuttuvat vähitellen kielen avulla käsitteiksi. Erilaiset aisti- ja liikuntakokemukset ovat näin ollen kielen oppimisen edellytyksiä. Havaitsemiskykyyn liittyy viisi aistia: näkö ja visuaalinen havaitseminen, kuulo ja auditiivinen havaitseminen, tuntoaisti ja kosketusten havaitseminen sekä makuaisti ja hajuaisti. Nämä aistit tulee olla riittävän kehittyneitä, jotta havaitsemiskyky toimisi tarpeeksi hyvin ja lapsi oppisi esimerkiksi kirjoittamaan. Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan sitä, miten lapsi hahmottaa omaa kehoaan suhteessa ympäröivään tilaan (lähellä, kaukana), aikaan (hitaasti, nopeasti) sekä voimaan (kevyesti, voimakkaasti). Lapsi liikkuu usein kömpelösti ja taitamattomasti, kun hän ei tunne kunnolla omaa kehoaan tai sen liikuttelumahdollisuuksia tai lapsella ei ole riittävää suunnan ja tilan havaitsemiskykyä. Motorisella harjoittelulla ja liikunnalla pystytään kehittämään havaintomotorisia taitoja, joita lapsi tarvitsee lukemisen, kirjoittamisen ja puheen oppimisessa. (Holle 1981, 104–105; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 104; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.)

Ennen kaikkea lapsi tarvitsee leikin ja puheen oppimiseen aikuisen mallia, sillä parhaiten lapsi oppii kielen aikuisilta, kuin leikki tovereiltaan. Lapsi voi oman kehonsa ja sen liikkeiden avulla kehittää käsitteiden oppimista ja kielellistä ilmaisua, mutta se edellyttää, että aikuinen liittyy tietoisesti liikkeen ja kielen yhteen. Lapsen kielellistä kehitystä ja oppimista voidaankin tukea esimerkiksi yhdistämällä liikunta ja loruttelu, sillä usein puheen avulla pienet lapset kuvaavat liikkumista. (Pulli 2007, 10.)

Alle 3-vuotiaiden lasten keskeisin oppimistapa on toistaminen, johon usein liittyy muiden jäljittelyä ja mallioppimista. Lapsen oppimistapoja ovat myös leikki, tutkiva ja kokeilevat toiminnot, sekä toisilta lapsilta oppiminen. Välillä alle 3-vuotiaat lapset haluavat oppia myös itsenäisesti harjoittelemalla ja omaehtoisesti. (Karvonen, Siren-Tiusanen, & Vuorinen 2003, 66, 79.)

Jotta lapsi oppisi ja omaksuisi erilaisia asioita, se edellyttää ympäristön virikkeitä. Herkkyyskaudella lapsella on helppo oppia uusia asioita ja kykyjä, mutta lapsi pystyy oppimaan asian ja taidon myöhemminkin, vaikka se herkkyyskaudella on helpompaa. Kriittisellä kaudella lapsen on saatava ympäristöstään tiettyjä virikkeitä, jotta tietty kyky pääsi kehittymään, koska lapsi ei myöhemmin välttämättä opi taitoa tai sitä on vaikea oppia myöhemmin. Motoristen taitojen kehityksessä lapsilla kriittinen kausi on sikiöajan ja viiden vuoden ikävuosien välillä. Näiden ikävuosien aikana lapsen tulisi oppia perustaitoja ja asioita, kuten puhuminen, käveleminen, juokseminen ja hyppiminen. (Autio, & Kaski 2005, 13; Nurmiraanta, Leppämäki, & Horppu 2009, 12.)

5 LIIKUNTAA LEIKIN AVULLA

5.1 Leikin merkitys alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa

Alle 3-vuotiailla lapsilla liikkuminen ja leikkiminen ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Lapsi luo automaattisesti liikkumisesta leikin, joka voi sisältää niin asian toistamista, kuin ääntelyä ja puhetta. Nuorimmat lapset leikkivät ja keksivät mielellään ajankulukseksi tekemistä, joka sisältää liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta. Liikuntaleikkien tarkoituksena on tuottaa lapselle iloa ja innostumista ja rentouttaa lasta. Liikuntaleikit kehittävät myös lapsen perusliikuntataitoja sekä kehittävät lapsen karkeamotorisia taitoja, kuten esimerkiksi kävelemistä, juoksemista ja hyppäämistä. Lapsen liikkuessa ja leikkiessä, myös lapsen kestävyys, voima ja nopeus paranevat ja erilaiset juoksuleikit ovat lapselle sopivaa ”kuntoliikuntaa”, sillä lapsi voi itse säädellä liikkuessaan nopeutensa ja voimansa. (Boreham & Riddoch 2001, 917; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 137.)

Leikkiminen on erityisen tärkeää lapsen kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta. Leikkiessään lapsi oppii itsestään, tovereistaan sekä ympäristöstään. Lapsella on tarve liikkua, ja leikin avulla lapsen lihakset vahvistuvat ja lihaksien liikkeet tarkentuvat. Tämä tarkoittaa, että leikkiessä myös lapsen motoriset taidot kehittyvät, jos lapsella on mahdollisuus erilaisiin ja monipuolisiin leikkeihin. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen, & Vilen 2008, 201–202.)

Leikki vie lapsen kehitystä eteenpäin. Leikki luo mahdollisuuden aikuisen ja lapsen yhteiselle toiminnalle. Leikkiessään lapsen kyvyt ja taidot voivat kehittyä, mutta oppiakseen leikkejä lapsi tarvitsee aikuista tai vähintään isompaa leikkikaveria. Leikkies-

sään lapsella on mahdollisuus tutkimiseen kokemiseen ja erilaisten asioiden käsittelemiseen. Leikki vaikuttaa positiivisesti lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitykseen, ja se edistää myös tiedollista ja ajatuksellista kehitystä. Voidaankin sanoa, että leikkiessään lapsi oppii oppimaan. (Autio & Kaski 2005, 44; Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2008, 232.)

5.2 Alle 3-vuotiaiden lasten liikunta- ja leikkivälineet

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset-oppaassa on suositeltu 0–3-vuotialle lapsille erilaisia sisä- ja ulkoliikuntavälineitä. Sisätiloissa olisi hyvä olla esimerkiksi eri painoisia ja kokoisia palloja, trampoliini, hernepusseja, päällä istuttavia mopoja ja autoja ja patjoja ja niin edelleen. Ulkona tulisi taas olla työnnettäviä ja vedettäviä välineitä, niin kesä- kuin talvileikkeihinkin, sekä myös päällä istuttavia mopoja ja autoja, sekä erilaisia palloja. Ennen kaikkea 0–3-vuotiaiden liikuntavälineet tulee olla kestäviä ja myrkyttömistä materiaaleista valmistettuja. Lisäksi liikunnan perusvälineitä, kuten esimerkiksi palloja tulisi olla riittävästi, jotta ohjatuissa tuokioissa jokaisella lapsella olisi oma pallo. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 28–29.)

Puolivuotiaasta lähtien lapsi kehittyy hyvin monipuolisesti ja hän liikkuu jo monin eri tavoin. Lapsi on hyvin aktiivinen ja hän viihtyy sitä paremmin, mitä enemmän saa tutkia ympäristöä, liikkua, leikkiä ja seurustella. Puolivuotiaalle sopivia leikkejä ovat esimerkiksi esteiden ylittäminen, esineiden työntäminen, jäljittelyleikit (taputtelu, vilkuttelu) ja pallon perässä konttaaminen. Lapsen leikki on niin sanottua esineleikkiä, jossa hän alkaa tutkia esineitä ja leikkimään yksittäisten lelujen kanssa. (Järvinen, Laine. & Hellman-Suominen 2009, 68–69; Kahri 2001, 42–45.)

Alle 2-vuotiaalle liikunnan ja leikin lomassa tärkeitä ovat erilaiset lorut ja laulut. Pienillä lapsilla on leikissä ja liikkumisessa hyvä olla leikkivälineinä esimerkiksi erilaisia pyörillä kulkevia leluja, isoja autoja, vaunuja, rattaita ja muita välineitä, joita lapsi pystyy työntämään ja vetämään. Myös vierittämiseen ja heittämiseen sekä kantamiseen ja kuljettamiseen tarkoitetut lelut ja välineet ovat hyviä leikki- ja liikuntavälineitä alle 2-vuotiaalle lapsille. (Helenius, Karila, Munter, Mäntynen & Siren-Tiusanen 2001, 155.)

Erilaiset esteradat ja esteiden ylitys ja kävely erilaisissa maastoissa kehittävät lapsen tasapainotaitoja. Konttaaminen tunneleissa ja esimerkiksi tuolien alta on lapsesta jännittävää puuhaa. Heittämistä ja kiinniottamista lapsi voi harjoitella pallon kanssa ja vetämistä erilaisten lelujen kanssa. Lapsi tykkää myös jo pienestä pitäen musiikista ja tanssista ja lapsi mielellään hytkyttelee ja liikkuu musiikin tahdissa. (Kahri 2001, 62–63; Nurmiranta, Leppämäki, Horppu 2009, 20.)

Yli 2-vuotiaiden leikkeihin kuuluvat taas yleisesti erilaiset kotileikit, roolileikit, sekä rakenteluleikit. 2–3-vuotias lapsi kantelee mielellään kaikenlaista ja rakentelee esimerkiksi majoja ja tunneleita. Yli 2-vuotiaat lapset korvaavat esineet mielellään erilaisilla materiaaleilla, pahvilaatikoilla, naruilla sekä kankailla. Yli 2-vuotiaiden lasten välineet eivät ole enää yhtä sidoksissa liikkumiseen ja liikuntavälineisiin kuin aikaisemmin, vaan yli 2-vuotiaiden lasten leikkeihin kuuluu keskeisesti erilaiset materiaalit, rekvisiitat ja erilaiset lelut ja leikkivälineet. Lapsi pystyy nyt myös jo paremmin liikkumaan musiikin tahdissa, jolloin voidaan kannustaa lapsia liikkumaan ja tanssiin erilaisten mielikuvien mukaan. (Helenius, Karila, Munter, Mäntynen & Siren-Tiusanen 2001, 156–157.)

6 YMPÄRISTÖN MERKITYS ALLE 3-VUOTIAIDEN LIIKUNNASSA

Ympäristöllä on hyvin tärkeä merkitys alle 3-vuotiaan lapsen liikunnassa. Hyvä varhaiskasvatusympäristö herättää lapsissa halun oppia uusia asioita ja innostaa heitä kehittämään omia taitojaan. Ympäristön tulisi tarjota lapselle sopivasti haasteita, sekä motivoida lasta liikkumaan ja leikkimään. Liikkumalla ja matkimalla lapsi pyrkii jäsentämään ympäristöään. Tämän vuoksi on tärkeää, että ympäristön tarjoamat edellytykset olisivat sopusoinnussa lapsen senhetkisen motorisen- ja liikunnallisen kehityksen kanssa. Päiväkodin ympäristön ensisijainen tarkoitus on olla toiminnallisesti, tilallisesti ja elämyksellisesti virikkeellinen ympäristö. Päiväkodin ympäristö tukee ja edistää parhaiten lapsen kehitystä, kun ympäristössä on pyritty ottamaan huomioon myös lapsen yksilölliset tarpeet. Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, sekä poistaa erilaisia liikuntaan liittyviä esteitä sekä opettaa lapsille, kuinka liikutaan turvallisesti eri ympäristöissä. Mahdollisuuksien mukaan liikunta- ja leikkiympäristöä tulisi laajentaa myös lähiympäristöön ja luontoon, sillä kekseliäisyys ja muuntelu ovat keskeinen osa liikkumisen iloa ja motivaatiota. (Kokljuschkin 2001, 70; Numminen 2005, 60, 162; Pulli 2007, 16; Siren-Tiusanen

1996, 178; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23.) Väitöskirjassaan Sirentiusanen (1996, 177) kuvailee päiväkoteja liikkumisympäristöineen omaleimaisiksi kokonaisuuksiksi, joihin vaikuttavat monet eri tekijät siihen, millaiseksi lasten liikunta päiväkodeissa muotoutuu ja mikä toiminnassa painottuu.

6.1 Päiväkodin fyysinen toimintaympäristö

Lapsen fyysinen toimintaympäristö päiväkodissa koostuu niistä konkreettisista ja aineellisista tekijöistä, jotka löytyvät päiväkodin ympäristöstä. Päiväkodin fyysiseen toimintaympäristöön kuuluvat päiväkotirakennus ja päiväkodin piha-alue. Päiväkodin fyysisen toimintaympäristön tarjoamat toiminta- ja leikkimahdollisuudet säätelevät lapsen liikkumista. Tämä tarkoittaa, että ympäristö voi tukea ja edistää lapsen kehitystä, mutta toisaalta se voi olla rajoittavatekijä lapsen luontaisen kehityksen kannalta. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2008, 67; Koivunen 2009, 179.)

Metsä ja luonto antavat vaihtoehdon päiväkodin piha-alueelle. Metsä ja luonnon läheinen ympäristö ruokkivat lasten mielikuvitusta ja synnyttävät leikkejä. Metsä tarjoaa lapsille hyvin monipuolisen liikuntapaikan, jossa on sopivassa suhteessa vaihtelun mahdollisuuksia ja pysyvyyttä. Metsässä lapset voivat liikkua ja harjoittaa motorisia taitojaan monin eritavoin; hyppiä, tasapainoilla, roikkua, kiipeillä, kerätä ja heitellä. Luonto tarjoaa lapsille myös riittävästi liikkumatilaa ja mahdollisuuden tutustua ympäristöönsä. Metsä tarjoaa lapsille myös ikimuistoisia elämyksiä. Kaikissa päiväkodeissa ei ole välttämättä lähellä metsää tai mahdollisuuksia tehdä retkiä metsään, jolloin pienimuotoiset luonnon elementit päiväkodin piha-alueella ovat tärkeitä kuten esimerkiksi pihapuut ja metsäsaarekkeet. Luonnon läheinen ympäristö on lapsista kiehtova ja salaperäinen. Päiväkodin toimintaympäristöstä tulisi löytyä monipuolisesti erilaisia elementtejä, kuten vettä, puuta, kiveä, hiekkaa, nurmea, joissa lapset voisivat harjoitella motorisia taitojaan. (Karvinen & Norra 2002, 18, 34–35; Karvonen, Sirentiusanen & Vuorinen 2003, 236.)

Vuodenaikojen vaihtelu tarjoaa lapsille mahdollisuuksia kokeilla liikunnallisia perustaitoja erilaisissa ympäristöissä ja olosuhteissa. Lapset oppivat huomaamaan ja havainnoimaan, miltä oma kotipiha tai päiväkodin piha eri vuoden aikoina näyttää ja minkälaisia liikuntamahdollisuuksia ne tarjoavat. Lapsen tulisi saada leikkiä ulkona vuodenajasta ja säästä riippumatta, mutta se vaatii, että vanhemmat ja päiväkodin

henkilökunta pitävät huolen lapsen säänmukaisesta vaatetuksesta. Tällöin lapsella on mukava liikkua ulkona. (Numminen 2005, 226; Zimmer 2001, 169.)

Talvella pienimmät lapset ovat usein riippuvaisia aikuisten ulkoiluhalukkuudesta, sillä palelemisen vuoksi aikuiset saattavat haluta sisälle herkemmin, kuin lapset, jotka haluaisivat vielä touhuta ja liikkua ulkona. Tämän vuoksi talvisin tulisikin kiinnittää huomiota siihen, että lapset saavat olla tarpeeksi kauan ulkona. Aikuisten tulisikin miettiä keinoja, miten he voisivat liikkua yhdessä lasten kanssa. Talvi tarjoaa pienimmille hyviä liikkumismahdollisuuksia. Lumeen voidaan tehdä esimerkiksi turvallisia kiipeämis- ja hyppypaikkoja tai lumikasaan voidaan rakentaa portaat. Pienimmät lapset ovat jo myös kiinnostuneita mäenlaskusta. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 255–256.)

Kesä tarjoaa taas etenkin kävelyä harjoittaville ja konttaaville lapsille hyviä mahdollisuuksia liikunnallisten- ja motoristen taitojen kehittymiseen. Kesällä liikutaan melko vähissä vaatteissa ja välillä jopa paljain jaloin, jolloin jalat saavat hyvää harjoitusta. Paljain jaloin kulkiessa lapsen jalan kaari kehittyy ja esimerkiksi nurmikolla, vedessä ja kivikossa liikkuesssa lapsen jalkapohjat saavat erilaisia aistimuksia. Paljain jaloin lapsi aistii paremmin alustan, jolloin seisomaan opettelu voi olla helpompaa. Kesällä nurmikko tarjoaa pehmeän alustan niin konttaaville kuin kävelyä ja juoksua harjoittaville lapsille. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 249.)

6.2 Päiväkodin sisätilat

Ihanteellisin lapsen liikunta ja touhupaikka päiväkodin sisätiloissa olisi päiväkodin liikuntasali tai liikuntahuone. Liikuntasalien käyttö voi olla kuitenkin päiväkodeissa rajoitettua niin, että ryhmät käyttävät sitä esimerkiksi kerran viikossa jumppatuokiossa. Kaikissa päiväkodeissa ei ole liikuntasalia tai liikuntahuonetta, jolloin liikuntatila voidaan järjestää esimerkiksi ryhmä- tai leikkihuoneeseen. Näin ollen leikki- ja lukunurkkaus on hyvä erottaa huoneen liikunnallisemmasta tilasta. Näin rauhallisempaan toimintaan keskittyneet lapset voivat olla rauhassa omassa nurkkauksessaan ja liikkuvaiset lapset saavat touhuta omassa nurkkauksessaan. Myös päiväkodin muita tiloja voidaan hyödyntää liikuntatiloina, kuten esimerkiksi päiväkodin käytäviä. (Zimmer 2001, 162–164.)

Päiväkodin sisä- ja ulkotiloissa on tärkeää huomioida ympäristön turvallisuus. Esimerkiksi päiväkodin sisätilassa lattialla tulisi olla riittävästi turvallista liikkumatilaa, niin ryömiville, konttaaville, kuin kävelyä harjoitteleville lapsille. Näin lapset voisivat harjoitella monipuolisesti liikkumista ja kehittää karkeamotorisia taitojaan. Huoneessa tulisi olla myös turvallisia kiipeilypaikkoja, jossa vauvat voisivat esimerkiksi harjoitella pystyyn nousemista, sillä ympäristö voi rajoittaa lapsen liikkuvuutta, jos se ei tarjoa lapsille riittäviä toimintamahdollisuuksia. Järjestelemällä ympäristöä uudelleen voidaan vaikuttaa jo paljon lasten leikkeihin ja heidän aktiivisuuteen. Pienten lasten ympäristösuhteen rakentumisen kannalta on kuitenkin tärkeää huomata ympäristön pysyvyyden merkitys lapselle. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2008, 198; Karvinen & Norra 2002, 18; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 57, 59; Lyytinen, Korhokangas & Lyytinen 1998, 94.)

Alle 3-vuotiaat lapset ovat yleensä kokonaisvaltaisessa kehityksessään, sekä liikunnallisessa, että motorisessa kehityksessä eri kehitysvaiheissa, jolloin temppurata-tyyppinen liikkuminen sopii päiväkodin sisätiloissa eri kehitysvaiheissa oleville lapsille. Temppuradassa jokainen lapsi voi edetä radallaan omassa tahdissaan sekä oppia ja oivaltaa uusia asioita itselleen sopivalla hetkellä. (Pulli 2007, 8.)

Uusien toimintakykyjen kehittyessä lapselle syntyy uudenlaisia valmiuksia tunnistaa ympäristöä ja sen tarjoamia mahdollisuuksia. Siksi päiväkodin tilojen sisustuksessa ja välineiden hankinnassa tulisi ottaa erityisesti huomioon lasten toiveet ja tarpeet. Etenkin on tärkeää ottaa huomioon lapsen omaehtoisen toiminnan tarpeet. Lasten ollessa pääosassa ja antamalla heidän toimia omaehtoisesti ja spontaanisti ympäristö on sotuisempi, mutta lapset saavat toteuttaa itseään ja kehittää taitojaan. Päiväkodin siisteyden ja kodinomaisuuden rinnalle tulisikin järjestää tiloja, jotka kannustavat lapsia liikkumiseen ja luovuuteen. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2008, 198; Kokljuschkin 2001, 81; Lyytinen, Korhokangas & Lyytinen 1998, 95.)

6.3 Aikuinen ja lapsi päiväkodin sosiaalisessa toimintaympäristössä

Sosiaalisella toimintaympäristöllä tarkoitetaan ryhmän sisäistä toimintaa, johon vaikuttavat ryhmään kuuluvien ihmisten väliset suhteet ja vuorovaikutus. Päivähoidon sosiaalisen toimintaympäristöön kuuluvat hoitopäivän aikana tapahtuvat toiminnot, eli kaikki mitä lapset ja kasvattajat tekevät hoitopäivän aikana, niin sisällä kuin ulkona. (Koivunen 2009, 183.)

Ensimmäinen ja tärkein sosiaalinen toimintaympäristö lapsella on hänen oma perhe. Sosiaalisessa toimintaympäristössä on tärkeintä ovat muut ihmiset ja tunne johonkin ryhmään kuulumisesta. Päiväkodin sosiaalisessa toimintaympäristössä lapsi kohtaa erilaisia ihmisiä, niin lapsia kuin aikuisia ja toimii vertaisryhmässä. Päiväkodissa aikuinen työskentelee fyysisesti lähellä lasta, jonka vuoksi vuorovaikutuksella ja sen laadulla on suuri merkitys aikuisen ja lapsen väliseen suhteeseen. Perushoitotilanteissa aikuinen on konkreettisesti kosketusväilyllä lapsesta, olipa aikuisen mieli ja ajatukset tilanteessa mukana tai ei. (Kalliala 2008, 260; Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2008, 69–70.)

Aikuisen rooli alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa on ennen kaikkea kannustaa lasta liikkumaan ja erilaisten liikkumismahdollisuuksien luominen. Tärkeää on myös lapsen kanssa yhdessä tekeminen ja liikkuminen. Kasvattajien tulee ennen kaikkea kiinnittää huomio arjen tilanteissa siihen, että lapselle annetaan mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen ja, että lapsille luodaan liikuntaan virittävä ympäristö, jossa liikuntaan liittyvät esteet on poistettu ja lapsilla on turvallista liikkua. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 54; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22.) Siren-Tiusanen (1996, 177) väitöskirjassa nousi esille, että varhaiskasvattajien toimintamalleissa voi olla eroavaisuuksia jo yksittäisen päiväkodin tiimien välillä. Väitöskirjassaan Siren-Tiusanen (1996, 177) kertoo, että osa varhaiskasvattajista näki paljon vaivaa luomalla lapsille liikkumismahdollisuuksia ja muokkaamalla tilanteita lasten motorisen kehityksen kannalta sopiviksi, kun taas osa varhaiskasvattajista saattoi keskittyä enimmäkseen toiminnan valvomiseen.

Perushoitotilanteisiin verrattuna omaehtoisessa sekä ohjatussa toiminnassa aikuinen voi enemmän säädellä fyysistä ja psyykkistä etäisyyttä lapsiin. Tämän vuoksi on tärkeää, että aikuiset hakeutuisivat entistä monipuolisempaan vuorovaikutukseen lasten kanssa ja yhä useammin, sillä leikkiin kutsuminen ja siihen heittäytyminen ovat päiväkodissa aikuisen työtehtäviä. (Kalliala 2008, 260–261.)

Aikuisen tulee huomioida, että pienimmillä lapsilla saattaa ajoittain olla vaikeaa löytää toimintaa. He eivät aina onnistu tai pysty löytämään toimintaa itsenäisesti, vaan tarvitsevat siihen aikuisen apua. Aikuisen tulisi olla aina askeleen edellä lapsia, jotta hän pystyisi tarjoamaan tukensa ja apunsa, aina lasta parhaiten palvelevassa muodossa. (Helenius, Karila, Munter, Mäntynen & Siren-Tiusanen 2001, 203.)

Aidosti läsnä oleva, osallistuva ja kiinnostunut aikuinen osaa myös vetäytyä lapsen leikistä silloin, kun leikki sujuu. Usein lapsen kekseliäisyyden sytyttämiseen tarvitaan vain pieni vihje aikuiselta. Siksi onkin tärkeää, että lapset eivät ole tottuneet pelkäämään aikuisten ohjaamiin liikuntatuokioihin ja tilanteisiin, jotta lapsi uskaltaisi kehittää itse omaa toimintaansa, sillä spontaani itse tehty ja suunniteltu toiminta on tärkeää lapsen kehityksen kannalta. Aikuisen tulisi muistaa myös lasten kanssa toimiessa, että tekeminen ja toiminta on tärkeämpää kuin itse tulos. Ilmapiirin ollessa positiivinen ja motivoitunut lapset saavat tekemisestään positiivisia tunteita ja muistoja, jotka kannustavat lasta toistamaan asiaa tai tekemistä, joka tuottaa hänelle iloa ja mielihyvää. (Helenius, Karila, Munter, Mäntynen & Siren-Tiusanen 2001, 205 & 211; Numminen 2005, 171.)

Positiivisen itsetunnon kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsella on tilaa toiminnalleen ”järkeissä” rajoissa. Tällöin lapsella on vapaus itsenäisiin päätöksiin, mutta samalla lapsi saa tarvittaessa apua itsenäiseen hallintaan. Ohjaaja voi tukea myös lapsen positiivista itsetunnon kehittymistä esimerkiksi välttämällä lasten vertailua ja porrastamalla liikunnalliset tehtävät vaatavuustasoltaan niin, että jokainen lapsi saisi onnistumisen kokemuksia. Ohjaajan luottamus lasten omiin kykyihin vaikuttaa myös lapsen itsetunnon kehittymiseen. (Zimmer 2001, 25–26.)

Liikunnassa on tärkeää myös, että liikkeessä aikuinen ihmettelee yhdessä lapsen kanssa esimerkiksi, miltä joku liike tuntuu lihaksissa, päässä tai korvissa sekä miltä jokin liike näyttää tai kuulosta. Näin lapsi oppii aikuisen avustuksella korjaamaan, muuntamaan ja mukauttamaan toimintaansa, joka on lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta hyvin tärkeää. (Numminen 2005, 104.)

6.4 Havainnoimisen merkitys

Saadakseen selville lapsen kehitystason ja hänen yksilölliset piirteensä sekä lapsen suhde muihin ryhmän lapsiin aikuisten tulisi havainnoida ja seurata lasten toimintaa. Havainnoimalla ryhmän ja lasten toimintaa aikuiset pystyvät paremmin vastaamaan lasten kehityksellisiin haasteisiin ja toimimaan lapsilähtöisemmin. Lapsilähtöisessä toiminnassa ja lapsen yksilöllisten tarpeiden huomioimisessa on tärkeää ottaa huomioon lapsen vanhemmat ja heidän havainnot ja tiedot lapsesta ja hänen tarpeistaan. Myös havaintoihin perustuvia kehityskeskusteluja tulisi päiväkodin työyhteisössä

käydä tietyn väliajoin. (Helenius & Korhonen 2008, 42; Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009; 35.)

Havainnoidessa lasten liikkumista aikuisen on hyvä tiedostaa motoristen taitojen kehitysjärjestys, jolloin havainnoidessaan lasta aikuinen ei pidä jotain liikettä vääränä, vaan aikuinen ymmärtää, että lasten taitojen kehittyessä myös hänen liikkeensä kehittyvät ja monipuolistuvat. Tämän vuoksi on tärkeää, että aikuiset tukevat lapsen meillä olevaa kehitysvaihetta monipuolisella liikunnalla. Toisaalta aikuisen on tärkeää huomata myös uusi toiminta, josta lapsi alkaa kiinnostua. Motorista kehitystä havainnoidessa aikuisen on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, kuinka monipuolisesti lapsi hallitsee perusliikuntamuotoja ja miten lapsi liikkuu erilaisissa tilanteissa. Aikuinen voi havainnoida lasten motorisia taitoja esimerkiksi järjestämällä teline- tai tempura-toja tai havainnoiminen voi tapahtua liikuntaleikkien aikana. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 105.)

6.5 Lapsen yksilöllisyyden huomioiminen alle 3-vuotiaiden liikunnassa

Lasten kehitys etenee samassa järjestyksessä, mutta lasten liikkumisessa ja liikkumaan oppimisessa voi olla suuriakin yksilöllisiä eroavaisuuksia. Lapsen yksilöllisyys on sidoksissa lapsen temperamenttiin, mikä tarkoittaa erilaisia käyttäytymispiirteitä (rauhallinen, seurallinen, vilkas, ujo, ärtyisiä, levoton ja niin edelleen). Jokaisella lapsella on omanlaisensa temperamentti eli käyttäytymistyyli. Tämän vuoksi lapsen temperamentti tulisi ottaa huomioon myös lapsen kanssa liikkussa, sillä jokainen lapsi liikkuu ja toimii erilalla. (Keltikangas-Järvinen 2004, 39–40; Pulli 2007, 8.)

Kaikki lapset eivät ole yhtä vauhdikkaita ja innokkaita liikkumaan, eikä tarvitse olla, mutta jokainen lapsi tarvitsee koko kehon liikettä kasvaakseen terveeksi ja hyvinvoivaksi, jonka vuoksi osa lapsista tarvitsee liikunnassa paljon aikuisen kannustusta ja aktivointia. (Karvonen, Siren-Tiusanen, & Vuorinen 2003, 81; Pulli 2007, 9.)

Päiväkodeissa alle 3-vuotiaiden lasten ryhmissä voi olla hyvin eri-ikäisiä ja erilaisissa kehitysvaiheissa olevia lapsia vauvoista isoimpiin lapsiin. Tämä tekee lasten tarpeiden ja niiden vastaamisesta ja tukemisesta haastavaa. Alle kolmivuotiaiden lasten ryhmissä tulisikin pyrkiä kuuntelemaan ja puhumaan lasten kieltä, joka useimmiten voi olla sanatonta, tunteiden ja kehonkieltä. (Helenius, Karila, Munter, Mäntynen, & Siren-Tiusanen 2001, 65.)

7 TUTKIMUKSEN KULKU

7.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelma

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli ensisijaisesti tutkia alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukemista ja sen toteutumista päiväkodeissa. Tutkimuksessa pyrittiin saamaan yleiskäsitys alle 3-vuotiaiden lasten päiväkotiliikunnasta sekä kiinnittämään huomiota päiväkotiympäristön rooliin alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukemisessa. Tutkimuksen tavoitteena oli myös herätellä päiväkodissa työskenteleviä lastentarhanopettajia ja lastenhoitajia miettimään ja kiinnittämään huomiota enemmän alle 3-vuotiaiden lasten liikuntaan ja liikunnan monipuolisuuteen sekä sen tukemiseen päiväkodin arjessa.

Tutkimuksella pyritään vastaamaan seuraavaan pääongelmaan: Miten päiväkodit tukevat alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista Kouvolan kaupungissa?

Pääongelmaan pyritään samaa vastaus seuraavien alaongelmien avulla:

1. Millaista liikuntaa alle 3-vuotiailla on päiväkodissa?
2. Miten päiväkodin ympäristö tukee alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista?

7.2 Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmät

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, vaikkakin aineistonkeruumenetelmänä olen käyttänyt kvantitatiiviselle eli määrälliselle tutkimukselle tyypillistä aineistonkeruumenetelmää eli kyselylomaketta. Numeromuotoiset vastaukset ja prosenttiluvut olen avannut sanalliseen muotoon, joista tulee esille tutkimuksen laadullisuus.

Kyselylomake oli tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä mielestäni toimiva ja hyvä vaihtoehto. Kyselylomake on menetelmänä tehokas, sillä sen avulla pystyin kysymään monia eri asioita ja keräämään mahdollisimman laajan aineiston. Kyselylomakkeen etuina on myös, että vastaaja pystyi täyttämään sen hänelle sopivaan aikaan ja kaikilta vastaajilta kysyttiin asiat samalla tavalla eli standardoidusti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 188–190.)

Tutkimusaineisto on kerätty 4-sivuisella strukturoidulla kyselylomakkeella. Kyselylomake sisälsi 14 kysymystä, joista suurin osa oli monivalintakysymyksiä. Kysymyksistä kolme oli avoimia kysymyksiä, jotka täydensivät monivalintakysymyksiä. Lisäksi kyselyn lopussa oli mahdollisuus kirjoittaa vapaamuotoiset terveiset tutkijalle. Kyselylomakkeen kysymykset pohjautuivat osaksi varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin, joiden pohjalta pyrin myös vertailemaan tutkimuksessa saatuja tuloksia.

Kyselylomakkeen vastausvaihtoehdot olivat pääosin strukturoituja eli vastausvaihtoehdot olivat valmiina. Lomakkeen ensimmäiset kysymykset olivat taustakysymyksiä, jossa kysyttiin päiväkodin nimeä, vastaajan työkokemusta sekä alle 3-vuotiaiden lasten lukumäärää lapsiryhmässä. Seuraavat kysymykset olivat asenne- ja mielipidekysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot olivat valmiina. Kysymykseen vastattiin ympäröimällä sopivin vaihtoehto 1–5, jossa vaihtoehdot olivat **1 = täysin eri mieltä 2 = jokseenkin eri mieltä 3 = jokseenkin samaa mieltä 4 = samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä**. Muut lomakkeen kysymykset olivat monivalintakysymyksiä, joihin vastattiin rasti ruutuun menetelmällä. Lomakkeessa oli myös avoimia kysymyksiä, jotka täydensivät monivalintakysymyksiä ja antoivat lisätietoa esimerkiksi päiväkodin liikuntatuokiosta ja piha-alueista (liite 5).

Lomakkeen kysymykset on laadittu opinnäytetyön teorian pohjalta. Kyselylomakkeeseen pyrkisin valitsemaan kysymykset, jotka vastaavat myös mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiini. Kyselylomakkeessa osa kysymyksistä etsi vastauksia miten päiväkodin fyysinen toimintaympäristö tukee alle 3-vuotiaiden liikkumista ja osa lomakkeen kysymyksistä koski päiväkodin sosiaalista toimintaympäristöä ja sen vaikutusta alle 3-vuotiaiden lasten liikuntaan. Tarkastelemalla päiväkodin sosiaalista toimintaympäristöä sekä fyysistä toimintaympäristöä, saadaan monipuolisempi kuva päiväkodin ympäristöstä, ja sen tuesta alle 3-vuotiaiden liikunnassa. Kyselylomaketta tehdessä pyrkisin siihen, että lomake oli mahdollisimman selkeä, jotta kyselylomakkeeseen olisi mahdollisimman helppo vastata.

7.3 Aineiston keruu

Valitsin tutkimukseeni Kouvolan noin 50 päiväkodista 29 päiväkotia. Tein valinnat Kouvolan kaupungin internet-sivujen löytyneiden tietojen perusteella ja lähetin kyse-

lylomakkeet päiväkoteihin, joissa ilmoitettiin selkeästi iän tai ryhmän perusteella olevan alle 3-vuotiaita lapsia. Valitsin tutkimukseen osallistuvat päiväkodit laadullisen tutkimuksen menetelmää käyttäen eli tarkoituksenmukaisesti.

Lähetin kyselylomakkeet (liite 5) postitse päiväkoteihin 18.5.2010. Palautuspäivä oli reilut kaksi viikkoa myöhemmin 7.6.2010. Päiväkoteihin lähettämäni kysely sisälsi 4-sivuisen kyselylomakkeen lisäksi saatekirjeen (liite 4), jossa pyysin alle 3-vuotiaiden ryhmässä työskentelevää kasvattajaa vastaamaan kyselyyni. Kysely sisälsi myös valmiiksi maksetun palautuskirjekuoren osoitteineen. 29 päiväkodista 18 päiväkotia vastasi kyselyyni, mikä ylitti tavoitteeni, ja olen siitä iloinen. Tavoitteenani oli saada vastausprosentiksi 50 eli noin 15 vastattua kyselyä, mutta nyt vastausprosentti nousi jopa 62,1 prosenttiin.

7.4 Tutkimusaineiston käsittely ja analysoiminen

Kyselylomakkeiden purkamisen ja tuloksien analysoimisen aloitin heti kesäkuussa 2010 saatuani kyselylomakkeet takaisin. Aivan aluksi järjestin kyselylomakkeet numerojärjestykseen, jotta lomakkeiden syöttäminen SPSS-ohjelmaan olisi mahdollisimman helppoa. Olin jo aiemmin tehnyt kyselylomakkeen kohdista pohjan SPSS-ohjelmaan, mikä nopeutti vastauksien syöttämistä. Joihinkin kysymyksiin oli vastattu eritavalla, kuin olin odottanut. Kysymyksiin eri tavalla vastaaminen ei mielestäni kuitenkaan heikennä tutkimuksen pätevyyttä, sillä en käsitellyt saatuja tuloksia alkuperäisen ajattelumallin mukaisesti ja syöttänyt kaikkia vastauksia SPSS-ohjelmaan. Kysymykset, joihin oli vastattu eri tavalla kuin olin ajatellut, käsitelin tavallisella tekstinkäsittelyohjelmalla ja analysoin itse tulokset. SPSS-ohjelmasta sain keskiarvot ja frekvenssiluvut lomakkeen kysymyskohdista, joissa oli vastausvaihtoehdot valmiina. Avoimien kysymyksien vastaukset kirjoitin tarkasti sana sanalta ylös, jolloin minun oli helpompi tarkastella vastauksia.

Jaoin lomakkeen kysymykset ja niistä saadut vastaukset kahteen ryhmään tutkimuskysymyksien mukaisesti. Jaoin osan kysymyksistä ja tuloksista ryhmään, joka vastaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni: ”*millaista liikuntaa alle 3-vuotiailla on päiväkodissa?*” ja loput lomakkeen kysymyksistä ja niiden vastauksista jaoin ryhmään, joka vastaa toiseen tutkimuskysymykseeni: ”*miten päiväkodin ympäristö tukee alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista?*” Jälkimmäistä tutkimuskysymystä tarkastelin niin päiväkodin sosiaalisen toimintaympäristön näkökulmasta kuin päiväkodin fyysisen toi-

mintaympäristön näkökulmasta. Mielestäni tutkimustuloksien analysoiminen ja tulkitseminen oli selkeää, kun jaoin kysymykset ja tulokset tutkimuskysymyksiin mukaan. Jako helpotti myös vastauksien löytämistä itse tutkimusongelmaan: ”*miten päiväkodit tukevat alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista Kouvolan kaupungissa?*”

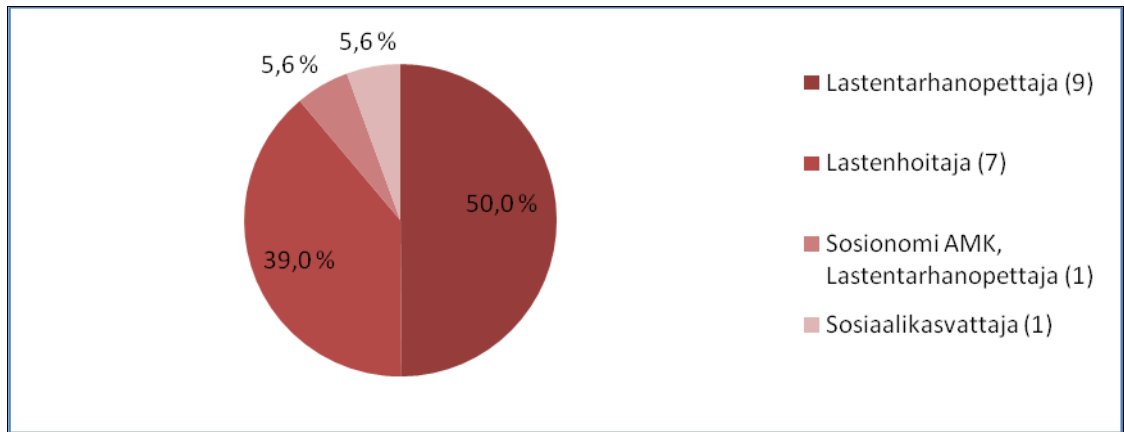
Kyselylomakkeisiin oli vastattu hyvin asiallisesti ja huolellisesti. Lomakkeista saattoi huomata, että joihinkin lomakkeen kysymyksiin oli perehdytty huolella, joka näkyi etenkin avoimien kysymyksiin ja esimerkkikohtien runsaina sanallisina vastauksina. Pääsääntöisesti kaikkiin lomakkeen kohtiin oli vastattu, vaikkakin yhdestä lomakkeesta puuttui taustatiedoissa kysytty työkokemuksen määrä alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä sekä yhdessä lomakkeessa ei oltu vastattu kohtaan, jossa kysyttiin ryhmän liikuntatuokioiden sisällöstä. Näiden vastauksien puuttuminen ei kuitenkaan mielestäni heikentänyt tutkimustuloksia.

8 TAUSTATIEDOT

Lomakkeen ensimmäiset kysymykset selvittivät vastaajan taustatietoja. Taustatiedoissa kysyttiin päiväkodin nimeä, vastaajan ammattinimikettä sekä vastaajan työkokemusta vuosina alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä. Päiväkodin nimeä kysyin, jotta erottan lomakkeet toisistaan, muutoin päiväkodin nimet ovat salaisia, eivätkä ne tule missään vaiheessa tutkimusta esille.

8.1 Vastaajan ammattinimike ja työkokemus

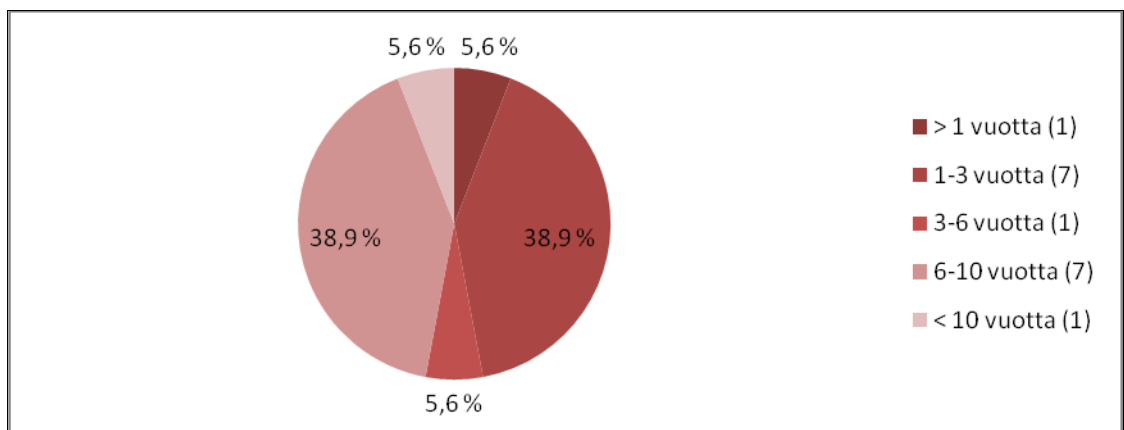
Vastaajan ammattinimikkeen avulla halusin selvittää alle 3-vuotiaiden lasten kanssa työskentelevien kasvattajien ammatillisenkoulutustaustan sekä vastaajan työkokemuksen määrään vuosina alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä.



Kuva 1. Vastaajien ammattinimikkeet (N=18)

Kyselyyn vastanneista kasvattajista puolet eli yhdeksän vastaajista oli lastentarhaopettajia. Ammattinimikkeeltään kyselyyn vastanneista toiseksi eniten oli lastenhoitajia eli seitsemän vastaajaa. Yksi vastaajista oli ammattinimikkeeltään sosionomi AMK, joka toimi lastentarhanopettajan nimikkeellä sekä yksi vastaajista oli ammattinimikkeeltään sosiaalikasvattaja. (Kuva 1.)

Vastaajan työkokemuksella halusin selvittää, kuinka kauan vastaajat ovat työskennelleet alle 3-vuotiaiden lasten kanssa eli kuinka pitkä työtausta ja kokemus heillä oli alle 3-vuotiaiden lasten hoidosta ja kasvatuksesta.



Kuva 2. Työkokemus vuosina alle 3-vuotiaiden ryhmässä (N=18)

Tuloksista käy ilmi, että suurin osa vastaajista oli työskennellyt jo useita vuosia alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä. Seitsemällä vastaajista oli työkokemusta alle 3-vuotiaiden lasten ryhmästä 1–3 vuotta. Saman verran vastaajista oli työskennellyt 6–10 vuotta alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä. Yksi vastaajista oli työskennellyt alle 3-vuotiaiden

lasten ryhmässä alle vuoden ja yksi vastaajista taas 3–6 vuotta. Yhdelle vastaajista oli työkokemusta kertynyt alle 3-vuotiaiden lasten ryhmästä jo yli 10 vuotta. (Kuva 2.)

8.2 Lapsiryhmän koko

Kouvolan kaupungin verkkosivuilla ilmoitetut päiväkodit ja päiväkotiryhmät erosivat paljon toisistaan. Osassa päiväkodeissa oli oma alle 3-vuotiaiden lasten ryhmä, kun taas, joissakin päiväkodeissa saattoi olla esimerkiksi 1–5-vuotiaiden tai 2–5-vuotiaiden lasten ryhmä, joissa oli alle 3-vuotiaita sekä isompia lapsia. Tämän vuoksi halusin selvittää, kuinka paljon alle 3-vuotiaita lapsia on eri päiväkotiryhmissä.

Alle 3-vuotiaiden lasten lukumäärä vaihteli paljon eri päiväkotiryhmissä. Alle 3-vuotiaiden lasten lukumäärä vaihteli kahden ja 17 välillä. Kolmessa päiväkodissa alle 3-vuotiaita lapsia oli ryhmässä 12 sekä kolmessa muussa päiväkodissa alle 3-vuotiaita lapsia oli 11. Kahdessa päiväkodissa alle 3-vuotiaiden määrä oli neljä. Muissa päiväkodeissa lukumäärä vaihteli kahden ja 17 välillä. Suuren hajonnan vuoksi en voinut laskea tarkkaa keskiarvoa lasten lukumäärästä.

9 TUTKIMUSTULOKSET

Kaikkiaan kyselyyn vastanneita oli 18 (N=18). Tuloksien esittelyssä olen joissakin kohdissa käyttänyt havainnollistajana sektoridiagrammia eli niin sanottua piirakkakuviota sekä taulukoita, jotka parantavat tekstin luettavuutta ja ymmärrettävyyttä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 305).

9.1 Alle 3-vuotiaiden ulkoilun määrä

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa määritellään, että lapsi tarvitsee ajallisesti katsottuna joka päivä *vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa*. Alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa ja sen määrässä on kuitenkin huomioitava lapsen omaehtoisuus. Alle 3-vuotiaan lapsen tulee liikkua omasta tahdostaan ja mielenkiinnosta yksin tai muiden kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005, 10–11.)

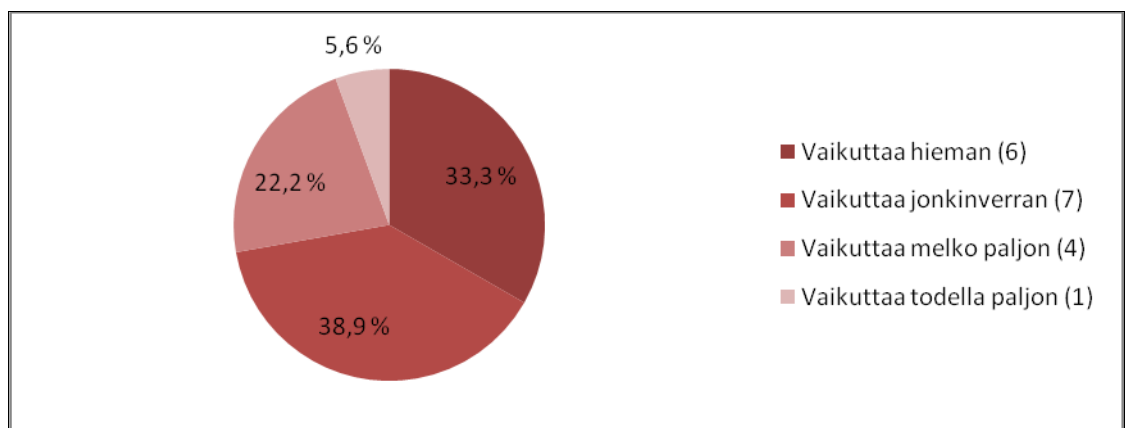
Kysyin lomakkeessa, kuinka monta tuntia alle 3-vuotias lapsi ulkoilee päiväkodissa päivässä. Vastaukset jakautuivat seuraavasti (taulukko 1):

Taulukko 1. Alle 3-vuotiaiden lasten ulkoilun määrä päiväkodissa (N=18)

	ulkoilua 2–3 tuntia	ulkoilua 3–4 tuntia
Päiväkodit	16	2
Prosentit	88,9 %	11,1 %
Moodi	2-3 tuntia	

Kuten taulukosta 1 ilmenee, niin alle 3-vuotiaat lapset ulkoilevat noin 2–3 tuntia päivässä. Enemmistö kyselyyn vastanneista päiväkodeista eli 16 päiväkotia vastasi, että alle 3-vuotiaat lapset ulkoilevat päiväkodissa varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan noin 2–3 tuntia päivässä. 2–3 tuntia oli myös tuloksien moodi eli tyypiarvo, sillä se oli yleisin tuntimäärä, joka saatiin vastaukseksi. Kaksi päiväkotia kuitenkin vastasi, että heillä alle 3-vuotias lapsi ulkoilee päivässä jopa 3–4 tuntia. Tulokista voidaankin päätellä, että jokaisessa kyselyyn vastanneissa päiväkodeissa alle 3-vuotiaat lapset saavat ulkoilla ja liikkua ainakin tuntimääräisesti tarpeeksi päivittäin.

Kyselylomakkeen avulla selvitin myös kuinka paljon vuodenaikojen vaihtelu vaikuttaa alle 3-vuotiaiden lasten ulkona liikkumisen määrään.



Kuva 3. Vuodenaikojen vaikutus alle 3- vuotiaiden lasten ulkona liikkumisen määrään

Kuten kuvasta 3 nähdään vastauksissa oli hajontaa. Seitsemän vastaajan mukaan vuodenaikojen vaihtelu vaikuttaa alle 3-vuotiaiden liikkumisen määrään jonkin verran ja

kuuden vastaajan mielestä vuodenaikojen vaihtelu vaikuttaa hieman alle 3-vuotiaiden ulkona liikkumisen määrään. Neljä vastaajista oli sitä mieltä, että vuodenaikojen vaihtelu vaikuttaa alle 3-vuotiaiden ulkona liikkumisen määrään melko paljon ja yhden vastaajan mukaan vuodenaikojen vaihtelu vaikuttaa todella paljon alle 3-vuotiaiden lasten liikuntaan. Lomakkeesta saatujen vastauksien mukaan vuodenaikojen vaihtelu vaikuttaa alle 3-vuotiaiden lasten ulkona liikkumisen määrään vähintään hieman tai jonkin verran.

9.2 Millaista liikuntaa alle 3-vuotiailla on päiväkodissa

Tavoitteenani oli kyselylomakkeen avulla saada vastauksia tutkimuskysymykseeni: *millaista liikuntaa alle 3-vuotiailla on päiväkodissa?* Halusin selvittää esimerkiksi onko alle 3-vuotiaiden lasten liikunta päiväkodissa enemmän omaehtoista vai ohjattua liikuntaa ja mitä lasten omaehtoinen liikunta ja ohjatut liikuntatuokiot pitävät sisälleen.

9.2.1 Omaehtoinen liikunta päiväkodissa

Alle 3-vuotiaiden lasten tulisi liikkua omasta tahdosta ja mielenkiinnosta, joko yksin liikkuen tai muiden ihmisten kanssa. Omaehtoinen liikunta tapahtuu yleensä osana lapsen arkipäivän toimintoja ja tilanteita. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että aikuiset antavat lapselle aikaa ja tilaa liikkua hänen omien kykyjensä mukaisesti. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005,10–11.)

Kyselylomakkeen avulla selvitin, kuinka usein alle 3-vuotiailla lapsilla on mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan päiväkotiryhmässä. Vastausvaihtoehdot olivat: päivittäin, viikoittain, kaksi kertaa kuukaudessa, kuukausittain tai harvemmin. Kaikki 18 päiväkotia, jotka osallistuivat kyselyyn, vastasivat, että heillä *alle 3-vuotiailla lapsilla on päivittäin mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan.*

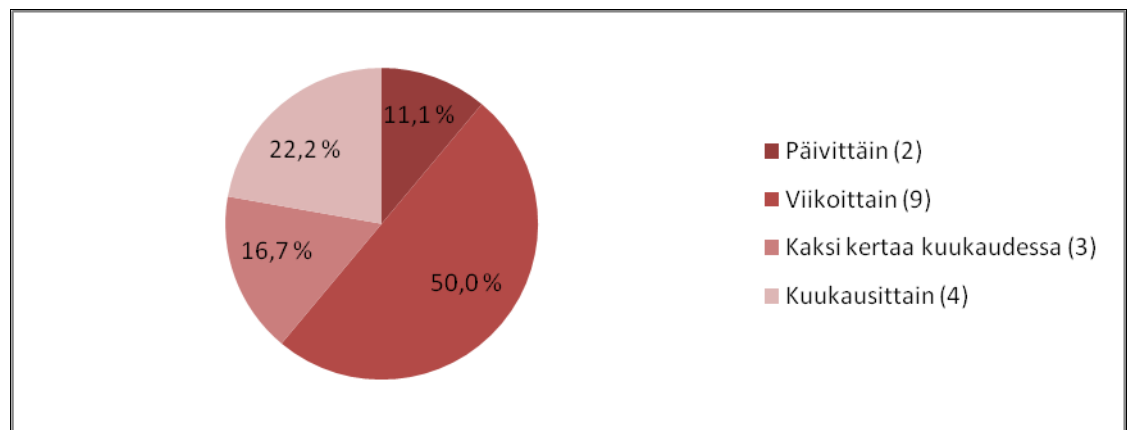
Lomakkeessa pyysin myös esimerkkejä alle 3-vuotiaiden lasten omaehtoisesta liikkumisesta. Päiväkodit antoivatkin runsaasti esimerkkejä alle 3-vuotiaiden lasten omaehtoisesta liikkumisesta, joka oli esimerkiksi *kiipeilyä puolapuilla tai kiipeilytelineessä, liukumäestä laskemista, juoksua, kävelyä, konttausta, pyöräilyä ja potku mopolla ajamista, pallottelua ja pallopelejä, pomppimista (trampoliini), musiikin tahtiin liikkumista (tanssiminen), leikin lomassa liikkumista ja kärryjen työntämistä.* Esimerkeis-

tä voi huomata, että lapset saavat touhuta ja liikkua hyvin monipuolisesti omaehtoisen liikunnan aikana.

9.2.2 Liikuntatuokiot

Omaehtoisen liikunnan lisäksi alle 3-vuotiaille lapsille on hyvä järjestää ohjattuja liikuntatuokioita päiväkotiryhmässä. Tällä tavoin lapset saavat monipuolista ja vaihtelevaa liikuntaa ja aikuinen voi havainnoida lasten motoristen taitojen kehittymistä järjestämällä esimerkiksi liikuntatuokion aikana tempuradan. (Karvonen, Sirenius & Vuorinen 2003, 105.)

Selvitin kyselylomakkeen avulla, kuinka usein alle 3-vuotiaille lapsille järjestetään ohjattua liikuntaa eli liikuntatuokioita ja mitä liikuntatuokiot pitävät sisällään.



Kuva 4. Liikuntatuokioiden määrä alle 3-vuotiaiden ryhmässä (N=18)

Kuten kuvasta 4 nähdään, niin yhdeksän eli puolet vastaajista vastasi, että liikuntatuokioita järjestetään alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä viikoittain. Neljä vastaajaa vastasi, että liikuntatuokioita järjestetään kuukausittain ja kolme vastaajaa vastasi, että liikuntatuokioita järjestetään alle 3-vuotiaiden ryhmässä kaksi kertaa kuukaudessa. Kaksi vastaajaa vastasi, että liikuntatuokioita järjestetään päivittäin alle 3-vuotiaiden ryhmässä. Vastausvaihtoehtona oli myös harvemmin, mutta kukaan ei vastannut, että liikuntatuokioita järjestetään harvemmin, kuin kuukausittain. Eräs vastaajista oli valinnut kaksi vaihtoehtoa: päivittäin ja viikoittain, jonka tulkitsin niin, että liikuntatuokioita järjestetään ryhmässä päivittäin ja jumppaa viikoittain.

Pyysin kyselylomakkeessa kasvattajilta esimerkkejä liikuntatuokioista ja niiden sisällöistä. Kasvattajat kertoivat mielellään ryhmänsä liikuntatuokioista ja osa liikuntatuokioiden kuvauksista oli myös hyvin yksityiskohtaisia:

”Liikuntatuokiot pitävät sisällään perusliikuntamuotoja: kävely, juoksu, hyppiminen, konttaaminen, ryömiminen, pallottelua, kiipeilyä. Lapsille tehdään välillä rata, toisinaan liikuntaa ohjataan musiikin ja satujen avulla.”

”Ohjattuja liikuntatuokioita esimerkiksi temppurata: tasapainoilua, kiipeämistä, hyppäämistä, tunneleista konttaamista, pallon heittoa. Hernepussijumppaa: kuljetusta eri tyylein ja keksityin paikoin. Tyynyjumppaa: tasapainoilua. Satujumppaa: liikuntaa ja voimistelu liikkeitä sadun mukaan.”

”Leikkejä ja temppuratoja. Käytössä muun muassa: trampoliini, puolapuut, kangastunnelit, palloja ja hernepusseja. Lasten ikätason mukaan myös loppurentoutus.”

Vastausten perusteella päiväkodeissa järjestetään liikuntatuokioita eli ohjattua liikuntaa alle 3-vuotiaille lapsille viikoittain tai vähintään kuukausittain. Liikuntatuokiot pitävät sisällään erilaisia leikkejä, jumppia ja temppuratoja. Esimerkkien perusteella ohjatut liikuntatuokiot sisältävät myös paljon erilaisia liikuntavälineitä, kuten esimerkiksi trampoliinin, palloja sekä tunneleita, joiden avulla lapset voivat harjoitella erilaisia liikkeitä.

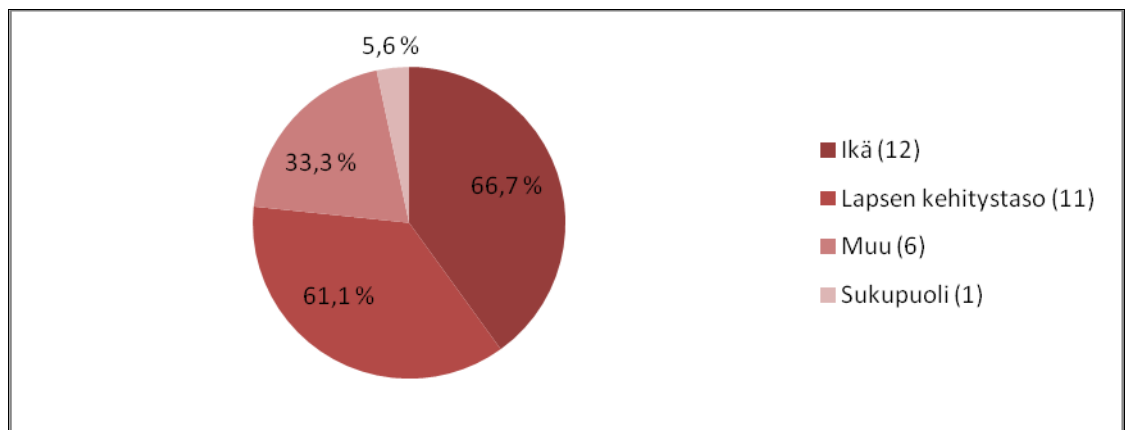
Lomakkeessa selvitin vielä, järjestetäänkö liikuntatuokiot koko ryhmässä niin, että kaikki lapset osallistuvat liikuntatuokioon, vai pienryhmissä, jossa osa päiväkotiryhmän lapsista liikkuu kerrallaan. Lomakkeessa kysyin myös liikuntatuokioiden ryhmäjakoon vaikuttavia asioita. Vastaukset jakautuivat seuraavasti (taulukko 2):

Taulukko 2. Liikuntatuokioiden ryhmäjako (N=18)

	Koko ryhmä	Pienryhmä
Päiväkodit	2	16
Prosentit	11,1 %	88,9 %

Kuten taulukosta 2 ilmenee, niin suurin osa päiväkodeista eli 16 päiväkotia vastasi järjestävänsä alle 3-vuotiaiden lasten liikuntatuokiot pienryhmässä ja vähemmistö päiväkodeista eli kaksi päiväkotia vastasi järjestävänsä liikuntatuokiot koko ryhmässä. Vastauksien mukaan alle 3-vuotiaiden lasten liikuntatuokiot järjestetään useimmiten pienryhmissä.

Monivalintakysymyksissä kysyin vielä liikuntatuokioiden ryhmäjakoon vaikuttavia asioita. Vaihtoehtoina olivat: ikä, sukupuoli, lapsen kehitystaso ja muu, mikä.



Kuva 5. Ryhmäjakoon vaikuttavia tekijöitä (N=18)

Vastauksien mukaan lapsen ikä, jonka valitsi 12 vastaajaa vaikutti eniten liikuntatuokioiden ryhmäjakoon. Toiseksi eniten vaikutti lapsen kehitystaso, jonka valitsi 11 vastaajaa. Muu, mikä-vaihtoehdon valitsi kuusi vastaajaa, ja yksi kyselyyn vastanneista vastasi, että liikuntatuokioiden ryhmäjakoon vaikuttaa lapsen sukupuoli. Monet päiväkodit olivat rastittaneet monta asiaa, jotka vaikuttavat ryhmäjakoon. Yksi päiväkoti ei ollut valinnut mitään vaihtoehtoa. (Kuva 5.)

Muita ryhmäjakoon vaikuttavia tekijöitä olivat: henkilökunnan läsnäolo, omahoitajaryhmät, lapsiryhmän toimivuus, lapsen persoona ja luonne sekä tavoitteiden asettelu.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen vastausten yhteenveto osoitti alle 3-vuotiaiden lasten saavan päiväkodeissa päivittäin mahdollisuuden omaehtoiseen liikuntaan. Tämän liikunnan aikana lapsilla on käytettävissä erilaisia liikunta- ja leikkivälineitä, kuten esimerkiksi potkumopoja, pyöriä ja palloja. Omaehtoisen liikunnan lisäksi alle 3-vuotiaille lapsille järjestetään päiväkodeissa viikoittain tai vähintään kuukausittain erilaisia liikuntatuokioita, jotka voivat sisältää esimerkiksi temppuradan, jumpan, pallot-

telua tai erilaisia leikkejä. Liikuntatuokioiden järjestään pääsääntöisesti pienryhmissä. Ryhmäjakoon vaikuttaa yleensä lapsen ikä ja kehitystaso.

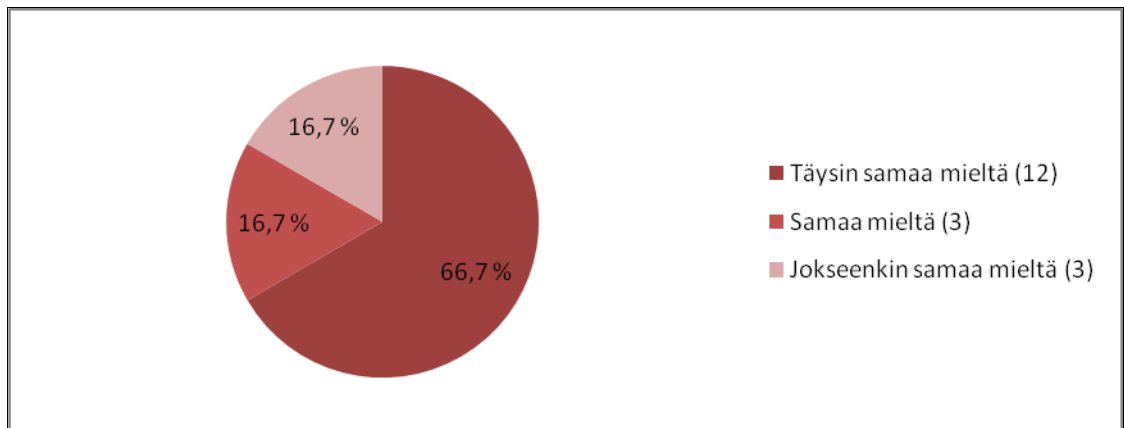
9.3 Miten päiväkodin sosiaalinen toimintaympäristö tukee alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista

9.3.1 Aikuisen näkemys liikunnan merkityksestä alle 3-vuotiaalle lapselle

Aluksi kysyin, kuinka tärkeänä vastaajat näkevät varhaiskasvatuksen ammattilaisena liikunnan merkityksen alle 3-vuotiaalle lapselle. Vastausten mukaan 18 vastaajasta 16 vastaajasta piti liikunnan merkitystä alle 3-vuotiaalle lapselle hyvin tärkeänä ja 18 vastaajasta kaksi piti liikunnan merkitystä alle 3-vuotiaalle lapselle tärkeänä. Vastauksista käy ilmi, että kaikki kyselyyn vastanneista pitivät liikunnan merkitystä alle 3-vuotiaalle lapselle hyvin tärkeänä tai tärkeänä.

9.3.2 Liikunnan ja leikin sidonnaisuus toisiinsa

Seuraavaksi selvitin väittämän avulla kasvattajan näkemystä ja tietämystä alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan ja leikin yhteensovittamisesta. Väittämä: *”Alle 3-vuotiailla lapsilla liikkuminen ja leikkiminen ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa.”*



Kuva 6. Liikunnan ja leikin merkitys toisiinsa (N=18)

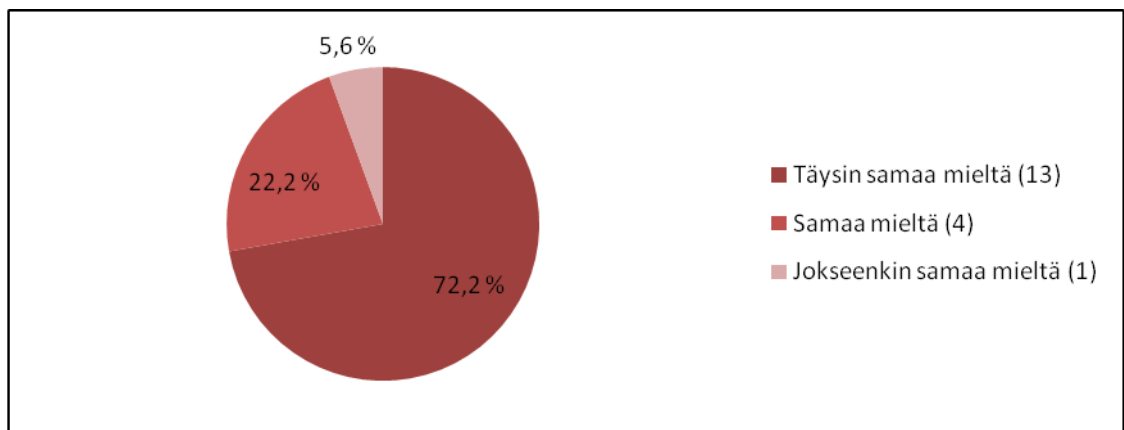
Kyselyistä saatujen vastauksien mukaan täysin samaa mieltä väittämän kanssa oli jopa yli puolet kyselyyn vastanneista eli 12 vastaajaa, kun taas samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä oli molempia selvästi vähemmän eli kolme vastaajaa. Kukaan vastaajista ei ollut eri mieltä väittämän kanssa. (Kuva 6.)

Kuten vastaustuloksista selviää, kyselyyn vastanneet kasvattajat tietävät, että pienille, alle 3-vuotiaille lapsille liikkuminen ja leikkiminen ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Vastauksista voidaan myös päätellä, että kasvattajat tiedostavat leikin tärkeyden ja merkityksen alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa.

9.3.3 Aikuisen rooli alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa

Loput lomakkeen sosiaaliseen toimintaympäristöön liittyvät väittämät liittyivät aikuisen rooliin alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa sekä lapsen liikunnan merkitykseen kasvatuskumppanuudessa.

Väittämän: ”Aikuisen rooli alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa on ennen kaikkea kannustaa lasta liikkumaan ja luoda erilaisia liikkumismahdollisuuksia” avulla halusin selvittää, minkälaisena kasvattaja näkee päiväkodissa oman roolinsa alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa.

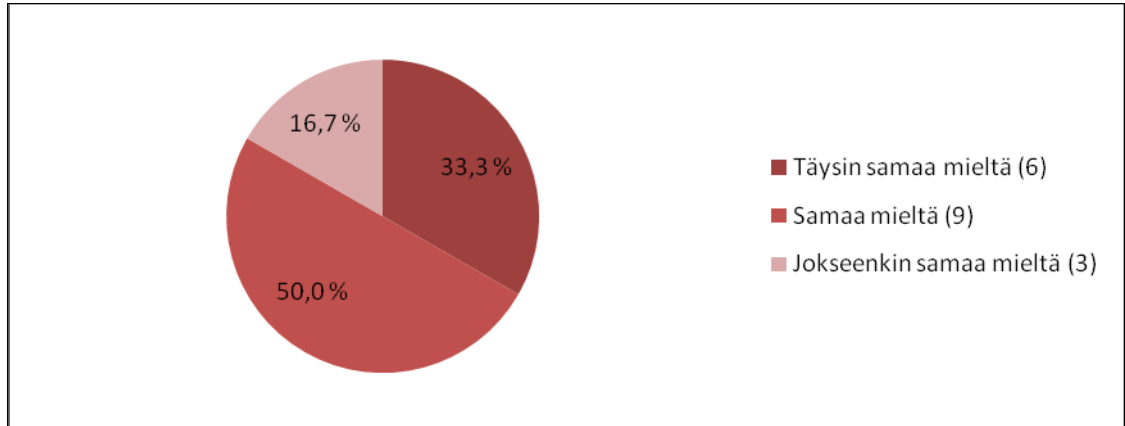


Kuva 7. Aikuisen rooli alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa (N=18)

Vastaustuloksien mukaan enemmistö eli 13 vastaajaa oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja neljä vastaajaa oli samaa mieltä väittämästä. Yksi vastaaja oli jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa, mutta kukaan ei ollut eri mieltä väittämän kanssa. (Kuva 7.)

Vastauksista voidaan huomata, että lapsille tärkeä aikuisten tuki ja kannustus liikuntaan ja erilaisten liikuntamahdollisuuksien luominen alle 3-vuotiaille lapsille toteutuu kyselyyn vastanneissa päiväkodeissa, ja tätä kautta päiväkodin sosiaalinen toimintaympäristö tukee alle 3-vuotiaiden lasten liikuntaa ja liikkumista.

Kyselylomakkeen viimeisessä väittämässä selvitin, minkälainen rooli lapsen liikunnalla on tai tulisi olla vanhempien ja kasvattajien välisessä kasvatuskumppanuudessa. Väittämän mukaan: *”Lapsen liikunta tulisi olla osa varhaiskasvattajien ja vanhempien välistä kasvatuskumppanuutta.”*



Kuva 8. Liikunnan rooli kasvatuskumppanuudessa (N=18)

Tuloksien mukaan täysin samaa mieltä väittämän kanssa oli vähän alle puolet vastaajista eli kuusi vastaajaa, kun taas samaa mieltä väittämästä oli puolet vastaajista eli yhdeksän vastaajaa. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli vähemmistö vastaajista eli kolme vastaajaa. Kukaan vastaajista ei ollut eri mieltä väittämän kanssa. Vastauksista ilmenee, että kasvattajien mielestä lapsen liikunnalla on tai ainakin tulisi olla jonkinlainen rooli varhaiskasvattajien ja vanhempien välisessä kasvatuskumppanuudessa. (Kuva 8.)

9.4 Miten päiväkodin fyysinen toimintaympäristö tukee alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista

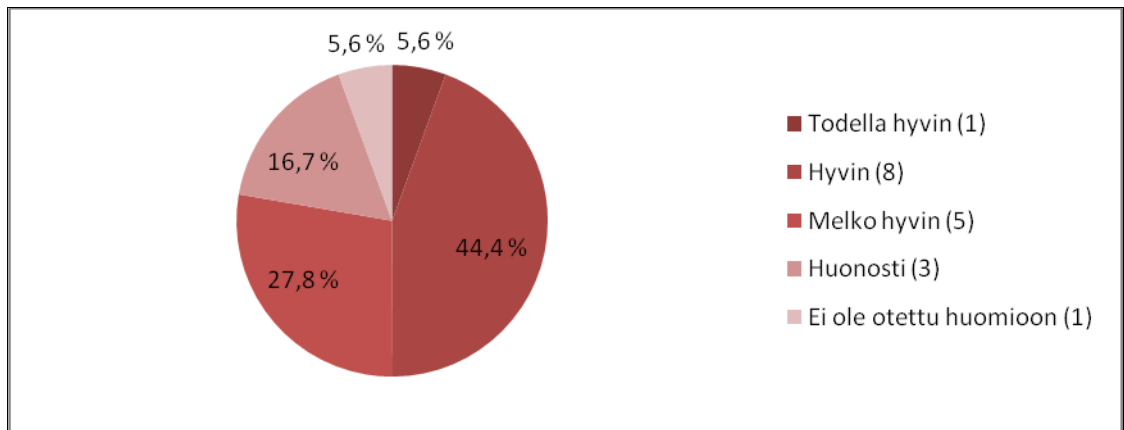
Päiväkodin fyysiseen toimintaympäristöön kuuluvat päiväkotirakennus ja päiväkodin piha-alue eli päiväkodin sisä- ja ulkotilat. Fyysisellä toimintaympäristöllä on suoria vaikutuksia lapsen kehitykseen, jolla tarkoitetaan fyysisen ympäristön tarjoamia toiminta- ja leikkimahdollisuuksia. Fyysinen toimintaympäristö voi siis tukea ja edistää lapsen kehitystä, mutta se voi myös rajoittaa lapsen kehitystä. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen, & Vilen 2008, 67; Koivunen 2009, 179.)

Kyselylomakkeen avulla selvitin päiväkotien sisä- ja ulkotiloja ja, kuinka ne tukevat alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista ja motorista kehitystä. Selvitin myös, minkälaisia

liikuntapaikkoja ja liikuntamahdollisuuksia päiväkotien lähiympäristöt tarjoavat ja, kuinka usein niitä hyödynnetään alle 3-vuotiaiden lasten kanssa.

9.4.1 Eri kehitysvaiheiden huomioiminen päiväkoti ympäristössä

Päiväkodeissa alle 3-vuotiaiden lasten ryhmissä voi olla hyvin eri-ikäisiä ja eri kehitysvaiheissa olevia lapsia, jonka vuoksi halusin aluksi selvittää, *kuinka hyvin päiväkotien sisä- ja ulkotiloissa on otettu huomioon, niin ryömivät, konttaavat kuin kävelyäkin harjoittelevat lapset.*



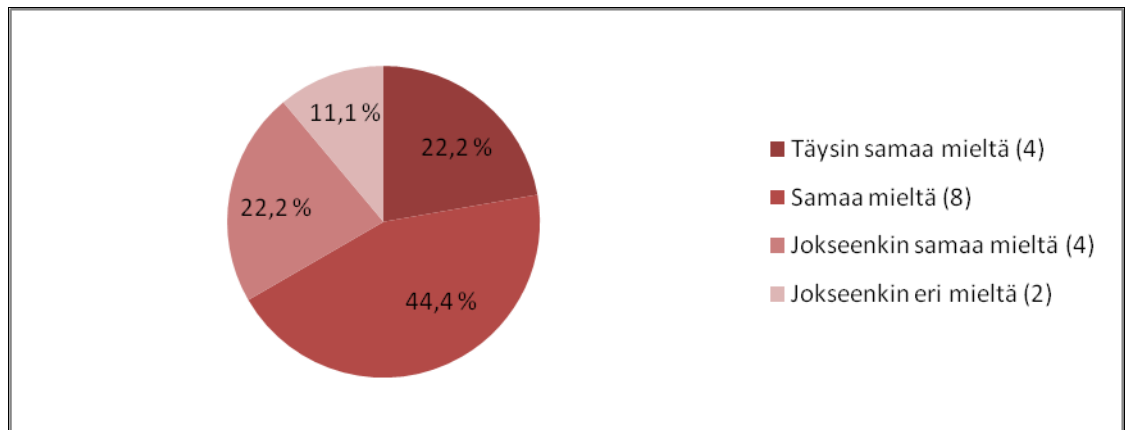
Kuva 9. Eri kehitysvaiheiden huomioiminen päiväkodin sisä- ja ulkotiloissa (N=18)

Vastauksissa oli hajontaa. Noin puolet vastaajista eli kahdeksan vastaajaa oli sitä mieltä, että päiväkodin sisä- ja ulkotiloissa on otettu hyvin huomioon, niin ryömivät, konttaavat kuin kävelyäkin harjoittelevat lapset, kun taas viisi vastaajista oli sitä mieltä, että melko hyvin. Kuitenkin vastaajista kolme vastasi, että päiväkodissa on otettu huonosti huomioon eri kehitysvaiheissa olevat lapset. Vaihtoehtoihin todella hyvin ja ei ole otettu huomioon molempiin vastattiin yhdesti. (Kuva 9.)

Vastauksista ilmenee, että suurin osa kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että päiväkodin sisä- ja ulkotiloissa on otettu huomioon hyvin tai melko hyvin eri kehitysvaiheissa olevat lapset. Kuitenkin yhteensä neljässä päiväkodissa, vastauksien mukaan päiväkodin sisä- ja ulkotiloissa ei ole otettu tai on otettu huonosti huomioon eri kehitysvaiheissa olevat lapset.

9.4.2 Päiväkodin piha-alue

Päiväkodin piha-alue on lapsille tärkeä liikkumis- ja leikkimisympäristö, minkä vuoksi tarkastelin, miten päiväkodin piha-alue tukee alle 3-vuotiaiden liikkumista ja motorista kehitystä. Väittämä: ”Päiväkodin piha-alue tukee alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista ja motorista kehitystä.”



Kuva 10. Piha-alueen tuki lasten liikunnalle ja motoriselle kehitykselle (N=18)

Vastauksien mukaan päiväkotien piha-alueet tukevat alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista ja motorista kehitystä, sillä kahdeksan vastaajaa oli samaa mieltä väittämän kanssa ja neljä vastaajaa oli täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä väittämästä. Jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa oli vain kaksi vastaajaa. Kukaan ei ollut väittämän kanssa täysin eri mieltä. (Kuva 10.)

Kyselylomakkeen avoimessa kysymyksessä pyysin kyselyyn vastanneita varhaiskasvattajia kuvailemaan lyhyesti päiväkodin piha-aluetta:

”Päiväkodin piha-alue on erinomainen liikunnallisten taitojen kehittymistä ajatellen. Maasto on vaihteleva, talvella rinteessä voi laskea pulkkamäkeä. Pihalla on myös kiipeilyteline, liukumäki, keinut ja tunneli. Pienten piha on riittävän suuri ja turvallinen.”

”Oma piha pienillä, osittain rinne (matala), metsä ja aukea alue, liukumäki, kiikkujakeinulauta, hiekkalaatikko, hyvät aidat.”

Kuten yllä olevista esimerkeistä huomataan, niin monissa kyselyyn vastanneissa päiväkodeissa alle 3-vuotiailla lapsilla on oma piha. Myös pihan turvallisuutta (aidattu piha-alue) korostettiin monissa vastauksissa.

Kyselyyn vastanneiden päiväkotien piha-alueiden kuvailuissa oli paljon yhtäläisyyksiä etenkin pihojen liikunta- ja leikkivälineiden kanssa. Vastaajapäiväkotien pihoilla oli esimerkiksi keinuja ja kiikkuja (vauvakiikku, pomppukiikku, pienten keinu), kiipeilytelineitä, liukumäkiä, hiekkalaatikko, tunneleita ja leikkimökki.

”Takapihalla isojen kiipeilyteline, huvimaja, leikkimökki, pieni leikkikatos, hiekkalaatikko, 2x2 hengen keinua, isojen liukumäki yhteydessä kiipeilytelineeseen. Pihalla myös pienten keinu, pienten vauvakiikku, pomppukiikku ja leikkilaiva, lisäksi piha-alue on aidattu.”

”Iso nurmipiha, jossa hiekkalaatikko (iso) kiipeilyteline, keinuja, leikkimökki, pomppukeinu, puita ja pensaita. Piha osittain loivaa rinnettä.”

Eniten päiväkodin piha-alueet erosivat toisistaan maastoltaan:

”Yläpiha: viettävä rinne, jossa sidekivilaatoitus; portaita, eritasoa ja hiekkaa, hiekkalaatikko ja liukumäki. Alapiha: hiekkarinne ja iso tasainen hiekkapiha, jossa leikkimökki, keinuaitaus ja kiipeily-/palloseinä ja kiipeilyteline, joka satunnaisesti alle 3-vuotiaiden käytössä.”

”Hiekkainen rinnepiha, joka on pengerrytetty isoilla tukeilla kolmeen eri tasoon. Tasa- maata vähän. Erillinen pikkupiha, jossa voi välillä leikkiä sivussa vauhtileikkejä.”

”Piha-alue on erittäin monipuolinen niin maastoltaan kuin ”materiaaliltaankin”. Eri- laiset istutusalueet luovat viihtyisyyttä ja luovat paikkoja tutkimiselle ja puuhastelulle.”

Yllä olevista esimerkeistä voidaan huomata, että kyselyyn vastanneiden päiväkotien piha-alueet erosivat eniten toisistaan maastoltaan. Joissakin päiväkodeissa oli erilaista ja eritasoista maastoa piha-alueen sisällä (tasaista maata ja rinnettä), kun taas toisissa päiväkodeissa koko piha-alue oli rinnettä tai tasaista.

Vastaajapäiväkotien pihoilla oli myös erilaisia piha- ja leikkirakennuksia kuten esimerkiksi leikkimökki, varastorakennus, leluvarasto, leikkikatos ja huvimaja. Päiväkodin erilaiset piharakennukset antavat lapsille erilaisia liikunta- ja leikkimahdollisuuksia, sekä säilytystilaa, mutta toisaalta iso varastorakennus saattaa viedä liikunta- ja leikkitilaa päiväkodin piha-alueesta:

”Pieni piha ja hiekkamaata joka puolella, mutta ihana puisto ihan vieressä, joka osittain aidattu. Suuren osan pihasta vie suuri varastorakennus.”

Yleisesti ottaen kyselyyn vastanneiden päiväkotien piha-alueet ovat kuvailujen perusteella melko monipuolisia, jotka tarjoavat lapsille erilaisia liikunta- ja leikkimahdollisuuksia. Vastanneiden mielestä piha-alueen hyviä puolia olivat pihan turvallisuus (aidattu piha-alue) ja tarpeeksi suuri piha ja pienillä lapsilla oma piha. Huonoina puolina päiväkodin piha-alueesta nousi kuvailujen perusteella piha-alueen pienuus.

9.4.3 Päiväkodeissa toteutuvat olosuhteet ja elementit

Seuraavaksi selvitin kyselylomakkeen avulla päiväkodeilta, *minkälaisissa olosuhteissa ja elementeissä alle 3-vuotiailla lapsilla on mahdollista harjoitella erilaisia liikuntaan liittyviä taitoja*. Vaihtoehdot olivat: nurmi, jää, lumi, vesi, hiekka, vesi, asfaltti ja muu, mikä vaihtoehto.

Taulukko 3. Päiväkodeissa toteutuvat olosuhteet ja elementit

	Lumi	Hiekka	Nurmi	Asfaltti	Jää	Vesi	Muu
Päiväkodit	18	18	16	10	9	6	5
Prosentit	100 %	100 %	88,9 %	55,6 %	50,0 %	33,3 %	27,8 %

Kuten taulukosta 3 ilmenee, kaikissa (18) kyselyyn vastanneissa päiväkodeissa alle 3-vuotiaat lapset voivat harjoitella liikunnallisia taitoja lumessa ja hiekassa sekä lähes kaikissa (16) päiväkodeissa myös nurmella. Yli puolet (10) kyselyyn vastanneissa päiväkodeissa toteutuu myös asfaltti elementti. Puolet (9) päiväkodeista vastasi, että jääolosuhde toteutuu heidän päiväkodissa ja kuusi päiväkotia vastasi, että alle 3-

vuotiaat lapset voivat harjoitella liikunnallisia taitoja vesiolosuhteissa. Muu, mikä-vaihtoehdon valitsi viisi päiväkotia.

Viidessä päiväkodissa oli valmiiksi annettujen vaihtoehtojen lisäksi tai niiden sijaan seuraavia olosuhteita tai elementtejä: sidekivilaatoitus ja laatta-alue, tukkipuilla tehdyt pengerrykset ja tiilipäällysteinen piha polku.

Vastauksista saatujen tuloksien mukaan kaikissa kyselyyn vastanneissa päiväkodeissa alle 3-vuotiaat lapset voivat harjoitella liikunnallisia taitoja lumessa ja hiekassa sekä suurimmassa osassa päiväkodeista myös nurmella. Asfaltti ja jää olivat myös yleisiä elementtejä ja olosuhteita, jotka toteutuivat useassa kyselyyn vastanneissa päiväkodeissa. Vähiten toteutunut olosuhde ja elementti päiväkodeissa oli vesi. Vastauksissa on kuitenkin otettava huomioon vastaajan näkökulma, sillä muutamat vastaajat olivat tarkoittaneet vedellä vesilätäköitä, kun taas osa vastaajista oli saattanut ajatella jotakin muuta veden ilmenemismuotoa.

9.4.4 Päiväkodin sisätilat

Päiväkodin piha-alueen lisäksi alle 3-vuotiailla lapsilla tulisi olla myös päiväkodin sisätiloissa mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen ja leikkimiseen, jonka vuoksi kysyin kyselylomakkeessa kasvattajilta: ”missä sisätiloissa alle 3-vuotiailla lapsilla on mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen ja leikkimiseen?” Vaihtoehtoina olivat: ryhmähuone, liikuntasali, nukkumishuone, eteinen ja muu, mikä-vaihtoehto.

Päiväkodin sisätilat, jossa alle 3-vuotiailla lapsilla on mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen ja leikkimiseen olivat (taulukko 4):

Taulukko 4. Päiväkodin sisätilat, jotka soveltuvat vauhdikkaaseen liikuntaan

	Nukku- mishuone	Liikunta- sali	Ryhmä- huone	Eteinen	Muu
Päiväkodit	11	10	5	1	3
Prosentit	61,1 %	55,6 %	27,8 %	5,6 %	16,7 %

Lomakkeen vastauksista saatujen tuloksien mukaan yleisin sisätila, jossa alle 3-vuotiailla lapsilla on mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen ja leikkimiseen, on nukkumishuone, jonka valitsi 11 vastaajaa. Toiseksi yleisin sisätila vauhdikkaalle liikkumiselle ja leikkimiselle oli liikuntasali, jonka valitsi 10 vastaajaa. Viidessä kyselyyn vastanneissa päiväkodissa lapsilla on mahdollisuus vauhdikkaaseen liikuntaan ryhmähuoneessa. Yksi vastaajaa vastasi, että lapset voivat liikkua ja leikkiä vauhdikkaasti päiväkodin eteisessä. Muu mikä-vaihtoehdon valitsivat kolme vastaajaa. Monet kyselyyn vastanneista olivat valinneet useamman vastausvaihtoehdon. (Taulukko 4.)

Muu mikä-vaihtoehtoon yksi kyselyyn vastaajista oli vastannut sisätilaksi käytävän, jossa lapsilla on mahdollisuus vauhdikkaaseen liikuntaan ja leikkiin. Muut muu mikä-vaihtoehtoon vastanneista kasvattajista olivat kirjoittaneet ulkotiloja (piha, metsä ja urheilukenttä), vaikka kysymyksessä kysyttiin sisätiloja, joissa lapsilla on mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen ja leikkimiseen.

9.4.5 Lähiympäristön liikuntapaikat

Selvitin vielä päiväkodeille lähetetyn kyselylomakkeen avulla minkälaisia liikuntapaikkoja päiväkodin lähiympäristössä on ja kuinka usein niitä hyödynnetään alle 3-vuotiaiden lasten kanssa.

Aluksi kartoitin valmiiksi annettujen vastausvaihtoehtojen avulla päiväkodin lähiympäristön liikuntapaikkoja, joita hyödynnetään alle 3-vuotiaiden lasten kanssa. Vastausvaihtoehdot olivat: metsä, puisto, urheilukenttä, koulun liikuntasali, uimahalli ja muu, mikä-vastausvaihtoehto. Vastaukset jakautuivat seuraavasti:

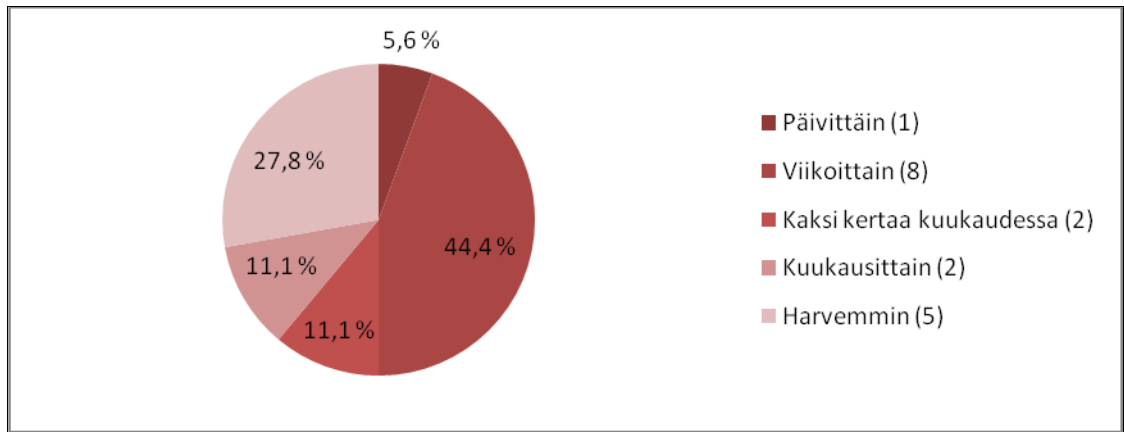
Taulukko 5. Lähiympäristön liikuntapaikat

	Metsä	Puisto	Koulun liikuntasali	Urheilukenttä	Uimahalli	Muu
Päiväkodit	16	7	6	5	1	5
Prosentit	88,9 %	38,9 %	33,3 %	27,8 %	5,6 %	27,8 %

Kuten taulukosta 5 ilmenee, niin suurin osa päiväkodeista eli 16 päiväkotia 18 päiväkodista hyödynsivät alle 3-vuotiaiden lasten kanssa lähiympäristön liikuntapaikoista metsää, joka on kyselyn mukaan eniten hyödynnetty lähiympäristön liikuntapaikka. Seuraavaksi yleisimmät lähiympäristön liikuntapaikat olivat puisto, johon vastasi seitsemän päiväkotia ja koulun liikuntasali, johon vastasi kuusi päiväkotia. Urheilukenttä ja muu, mikä-vaihtoehto saivat molemmat viisi vastausta. Uimahalli vaihtoehdon rasti vain yksi päiväkoti. Monet päiväkodit valitsivat enemmän kuin yhden lähiympäristön liikuntapaikoista.

Muu, mikä-ruutuun tuli seuraavia lähiympäristön liikuntapaikkoja: päiväkodin oma liikuntasali, palvelukeskuksen sisäpiha (*”mummojen piha”*), kaupunkikävely, nuorisotalon liikuntasali sekä oma jumppasali. Kyselylomakkeesta saatujen vastauksien mukaan kaikissa kyselyyn vastanneissa päiväkodeissa oli ainakin yksi lähiympäristön liikuntapaikka, jota hyödynnettiin alle 3-vuotiaiden lasten kanssa.

Lopuksi kysyin vielä, että *kuinka usein päiväkodit hyödyntävät lähiympäristön liikuntapaikkoja alle 3-vuotiaiden lasten kanssa*. Vastausvaihtoehdot olivat: päivittäin, viikoittain, kaksi kertaa kuukaudessa, kuukausittain ja harvemmin.



Kuva 11. Lähiympäristön liikuntapaikkojen hyödyntämisen määrä (N=18)

Vastauksissa tapahtui hajontaa. Yksi vastanneista päiväkodeista hyödynsi päiväkodin lähiympäristön liikuntapaikkoja alle 3-vuotiaiden lasten kanssa päivittäin. Lähes puolet päiväkodeista eli kahdeksan päiväkotia vastasi, että lähiympäristön liikuntapaikkoja hyödynnetään viikoittain ja kaksi päiväkotia vastasi hyödyntävänsä päiväkodin lähiympäristön liikuntapaikkoja kaksi kertaa kuukaudessa ja kuukausittain. Viisi päiväkotia vastasi kuitenkin hyödyntävänsä lähiympäristön liikuntapaikkoja harvemmin kuin kuukausittain, joka oli toiseksi yleisin vastaus. (Kuva 11.)

9.4.6 Yhteenveto

Sosiaalista toimintaympäristöä koskevilla mielipide ja väittämä kysymyksillä saatiin selville, että kyselyyn vastanneet kasvattajat pitävät liikunnan merkitystä alle 3-vuotiaille lapsille hyvin tärkeänä tai tärkeänä. Kasvattajat tiedostavat myös leikin tärkeyden ja merkityksen alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa. Myös alle 3-vuotiaille lapsille tärkeä aikuisen tuki ja kannustus liikunnassa sekä liikuntamahdollisuuksien luominen toteutuvat kyselyyn osallistuneissa päiväkodeissa. Kasvattajien mielestä lapsen liikunta on tai tulisi olla osa myös varhaiskasvattajien ja lasten vanhempien välistä kasvatuskumppanuutta. Kaiken kaikkiaan kyselyyn vastanneiden päiväkotien sosiaalinen toimintaympäristö tukee alle 3-vuotiaiden lasten liikuntaa ja liikkumista.

Suurimmassa osassa kyselyyn vastanneiden päiväkotien sisä- ja ulkotiloissa oli otettu hyvin tai melko hyvin huomioon eri kehitysvaiheissa olevat lapset. Kyselyssä nousi esille myös päiväkoteja, joissa päiväkodin sisä- ja ulkotiloissa oli otettu huonosti tai ei ole otettu ollenkaan huomioon eri kehitysvaiheissa olevia lapsia.

Päiväkotien piha-alueet tukivat kyselyn mukaan alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista ja motorista kehitystä ja piha-alueiden kuvauksien perusteella suurin osa päiväkotien piha-alueista oli monipuolisia ja tarjosivat lapsille erilaisia liikunta- ja leikkimahdollisuuksia. Kyselyyn vastanneiden päiväkotien piha-alueissa oli paljon yhtäläisyyksiä: pienillä lapsilla oma piha, aidattu piha-alue ja samanlaisia liikunta- ja leikkivälineitä. Eniten piha-alueet erosivat maastoltaan ja kooltaan. Päiväkotien sisätiloista alle 3-vuotiailla lapsilla on mahdollisuus vauhdikkaaseen liikuntaan ja leikkiin oman ryhmän nukkumishuoneessa tai päiväkodin liikuntasalissa.

Alle 3-vuotiaat lapset voivat harjoitella liikunnallisia taitojaan kaikissa kyselyyn vastanneissa päiväkodeissa lumessa ja hiekassa, sekä suurimmassa osassa päiväkodeista myös nurmella. Vesi oli vähiten toteutunut olosuhde ja elementti päiväkodeissa.

Päiväkodin fyysisen toimintaympäristön lisäksi päiväkodit hyödynsivät jotakin lähiympäristönsä liikuntapaikkaa. Eniten hyödynnetty lähiympäristön liikuntapaikka alle 3-vuotiaiden lasten kanssa oli metsä. Päiväkodit hyödyntävät kuitenkin lähiympäristöään vaihtelevasti. Useammat päiväkodit hyödynsivät lähiympäristön liikuntapaikkaa alle 3-vuotiaiden lasten kanssa viikoittain, mutta osa päiväkodeista käytti lähiympäristöään hyödyksi vain harvoin.

10 POHDINTA

10.1 Alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukeminen Kouvolan päiväkodeissa

Opinnäytetyön-prosessin aikana olen tutustunut alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan maailmaan enimmäkseen teorian kautta, jota kautta olen saanut myös perustiedon alle 3-vuotiaiden lasten liikunnasta ja motorisesta kehityksestä. Teoriasta saatu perustieto syventyi lomakekyselyn myötä.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että Kouvolan päiväkodeissa alle 3-vuotiaiden lasten liikuntaa pidetään tärkeänä ja päiväkodin sosiaalinen toimintaympäristö sekä fyysinen toimintaympäristö tukevat alle 3-vuotiaiden liikkumista.

Alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukeminen on monimuotoinen asia, joka mielestäni koostuu palapelin tavoin erilaisista asioista yhdeksi kokonaisuudeksi. Itse olen tarkastellut alle 3-vuotiaiden liikunnan tukemista päiväkodeissa ulkoilun määrän ja siihen

vaikuttavien tekijöiden näkökulmasta, päiväkotiympäristön näkökulmasta sekä eri liikuntamuotojen näkökulmasta. Näistä eri näkökulmista koostui myös tutkimukseni ydinosa.

Tuloksien mukaan Kouvolan päiväkodeissa alle 3-vuotiaat lapset saavat varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksien mukaisesti ulkoilla noin 2–3 tuntia päivittäin, vaikkakin vuodenaikojen vaihtelu vaikuttaa ulkoilun määrään vähintään hieman tai jonkin verran. Vuodenaikojen vaihteluiden vaikutukset alle 3-vuotiaiden lasten ulkoilun määrään saavat pohtimaan vuodenaikojen ja säiden vaikutusta alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan määrään, sillä olisi tärkeää, että alle 3-vuotiaat lapset saisivat liikkua yhtä paljon eri vuodenaikoina sekä eri olosuhteissa säästä riippumatta.

Alle 3-vuotiaiden lasten liikkuminen tulisi perustua ennen kaikkea omaehtoisuuteen. Tuloksien mukaan alle 3-vuotiaiden lasten liikunta Kouvolan päiväkodeissa painotuu omaehtoisuuteen, johon lapsilla on päivittäin päiväkodeissa mahdollisuus. Omaehtoisen liikunnan lisäksi päiväkodeissa järjestetään noin viikoittain liikuntatuokioita pienryhmissä, jotka sisältävät erilaista liikuntaa ja leikkejä. Nämä liikuntamuodot tukevat alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista ja motorista kehitystä sekä antavat lapselle mahdollisuuden harjoitella ja kehittää erilaisia perusliikuntataitojaan.

Päiväkodin fyysisen toimintaympäristön sekä sosiaalisen toimintaympäristön tuki alle 3-vuotiaalle lapselle on ensi arvoisen tärkeää, sillä ilman fyysisen toimintaympäristön ja sosiaalisen toimintaympäristön tukea alle 3-vuotiaan lapsen liikkuminen on vaikeaa. Tutkimuksesta saatujen tuloksien mukaan sosiaalisen toimintaympäristön tarjoama tuki päiväkodeissa alle 3-vuotiaalle lapselle liikunnassa on hyvä ja kasvattajien asenteet alle 3-vuotiaiden lasten liikuntaan ovat positiivisia. Kasvattajat pitävät liikuntaa tärkeänä alle 3-vuotiaalle lapselle ja he pyrkivät kannustamaan ja tukemaan lapsia liikunnassa. Kasvattajien mielestä lapsen liikunnalla tulisi olla rooli myös varhaiskasvattajien ja lasten vanhempien välisessä kasvatuskumppanuudessa. Liikunnan osuutta kasvatuskumppanuudessa ja päiväkodin ja kodin välillä tulisi mielestäni kuitenkin yhä vahvistaa ja lisätä, jotta alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista tuettaisiin niin päiväkodissa, kuin kotonakin.

Päiväkotien fyysisellä toimintaympäristöllä on myös suuri merkitys alle 3-vuotiaiden lasten liikkumiseen. Tutkimuksen tuloksista nousi esille, että niin päiväkotien ulko-

kuin sisätilatkin tukevat alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista ja motorista kehitystä, etenkin päiväkotien piha-alueet olivat kuvauksien mukaan hyvin monipuolisia, jotka tarjosivat alle 3-vuotiaille lapsille hyvät liikunta- ja leikkimahdollisuudet. Lähiympäristön liikuntapaikoista eniten hyödynnetään alle 3-vuotiaiden lasten kanssa metsää. Lähiympäristön liikuntapaikkojen hyödyntäminen tuo lapsille vaihtelua ja monipuolisuutta liikkumiseen. Tuloksista kävi kuitenkin ilmi, että suurin osa päiväkodeista hyödyntää lähiympäristön liikuntapaikkoja viikoittain, mutta osa päiväkodeista harvemmin, kuin kuukausittain, jolloin lähiympäristön liikuntapaikkoja hyödynnetään alle 3-vuotiaiden lasten kanssa hyvin vaihtelevasti. Lähiympäristön liikuntapaikkoja tulisikin pyrkiä enemmän hyödyntämään jo alle 3-vuotiaiden lasten kanssa, jotta he pääsisivät liikkumaan ja kehittämään liikuntataitojaan erilaisessa ympäristössä ja maastossa.

Jokaisen lapsen kehitys on yksilöllistä ja alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä saattaa olla hyvin eri kehitysvaiheissa olevia lapsia: ryömiviä, konttaavia, kävelyä harjoittelevia, kuin käveleviäkin lapsia. Tämän vuoksi on tärkeää, että päiväkodin ympäristössä on otettu huomioon eri kehitysvaiheissa olevat lapset. Tuloksien mukaan kyselyyn vastanneissa Kouvolan päiväkodeissa on yleisesti ottaen otettu hyvin tai melko hyvin huomioon eri kehitysvaiheissa olevat lapset. Kuitenkin osassa päiväkoteja oli päiväkodin fyysisessä toimintaympäristössä otettu huonosti tai ei ollenkaan otettu huomioon eri kehitysvaiheissa olevat lapset. Päiväkodeissa tulisikin kiinnittää enemmän huomiota eri kehitysvaiheissa oleviin lapsiin ja heidän tarpeisiinsa siten, että päiväkodin fyysinen toimintaympäristö tukisi vielä paremmin ja yksilöllisemmin alle 3-vuotiaiden lasten liikunnallista ja motorista kehitystä.

Kyselyyn vastanneilla oli mahdollisuus kirjoittaa vielä kyselylomakkeen loppuun vapaamuotoisia terveisiä tutkijalle. Terveisistä nousi hyvin tärkeitä ajatuksia ja mielipiteitä esille. Terveisistä nousi esille tutkimusaiheeni tärkeys, sillä monet pitivät aiheuttani hyvin tärkeänä tutkimuskohteena. Muutamissa kommentteissa nousi esille myös huoli alle 3-vuotiaiden liikunnan rajoittamisesta. Vastaajilla oli huoli, että lapsilta kielletään vauhdikkaimmat lajit tapaturmien välttämiseksi. Tämän vuoksi toivottiinkin, ettei päiväkodeissa oltaisi turhan varovaisia, vaan annettaisiin alle 3-vuotiaiden lasten leikkiä myös vauhdikkaasti. Itse olen samaa mieltä kyselyyn vastanneiden kanssa. Nykyisin päiväkodeissa saatetaan pyrkiä minimoimaan tapaturmat ja vaaratilanteet lasten liikkumisen kustannuksella, jonka vuoksi olisikin tärkeää, että lapsilla olisi päi-

väkodissa turvallinen sisä- ja ulkotila, jossa lapset voisivat liikkua myös vauhdikkaasti esimerkiksi hyppien ja juosten.

Kaiken kaikkiaan mielestäni tutkimus osoittaa, että Kouvolassa päiväkodit tukevat alle 3-vuotiaiden liikkumista ja motorista kehitystä hyvin ja monipuolisesti, vaikkakin vaihtelevasti. Päiväkotien tulisikin miettiä omakohtaisesti heikkouksiaan ja vahvuuksiaan alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukemisessa ja miettiä, kuinka päiväkodissa voitaisiin vielä paremmin tukea alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista ja motorista kehitystä.

Tutkimustulokset kertovat alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukemisesta ja toteutumisesta osassa Kouvolan päiväkoteja, mutta tuloksien yleistettävyyks on kuitenkin harvinaisempaa. Osaan kysymyslomakkeen kysymyksiin oli vastattu vaihtelevasti, jonka vuoksi itse näen, että alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukeminen ja sen toteuttaminen on osaksi päiväkotikohtaista, johon vaikuttavat monet eri tekijät. Mielestäni tutkimustulokset ovat suuntaa antavia, jotka antavat yleistietoa alle 3-vuotiaiden lasten liikunnasta ja sen tukemisesta Kouvolan päiväkodeissa.

10.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen reliabiliuteen eli luotettavuuteen vaikuttavat laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen eri vaiheet ja niihin liittyneet olosuhteet, ajankäyttö sekä mahdolliset häiriötekijät. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227).

Aineistonkeruu menetelmänä päädyin käyttämään kyselylomaketta. Valitsin kyselylomakkeen aineistonkeruumenetelmäksi, koska mielestäni se oli kätevin tapa saada tietoa ja aineistoa tutkimukseeni. Kyselylomakkeen valintaan vaikuttivat myös omat resurssini ja ajankäytölliset ongelmat.

Häiriötekijänä kyselylomakkeen tekemisessä oli kiire, sillä halusin, että päiväkodit saavat kyselylomakkeet viimeistään kesäkuun alussa ennen kuin päiväkodit sulkeutuvat kesäksi. Myös ensikertalaisuus kyselylomakkeen tekijänä vaikutti kyselylomakkeen tekemiseen, onneksi sain opettajilta ja opinnäytetyönohjaajalta opastusta kyselylomakkeen tekemisessä ja toteuttamisessa. Tarkoituksena oli alun perin tehdä kyselylomake joka olisi sisältänyt pääsääntöisesti avoimia kysymyksiä, mutta loppujen lo-

puksi päädyin strukturoituun kyselylomakkeeseen, joka sisälsi suurelta osin monivalintakysymyksiä, näin kyselylomake oli helpompi syöttää myös SPSS-ohjelmaan.

Lähetin kyselylomakkeet toukokuun lopulla postikyselynä, joka sisälsi kyselylomakkeen, saatekirjeen ja valmiiksi maksetun palautuskuoren. Vastausaikaa päiväkodeilla oli yli kaksi viikkoa, jonka aikana opettelin SPSS-ohjelman käyttöä ja syötin kyselylomakkeen pohjan tietokoneohjelmaan. 29 kyselylomakkeesta palautui 18 kyselylomaketta, jolloin vastausprosentti nousi 62,1 prosenttiin. Tutkimustuloksia käsittelin kesä – heinäkuussa 2010.

Saatuani kyselylomakkeet takaisin olen huolehtinut siitä, että tutkimusaineisto oli vain minun nähtävilläni. Tutkimuksen päätyttyä kaikki materiaali hävitettiin. Olen käsitellyt tutkimusaineistoa huolellisesti ja olen ollut tietoinen, että vaitiolovelvollisuus koskee minua myös opinnäytetyötä tehdessä. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että olen pyrkinyt huolellisuuteen ja tarkkuuteen tutkimuksen eri vaiheissa.

Oma kokemattomuuteni tutkijana on saattanut hidastaa tutkimuksen tekoa, sillä olen joutunut opettelemaan kaiken alusta alkaen, mutta en usko kuitenkaan, että se olisi heikentänyt tutkimuksen luotettavuutta. Uskon, että oma kokemattomuus tutkijana on saanut minut toimimaan entistä tarkemmin ja huolellisemmin, mikä toisaalta lisää tutkimuksen luotettavuutta. En ole myöskään pitänyt vähäistä kokemusta tutkimustani aiheesta huonona tai negatiivisena asiana, sillä nyt olen voinut tutkia alle 3-vuotiaiden lasten liikuntaa ulkopuolisin silmin, puolueettomana ja ilman suurimpia ennakkokäsityksiä.

10.3 Tutkimuksen pätevyys

Tutkimuksen validius eli pätevyys tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä mitä on tarkoitus mitata (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226). Opinnäytetyössäni käytin tutkimusmenetelmänä kyselylomaketta, johon vastattiin suurilta osin siten miten olin ajatellutkin. Osaan kysymyksiin oli kuitenkin vastattu eri tavalla, kuin olin odottanut, esimerkiksi joissakin monivalintakysymyksissä vastaajat olivat valinneet monta vaihtoehtoa yhden sijaan. Toisaalta en tiedä kuinka rehellisesti kyselyyn osallistuneet henkilöt ovat vastanneet kysymyksiini eli ovatko he vastanneet juuri miten he luulevat, että minä oletan heidän vastaavan kysymyksiin. Uskon kuitenkin, että

vastaajat ovat vastanneet rehellisesti ja totuudenmukaisesti lomakkeen kysymyksiin. Kyselylomake olisi voinut olla myös vielä selkeämpi sekä lyhyempi.

Tutkimustulokset perustuvat kyselylomakkeista saatuihin vastauksiin, jotka pohjautuvat omiin tulkintoihini. Tällöin tutkimuksessani on tulkinnan virhemahdollisuus, joka tarkoittaa, että kyselylomakkeeseen vastanneet ovat voineet tarkoittaa asian eri tavalla mitä olen itse ymmärtänyt. Myös kyselyihin vastanneet ovat voineet ymmärtää kysymykset eri tavalla. Tiedostin kuitenkin nämä kyselylomakkeen huonot puolet jo lomaketta tehdessäni ja hyväksyin ne, koska tein kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta omiin tulkintoihini pohjautuen.

Tutkimuksen validiutta eli pätevyyttä lisää useiden menetelmien käyttö (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 228). Opinnäytetyöni on suurilta osin kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimuksen kvantitatiivisuus eli määrällisyys tulee esille aineiston keruussa, jossa käytettiin aineiston keruu menetelmänä strukturoitua kyselylomaketta. Tiedonkäsittelyssä käytin molempia menetelmiä: laadullista sekä määrällistä. Tutkimusaineiston analysoimisessa ja tutkimustuloksien päätelmien teossa on käytetty määrälliselle tutkimukselle tyypillistä tilastollista menetelmää, mutta muuten olen pyrkinyt analysoimaan tutkimustuloksia omien tulkintojen pohjalta eli laadullista menetelmää käyttäen.

10.4 Oman itseni ja ammatillisuuteni kehittyminen

Aloittaessani opinnäytetyötä en voinut kuvitellakaan, kuinka suuri prosessi se kokonaisuudessa on. Perehdyin minulle vieraaseen aiheeseen eli alle 3-vuotiaisiin lapsiin ja heidän kehitykseen ja liikkumiseen, kuitenkin tutkimusaiheeni merkitys itselleni on kasvanut työni edetessä ja nyt olen iloinen, että pääsin tutustumaan alle 3-vuotiaiden lasten maailmaan. Opinnäytetyö ja tutkimukseni on antanut minulle myös tärkeää tietoa sekä myös taitoa päiväkotimaailmasta, joka on kehittänyt ammatillisuuttani ja antanut minulle hyvät eväät tulevaisuuden varalle.

Opinnäytetyön-prosessin aikana tunteeni ja mielialani ovat vaihdelleet ilosta suruun ja pelosta jännitykseen ja ennen kaikkea pelko ja jännitys esiintymistä kohtaan on vähentynyt seminaarien myötä. Uskon, että opinnäytetyö-prosessi on lisännyt itsevarmuuttani ja uskoa itseeni ja kykyihini. Prosessi on opettanut minulle myös järjestelmälli-

syyttä, vastuunottamista sekä edistänyt suunnittelutaitojani, jotka ovat tärkeitä kykyjä myös sosionomina toimiessani.

Negatiivisimpina asioina olen opinnäytetyöni aikana pitänyt kiirettä ja jatkuvaa stressiä, jonka vuoksi myös motivaatio on ollut hetkittäin kateissa. Päätäväisyyteni ja periksiantamattomuuteni ovat olleet kantavia voimia opinnäytetyön-prosessin alusta loppuun saakka. Myös ihmisten usko minuun ja kykyihini on antanut minulle voimia toivottomissa tuntuneissa tilanteissa.

10.5 Jatkotutkimusehdotuksia

Tutkimuksen alussa minulle jo ehdotettiin aineistonkeruumenetelmäksi haastattelua tai havainnointia alle 3-vuotiaiden liikunnasta ja sen tukemisesta. Minulla ei ollut kuitenkaan mahdollista havainnoida harjoittelun aikana alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista, joten päädyin tekemään kyselylomakkeen. Alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan havainnoiminen tai jokin toiminnallinen projekti päiväkodeissa alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tueksi voisi olla mielenkiintoinen aihe, joka antaisi vielä syvällisempää ja konkreettisempaa tietoa alle 3-vuotiaiden liikunnasta ja sen tukemisesta.

Itseäni askarruttamaan jäänyt asia oli liikunnan rooli ja merkitys kasvattajien ja vanhempien välisessä kasvatuskumppanuudessa. Oivallinen tutkimusaihe olisikin perheiden ja päiväkotien välinen yhteistyö alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa.

Hyvä tutkimuksen aihe olisi myös alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan rajoittaminen. Olisi hyvä tutkia, rajoitetaanko lapsen liikkumista liikaa ja kuinka lapsi voisi liikkua vauhdikkaasti, mutta turvallisesti.

LÄHTEET

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Einon, D. 2001. Lapsen hoito ja kehitys. Terve, tyytyväinen ja tasapainoinen lapsi. Suom. Jänisniemi, L. Helsinki: Otava

Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. 2001. Pienet Päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY.

Helenius, A. & Korhonen, R. (toim.) 2008. Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. 13. painos. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Holle, B. 1981. Lapsen motorinen kehitys. Normaali ja kehityksessään viivästynyt lapsi. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. 1. painos. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Kahri, M. 2001. Lapsen arki on leikkiä. Ensiaskeleet 0-3-vuotiaan maailmaan. Kauhava: Kauhavan kirjapaino.

Kalliala, M. 2008. Kato mua. Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki: Yliopistopaino.

Karvinen, J. & Norra, J. (toim.) 2002. Opetusministeriö Liikuntapaikkajulkaisu 83. Lastenliikuntapaikkojen suunnittelu. Hämeenlinna: Karisto Oy.

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

Karling, M., Ojanen, T., Siven, T., Vihunen, R., Vilen, M. 2008. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti-ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito – Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokljuschkin, M. 2001. Unelmien päiväkotii. Kohti parempaa oppimisympäristöä. 1. painos. Helsinki: Tammi

Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.). 1998. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY.

Morris, D. 2008. Vauva – Ihmeellinen tarina elämän kahdesta ensimmäisestä vuodesta. Suom. Ketola, V-P. Helsinki: Tammi.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoille. Liikuntaleikkejä 1-3 -vuotiaille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Siren-Tiusanen, H. 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmisään: Näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittuvuuteen. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KRJAT.

Internet lähteet:

Boreham, C & Riddoch, C. 2001. Journal of Sports Sciences. The physical activity, fitness and health of children. Saatavissa: <http://www.mmu.ac.uk/academic/mispa/docs/Health/06%20Physical%20Activity%20fitness%20and%20health%20of%20children.pdf> [viitattu 11.11.2009].

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. 2. painos Saatavissa: <http://varttua.stakes.fi/NR/rdonlyres/DD04983E-D154-4FE4-90A1-E2690175BE26/0/vasu.pdf> [viitattu 3.2.2010].

Tenhunen, S. 2002. 1–3-vuotiaiden liikuntakasvatus Pieksämäen päiväkodeissa. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu Pieksämäen yksikkö, sosiaaliala. Saatavissa: http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Pieksamaki2002/pulliaainensirpa.pdf [viitattu 16.2.2010].

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2005:17. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1129182557550/passthru.pdf> [viitattu 10.1.2010]

OPISKELIJA

Opiskelijanumero <i>070 01576</i>	Viralliset etunimet <i>Tarja Anna-Lyydia</i>
Sukunimi <i>Kiilkei</i>	
Lähiosoite <i>Penttilänkatu 5 C6</i>	Postinumero ja -toimipaikka <i>45120 Kouvolta</i>
Sähköposti <i>tarja.kiilkei@student.kyamk.fi</i>	Puhelin <i>040 -0594896</i>
Toimipiste ja koulutusohjelma <i>Sosiaalialan koulutusohjelma (Sosionomi, AMK), Kuusenkaski</i>	
Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus <i>Kasvatus- ja perhettyö, 5007K</i>	

TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja ja yritys/yhdistys <i>Kouvolan kaupunki, dasten- ja nuorten palvelut</i>	Yrityksen/yhdistyksen yhteyshenkilö <i>Helena Kuusisto</i>
Lähiosoite <i>Kustaa III tie 10</i>	Postinumero ja -toimipaikka <i>45370 Valkkala</i>
Sähköposti <i>helena.kuusisto@kouvolta.fi</i>	Puhelin <i>020 615 7224</i>

OPINNÄYTETYÖN HANKEISTUS

<input type="checkbox"/> Toimeksiantaja maksaa opinnäytetyöstä opiskelijalle tai ammattikorkeakoululle korvauksen, josta on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input type="checkbox"/> Opinnäytetyöllä on toimeksiantajan puolelta nimetty ohjaaja ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input checked="" type="checkbox"/> Toimeksiantajan tarkoituksena on alusta lähtien hyödyntää opinnäytetyön tuloksia toiminnassaan.

OPINNÄYTETYÖN OHJAUS

Ohjaava(t) opettaja(t) <i>Heli Paaso, Minna Veististö</i>
Sähköposti <i>heli.paaso@kyamk.fi, minna.veistista@kyamk.fi</i>
Yrityksen/yhdistyksen ohjaaja(t)
Sähköposti

OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön aihe (max. 200 merkkiä) <i>Alle 3-vuorokaiden tilkunnan ja korkeamotivisen kehityksen tukeminen kuvolan päiväkodissa</i>	
Kehittämis- tai tutkimustavoite ja toimeksianto (max. 300 merkkiä) <i>Tärkeintäni on selvittää saavatko lapset päiväkodissa mahdollisimman monipuolista tilkuntaa ja tukeeko päiväkodin ympäristö alle-3vuotiaiden tilkumista</i>	
Keskeiset menetelmät (max. 300 merkkiä) <i>Kyselylomakkeiden lähettäminen kuvolan kaupungin päiväkodeihin (28kpl) ja aineistoa käsittelevän kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän mukaan ainoaltautisena</i>	
Opinnäytetyön aloitus <i>lokakuu 2009</i>	Opinnäytetyön luovutus toimeksiantajalle <i>11/2010</i>
Opinnäytetyö täyttää Tilastokeskuksen T & K määritelmän *) <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	

*) T & K määritelmän saa opintotoimistosta tai Internetistä,
<http://www.tilastokeskus.fi/til/tk/kas.html>

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

<p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön tavanomaiseen ohjaukseen.</p> <p>Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.</p> <p>Oikeudet tuloksiin ja muuhun opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laitteisiin ja sovelluksiin. Tekijänoikeus ja ornistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen ainoastaan sopimalla niistä erikseen opinnäytetyön tekijän kanssa. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raporttoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p>	<p>Tulosten julkaiseminen ja luottamuksellisuus Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö voidaan julkaista myös Internetissä.</p> <p>Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opinnäytetyön ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Kymenlaakson ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p>
---	---

Olemme yhteisesti sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta yllä sovitulla tavalla.

ALLEKIRJOITUKSET

PAIKKA, PÄIVÄYS JA TOIMEKSIAANTAJAN EDUSTAJAN ALLEKIRJOITUS	<i>[Signature]</i> <i>12, 4 20 10</i> <i>[Signature]</i>
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS	<i>Kuusankoski</i> <i>01 10 2 20 10</i> <i>Taru Kallio</i>
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OHJAAVAN OPETTAJAN ALLEKIRJOITUS	<i>Kuusankoskella</i> <i>13 10 2 20 10</i> <i>Helmi Paraso</i>

Tämä sopimus on kirjoitettu kolmena kappaleena, yksi toimeksiantajaryykselle, toinen opiskelijalle ja kolmas opintotoimistoon rekisteröintiä varten.

KYMEENLAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Tutkimuslupa-anomus

Sosiaali- ja terveysala/ Kuusankoski

02.2.2010

Varhaiskasvatuspäällikkö Helena Kuusisto

Kouvola kaupunki

Lasten ja nuorten palvelut

Kustaa III tie 10, 45370 Valkeala

OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Teen sosionomi (AMK) tutkintoon kuuluvan opinnäytetyön aiheesta ”Alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan ja karkeamotorisen kehityksen tukeminen Kouvola kaupungin päiväkodeissa”. Opinnäytetyö toteutetaan vuosina 2009- 2010.

Tutkimuksen tehtävät ja tavoite, tutkimusmenetelmä ja aineiston keruumenetelmät selviävät oheisesta liitteestä löytyvästä tutkimussuunnitelman tiivistelmästä. Opinnäytetyöni ohjaaja Heli Paaso on hyväksynyt tutkimussuunnitelman.

Pyydän lupaa aineiston keräämiseen. Sitoudun käyttämään aineistoa luottamuksellisesti ja vain tutkimustehtävän selvittämiseen. Tulen käsittelemään vastaukset täydellä luottamuksella ja kysymyksiin vastanneiden päiväkotien ja henkilöiden nimet tulevat pysymään täysin salaisina.

Anomuksen toinen kappale jää luvanantajalle

Tutkimuksen tekijä

Tarja Kilkki

Penttilänkatu 5 C6

45120 Kouvola

puh. 040-0514896

ANOMUKSEN KÄSITTELY

Lupa myönnetään () Ei myönnetä ()

Päiväys

Allekirjoitus

Kouvolan kaupunki
Sivistyksen toimiala
Varhaiskasvatuspäällikkö

Viranhaltijapäätös
Yleinen päätös
13.04.2010

3 §

Myönnän tutkimusluvan Tarja Kilkille

Selostus asiasta

Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmassa sosio-
nomiksi opiskelevan Tarja Kilkin opintoihin liittyy opinnäytetyön tekeminen.
Työn aiheena on alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan ja karkeamotorisen
kehityksen tukeminen Kouvolan kaupungin päiväkodeissa.

Tarja Kilki on anonut tutkimuslupaa kohderyhmänä Kouvolan kaupungin
päiväkotien opetus- ja kasvatushenkilöstö. Tutkimus tehdään
lomakekyselynä. Tutkimuslupa-anomuksen liitteenä on tutkimussuunnitelma.

Päätös

Myönnän tutkimusluvan Tarja Kilkille

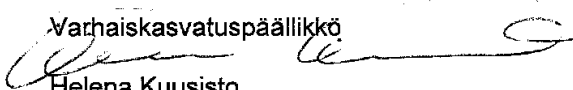
Päätöksen perustelu

Varhaiskasvatus saa käyttöönsä tutkimustulokset

Päätösvallan peruste

Kouvolan kaupungin hallintosäännön 3 §:n mukainen päätösvallan delegointi.

Varhaiskasvatuspäällikkö


Helena Kuusisto
Kustaa III tie 10
45370 Valkeala
puh. 020 615 7224

Jakelu:
Tarja Kilki
Penttilänkatu 5 C 6
45120 Kouvola

Tarja Kilkki

puh. 040-0514896

sähköposti: tarja.kilkki@student.kyamk.fi

Kasvattajat päiväkodissa

Olen sosionomiopiskelija Tarja Kilkki Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta Kuusankosken toimipisteestä. Teen opinnäytetyötäni aiheesta: alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukeminen Kouvolan kaupungin päiväkodeissa. Pysin tutkimukseni avulla selvittämään miten lapset liikkuvat päiväkodissa ja miten päiväkodin ympäristö tukee alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista. Näiden kysymysten selvittämiseen tarvitsen apuanne teiltä, jotka työskentelette alle 3-vuotiaiden ryhmässä. Olen saanut 13.04.2010 tutkimusluvan Kouvolan kaupungilta.

Tämän kirjeen mukana on myös palautuskuori osoitteineen. Kysymysten vastaukset käsittelen täydellä luottamuksella ja kysymyksiin vastanneiden päiväkotien nimet pysyvät täysin salaisina. **Toivon teidän palauttavan kyselyn 7.6.2010 mennessä.**

Vastaan mielelläni tutkimustani ja kyselyäni koskeviin kysymyksiin.

Lämmin kiitos jo etukäteen vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin

Tarja Kilkki

KYSELYLOMAKE ALLE 3-VUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNNASTA

Päiväkodin nimi: _____

Vastaajan ammattinimike: _____

Työkokemus (vuosina) alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä: _____

1. Kuinka monta (alle 3-vuotiasta) lasta ryhmässäsi on? _____

2. Alle 3-vuotias lapsi ulkoilee päiväkodissa _____ tuntia päivässä.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin ja väittämiin ympyröimällä sopivin vaihtoehto 1-5:

3. Kuinka tärkeänä ammattilaisena näet liikunnan merkityksen alle 3-vuotiaalle lapselle? (1= sillä ei ole merkitystä 2= ei niin tärkeä 3= melko tärkeä 4= tärkeä 5 = hyvin tärkeä)

1 2 3 4 5

4. Vuodenaikojen vaihtelu vaikuttaa ryhmän alle 3-vuotiaiden lasten ulkona liikkumisen määrään. (1 =ei vaikuta 2 = vaikuttaa hieman 3 = vaikuttaa jonkin verran 4= vaikuttaa melko paljon 5= vaikuttaa todella paljon)

1 2 3 4 5

5. Päiväkodin sisä- ja ulkotiloissa on otettu huomioon, niin ryömivät, konttaavat, kuin kävelyäkin harjoittelevat lapset (1= ei ole otettu huomioon 2= huonosti 3= melko hyvin 4= hyvin 5= todella hyvin)

1 2 3 4 5

6. Vastaa seuraaviin väittämiin ympyröimällä sopivin vaihtoehto (1 = täysin eri mieltä 2 = jokseenkin eri mieltä 3 = jokseenkin samaa mieltä 4= samaa mieltä 5= täysin samaa mieltä)

a.) ”Päiväkodin sisä- ja ulkotilat ovat liikkumiseen houkuttelevia ja leikkimiseen motivoivia.”

1 2 3 4 5

b.) ”Päiväkodin piha-alue tukee alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista ja motorista kehitystä.”

1 2 3 4 5

c.) ”Alle 3-vuotiailla lapsilla liikkuminen ja leikkiminen ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa.”

1 2 3 4 5

d.) ”Aikuisen rooli alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa on ennen kaikkea kannustaa lasta liikkumaan ja luoda erilaisia liikkumismahdollisuuksia.”

1 2 3 4 5

e.) ”Lapsen liikunta tulisi olla osa varhaiskasvattajien ja vanhempien välistä kasvatuskumppanuutta.”

1 2 3 4 5

Valitse seuraavista vaihtoehtoista rastittamalla sopivin vaihtoehto

7. Päiväkodin lähiympäristön liikuntapaikat, joita hyödynnetään alle 3-vuotiaiden lasten kanssa.

Metsä Puisto Urheilukenttä Koulun liikuntasali Uimahalli

Muu, mikä? _____

8. Lähiympäristön liikuntapaikkoja hyödynnetään

Päivittäin Viikoittain Kaksi kertaa kuukaudessa Kuukausittain Harvemmin

9. Ryhmässämme alle 3-vuotiailla lapsilla on mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan

Päivittäin Viikoittain Kaksi kertaa kuukaudessa Kuukausittain Harvemmin

Esimerkkejä lasten omaehtoisesta liikkumisesta: _____

10. Lapsilla on käytössä pyörät, päällä istuttavat mopot, pallot, työnnettävät rattaat sekä muita liikuntavälineitä

Päivittäin Viikoittain Kaksi kertaa kuukaudessa Kuukausittain Harvemmin

11a.) Liikuntatuokioita järjestetään alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä

Päivittäin Viikoittain Kaksi kertaa kuukaudessa Kuukausittain Harvemmin

11b.) Minkälaisia liikuntatuokioita ryhmässäsi esimerkiksi järjestetään (mitä liikuntatuokiot pitävät sisällään)? _____

11c.) Liikuntatuokiot järjestetään

Koko ryhmässä Pienryhmässä Muu, mikä? _____

11d.) Liikuntatuokioiden ryhmäjakoon vaikuttavat asiat

Ikä Sukupuoli Lapsen kehitystaso Muu, mikä? _____

12. Minkälainen sisätila päiväkodista löytyy, jossa alle 3-vuotiaat lapsilla on mahdollisuus myös vauhdikkaaseen liikkumiseen ja leikkeihin?

Ryhmähuone Liikuntasali Nukkumishuone Eteinen

Muu, mikä? _____

13. Missä seuraavissa olosuhteissa alle 3-vuotiaiden lasten on mahdollista päiväkodissasi harjoitella erilaisia liikuntaan liittyviä taitoja (esimerkiksi käveleminen, hyppiminen ja juokseminen ynnä muita taitoja.) Rastita olosuhteet, jotka toteutuvat päiväkodissasi.

Nurmi Jää Lumi Muu, mikä? _____

Hiekka Vesi Asfaltti

14. Kuvaile lyhyesti päiväkodin piha-alueita:

Terveiset tutkijalle

LÄMMIN KIITOS VASTAUKSISTANNE!

Ystävällisin terveisin

Tarja Kilkki