



**Liikuntarakenteluvälineistö
varhaiskasvatuksen liikunnan
monipuolistajana**

Sosiaalialan koulutusohjelma,
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
28.10.2010

Saara Haaja

Koulutusohjelma	Suuntautumisvaihtoehto	
Sosiaaliala	Sosionomi AMK	
Tekijä/Tekijät		
Saara Haaja		
Työn nimi		
Liikuntarakenteluvälineistö varhaiskasvatuksen liikunnan monipuolistajana		
Työn laji	Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö	syksy 2010	35 + 3 liitettä
TIIVISTELMÄ		
<p>Opinnäytetyön aiheena oli analysoida liikuntarakenteluvälineistöä psykomotorisesta näkökulmasta ja tuoda esiin lasten valmiuksia turvalliseen leikkiin. Työ on osa varhaiskasvatuksen liikunnan kehittämishanketta, jossa mukana on Nuori Suomi ry ja Helsingin kaupungin päiväkoti Viola. Liikuntarakenteluvälineistössä on kyse Saksassa kehitellystä menetelmästä, jossa erilaisia välineitä ja osia, kuten laatikoita, pölkkyjä ja lankkuja, siirtelemällä ja kasaamalla saadaan muodostettua liikkumiseen houkuttelevia kokonaisuuksia. Liikuntarakenteluvälineistön ideana on kannustaa lapsia liikkumaan ja tehdä päiväkodin ulkoiluhetkistä monipuolisempia.</p> <p>Opinnäytetyö on tehty kvalitatiivisella tutkimusmetodilla. Aineiston hankinnassa on käytetty havainnointia ja kyselylomaketta. Havainnointi, joka myös videoitiin, kohdistui lasten leikkutilanteisiin rakenteluleikkivälineistöllä. Tarkastelun kohteena olivat lasten liikkumistaidot, kognitiiviset taidot ja sosio-emotionaaliset taidot. Kyselylomake oli suunnattu päiväkodin kasvattajille. Havainnointiaineisto on analysoitu kvantifioimalla.</p> <p>Työn pohjalta tehtyjen päätelmien perusteella kaikilla lapsilla oli riittävät psykomotoriset valmiudet leikkiä ja liikkua liikuntarakenteluvälineistöllä turvallisesti ja monipuolisesti. Havaittavana kehittämiskohteena nousi esiin vaaratilanteiden huomioiminen, johon tulisi jatkossa kiinnittää huomiota ja johon lapsia tulisi ohjata. Liikuntarakenteluvälineistön välineisiin tulisi kiinnittää myös huomiota; niitä pitäisi olla enemmän ja niiden kaikkien tulisi olla lasten yksinään käsiteltävissä eli esimerkiksi kevyempiä.</p> <p>Liikuntarakenteluvälineistö on toimiva osa varhaiskasvatuksen liikuntaa. Se mahdollistaa entisestään lasten päiväkotiliikunnan monipuolistumista ja sitä kautta liikunnan lisääntymistä lapsen elämässä. Opinnäytetyössä saavutettujen positiivisten tulosten perusteella suositeltavaa on, olosuhteiden niin mahdollistaessa, harkita liikuntarakenteluvälineistön käyttöönottoa myös muissa päiväkodeissa, erityisesti jos päiväkodin piha ei muuten houkuttele lapsia liikkumaan.</p>		
Avainsanat		
psykomotoriikka, liikuntarakenteluvälineistö, varhaiskasvatuksen liikunta		

Degree Programme in		Degree
Social Services		Bachelor of Social Services
Author/Authors		
Saara Haaja		
Title		
The Movement Construction Site as a Diversifier in Early Childhood Education		
Type of Work	Date	Pages
Final Project	Autumm 2010	35 + 3 appendices
<p>ABSTRACT</p> <p>The objective of this final project was to analyze the Movement Construction Site and what kind of psychomotor skills children had in order to play with it in a safe way. The final project was part of a bigger project whose purpose is to develop physical exercise in early childhood education. The participants in this project are Young Finland Association and City of Helsinki, daycare center Viola. The movement Construction Site has been developed in Germany. The idea is to build different variations, which tempt children into physical exercise, using for example boxes, planks and blocks. The idea of the Movement Construction Site is also to motivate children to participate in physical exercise and make the outdoor activities more versatile.</p> <p>The final project was conducted using qualitative methods like observation and a questionnaire form. I also videoed the children when observing their play. In my observing I paid attention to children's skills of movement as well as skills of cognitive and socio-emotional skills. The question form was directed to educators. The observation material was analyzed by transferring qualitative material into a quantitative form.</p> <p>The results showed that the psychomotor skills were good enough to make the children's play safe and varied. Noticing dangerous situations was a fact which should be paid attention to among children. Attention also should also be paid to instruments: there should be more of them and for example lighter.</p> <p>The Movement Construction Site is a workable part of physical exercise in early childhood education. It enables more and more varied physical exercise in a day care center and helps to increase the amount of exercise in children's life. On the grounds of the positive results I recommend the use of the Movement Construction Site in other kindergartens as well, specially if the yard does not otherwise tempt the children to play.</p>		
Keywords		
Movement Construction Site, psychomotor, physical exercise of early childhood education		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUSASETELMA	2
2.1 Tutkimuksen tavoite	2
2.2 Tutkimuksen uutuus	3
2.3 Hankekuvaus	3
2.4 Nuori Suomi ry	4
3 RAKENTELULEIKKIPAikka	4
4 PSYKOMOTORINEN LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	8
4.1 Psykomotoriikka	8
4.2 Psykomotoriikka Suomessa	10
4.3 Psykomotoriikan osa-alueet aineiston hankinnan tukena	11
4.4 Psykomotoriikka ja liikuntarakenteluvälineistö	12
4.5 Lapsen kehitys 5-6 vuoden iässä	13
5 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	14
5.1 Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset	15
5.2 Päiväkodin liikuntaolosuhteet	17
5.3 Liikunta päiväkodissa	18
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	18
6.1 Tutkimuksen kohderyhmä	19
6.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston hankinta	19
6.3 Aineiston analyysi	21
6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	22
7 TULOKSET	24
7.1 Motoriset taidot	24
7.2 Kognitiiviset taidot	26
7.3 Sosio-emotionaaliset taidot	27
7.4 Kasvatushenkilöstön näkemyksiä rakenteluleikkivälineistöstä	29
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	29
9 POHDINTA	32
LIITE 1	
LIITE 2	
LIITE 3	

1 JOHDANTO

Pienten lasten liikunta ja erityisesti sen vähäisyys ovat olleet paljon esillä viime aikoina. Liikunta lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen mahdollistajana on laajalti tunnustettu asia, johon on alettu viime vuosina kiinnittää entistä enemmän huomiota. Paljon liikkuvien lasten määrä on lisääntynyt viime vuosina, samoin kuin erittäin vähän liikkuvien lasten määrä. Tulevana lastentarhanopettajana ja innokkaana liikunnan harrastajana lasten liikunta kiinnostaa ja haluan työlläni tuoda siihen oman panokseni.

Lasten liikunnan kehittäminen on noussut tärkeäksi keskustelun aiheeksi viime vuosina. Sitä on hyvin viety eteenpäin, mutta vielä on paljon työtä jäljellä. Liikuntajärjestö Nuori Suomi ry on ollut edelläkävijä lasten, erityisesti päiväkotiliikunnan, kehittäjänä. Muita toimijoita lasten liikunnan kehittämiseksi ovat muun muassa Suomen Palloliitto päiväkotijalkapallollaan sekä tietysti eri lajien urheiluseurojen juniorijaostot.

Liikunnan merkityksen korostaminen ei tarkoita lapsen valmentamista huippu-urheilijaksi, vaan lapsen kehitykseen kuuluvien mahdollisuuksien varmentamista. Lapsen tulisi siis saada tarpeeksi mahdollisuuksia liikkumistarpeensa tyydyttämiseksi. (Karvonen 2009: 85.) Näin ei valitettavasti kuitenkaan aina ole. Tekniikka ja muu sisällä tekeminen vievät entistä enemmän tunteja lasten päivästä. Lasten liikunnan edistäminen on mainittu myös vuonna 1998 voimaan tulleessa liikuntalaissa, jossa sanotaan seuraavasti: ”lain tarkoituksena - - on tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla.” (Liikuntalaki 1998: §1.) Laki sanoo lisäksi, että yleisten edellytysten luominen liikunnalle on valtion ja kuntien tehtävä (Liikuntalaki 1998: §2). Näin ollen lasten liikuntaedellytysten mahdollistaminen ja turvaaminen on myös päiväkotien vastuulla.

Opinnäytetyöni aiheena on kerätä kokemuksia liikuntarakenteluvälineistöstä. Kyseessä on Saksassa kehitetty menetelmä, jonka tarkoituksena on innostaa lapsia liikkumaan leikin varjolla. Liikuntarakenteluvälineistö koostuu erilaisista pääsääntöisesti puisista komponenteista, joita yhdistelemällä lapset voivat esimerkiksi itse rakentaa liikuntaradan. Työhön sisältyy arvio siitä ovatko lasten psykomotoriset taidot riittäviä Saksassa

kehitellyllä liikuntavälineillä tapahtuvaa liikkumista varten, kuinka ne otetaan päiväkodissa vastaan ja kannattaako ideaa tuoda Suomeen jatkossakin.

Koska rakenteluleikkivälineistön ideaa ollaan vasta tuomassa Suomeen, ei sen nimikään ole vielä vakiintunut käytäntöön. Itse käytän läpi työn nimeä liikuntarakenteluvälineistö. Mielestäni se kuvastaa hyvin välineistön funktiota: siinä rakennellaan välineistä erilaisia kokonaisuuksia, joissa harjoitetaan liikunnallisia taitoja. Leikkiminen tulee siinä ohella. Olen nähnyt käytettävän myös nimeä liikuntarakentelupaikka, mutta mielestäni sana 'paikka' viittaa kiinteään kokonaisuuteen, joka on aina samassa paikassa. Saksankielinen termi välineistölle on Die Bewegungbaustelle ja englanninkielinen The Movement construction site.

Saamieni tulosten mukaan päiväkotikäisillä lapsilla on riittävät psykomotoriset valmiudet, jotta he voivat turvallisesti touhuta liikuntarakenteluvälineistön kimpussa. Toimiakseen entistä paremmin välineistön eteen on tehtävä vielä kehittämistyötä. Liikuntarakenteluvälineistöä pitäisi saada monipuolisemmaksi ja esimerkiksi laatikoiden painoa pitäisi saada kevyemmäksi, jotta lapset jaksaisivat paremmin kuljetella niitä itse. Liikuntarakenteluvälineistöstä saadut kokemukset, niin Suomesta kuin ulkomailta, ovat olleet erittäin myönteisiä monesta eri näkökulmasta. Toivottavaa on, että idea leviäisi jatkossa myös muihin Suomen päiväkoteihin.

2 TUTKIMUSASETELMA

2.1 Tutkimuksen tavoite

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa tietoa Nuoren Suomen ja varhaiskasvatussektorin tarpeisiin siitä, minkälaiset psykomotoriset valmiudet päiväkotikäisillä lapsilla on liikuntarakenteluvälineistön suhteen. Tavoitteenani on tuottaa merkityksellistä ja hyödyllistä aineistoa, jolla olisi käyttötarkoitusta työn valmistuttua sekä tulevaisuudessa.

Tavoitteet eivät ainoastaan liity siihen, että saan tuotettua hankkeelle uutta tietoa, vaan että saan uutta tietoa myös itselleni. Opinnäytetyö on laaja oppimisprosessi, jonka aika-

na oppimista ei tapahdu ainoastaan uuden tiedon suhteen, vaan muillakin osa-alueilla.. Tieteellisen tiedon tuottaminen ja hankkeessa mukana oleminen ovat sellaisia alueita, joista minulla ei ole ennestään kokemusta.

2.2 Tutkimuksen uutuus

Yksi opinnäytetyön lähtökohta on uutuus. Aiheen tulisi tuottaa uutta tietoa asiasta tai täyttää muuten uutuuden kriteerit. Liikuntarakenteluvälineistöä ei ole koskaan aikaisemmin kokeiltu Suomessa, joten kaikki se tieto, mitä opinnäytetyölläni tuotan, on periaatteessa uutta Suomessa. Tietoa liikuntarakenteluvälineistöstä on paljon sen alkupe- räismaassa Saksassa, josta se on levinnyt myös muualle Eurooppaan, niin ikään Suomeen. Mutta Suomessa ollaan siis ainoastaan sen tiedon varassa, mitä muualta maailmalta on saatu. Opinnäytteeni tarkoituksena on kerätä kokemuksia rakenteluleikkivälineistöstä ja sen käytöstä sekä siis tarkastella sitä, minkälaiset psykomotoriset valmiudet lapsilla on rakenteluleikkivälineistön kannalta. Kaiken sen tiedon tarkoituksena on auttaa hankkeen toimijoita kehittämään välineistöä vastaamaan paremmin päiväkodin olosuhteita ja lasten liikuntaa päiväkodissa.

2.3 Hankekuvaus

Hankeessa on kyse Nuoren Suomen, Helsingin kaupungin ja Uusix-verstaan yhteisestä projektista, jossa tarkoituksena on kehittää päiväkotien pihoja lähiliikuntapaikoiksi ja samalla lisätä lasten liikuntamuotoja ja liikuntakäyttämistä. Saksassa on kehitetty rakenteluleikkipaikka –menetelmä, jonka yhtenä tarkoituksena on lisätä lasten liikuttamista. Hanke käsittää myös tämän uuden menetelmän tuomisen Suomeen ja sen kokeilun. (Lapsuus pihalla 2 –työryhmän raportti 2010: 3-4.)

Hanke on osa suurempaa Lapsuus pihalla 2 –hanketta, jonka yhtenä osana on yhteistyössä Nuori Suomi ry:n, Liikuntaviraston, Pakilan työkeskuksen ja Uusix-verstaan (Kierrätyskeskuksen alainen) kanssa selvittää mahdollisuutta joidenkin päiväkotien pihojen muuttamisesta lähiliikuntapaikoiksi sekä liikuntarakenteluvälineistön kokeilua.

Hanke on jatkoa vuosituhannen vaihteessa käynnissä olleelle Lapsuus pihalla – hankkeelle, jonka tarkoituksena oli lapsen osallisuuden lisääminen päiväkodin ulkoaluiden suunnittelussa. (Lapsuus pihalla 2 –työryhmän raportti 2010: 3-4.) Liikuntarakentelukokeilu alkoi vuoden 2010 alussa ja päättyy saman vuoden lopussa. Rahoitus hankkeelle tulee Helsingin kaupungin lähiörahasolta. (Nuori Suomi ry 2010.) Keskityn työssäni ainoastaan liikuntarakenteluvälineistön käyttöönoton kokeiluun ja siitä raportointiin.

2.4 Nuori Suomi ry

Nuori Suomi ry on sitoutumaton järjestö, jonka tehtävänä on lisätä lasten ja nuorten elämäniloa ja hyvinvointia liikunnan avulla. Järjestön missiona on, että liikkuminen olisi oleellinen osa jokaisen lapsen jokaista päivää, niin päiväkodissa, koulussa kuin kotonakin. Tämän lisäksi Nuoren Suomen tarkoituksena on edistää liikunta- ja urheiluseuratoimintaa, jota kautta jokainen lapsi ja nuori saisi onnistumisen kokemuksia ja oppisi nauttimaan liikunnasta. Nuori Suomi ry rahoittaa toimintaansa omien palveluidensa myynnillä, yritysyhteistyöllä sekä opetusministeriön kautta tulevalla valtionavulla. (Nuori Suomi ry 2010.)

Nuori Suomi tarjoaa lisäksi toteutusmalleja päivähoitosektorille, kouluille ja urheiluseuroille, joiden tarkoituksena on lisätä lasten ja nuorten liikkumista. Se on mukana parantamassa liikuntaolosuhteita sekä vahvistamassa lasten ja nuorten parissa työskentelevien aikuisten liikuntaosaamista. Nuori Suomi ry:n tavoitteena on, että jokainen lapsi liikkuisi riittävästi päivittäin ja että jokaiselle löytyisi innostavia ja kehittäviä mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja urheilua. (Nuori Suomi ry 2010.)

3 RAKENTELULEIKKIPAikka

Liikuntarakenteluvälineistössä on kysymys aivan uudentyyppisestä menetelmästä, jossa isot ja yksinkertaiset rakennuspalikat, kuten laatikot, palkit ja levyt, tuodaan lasten jokapäiväisiin leikkeihin. Liikuntarakenteluvälineistön tarkoituksena on kiinnittää huomiota lasten liikuntaan sekä ennen kaikkea rohkaista lapsia vapaaseen ja itse ohjattuun liikuntaan. Sen perustarkoituksena on edellisten lisäksi ohjata lapsia havainnoimaan omaa

kehoaan ja lisäämään liikunnan luovuutta. Se myös vahvistaa motorisia ominaisuuksia, kuten juoksua, hyppimistä, kiipeilyä ja tasapainottelua. Liikuntarakenteluvälineistö on tarkoitettu noin 4-12 –vuotiaalle lapsille. (Freizeit&Spiel)

Liikuntarakenteluvälineistön ideana on se, että siitä voi uudelleen ja uudelleen rakentaa erilaisia kokonaisuuksia. Näin ollen se takaa lapselle jatkuvasti uusia haasteita, mikä taas ei ole mahdollista valmiiksi rakennetuissa leikkipuistoissa.

Liikuntarakenteluvälineistö ei ainoastaan kehitä lapsen fyysisiä ja motorisia taitoja, vaan vahvistaa myös kognitiivista ja sosiaalista kehitystä. Se kannustaa ja kehittää lasta puhumaan, sillä rakentelu on vuorovaikutteista toimintaa, jossa lapsi joutuu huomioimaan toiset lapset ja keskustelemaan näiden kanssa. Yhtenä sivuvaikutuksena liikuntarakenteluvälineistöllä on se, että rakennellessaan ylisuurilla rakennuspalikoilla lapsi harjaantuu hallitsemaan riskitilanteita, mikä ennaltaehkäisee onnettomuuksia. Liikuntarakenteluvälineistön kierrätysmateriaaleista valmistetut osat auttavat lasta käsittelemään ja hahmottamaan erilaisia materiaaleja, muotoja ja tilanteita. (Freizeit&Spiel)

Liikuntarakenteluvälineistö on saksalaisen urheilututkija Klaus Miedzinskin vuosien tutkimustyön tulos. Sitä ovat olleet kehittämässä tiedemiehet pedagogisesta, motoristen ominaisuuksien ja terveyden näkökulmasta. Rakennusleikit ja –palikat (kuten esimerkiksi Legot), edellyttävät lapselta luovuutta, teknistä ymmärrystä sekä käyttäytymisen ongelmien ratkomista, millä selvästi on vaikutusta lapsen älylliseen kehitykseen. Merkittävää yhteyttä rakentamisen ja liikkumisen välillä ei ole huomioitu ennen rakentelu-leikkipaikan keksimistä. (Freizeit&Spiel)

Kuten viime aikoina mediassa on paljon ollut esillä, on lasten liikkuminen vähentynyt huomattavasti. Erot niiden välillä, jotka liikkuvat paljon ja jotka eivät taas ollenkaan, ovat kasvaneet merkittävästi. Lasten liikkumattomuus on iso ongelma nykypäivänä. Varsinkaan päiväkotikäisten lasten kohdalla syy ei ole lapsissa, vaan aikuisissa ja lapset ovat niitä, jotka joutuvat kantamaan seurauksia siitä. Juuri tämän takia liikuntarakenteluvälineistö on erittäin ajankohtainen ja tarkoituksenmukainen.



Kuva 1. Liikuntarakenteluvälineistön käyttömahdollisuuksia. Kuva: Nuori Suomi ry

3.1 Liikuntarakenteluvälineistö välineenä turvallisuuden opetteluun

Yksi syy lasten liikunnan vähäisyyteen on aikuisten huoli lastensa turvallisuudesta. Tämä on vaikuttanut siihen, että lasten leikkiympäristöt ovat kaventuneet merkittävästi viime vuosikymmenien aikana. Vanhemmat pelkäävät lähiympäristön riskejä, minkä vuoksi lapsilla on huomattavasti vähemmän liikkumisen vapautta menneisiin vuosiin verrattuna. Tästä on muodostunut uusi riskitekijä. Tapaturmat ovat lisääntyneet, lasten ja nuorten osallisuus ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat vähentyneet. Nämä seikat lisäävät haasteita erityisesti kaupunkisuunnittelijoille, ulkoleikkialueiden suunnittelulle sekä kasvattajille, niin kotona kuin päivähoitossa. (Lapsuus Pihalla 2 –työryhmän raportti 2010: 6-7.)

Päiväkotien henkilökunta ja lasten vanhemmat kokevat usein suurta epävarmuutta lasten leikkipaikkojen ja –välineiden turvallisuudesta (Lapsuus Pihalla 2 –työryhmän raportti 2010: 11). Huoli voi monessa tapauksessa olla liioiteltu ja perusteeton. On selvää, että lasten leikkialueiden tulee olla turvallisia, mutta kaikkien riskien poistamista tulisi kuitenkin välttää. Vuonna 2009 uudistettiin EU:n turvasuositukset ulkoleikkialueiden kohdalta, missä sanotaan seuraavasti:

Riskit kuuluvat oleellisesti leikkipaikkoihin ja muutenkin kaikkiin ympäristöihin, joissa lapset viettävät aikaa leikkien. Leikkipaikkojen on tarkoitus tarjota lapsille mahdollisuus kohdata hyväksyttäviä riskejä innostavas-

sa, haastavassa ja valvotussa oppimisympäristössä. Leikkipaikkojen suunnittelussa tulisi pyrkiä siihen, että lapsille tarjotaan riittävästi haasteita, mutta samalla heitä suojellaan vakavilta loukkaantumisilta. (Lapsuus Pihalla 2 –työryhmän raportti 2010: 11-12.)

Toisin sanoen pienille riskeille altistuminen ei ole vakavaa, sillä sitä kautta lapsille annetaan mahdollisuus oppia tunnistamaan riskejä sekä oppimaan niiden seurauksista. Tärkeää on kuitenkin, että se tapahtuu valvotusti. Suuri muutos aiempaan on tapahtunut siinä, että nykyisin ei puhuta pelkästään riskien poistamisesta vaan myös turvallisuuden hallinnasta. Riskien ottoon jopa kannustetaan, koska sitä kautta lapset oppivat tunnistamaan ja välttämään riskejä, heidän sairastumiset, tapaturmat ja vammautumiset vähenevät. Tätä keskustelua käydään Suomessa yhä enemmän, kun se esimerkiksi muissa Pohjoismaissa on ollut esillä jo vuosia. (Lapsuus Pihalla 2 –työryhmän raportti 2010: 11-12.)

Saksassa keskustelu riskien hallitusta otosta on johtanut siihen, että jotkin tapaturmakassat (vakuutusyhtiöt) ovat rahoittaneet päiväkotien liikuntarakenteluvälineistöä. Ideana on se, että sitä kautta päiväkodit pystyisivät järjestämään lapsille lisää liikunnallisia haasteita ja lapset oppisivat sietämään kohtuullisia riskejä. (Lapsuus Pihalla 2 –työryhmän raportti 2010: 12.) Suomessa tällaista käytäntöä ei ole osattu vielä hyödyntää.

Liikuntarakenteluvälineistöön tämä kaikki liittyy siten, että sen yhtenä tarkoituksena on opettaa lapsia tunnistamaan riskejä ja sitä kautta ehkäistä tapaturmia. Lasten leikkiä tulisi aina olla valvomassa aikuinen, joka tuntee lapset ja heidän liikunnalliset valmiutensa. Aikuisen tehtäväksi jää tarkkailla, että välineistön haasteet eivät ylitä lasten taitoja niin, että syntyisi vakavia vaaratilanteita. Liikuntarakenteluvälineistössä lapset joutuvat itse suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaansa, jolloin he myös ottavat enemmän vastuuta omasta toiminnastaan ja oppivat toimimaan tilanteen vaatimusten mukaisesti. Juuri tällaisen oman aktiivisen toiminnan kautta liikuntaturvallisuus paranee. (Lapsuus Pihalla 2 –työryhmän raportti 2010: 30.) Jos lapset esimerkiksi hyppäävät laatikon päältä alas, niin että heitä vähän sattuu, he ymmärtävät seuraavalla kerralla tulla eri tavalla alas tai laittaa laatikon eteen jotain, niin että pudotus ei ole enää yhtä korkea. Jos taas

aikuinen tekisi tämän kaiken lapsen puolesta valmiiksi, eivät lapset oppisi itse tunnistamaan riskejä.

4 PSYKOMOTORINEN LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Lapsen kehityksen osa-alueet, fyysinen, motorinen, psyykinen ja sosiaalinen, etenevät samanaikaisessa kiinteässä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa (Halme 2008: 11). Siksi mitään yksittäistä kehityksen osa-aluetta ei voi nostaa toista tärkeämmäksi. Fyysismotorisella suorituskvyyllä tarkoitetaan lihasvoimaa, nopeutta, notkeutta ja kestävyyttä. Kaikkien näiden yhteistyötä tarvitaan kehonasentojen ylläpitoon ja liikkeiden aikaansaamiseksi. Fyysismotorisella suorituskvyyllä on selvä yhteys lapsen muihin toimintakvyyntä tasoihin. Esimerkiksi, jos lapsen fyysismotorinen suorituskvyyntä on heikko, ei hän pysy muiden lasten mukana leikeissä, jolloin vaarana on, että lapsen sosiaalinen ja psyykinen toimintakvyyntä saattaa vaikeutua. Lisäksi sillä näyttäisi olevan vaikutusta lapsen myöhempään elämäntapaan, liikkumiseen, terveyteen ja sitä kautta hyvinvointiin. (Halme 2008: 11.)

Usein liikunta, varhaiskasvatuksessakin, ajatellaan pelkäsi fyysismotoriseksi suoritukseksi, jolloin sen hyödyntäminen väistämättä jää liian vähälle huomiolle psyykkisellä, sosiaalisella ja kognitiivisella alueella (Koljonen 2000: 11.) Näin ei kuitenkaan tulisi olla, vaan liikunta tulisi nähdä entistä enemmän myös psykomotorisena harjaannuttamisena. Psykomotorinen harjaannuttaminen osana varhaiskasvatuksen liikuntaa koetaankin nykyisin entistä tärkeämmäksi. Joidenkin tietojen mukaan teknistynyt ympäristö ja aistikokemuksien puute saattavat vaikuttaa negatiivisesti lapsen kokonaiskehitykseen. Psykomotoriikan avulla lapsi saa liikunnasta enemmän kokemuksia oman kehon ja toiminnan kautta, ei ainoastaan itsensä ulkopuolelta. (Koljonen 2000)

4.1 Psykomotoriikka

Psykomotoriikalla tarkoitetaan lähestymistapaa, jossa mieli ja keho toimivat yhteydessä. Liikunnan avulla on mahdollista edistää ja tukea lapsen koko persoonallisuuden kehitystä. Psykomotoriikassa liikuntaa ei nähdä pelkkänä urheilusuoritukseksi ja tulostavoit-

teisenä toimintana, vaan kyse on tavoitteellisesta ja kokonaisvaltaisesta kehityksen, toimintakyvyn ja terveyden edistämisestä ja tukemisesta. Liikunnan keskeisenä tarkoituksena on tuottaa iloa, luovuutta ja elämyksellisyyttä lapsen päivittäiseen arkeen ja taata jokaiselle mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin. (Suomen psykomotoriikka yhdistys 2009.)

Psykomotorinen työote kohdistuu lapseen jakamattomana psykofyysisenä kokonaisuutena. Kyse on lapsen luovien ja rakentavien voimien aktivoinnista ja mitä aikaisemmin nämä voimat saadaan aktivoitua, sitä aikaisemmin lapsi löytää itsensä. Prosessin keskipisteenä on lapsen oma keho varhaisimpien havaintojen kohteena ja välineenä. Yksinkertaisesti psykomotoriikka edistää yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. (Hünnekens – Kiphard 1976: 7.) Psykomotoriikalla tarkoitetaan kiinteää havainnointiin, liikkumiseen ja ympäristössä toimimiseen liittyvää psyykkisten ja motoristen tapahtumien toiminnallista yhteyttä. Psykomotoriikassa havainto ja liike sekä liikunta kuuluvat toiminnallisesti yhteen ja ne ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa ihmisen ja ympäristön välillä. Psykomotorisella vuorovaikutuksella puolestaan tarkoitetaan sellaista tilannetta, jossa havainto ja motoriiikka vaikuttavat psyykkisiin prosesseihin ja jotka puolestaan vaikuttavat kykyyn ottaa vastaan informaatiota ja kykyyn toimia. (Koljonen 2003: 25-26.)

Psykomotoriikalla tarkoitetaan prosessisuuntautunutta harjaannuttamista, jossa harjaannutetaan ja edistetään kokonaisvaltaisesti yksilön toiminnan eri osa-alueita ja niiden taustaprosesseja, ei pelkästään esimerkiksi yksittäistä liikuntasuoritusta tai lajitaitoa. Psykomotoriikassa korostuu koko persoonallisuuden huomioonottaminen, sillä harvoin mikään ongelma esiintyy yksinään, vaan taustalla on muitakin tekijöitä. Psykomotoriikassa tuetaan ja edistetään koko persoonallisuutta käyttäen liikuntaa apuvälineenä. Psykomotoriseen harjaannuttamiseen sisältyy kolme toiminnallista aluetta, jotka ovat minäkokemus, objektipätevyys ja sosiaalinen pätevyys. Minäkokemuksella tarkoitetaan oman kehon tuntemista ja kokemista. Objektipätevyys tarkoittaa ympäristön havaitsemista, esineiden lainalaisuuksien tutkimista ja niihin sopeutumista sekä kokemuksellista oppimista liikkeen avulla ja elämyksien saamista. Sosiaalinen pätevyys viittaa sosiaalisen ympäristön havaitsemiseen, kokemiseen ja siinä toimimiseen ja sopeutumiseen. (Koljonen 2003: 27-28.)

Ensimmäiset psykomotoriset harjoitteet on raportoitu 1800-luvun Ranskasta, mutta sellaisena kuin se tänä päivänä Euroopassa tunnetaan, voidaan sen katsoa saaneen alkunsa 1950- ja 1960-luvun Saksassa. Saksalainen Ernst J. Kiphard kehitti työssään lasten- ja nuorisopsykiatrian klinikalla ”psykomotorisen harjoitteluhoidon”, missä liikunta toimi terapian välineenä käyttäytymishäiriöistä ja oppimisvaikeuksista kärsivillä lapsilla ja nuorilla. Kiphardin kehittämään psykomotoriikkaan ovat vaikuttaneet italialainen Maria Montessori sekä havaintomotoriikan asiantuntijat Barsch ja Frostig. Samoihin aikoihin Ranskassa kehittyi psykomotoriikan piirteitä omaava ”terveyspedagogisesti suuntautunut” rytmikka. Psykomotoriikka on varsin käytetty menetelmä Keski-Euroopassa sekä pedagogiikan että terapian alueella. (Koljonen 2000: 23.)

Psykomotoriikkaan, sen teoriaan ja käytäntöön, vaikuttaa samanaikaisesti monta eri tieteenalaa, jonka vuoksi kyseessä on poikkitieteellinen ala. Psykologia, kasvatustiede, lääketiede, sosiologia, erityispedagogiikka ja liikuntatiede ovat jättäneet pysyvimmät jälkensä psykomotoriseen ajatteluun. Joskin psykomotoriikan teoreettinen perusta on jäänyt vähemmälle huomiolle, pääpaino on ollut käytännön toiminnassa. Psykomotoriikkaa harjoitetaan monen eri ammattikunnan piirissä. Toiminta- ja fysioterapeutit, opettajat sekä psykologit ovat ottaneet tämän menetelmän käyttöönsä. Varsinaisen psykomotoriikan ammattitutkinnon voi suorittaa Saksassa, Sveitsissä, Tanskassa ja Itävallassa. (Koljonen 2000: 23-25.)

Sitä mukaan kun psykomotoriikka yleistyi Saksassa ja siitä tuli yksi ammattiala, alettiin siitä käyttää myös nimeä motologia, ”liikunnan psykologia”. Osittain motologia korvasi käsitteenä psykomotoriikan, mutta nykyisin niitä käytetään, ainakin Saksassa, rinnakkain. Motologian katsotaan korostavan enemmän tieteellisyyttä ja sitä käytetään enemmän viitattaessa teoriaan, kun taas psykomotoriikka käsite viittaa enemmän käytäntöön. Huomioitava on kuitenkin, että tämä jaottelu on voimassa lähinnä Saksassa, sillä muissa maissa ei esiinny motologia-käsitteen käyttöä. (Koljonen 2000: 23-24.)

4.2 Psykomotoriikka Suomessa

Psykomotoriikka on alkujaan Saksasta, mutta se on levinnyt myös useisiin muihin Euroopan maihin. Se on vähitellen vakiinnuttanut asemiaan pedagogian ja terapian alueilla myös Suomessa. (Koljonen, Maija 2000: 25.) Suomessa toteutettava psykomotoriikka on saanut eniten vaikutteita Saksasta. Vuonna 1994 perustettiin Suomen Psykomotoriikkayhdistys ry, jonka ansiosta psykomotoriikka rantautui Suomeen. Yhdistys on voittoa tavoittelematon ja puolueeton, jonka toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Yhdistyksen jäsenistö koostuu kasvatuksen, sosiaali- ja terveystoimen sekä liikunnan alalla työskentelevistä. (Suomen Psykomotoriikkayhdistys ry 2010.) Vuonna 2001 ilmestyi suomenkielinen käännös professori Renate Zimmerin teoksesta *Handbuch der Bewegungserziehung – Didaktisch-methodische Grundlagen und Ideen für die praxis* nimellä *Liikuntakasvatuksen käsikirja – Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Kirja oli ensimmäinen suomen kielelle käännetty teos, joka käsittelee psykomotoriikkaa osana varhaiskasvatuksen liikunnan toteuttamista. (Zimmer 2001: 7.)

Suomessa psykomotoriikan kehittäminen ja tunnetuksi tekeminen on tällä hetkellä oikeastaan vain Suomen Psykomotoriikkayhdistyksen harteilla. Yhdistys edistää toiminnallaan alan tutkimusta ja oppikirjallisuuden tuottamista sekä tarjoaa alan koulutusta ja on mukana kansainvälisessä toiminnassa. (Suomen Psykomotoriikkayhdistys ry 2010.) Suomessa psykomotoriikkaa ovat tutkineet ja sen parissa työskennelleet esimerkiksi Maija Koljonen ja Marja Kannelsuo, jotka molemmat toimivat Suomen psykomotoriikka yhdistyksessä ja opettavat päätyönään Metropolia ammattikorkeakoulussa. Koljonen on kirjoittanut oman tutkimuksensa pohjalta kirjan ”Uskallan ja osaankin” – Psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, kun lapsilla on oppimisvaikeuksia (Koljonen 2000).

4.3 Psykomotoriikan osa-alueet aineiston hankinnan tukena

Pirkko Numminen on kirjassaan *Kuperkeikka* varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan (1996) jakanut psykomotorisen kehityksen kolmeen eri osa-alueeseen. Psykomotorista kehitystä arvioitaessa tulee yhtäläillä huomioida lapsen motoriset, kognitiiviset sekä sosio-emotionaaliset taidot. Tätä jaottelua olen käyttänyt myös oman työni aineiston hankinnassa eli havainnoinnissa.

Havainnoinnissa motoristen taitojen osalta kiinnitin huomiota tasapainotaitoihin, käsittelytaitoihin ja liikkumistaitoihin. Tasapainotaitoihin katsotaan kuuluvaksi esimerkiksi pysähtyminen vauhdissa ja alastulossa, laskeutuminen ja nouseminen sekä staattinen (paikallaan oleva) että dynaaminen (liikkuva) tasapaino. Käsittelytaitoja mitattaessa huomio kiinnittyi siihen, onko lapsen välineiden käsittely sujuvaa tai kuinka jotkin karkeamotoriset perustaidot (veto ja kuljetus) onnistuivat. Liikkumistaitojen osalta tarkoituksena oli selvittää, miten lapselta onnistuvat liikuntarakenteluvälineistön päällä kävely ja juoksu sekä hyppy ja loikat.

Kognitiivisten taitojen kohdalla havainnoin sitä, miten hyvin lapsi kykenee leikkiessään havainnoimaan ympärillään tapahtuvia asioita ja tapahtumia, esimerkiksi vaaratilanteita.

Sosio-emotionaalisia taitoja havainnoitaessa huomiota tuli kiinnittää siihen näyttikö lapsi olevan osa ryhmää tai pystyikö hän näyttämään ja hillitsemään tunteitaan. Lisäksi seurasin sitä, miten lapsi otti liikkeessaan kontaktia toisiin lapsiin, oliko hän sisäisesti motivoitunut tai oliko lapsella tekemisessään pätemisen tarvetta. Sisäisesti motivoituneella lapsella tarkoitetaan sitä, että hänelle toiminnan tyydytys tulee itse tekemisestä eli tässä tapauksessa leikkimisestä, eikä niinkään tekemisen seurauksista ja ulkoisista palkioista (Hämäläinen – Fredriksson – Ihanus 1993: 80).

4.4 Psykomotoriikka ja liikuntarakenteluvälineistö

Liikuntarakenteluvälineistöä käytettäessä lapsen psykomotorinen kehitys menee eteenpäin ja näin ollen kyse ei ole vain pelkästä leikkivälineestä vaan paljon enemmän. Psykomotoriikkaan perustuu ajatus havainnoinnista ja yhdessä tekemisestä oppimisen välineenä (Suomen psykomotoriikka yhdistys 2009). Liikuntarakenteluvälineistö kehittää lasten itsetuntemusta, vuorovaikutustaitoja ja käsitystä ympäristöstä sekä eri materiaaleista. Psykomotorinen harjoittelu sopii kaikille, mutta eniten siitä näyttää olevan hyötyä erityistä tukea tarvitseville lapsille (Koljonen 2000).

Liikuntaleikit, kuten juuri liikuntarakenteluvälineistö, tuovat iloa ja innostusta lapsen elämään sekä rentouttavat ja vapauttavat lasta. Perus liikuntataidot kehittyvät samalla

kun harjoitetaan koordinaatiotaitoja, tasapainoa, nopeutta ja ketteryyttä. Liikuntavälineiden, kuten lankkujen ja köysien, käsittely edistää aistien yhteistoimintaa sekä esimerkiksi käsien ja jalkojen yhteistoimintaa. Näin lapsi oppii säätelemään voimankäyttöään, vertailemaan välineiden lainalaisuuksia sekä oppii käsitteitä. (Karvonen 2009: 86.)

4.5 Lapsen kehitys 5-6 vuoden iässä

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehitystä. Kyse ei ole vain lapsuusiässä tapahtuvasta kehityksestä, vaan kehitys jatkuu aina aikuisuuteen saakka. Motorista kehitystä säätelee biologinen perimä, mutta ihan yhtäläillä siihen vaikuttaa ympäristön viirikkeet, yksilön persoonallisuus ja oma motivaatio motoristen taitojen harjoitteluun. (Karling – Ojanen – Sivén – Vihunen – Vilén 1997: 123.)

Leikki-ikäisen lapsen (ikävuodet 3-6) fyysisen kasvun yleispiirteisiin kuuluu yhä enemmissä määrin liikkeiden säätely. Lapsi harjoittelee aiemmin oppimiaan perusliikkeitä, kuten juoksua, hyppelyä ja työntämistä ja kehittää siinä samalla itselleen laajempaa liikevarastoa. Liikevarasto ei ainoastaan laajene, vaan myös sen laatu paranee. Laadun paranemisella tarkoitetaan esimerkiksi voiman tarkoituksenmukaisempaa käyttöä ja liikerytmiä sekä sitä, että lapsi pystyy käyttämään jo oppimiaan taitojaan paremmin hyväksi uusissa tilanteissa ja tehtävissä. Vähitellen lapsi oppii yhdistelemään liikunnan eri muotoja toiminnassaan. (Miettinen 1999:12-13.)

Muita alle 6-vuotiaiden motorisen kehityksen piirteitä ovat kontralateraalinen myötäliike ja lihaksiston hypertonia. Ensimmäisellä tarkoitetaan sitä, että lapsen toinen puoli, esimerkiksi vasen käsi, myötäilee liikkeitä, joita lapsi ensin tekee vain toisella puolella. Jälkimmäinen puolestaan viittaa siihen, että lapsi käyttää aluksi liikkeiden tekemiseen liian suurta voimaa ja lihasjännitystä, mikä saa liikkeet näyttämään kömpelöiltä. Esi-kouluikäisiin lapsiin verrattuna joidenkin 4-5 vuotiaiden lasten liikkeet saattavat näyttää sekavilta. (Zimmer 2001: 58.)

4-6 –vuotiaiden lasten motoriikan nopea eteneminen on havaittavissa suoritusten määrällisessä lisääntymisessä, liikekulkujen laadullisessa kohentumisessa sekä eri tilantei-

den soveltamiskyvyssä. Perusliikkeistä lapsen tulisi osata juokseminen nopeutta vaihtaan, tasapainoilu kävellen ja hyppääminen yhdellä jalalla. Tämän lisäksi lapsi osaa yhdistellä eri liikuntamuotoja, esimerkiksi juoksemista ja hyppimistä ja hänen koordinaatio-kyky paranee. (Zimmer 2001: 60-62.)

Liikuntarakenteluvälineisön turvallinen ja tavoitteellinen käyttö edellyttää lapselta vähintään noin neljää ikävuotta. Siinä vaiheessa lapsen motoriset taidot ovat kehittyneet sen verran, että lapsi pystyy hallitsemaan isoja puisia rakennuspalikoita ainakin osittain omatoimisesti. Paras ikäkausi motoristen taitojen omaksumiselle ja kunnon kehittymiselle on kuitenkin vasta seitsemän vuoden iässä (Harinen – Karkela 1987: 188).

Liikuntarakenteluvälineistön kohdalla tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että lapsi pystyy samanaikaisesti nostamaan isoa puupalikkaa ja työntämään sitä eteenpäin. Lapsi ei kuitenkaan kykene vielä varsinaisiin kestävyyssuorituksiin, vaan liikuntaleikit ovat hyvin intervallityyppisiä. Lapsen lähestyessä kouluikää lapsen tulisi osata jo liikkua ketterästi ja taitavasti, edellyttäen, että hän on päässyt harjoittamaan monipuolisesti taitojaan. (Miettinen 1999: 13). Liikuntarakenteluvälineistön kohdalla lapsen taidot niin liikunnan kuin muillakin osa-alueilla kehittyvät monipuolisiksi. Noin viiden vuoden iässä lapsen suunnitelmallisuus leikkiä ja liikuntaa kohtaan lisääntyy. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi löytää monille omille toiminnoilleen, esimerkiksi leikkiessään liikuntarakenteluvälineistöllä, tarkoituksia ja tavoitteita, eikä kyse ole pelkästään vailla päämäärää olevasta toiminnasta. 6-vuotiaan kuuluisi leikissään jo ymmärtää esineiden yhteisiä ominaisuuksia sekä tunnistaa yksinkertaisia riippuvuussuhteita. (Miettinen 1999: 14). Liikuntarakenteluvälineistön kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että lapsi esimerkiksi ymmärtää, mitkä palikat ovat yhteydessä toisiinsa ja mitä toiselle palikalle tapahtuu, jos toinen irrotetaan siitä.

5 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Päivittäisellä liikunnalla voidaan taata lapsen hyvinvointi ja terveen kasvun perusta. Lapsi omaksuu liikunnallisen elämäntavan jo varhain lapsuudessa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 9.), minkä vuoksi päiväkodin tarjoamaa liikuntakasvatusta

ei voi missään nimessä vähätellä. Lapsella on syntymästään saakka tarve liikkua, koska se on edellytys sille, että lapsi saa normaalin kehityksen kannalta elimistölle välttämätöntä kuormitusta. Päiväkodissa tulisi tarjota lapsille ohjattujen liikuntatuntien sijasta myös paljon suunnittelematonta ja lapsen omaehtoista liikkumista tukevaa tekemistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 11.) Alle kouluikäisille suunnatun liikuntakasvatuksen tulee kaikessa toiminnassaan noudattaa lapsilähtöisyyttä, monipuolisuutta ja tavoitteellisuutta. Lapsen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen tukeminen vaatii näiden kaikkien kolmen elementin toteutumista. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksien 2005: 17.)

Liikunnan vaikutukset lapseen eivät ulotu vain fyysisiin ominaisuuksiin, vaan esimerkiksi myös lapsen minäkuvan muodostumiseen. Lisäksi lapsen oppimisella ja liikunnalla näyttäisi olevan selkeä yhteys toisiinsa. Onnistumisen kokemuksia mahdollistamalla lapsi luo liikunnasta positiivisen mielikuvan, mikä saa hänet liikkumaan jatkossakin. Tosin lasten liikuntaa suunniteltaessa pitää huomioida onnistumisien ohella se, että liikunnassa säilyy lapsen kehitystasolle sopiva haasteellisuus. Mikäli lapsi saadaan innostumaan liikunnasta jo varhaiskehityksen aikana, luo se positiivista liikuntapohjaa myöhemmälle iälle ja liikunnalliselle elämäntavalle. (Rinta –Lind – Lipponen - Tamminen 2008: 17.)

5.1 Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksien

Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksien ovat Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön, Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n yhdessä laatima opas, jonka tarkoituksena on omalta osaltaan tukea Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden eli Vasun toteutumista. Siinä kuvataan yleisiä perusteita yksityiskohtaisemmin leikin ja liikunnan merkitystä lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukena. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksissa annetaan ohjeita liikunnan määrästä ja laadusta sekä sopivasta ympäristöstä ja tarvittavasta välineistöstä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 3.)

Suurin osa 3-6 –vuotiaiden lasten liikunnasta on omaehtoista liikuntaa. Liikunnan suositusten mukaan tämän ikäisten lasten päivään tulisi kuulua minimissään noin kaksi tuntia

reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Liikunnan määrä koostuu lukuisista lyhyistä aktiiviteettijaksoista. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksien 2005: 11.)

Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksissa on annettu ohjeita myös liikunnan laadun varmistamiseksi. Aikuisen tehtävä päivähoitossa on luoda edellytykset ja olosuhteet sellaiselle toiminnalle, jossa lapsi pääsee harjoittamaan minän rakentumista fyysisten kokemusten kautta sekä oppimaan eri aistien kautta tulevan tiedon vastaanottamista ja käsittelyä. Kasvattajan tehtävä lasten liikunnan osalta on myös luoda tilanteita lapsen omaehtoiselle liikkumiselle sekä rohkaista lasta liikkumaan ja leikkimään muiden lasten kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksien 2005: 15.)

Kaikessa varhaiskasvatuksen liikunnassa tulisi erityisen paljon kiinnittää huomiota toimintaympäristöön. Liikuntaympäristöstä tulisi poistaa kaikki liikuntaan liittyvät esteet ja näin varmistaa liikuntapaikan houkuttelevuus. Tärkeintä on kuitenkin aina huolehtia ympäristön turvallisuudesta. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksien 2005: 25.)

Liikuntaympäristöön liittyy läheisesti myös liikunnassa käytettävä välineistö. Varhaiskasvatuksen liikuntaopetuksessa välineistön tulisi olla monipuolista ja muunneltavissa ja sitä tulee olla riittävästi. Suotavaa olisi, että liikuntavälineistö olisi lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin toteuttamisessa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksien 2005: 28.)

Nuori Suomi ry on kehittänyt uuden toimintamallin, joka pohjautuu valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan (vasu) ja varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. Kyseessä on Vauhtia varhaiskasvatukseen –toimintamalli, jonka tarkoituksena on tarjota tukea päiväkodeille liikkumisen kehittämisprosessien aloittamiseen. Sen tarkoituksena on auttaa varhaiskasvattajia tutkimaan ja pohtimaan liikkumiseen liittyviä teemoja ja käsitteitä, luomaan myönteistä liikkumisympäristöä sekä löytämään keinoja siihen, kuinka varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksien ovat käytännön työssä saavutettavissa. (Nuori Suomi ry 2010.)

5.2 Päiväkodin liikuntaolosuhteet

Päiväkotien liikuntaolosuhteet vaihtelevat hyvin paljon paikasta riippuen. Toisissa piha-alueet ja ympäröivä luonto takaavat loistavat mahdollisuudet liikkumiselle, kun taas joissakin päiväkodeissa piha-alueet eivät houkuttele lapsia juurikaan liikkumaan. Monessa päiväkodissa ei ole käytössä myöskään salia sisäliikuntaa varten, vaan jumppaa varten raivataan tilaa lepohuoneesta. Monet päiväkodin liikuntavarusteista ja –välineistä eivät ole ajan tasalla, eivätkä siten houkuttele lapsia liikkumaan.

Päiväkodin liikuntaolosuhteissa tärkeä merkitys on myös henkilökunnalla ja erityisesti ryhmän lastentarhanopettajalla, jolla on pedagoginen vastuu lasten kehittymisestä. Usein liikunnan toteuttamisen määrä on riippuvainen kasvattajan omasta liikunnallisesta aktiivisuudesta ja mielenkiinnosta liikuntaa kohtaan. Niiden kasvattajien kohdalla, joilla ei ole omakohtaista mielenkiintoa liikuntaa, jää liikuntatuokioiden pitäminen todennäköisesti vähempään.

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa, kuin myös kunnan ja päiväkotien omissa vasuissa on liikunta ja sen tukeminen vahvasti esillä. Kiireeseen ja resurssipuulaan vedoten viikoittaisista liikuntatuokiosta kuitenkin helposti luovutaan. Priorisoinnissa moni muu asia menee edelle.

Päiväkodeissa usein myös perustellaan liikuntatuokioiden poisjääntiä Suomen hankalilla sääolosuhteilla. Tämä on harvoin perusteltua. Päinvastoin Suomen neljä eri vuodenaikaa antavat loistavat mahdollisuudet eri lajien kokeiluun. Vaikka vuoteen mahtuu monenlaista ilmaa, harvoin ilma todella on niin huono, etteikö ulkoilemassa voisi käydä edes vähän aikaa.

Suomen luonto tarjoaa myös hienoja mahdollisuuksia liikunnan ja motoristen taitojen kehittymiselle. Mikä sen parempaa perusharjoitusta kuin esimerkiksi metsässä kävely tai kallioilla kiipeily, kunhan muistaa huolehtia lasten turvallisuudesta. Päiväkodin liikunnan ei siis tarvitse aina olla tiukasti ohjattua tai paljon järjestelyjä vaativaa, vaan jo pienillä asioilla voi saada lapsille onnistuneen ja mielekkään liikuntakokemuksen. Nykyisin on erittäin paljon tarjolla myös liikunnan suunnitteluun tarkoitettua materiaalia.

Päiväkodin liikuntaolosuhteita on tarpeen vaatiessa helppo lähteä kehittämään, jos siihen löytyy oikeaa halua. Sen voi ottaa päiväkodin yhteiseksi koko vuoden kestäväksi teemaksi tai sitten yrittää päästä mukaan johonkin alan kehittämishankkeeseen. Jälkimmäinen vaihtoehto takaa sen, että silloin mukana on aina myös liikunta-alan ammattilaisia.

5.3 Liikunta päiväkodissa

Päiväkoti-ikäisten lasten liikuntakasvatuksesta vastaa päiväkotiyhteisö yhdessä vanhempien kanssa. Päiväkodin vastuu lasten liikuntakasvatuksessa on tukea vanhempia, sillä ensisijainen kasvatusvastuu on vanhemmilla ja huoltajilla. Lasten liikuntaa päiväkodissa säätelee päivähoitolaian ja varhaiskasvatussuunnitelmien lisäksi päiväkodin kasvatushenkilöstön henkilökohtainen kiinnostus sekä päiväkodilla käytössä olevat resurssit.

Nykypäivän lapset liikkuvat huolestuttavan vähän. Päiväkodilla onkin nykyisin merkittävä rooli lasten liikunnan tukemisessa. Päiväkotiulkoilu joutuu yhä enemmässä määrin korvaamaan ulkoleikkiä ja liikuntaa, sitä, mikä ennen tapahtui kodin lähiympäristössä. (Lapsuus pihalla 2 –työryhmän raportti 2010: 6-7.) Tämän vuoksi varhaiskasvattajien yhtenä tehtävänä onkin luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja tehdä liikkumisesta eri ympäristöissä turvallista (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 3).

Päiväkotiulkoilun, erityisesti metsäretkien, järjestäminen täällä meidän pohjoisessa ilmastossamme on suhteessa hankalampaa kuin muualla Keski- ja Etelä-Euroopassa. Meillä on kuitenkin neljä vuodenaikaa, joiden ansiosta lapsille on mahdollista välittää runsaasti kokemuksia ympäröivästä luonnosta. (Lapsuus Pihalla 2 –työryhmän raportti 2010: 22.) Pääkaupungissa Helsingissäkin lasten mahdollisuudet muualla kuin päiväkodin pihalla ulkoiluun ovat hyvät.

TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimusjoukoksi valikoituivat 12 päiväkodin 5-6 -vuotiasta lasta sekä heidän kanssa toimivat varhaiskasvattajat. Lapsiryhmän koostumus vaihteli jokaiselle havainnointikerhalla. Joku lapsista oli mukana kaikilla kerroilla, joku vaan yhdellä. Keskimäärin mukana oli noin kahdeksan lasta.

Kohderyhmä tutkimukseeni valikoitui liikuntarakenteluvälineistön reunaehtoien mukaan. Päiväkoti-ikäisistä lapsista 5-6-vuotiaat ovat ihanteellisin käyttäjäryhmä. Sitä nuorempien voi kokonsa puolesta olla hankala toimia liikuntarakenteluvälineistön kanssa. Lapsiryhmä koottiin kasvatushenkilöstön toimesta. Tutkimuksen kannalta ei ollut väliä esimerkiksi lapsen sukupuolella, kansalaisuudella tai äidinkielellä, koska nyt tarkastelun kohteena olivat yleisesti 5-6 –vuotiaiden lasten psykomotoriset valmiudet.

6.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston hankinta

Tutkimuksen aineisto on kerätty pääosin havainnoimalla päiväkotia Violan lapsia. Havainnointikertoja oli yhteensä kolme, joista kahdella kerralla mukana oli videokamera. Videointi helpotti huomattavasti aineiston purkua, sillä havainnoinnin aikana huomiota piti kiinnittää moneen eri asiaan ja toimintoon yhtä aikaa. Videoinnin avulla tilanteisiin pystyi palaamaan tarvittaessa uudelleen.

Havainnoilla tarkoitetaan sellaista toimintaa, jossa tutkija tarkkailee tutkimuksen kohdetta ja tekee havainnoinnin aikana tai heti sen jälkeen muistiinpanoja (Metsämuuronen 2000: 43). Omassa työssäni käytin apuna videointia, mutta tein myös muistiinpanoja havainnointitilanteissa. Yhden havainnointikerran aikana tein koko ajan muistiinpanoja. Havainnointitilanteessa tutkija voi olla joko täysin ulkopuolinen tai olla täysillä ryhmässä ja tilanteessa mukana, jolloin myös raja tutkijan ja tutkittavan välillä on hyvin pieni. Näiden kahden ääripään väliin jää vielä se mahdollisuus, että tutkija havainnoi osallistujana tai että hän osallistuu havainnoijana. (Metsämuuronen 2000: 44). Havainnointikerhojen aikana yritin pitää oman roolini täysin ulkopuolisena. Välillä tuli kuitenkin tilan-

teita, jolloin osallistumiseni lasten toimintaan oli välttämätöntä esimerkiksi vaaratilanteiden vuoksi.

Martti Grönforsin mukaan on neljä seikkaa, miksi havainnointi on erittäin varteenotettava aineistonhankintamenetelmä. Ensiksi, kun tutkittavista tai tutkittavasta ilmiöstä tiedetään vähän tai ei ollenkaan, on mahdotonta valmistella teemahaastattelun edellyttämiä tema-alueita etukäteen. Toiseksi, havainnointi kytkee paremmin saadun tiedon sen kontekstiin, jolloin asiat nähdään helpommin niiden oikeissa yhteyksissä. Kolmantena etuna on se, että esimerkiksi teemahaastattelu tai kysely tuo helpommin esille johonkin ilmiöön tai asiaan liittyvät normit kuin varsinaiseen normiin liittyvän käyttäytymisen. Neljäntenä havainnoinnin etuna on se, että kun halutaan monipuolista ja yksityiskohtaista tietoa, ei sitä ole mahdollista saada juuri muuten kuin havainnoimalla. (Grönfors 2007: 154-155.)

Havainnoin lisäksi aineistoa on hankittu päiväkodin varhaiskasvattajille suunnatulla kyselylomakkeella. Tähän ratkaisuun päädyin siksi, että havainnointi ainoana aineistonhankintamenetelmänä on analyysin kannalta haasteellinen. (Tuomi - Sarajärvi 2002: 83). Kysymyslomake koostui kuudesta avoimesta kysymyksestä liittyen liikuntarakentelevälineistön käyttöön ja sen hetkisiin kokemuksiin siitä. Vastauksia sain kolme kappaletta kuudesta. Vastauksien tarkoituksena on antaa taustatietoa varsinaista havainnoinnilla saatuja tuloksia varten.

Aineiston hankinta ajoittui touko- ja kesäkuulle 2010. Aloitin kuitenkin jo talvella lapsiin tutustumisen vierailemalla muutaman kerran päiväkodissa. Itse havainnointitilanteet kestivät noin 45 minuuttia kerrallaan, joista kaksi kertaa ajoittui lasten aamupäiväulkoluun ja yksi kerta ruokailun jälkeiseen aikaan. Mukana oli aina sama aikuinen, joka sovitusti puuttui lasten tekemisiin oikeastaan vain vaaratilanteissa. Videoinnin aikana (kaksi kertaa) pihalla ei ollut samanaikaisesti muita päiväkodin lapsia.

Havainnoinnissa huomioitavien asioiden tulee olla yhteneväisiä työn teoreettisen viitekehyksen kanssa. Havainnon tueksi tekemäni havaintomatriisi (liite 2) perustuu psykomotoriikkaan ja Pirkko Nummisen teokseen Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan (1996).

Havainnoinnissa kiinnitin huomiota psykomotoriikan kolmeen eri osa-alueeseen: motorisiin taitoihin, kognitiivisiin taitoihin ja sosio-emotionaalisiin taitoihin. Tarkasteltavia asioita oli niin paljon, jonka vuoksi videointi oli erittäin tarpeellista.

Päiväkodin kasvatushenkilöstölle suunnattu kyselylomake (liite 3) koostui kuudesta avoimesta kysymyksestä, joiden tarkoitus oli antaa taustatietoa ja kerätä mielipiteitä liikuntarakenteluvälineistöstä. Vastauksia sain takaisin kolme kappaletta kuudesta. Kyselylomakkeiden avoimilla kysymyksillä halusin saada tietoa siitä, miten lapset ovat vastaanottaneet liikuntarakenteluvälineistön ja onko sillä ollut vaikutusta lasten liikuntaan. Lisäksi kysyin kasvatushenkilöstön mielipidettä siihen, mikä heidän mielessään liikuntarakenteluvälineistössä on toimivaa ja mikä vaatisi mahdollisesti muutosta sekä sitä, että suosittelisivatko he liikuntarakenteluvälineistön käyttöönottoa muillekin päiväkodeille ja jos eivät, niin miksi eivät.

Tutkimustulosten tarkoituksena on välittää lukijalle tietoa siitä, minkälaista psykomotorista osaamista lapset tarvitsevat rakenteluleikkivälineistössä ja minkälaiset valmiudet heillä siihen on. Tuloksista ilmenevien asioiden perusteella päiväkodin on mahdollista suunnitella lasten toimintaa, niin liikunnan kuin muillakin osa-alueilla; onko esimerkiksi jokin osa-alue, jossa lapset tarvitsevat lisää harjoitusta. Tulosten tarkoituksena on antaa tietoa myös Nuori Suomi ry:lle ja hankkeen muille toimijoille; kannattaako vastaava menetelmä tuoda Suomeen enemmän. Lisäksi toivon tutkimuksen tulosten antavan tietoa kaikille niille, joilla varhaiskasvatuksen liikunta on lähellä sydäntä ja joilla on halu kehittää sitä omassa työssä.

6.3 Aineiston analyysi

Tärkeä osa havainnointia on havaintomuistiinpanojen tekeminen, joita voi tehdä joko samanaikaisesti tai heti havainnoinnin päätyttyä tai näiden kahden yhdistelmänä (Ruopila 1999: 229). Ensimmäisellä havainnointikerralla tein samanaikaisesti muistiinpanoja ja kahdella seuraavalla kerralla, jolloin havainnoinnissa oli mukana videointi, kirjoitin muistiinpanot jälkikäteen. Muistiinpanojen kirjoittaminen jälkikäteen saattaa vähentää

työn systemaattisuutta ja luotettavuutta, mutta toisaalta muistiinpanojen samanaikainen kirjoittaminen saattaa häiritä osallistumista (Ruoppila 1999: 230).

Havainnointiaineiston analyysi koostuu kahdesta vaiheesta, joista ensimmäinen on havaintojen pelkistäminen ja toinen tulosten tulkinta. Havainnointiaineiston kohdalla on kuitenkin muistettava, että havainnoimalla saatu materiaali ei vielä ole tutkimustulos, vaan siitä vasta tehdään tutkimus. Analysoinnilla tarkoitetaan havaintojen ryhmittelyä ja yhdistämistä johtolangoiksi, joista voidaan tehdä tulkinta. (Vilka 2006: 81.)

Havainnointien jälkeen siirsin kuvaamani videot tietokoneelle, josta niitä on helpompi katsoa ja käyttää. Varsinainen analyysi tapahtui siten, että videoita katsellessani merkittsin paperille ylös miten eri psykomotoriikan osa-alueen toiminnot onnistuivat. Analyysin tekemisessä käytin käyttötarkoitukseen luomaani havaintomatriisia (liite 2). Havaintomatriisissa onnistumiset kirjattiin kyllä -sarakeeseen ja epäonnistumiset ei -sarakeeseen. Esimerkiksi, jos veto onnistui, merkittiin sen kohdalle kyllä. Mikäli veto epäonnistui, merkittiin sen kohdalle ei. Lopuksi summasin sarakkeiden kyllä- ja ei -merkinnät, sekä arvioin saavutetun tuloksen perusteella onnistumisten tai epäonnistumisten hallitsevuutta.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Työn tarkoituksena oli kerätä tietoa ja kuvata liikuntarakenteluvälineistön käyttöä päiväkodissa psykomotorisesta näkökulmasta. Vaikka tutkimuksessa on käytetty ainoastaan kvalitatiivisia menetelmiä, ei se vähennä tutkimuksen luotettavuutta. Aineiston hankinnassa on käytetty rinnakkain kahta eri menetelmää: havainnointia ja kyselylomaketta, jotka hyvin tukevat toisiaan.

Opinnäytetyötasolla työn tekijän suhtautuminen tutkittaviin ja yhteistyökumppaneihin on tärkeä tutkimuseettinen kysymys. Mikäli tekijän ja yhteistyökumppaneiden välille ei synny luottamusta, tutkimuksen laatu on vaarassa heiketä. (Ruoppila ym. 1999: 181.) Tutkimuksen eettiset kysymykset koskevat koko tutkimusta ja koko prosessia aina kysymysten asettelusta tulosten kirjoittamiseen. Tieteelliselle tutkimukselle on asetettu tiettyjä piirteitä, jotka sen tulisi täyttää voidakseen täyttää eettisyyden kriteerit. Niitä

ovat esimerkiksi tulosten avoimuus ja yleispätevyys, tutkijan sitoutumattomuus ja puolueettomuus sekä kriittisyys. (Ruoppila ym. 1999: 26-27.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuseettiset kysymykset ja ratkaisut ovat selvemmin esillä kuin perinteikkäämmässä kvantitatiivisessa tutkimuksessa, jossa tutkittavat esiintyvät tutkijalle usein vain pelkinä numeroina, eikä heidän välilleen näin ollen pääse syntymään kunnollista suhdetta. (Ruoppila ym. 1999: 146.)

Lasten kanssa työskennellessä ja heitä tutkittaessa tulee erityisesti kiinnittää huomiota eettisyyteen. Lapsiin kohdistuvan tutkimuksen eettisiä kysymyksiä on alettu tarkemmin pohtia 1980- ja 1990 –lukujen vaihteessa, jolloin esiin nousivat lapsen yleismaailmalliset oikeudet YK:n lasten oikeuksien sopimuksen myötä (Ruoppila ym. 1999: 27). Opin- näytetyön alkuvaiheessa anoin Helsingin kaupungilta tutkimusluvan, jota varten jouduin esimerkiksi miettimään opinnäytetyön aineiston hankintaa ja tietoturvallisuutta. Lisäksi pyysin jokaisen tutkimukseen mahdollisesti osallistuvan lapsen huoltajalta tutkimusluvan (liite 1). Kaikki huoltajat antoivat suostumuksensa lastensa osallistumiseen tutkimuksessa. Yhtä lukuun ottamatta kaikki suostuivat myös siihen, että havainnoinnista kertynyttä videomateriaalia voi käyttää opetustarkoitukseen. Vaikka päätösvalta lasten osallistumisesta tutkimukseen on aina huoltajilla tai muilla aikuisilla, on kuitenkin muistettava, että lapsella itsellään on aina oikeus myös kieltäytyä. Tärkein ohje lapsiin kohdistuvassa tutkimuksessa on kuitenkin se, että lapsen hyvinvointi ja terve kehitys eivät saa millään tapaa vaarantua. (Ruoppila ym. 1999: 28-29.)

Aloittaessaan lapsiin kohdistuvaa tutkimustaan tutkijan on aluksi pohdittava seuraavia kysymyksiä: miksi tutkimus kannattaa tehdä, onko siitä hyötyä lapsille tai mahdollisesti jotakin haittaa, miten lasten anonymisuus suojataan, millä perusteella lapset valitaan tutkimukseen, mitä tutkimuksesta kerrotaan lapsille ja vanhemmille ja ketä muita tutkimuksesta tulisi informoida sekä keiltä ja miten suostumus tutkimukseen hankitaan. (Ruoppila ym. 1999: 28-29.) Lapsille tulisi myös aina kertoa, mistä tutkimuksessa on kyse ja mitä heiltä mahdollisesti odotetaan tutkimuksen aikana. Mikäli tutkimusaineisto kerätään havainnoimalla, riittää, että lapsille kerrotaan minkälaista toimintaa heiltä odotetaan. (Ruoppila ym. 1999: 38.)

Tutkimusaineiston hankkimiseen tai sen analysointiin ei ole lisäksi osallistunut muita. Lasten anonymius säilyy koko tutkimuksen ajan, eikä heitä voi tunnistaa muistakaan yhteyksistä. Koko tutkimusaineisto hävitetään tutkimuksen jälkeen asianmukaisella tavalla.

7 TULOKSET

7.1 Motoriset taidot

Motoristen taitojen osalta tarkastelun kohteena olivat tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaidot. Ne usein mielletään fyysisessä toiminnassa kognitiivisia ja sosio-emotionaalisia taitoja tärkeämmiksi ja varsinkin niissä ilmeneviin puutteisiin on helpompi puuttua.

Liikuntarakenteluvälineistöä ajatellen kaikilla tutkimukseen osallistuneilla lapsilla oli riittävät tasapainotaidot siihen nähden, että leikkiminen pysyi turvallisena. Turvallisella leikillä tarkoitan sitä, että huonon tasapainon vuoksi tapahtuvia horjahteluita ei tullut. Lasten keskuudessa tasapainotaidoissa esiintyi jonkin verran eroa, mutta ne selittyvät noin kahden vuoden ikähaitarilla. Lapset luottivat hyvin omiin tasapainotaitoihinsa, mutta joskus tuli kuitenkin tilanteita, jolloin opettajan auttava käsi oli tarpeen.

Staattinen tasapaino oli kaikilla lapsilla hyvä. He pystyivät seisomaan pitkiäkin aikoja esimerkiksi lankkujen ja pölkkyjen päällä, mikäli ne olivat paikallaan. Liikkuvan kohteen päällä tasapaino ei enää pysynyt. Suurimmalla osalla lapsista myös dynaaminen tasapaino pysyi hyvin. Tasapainon säilyttäminen kävellessä lankun päällä oli sitä helpompaa mitä matalammalla ja mitä leveämpi lankku oli. Laskeutumiset ja nousemiset esimerkiksi laatikolta maahan ja päinvastoin onnistuivat niin ikään riittävällä tasolla. Leikkiminen ei jäänyt siitä kiinni, etteivät lapset olisi päässeet sujuvasti liikkumaan välineeltä maahan ja takaisin. Lapset keksivät hienosti omia tapoja laskeutumisiin ja nousemisiin. He ymmärsivät laittaa maahan korokkeen, jotta pääsivät ylös tai tulivat varovasti istuen alas laatikon päältä, mikäli eivät uskaltaneet hypätä.

Liikuntarakenteluvälineistön kannalta vaadittavat käsittelytaidot olivat kaikilla lapsilla riittäviä. Käsittelytaidoilla tarkoitetaan välineiden, tässä tapauksessa esimerkiksi renkaiden, sujuvaa käsittelyä sekä karkeamotoristen perustaitojen, kuten vedon ja kuljetuksen onnistumista. Ilman sujuvia käsittelytaitoja lapsen leikki olisi jäänyt hyvin yksipuoliseksi, sillä hän ei olisi pystynyt osallistumaan esimerkiksi välineistön kokoamiseen. Lapset aloittivat kaikilla kolmella havainnointikerralla oma-aloitteisesti välineiden kantamisen ulos ja niistä rakentamisen. Monet liikuntarakenteluvälineistön osista ovat sen verran painavia, että lapsi ei pystynyt niitä itsenäisesti nostamaan, saati siirtämään paikasta toiseen. Jatkossa onkin hyvä pohtia enemmän juuri välineiden kokoa ja painoa, jotta esimerkiksi välineen paino ei muodostu lapselle rajoittavaksi tekijäksi. Lapset osasivatkin hyödyntää hyvin toisia apunaan sekä keksivät eri tapoja saada esimerkiksi painavat pölkyt paikoilleen. Jonkun verran tosin oli tilanteita, joissa lapsi ei saanut heti esinettä siirrettyä paikasta toiseen, turhautui ja siirtyi seuraavaan tehtävään. Karkeamotorisista perustaidoista liikuntarakenteluvälineistössä tarvittiin muun muassa vetoa ja kuljetusta, jotka kaikki sujuivat kaikilta lapsilta täysin riittävästi. Perustekniikka käsittelytaitojen osalta oli siis hallussa. Lapset pystyivät siirtämään välineitä pääosin itsenäisesti paikasta toiseen. Tehtävää hankaloitti ainoastaan joidenkin osien liian suuri koko tai paino suhteessa lasten voimiin.

Liikkumistaidoista kävely välineistön päällä onnistui. Juoksemisesta ei ollut havaintoa. Lankut olivat sen verran lyhyitä, ettei niillä pystynyt juoksemaan, eikä varmaan uskallettukaan. Välillä lankun päällä kävellessä lasta saattoi syystä tai toisesta ruveta pelottamaan tai jännittämään, jolloin tuli tarve aikuisen avulle. Havainnointikertojen aikana ei esiintynyt hyppyjä tai loikkia välineistön päällä, ainoastaan hyppyjä alas laatikon tai lankun päältä. Hyyt alas laatikon päältä sujuivat hyvin niiltä, ketkä sen uskalsivat. Jokaisella kerralla liikuntarakenteluvälineistö oli kasattu sillä tavalla, ettei loikkia juurikaan tullut. En usko, että se oli lapsilta tietoista rakentamista, vaan enemminkin siihen vaikutti eri osien vähäisyys. Ne muutamat loikat, laatikon päältä toiselle, mitkä näin, onnistuivat hyvin.

Lasten liikkumistaidot olivat riittävällä tasolla sen suhteen, että he pystyivät leikkimään liikuntarakenteluvälineistöllä. Eniten käytetty liikkumismuoto oli kävely, juoksua esiintyi vain välineistön ympärillä maassa. Kävely esimerkiksi lankkujen päällä ei tuottanut

kenellekään vaikeuksia. Toisten liikkuminen vain luonnostaan on rohkeampaa kuin toisten. Korokkeen päältä hyppääminen suorilta jaloilta ei onnistunut, vaan lapset helpottivat sitä esimerkiksi käymällä ensin istumaan, jolloin korkeus madaltuu.

7.2 Kognitiiviset taidot

Kukaan lapsista ei ollut niin intensiivisesti keskittynyt leikkiin, että ympärillä olevien asioiden havaitseminen olisi kärsinyt. Itse asiassa ympäristön tapahtumat herättivät paikoitellen liikaakin mielenkiintoa lapsissa, mikä häiritsi leikkiin keskittymisestä. Lapsia joutui useamman kerran patistamaan liikuntarakenteluvälineistön pariin. Tämä kertoo mielestäni siitä, että rakenteluleikkivälineistö ei ollut ainakaan näillä kerroilla tarpeeksi mielenkiintoinen, että se olisi jaksanut kiinnostaa lapsia yhtäjaksoisesti koko havainnoinnin ajan, noin 45 minuuttia. Lapset havaitsivat huonosti leikissä sattuvia asioita, esimerkiksi vaaratilanteita. Havainnointikertojen aikana sattui muutaman kerran tilanne, joissa lapsi ei havainnut mahdollista vaaratilannetta ennen kuin aikuinen tuli ja puuttui tilanteeseen. Tästä esimerkkinä sellainen tilanne, jossa lankku oli todella huonosti kiinni laatikon päällä ja lapsi lähti kävelemään lankkua pitkin. Jos lapsi olisi ehtinyt lähteä kävelemään, olisi lankku pudonnut saman tien alas. Aikuinen kuitenkin huomasi tilanteen ja selitti lapselle, miten lankku pitää laittaa, jotta se olisi turvallisempi. Lapset ovat nykyisin tottuneet siihen, että monet esteet on raivattu heidän tieltään pois aikuisten toimesta. Kenties sen vuoksi lapsilta jää huomaamatta vaaratilanteita, koska he luottavat liikaa siihen, että aikuinen huomaa ja korjaa ne heidän puolestaan. Lapset kiinnittivät vaaratilanteiden sijaan paremmin huomiota toistensa tekemisiin ja erityisesti siihen, jos joku ei tehnyt jotain, esimerkiksi auttanut jälkien siivoamisessa.

Yleisesti ottaen lasten kognitiivisia taitoja on vaikeampi havainnoida kuin esimerkiksi motorisia taitoja. Vaaratilanteiden tunnistamisessa on lähes kaikilla lapsilla parantamisen varaa. Vaikka aikuinen valvoo koko ajan lasten leikkiä ja puuttuu sekä ohjeistaa tarvittaessa vaaratilanteissa, tulisi lapsia kuitenkin ohjata itse tunnistamaan ja huomioimaan mahdollisia vaaroja sekä niiden seurauksia. Vaaratilanteita esiintyi kuitenkin melko vähän suhteessa leikkiin käytettyyn aikaan, eivätkä ne mielestäni muodosta minkäänlaista turvallisuusestettä leikille.

7.3 Sosio-emotionaaliset taidot

Lapset ovat olleet samassa ryhmässä jo pidemmän aikaa ja tuntevat toisensa. Jokainen lapsi näyttää olevan osa ryhmää. Leikkiessä kuitenkin usein muodostui monia pienempiä ryhmiä, joiden kesto oli hyvin vaihtelevaa. Pienemmät ryhmätkin muuttuivat koko ajan, eikä niiden syntyyn tai hajoamiseen näyttänyt olevan mitään sen kummempaa syytä. Ryhmiä ei varsinaisesti muodostettu mitenkään, vaan ne muodostuivat itsestään.

Kaikilta lapsilta onnistui hyvin negatiivisten ja positiivisten tunteiden näyttäminen. Tunteiden näyttäminen oli hyvin spontaania. Mielipahan tunne saattoi jo seuraavassa hetkessä olla ilon tunne. Lapset näyttivät tunteita yhtä lailla toisille lapsille kuin aikuisellekin. Aikuiselle näytettiin helpommin pettymyksen ja suuttumuksen tunteita, ja aikuisen odotettiin ratkaisevan ne.

Lapset pystyivät ilmaisemaan tunteitaan kiitettävästi. Jossain määrin lasten tunteiden säätely on kuitenkin tarpeellista. Lapsilla eniten esiintyneet tunteet olivat hyväntuulisuus ja pettymys. Pettymyksen tunteita lapsissa aiheuttivat esimerkiksi tilanteet, jos joku kaveri sanoi pahasti, lapsi ei saanut tahtoaan läpi tai lasta sattui johonkin. Näitä tunteita lapset näyttivät hyvin avoimesti. Tunteen näyttäminen aikuiselle oli erityisen tärkeää, sillä niin lapsi sai kokemuksen siitä, että hänet on varmasti huomioitu. Havainnointikertojen aikana ei kukaan lapsista saanut esimerkiksi niin kovaa raivokohtausta, missä taito tunteiden säätelyyn olisi ollut tarpeellista.

Havainnoinnin kohteena oli myös se, missä määrin ja minkälaista kontaktia lapset ottavat toisiinsa. Kontakti voi olla joko fyysistä, esimerkiksi käsiksi käymistä tai tuen ottamista tai henkistä, jolloin lapsi hakee toisten lasten huomiota. Yhtäkään sellaista tapaus ei ollut, missä lapsi olisi fyysisesti satuttanut toista lasta. Sen sijaan sellaisia tilanteita esiintyi muutamia, missä lapsi otti tukea toisesta lapsesta päästäkseen esimerkiksi ylös laatikon päälle, mutta useimmiten se oli kuitenkin aikuinen, joka tällaisessa tilanteessa pyydettiin apuun. Toisenlaisen kontaktin ottaminen, esimerkiksi huomion hakeminen, olikin jo yleisempää. Lapset tuntevat hyvin toisensa, jolloin kontaktin ottaminen on heille hyvin luontevaa ja välitöntä. Lapset pyysivät toisiaan katsomaan esimerkiksi jotta nähtäisiin mitä ovat tehneet tai mitä osaavat.

Pätemisen tarvetta ei lasten leikeissä ollut havaittavissa. Pätemiselle tässä yhteydessä tarkoitan sellaista toimintaa, missä lapsi näyttää ylimielisellä tavalla omaa osaamistaan ja tietämistään. Havainnointikertoina ei esiintynyt sellaista toimintaa, jossa lapsi olisi tehnyt esimerkiksi jotain uhkarohkeaa tai typerää vain saadakseen kaveriensa huomion. Huomiota lapset tosin tarvitsivat paljonkin, mutta sitä haettiin muilla keinoilla, esimerkiksi aikuiselle kantelulla.

Motivaatiotasoa oli havainnointikertojen aikana vaikea mitata. Tarkastelun kohteena oli se, onko lapsi niin motivoitunut toimintaan, että unohtaa kaiken ympärillä olevan. Näin ei näyttänyt olevan. Lapset olivat hyvin kiinnostuneita ympärillä tapahtuvasta, eikä motivaatiota näyttänyt aina riittävän rakenteluleikkivälineistön kanssa leikkimiseen. Väsymystä saattaa olla yksi selittävä tekijä motivaation puutteeseen tai sitten se, että liikuntarakenteluvälineistö ei ollut lasten mielestä riittävän kiinnostava. Tosin lapset aloittivat liikuntarakenteluvälineistön kasaamisen hyvin innokkaasti, mikä puolestaan kertoo suuresta motivaatiosta. Viimeisellä havainnointikerralla aikataulullisista syistä johtuen havainnointi suoritettiin lasten ruokailun jälkeen, jolloin lapset jäivät ilman päivälepoa ja saattoivat olla väsyneitä. Motivaation puutteeseen saattoi vaikuttaa myös se, että lapset eivät aina tieneet, mitä tehdä, sillä joukossa ei ollut ketään, kuka olisi vienyt leikkiä eteenpäin ja johtanut toimintaa.

Yleisesti ottaen kuitenkin lapsilla oli mielestäni riittävät sosio-emotionaaliset valmiudet toimia rakenteluleikkivälineistön kanssa. Omia tunteita osattiin säädellä, eikä vaaratilanteita syntynyt esimerkiksi lapsen raivokohtauksen vuoksi. Lasten keskinäinen leikki oli tasapainoista, lukuun ottamatta pieniä riitoja ja erimielisyyksiä. Lasten keskuudessa roolit olivat tasapuolisia; kukaan ei selvästi erottunut johtajana tai muissakaan rooleissa. Leikin sisältöä ja kestoja ajatellen leikki olisi ehdottomasti tarvinnut johtajaa viemään leikkiä eteenpäin. Pienten lasten kohdalla saattaa päivällä olla myös hyvin suuri merkitys sen suhteen, miten leikit sujuvat, eikä kyse siis välttämättä ole mistään sosio-emotionaalisesta ongelmasta.

7.4 Kasvatushenkilöstön näkemyksiä rakenteluleikkivälineistä

Tiedustelin havainnoinnin lisäksi kyselylomakkeen muodossa päiväkodin kasvatushenkilöstöltä heidän näkemyksiään ja kokemuksiaan liikuntarakenteluvälineistä. Kaikkien vastaajien mielestä lapset ovat olleet innoissaan uudesta tavasta leikkiä ja liikkua ulkona. Lapset ovat hyvin viihtyneet liikuntarakenteluvälineistön parissa ja he ovat hyvin käyttäneet mielikuvitustaan erilaisten leikkien kehittämiseen. Varhaiskasvattajien mielestä rakenteluleikkivälineistössä on hyvää se, että lapset oppivat kokeilemaan erilaisia ratkaisumalleja ja oppivat käyttämään enemmän mielikuvitustaan. Välineiden monipuolinen käyttö ja isot laatikot, jotka muuntuvat moneksi, koettiin hyvinä. Muutosta puolestaan toivottiin välineiden määrään ja kokoon. Jotta välineiden käyttö olisi vielä monipuolisempaa, tarvittaisiin niitä ehdottomasti enemmän. Joidenkin välineiden tulisi myös olla kevyempiä, jotta lapset pystyisivät niitä itsenäisesti siirtämään.

Välineistöä pitää olla enemmän ja välineistön pitää olla monipuolisempaa. Kaikkien välineiden olisi hyvä olla sellaisia, että lapset jaksavat niitä kantaa, nostella, siirtää.

Kaikki vastanneet myös suosittelisivat muille päiväkodeille liikuntarakenteluvälineistön käyttöönottoa, mikäli tilat ovat kunnossa ja erityisesti jos päiväkodin pihalla ei ole muita virikkeitä. Syitä siihen, että he suosittelisivat välineistöä muillekin, olivat muun muassa se, että lapsen liikuntataidot kehittyvät, sosiaaliset ja yhteistyötaidot kasvavat, osallisuus lisääntyy ja mahdollisuus omaehtoiselle liikkumiselle kasvaa. Kysyin myös sitä, miten aikuiset ovat kokeneet rakenteluleikkivälineistön vaikuttaneen lasten liikuntaan. Vastaajien mielestä on vielä liian aikaista sanoa mistään isommista vaikutuksista, mutta joitakin pieniä muutoksia on ollut havaittavissa. Vähemmän liikkuvat lapset ovat ainakin rohkeasti innostuneet kokeilemaan esimerkiksi tasapainoilua, jonka harjoittaminen on jäänyt muita osa-alueita vähemmälle.

Sellaisetkin lapset ovat rohkaistuneet liikkumaan ja kokeilemaan esim. tasapainoilua, joita liikunta/liikkuminen ei yleensä niin paljoa kiinnosta.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kaikkien kolmen havainnointikertojen perusteella näyttäisi siltä, että liikuntarakenteluvälineistö on sopiva liikkumismuoto psykomotoristen taitojen perusteella myös Suo-

messa. Lisäksi se on erinomainen harjoitusmuoto kehittämään entisestään lasten psykomotorista osaamista.

Liikuntarakenteluvälineistön käyttöönotto päiväkotiki Violassa on selkeästi ollut tarpeellinen ja se on tuonut mukanaan uuden tavan toimia ja harjoittaa liikunnallisia taitoja. Kokemukset sen käytöstä niin lasten kuin aikuistenkin osalta ovat olleet pääsääntöisesti myönteisiä. Lasten psykomotoriset valmiudet leikkiä liikuntarakenteluvälineistöllä ovat kaikilta osin riittävät. Motoriset-, kognitiiviset- ja sosio-emotionaaliset taidot ovat kaikilla lapsilla sen verran kehittyneitä, että tarkoituksen mukainen leikki liikuntarakenteluvälineistöllä onnistuu turvallisesti. Liikuntarakenteluvälineistön ideana on kuitenkin kehittää entisestään lasten taitoja edellä mainituilla osa-alueilla, eikä puutteita psykomotorisessa osaamisessa voi luokitella esteeksi välineistön käytölle.

Havaintojen ja kyselylomakkeilla saatujen vastausten perusteella liikuntarakenteluvälineistö toi iloa ja luovuutta lasten arkeen, mikä onkin yksi psykomotoriikan tavoite. Lisäksi sen tavoitteena on taata lapselle mahdollisuus onnistumisen kokemuksiin. Näitä onnistumisen kokemuksia tuli esille useita. Jotkut lapset uskaltautuivat tasapainoilemaan esimerkiksi lankun päällä saatuaan aiemmin onnistumisen kokemuksia laatikon päällä. Onnistumisen kokemuksia tarjosivat myös sellaiset tilanteet, joissa lapsi keksi esimerkiksi vaihtoehdoisen tavan liikuttaa painavaa pölkkyä.

Havaintojeni perusteella uskon vahvasti siihen, että liikuntarakenteluvälineistö edistää lapsen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveyttä, kuten yksi psykomotoriikan tavoitteista on. Fyysisen terveyden parantuminen on selvemmin havaittava etu; lapsen kunto paranee ja lihasvoima sekä koordinaatio paranevat välineitä siirreltäessä. Psyykkinen ja sosiaalinen terveys kohentuivat liikuntarakenteluvälineistössä rinnakkain esimerkiksi niissä tilanteissa, joissa lapset saivat positiivista palautetta toisiltaan tai aikuiselta tai kun he keksivät ratkaisun johonkin ongelmaan.

Monien eri taitojen samanaikainen harjoittelu onnistui hyvin havainnointikerroilla. Esimerkiksi kun lapsi harjoitteli staattista tasapainoa laudan päällä, harjoitti hän samalla, joskin ehkä tietämättään, oman kehonsa tuntemista ja ympäristön tarkkailua. Liikuntarakenteluvälineistön kanssa touhutta ei suoranaisesti harjoitettu aikuisjohtoisesti

esimerkiksi yhteistyötaitoja, vaan ne tulivat siinä samalla, kun lapset joutuivat sopimaan sääntöjä rakennelmien muodostumiseksi.

Liikuntarakenteluvälineistö kehittää hyvin lasten psykomotorisen harjaannuttamisen kolmea toiminnallista aluetta, joita ovat minä-kokemus, objektipätevyys ja sosiaalinen pätevyys. Kolmen havainnointikerran perusteella lasten oman kehon tunteminen ja hahmottaminen on riittävällä pohjalla. Lapset eivät uskoneet liikaa omiin kykyihinsä, minkä takia vaaratilanteitakaan ei syntynyt esimerkiksi liian korkealta alustalta hyppäämisestä. Lapset tunnistivat hyvin niitä tilanteita, joihin heidän taitonsa ja uskalluksensa eivät enää riittäneet. Niissä tilanteissa he osasivat hyvin pyytää apua. Liikuntarakenteluvälineistö tukee hyvin myös lasten kokemuksellista oppimista (=objektipätevyys). Lapset oppivat yrityksen ja erehdyksen kautta muuttamaan toimintaansa. Esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsi laittoi lankun huonosti laatikon päälle ikään kuin sillaksi ja lähti kävelemään lankkua pitkin ylöspäin, jolloin lankku putosi maahan. Seuraavalla kerralla lankku oli jo tukevammin laatikon päällä. Objektipätevyyteen kuuluu lisäksi esineiden lainalaisuuksien tutkiminen ja niihin sopeutuminen, jotka myös hyvin kehittyvät leikissä liikuntarakenteluvälineistössä. Ratkaisumallien keksiminen halutun toiminnan aikaansaamiseksi opetti lapsille lainalaisuuksien tuntemisen lisäksi onnistumisen kokemuksia. Pölkystä ja lankusta saa toimivamman keinun laittamalla pölkyn vaakatasoon maahan ja lankun siihen päälle kuin asettamalla pölkyn pystyasentoon. Kolmantena liikuntarakenteluvälineistö opetti lapsille sosiaalista pätevyyttä. Yksi hienoimmista liikuntarakenteluvälineistön ideoista on siinä, että saadakseen jotain aikaan, lapset tarvitsevat toisiaan. Monissa tilanteissa lapset turvautuivat neuvottelutaitoihinsa saadakseen itselleen esimerkiksi autonrenkaan.

Liikuntarakenteluvälineistö sopii 5-6 -vuotiaille lapsille myös fyysismotorisen taitojen perusteella. Liikuntarakenteluvälineistöllä lapset pääsivät harjoittamaan aiemmin oppimiaan perustaitoja, kuten juoksua, hyppäämistä ja työntämistä, uudessa ja osittain haastavammassa ympäristössä. Perusliikkeistä 5-6 -vuotiaan lapsen tulisi osata muun muassa juokseminen nopeutta vaihtaen, tasapainoilu kävellen ja hyppääminen yhdellä jalalla. Näitä taitoja lapset käyttivät onnistuneesti leikkiessään liikuntarakenteluvälineistöllä. Tasapainoilua kävellen esiintyi esimerkiksi niissä tilanteissa, joissa lapsi käveli kahden laatikon väliin asetettua lankkua pitkin.

Liikuntarakenteluvälineistö houkutteli lapsia erilaisiin leikkeihin: välillä välineistöä kasattiin auto tai sukellusvene ja välillä rakennelmat muuttuivat enemmän liikuntarataa muistuttaviksi. Lapsilla ei näyttänyt olevan keskinäistä neuvottelua tai sopimusta siitä, mitä seuraavaksi rakennetaan, vaikka toiminta edellyttääkin koko ajan yhteistyötä ja sosiaalista kanssakäymistä. Koko lapsiryhmä oli vaihtelevasti mukana samassa leikissä. Välillä ryhmä oli jakautunut muutamaan eri leikkiryhmään leikkimään rinnakkaisleikkejä ja välillä kaikki leikkivät samaa leikkiä.

Vaikka toiminta liikuntarakenteluvälineistön kanssa lähti päiväkodissa hyvin käyntiin, vaatii se vielä joitakin muutoksia toimiakseen entistä paremmin. Tällä hetkellä välineistö koostui kahdesta laatikosta, muutamista lankuista ja pölleistä, autonrenkaista ja yhdestä köydestä. Oman havainnoinnin ja työntekijöiden vastauksien perusteella välineitä tulisi olla jonkin verran nykyistä enemmän. Osa välineistä, erityisesti laatikot, olivat lapsille liian raskaita ja tulevaisuudessa olisikin hyvä pohtia esimerkiksi materiaalien kautta, onko joitakin välineitä mahdollista valmistaa kevyemmistä materiaaleista idean ja turvallisuuden kuitenkin kärsimättä.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää liikuntarakenteluvälineistön soveltuvuutta psykomotorisesta näkökulmasta päiväkotikäisille lapsille. Työn tuloksia voivat hyödyntää tutkimuspäiväkoti, työn tilaaja Nuori Suomi ry, hankkeessa mukana oleva Helsingin kaupunki sekä tietenkin koko varhaiskasvatussektori. Liikuntarakenteluvälineistön lanseeraus alan toimijoille ja päättäjille onkin mielestäni ensiarvoisen tärkeää, jotta idea saadaan leviämään osaksi päiväkotien liikuntamahdollisuuksia.

Opinnäytetyöprosessin alussa minulla ei ollut muuta ajatusta kuin se, että työn tulee olla varhaiskasvatuksen alalta. Tarkoitukseni on saada sosionomin tutkinnosta myös lastentarhanopettajan pätevyys, joka vaatii varhaiskasvatuksen lopputyön. Halusin myös

aiheen, joka kiinnostaisi itseäni ja jolla olisi todellista merkitystä. Näin motivaatio työn tekemiseen säilyi paremmin.

Opinnäytetyöprosessi sujui mielestäni hyvin. Hankkeessa mukana oleminen oli minulle uusi ja mielenkiintoinen kokemus. Hanke eteni suunnitellusti kuin myös oma opinnäytetyöprosessini siinä rinnalla. Syksyllä 2009 saamani aiheen jälkeen aina kevääseen 2010 minulla oli aikaa tutustua aiheeseen ja kerätä materiaalia. Tosi toimiin eli aineiston keräämiseen pääsin välittömästi kun päiväkotit sai liikuntarakenteluvälineistön käyttöönsä. Syksyille 2010 jäi enää opinnäytetyön viimeistely.

Opinnäytetyöprosessi oli opettavainen monelta kannalta. Koen vuoden kestäneen prosessin lisänsä ammatillista pätevyyttäni lastentarhanopettajana, erityisesti varhaiskasvatuksen liikunnan alueella. Olen pääsääntöisesti tyytyväinen työn lopputulokseen. Aiheen rajautuminen kesti mielestäni liian kauan ja teorian löytyminen oli hankalaa. Oman haasteensa asetti myös teorian lähdekirjallisuus, joka oli pääsääntöisesti saksaksi ja ranskaksi. Välillä tuntui, että olisin kaivannut toista ihmistä keneltä kysyä ja kenen kanssa pohtia asioita. Mutta koen kuitenkin, että opinnäytetyön tekeminen yksin oli minulle tällä hetkellä ehdottomasti paras ratkaisu. Viime syksynä ja keväänä opiskelun ja töiden yhteensovittaminen ja tänä syksynä täysipainoinen työ lastentarhanopettajana olivat suurimmat syyt siihen, miksi päädyin tekemään työtä yksin.

Liikuntarakenteluvälineistön myötä päiväkodin ulkoilut saivat uutta, mielenkiintoista ja kehittävää toimintaa. Päiväkodissa oli selvästi tarvetta liikuntarakenteluvälineistölle. Toivon, että moni muukin päiväkotit saisi mahdollisuuden ottaa käyttöönsä liikuntarakenteluvälineistön ja saisi näin lapset innostumaan liikkumisesta. Liikunnan positiivisten vaikutusten omaksuminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on avain terveempään elämään aikuisuudessa.

Koska liikuntarakenteluvälineistön parissa ei Suomessa ole vielä tehty tutkimuksia, takaa se sen, että jatkotutkimusaiheita riittää varmasti. Mielenkiintoista olisi esimerkiksi tutkia liikuntarakenteluvälineistöä pelkästään leikin näkökulmasta tai ottaa tarkastelun kohteeksi ainoastaan itsetunto tai motorinen kehitys. Mielenkiintoinen jatkotutkimus

olisi vaikuttavuuden tutkiminen. Minkälainen vaikutus rakenteluleikkivälineistöllä on lasten liikuntaan.

Henkilökunnan perehdyttämisen näkisin yhtenä erittäin merkittävänä kehittämiskohteenä tulevaisuudessa. Havaintojen perusteella henkilökunnan tietämyksessä suhteessa liikuntarakenteluvälineistöön oli parantamisen varaa. Koen, että kasvattajien tulisi olla perillä välineistön käytöstä, jotta he voivat opastaa myös lapsia sen käytössä. Yksi keino tähän olisi aikuisten konkreettinen perehdyttäminen välineistöön: leikkiminen. Jotta lapset voivat monipuolisesti käyttää liikuntarakenteluvälineistöä, tulee heitä ohjaavien kasvattajien olla perillä ideasta ja sen käyttötarkoituksista. Henkilökunta tulisi saada myös innostumaan liikuntarakenteluvälineistöstä ja näkemään sen monipuoliset ja hyvät käyttömahdollisuudet. Aikuisten innostuneisuuden kautta välineistöä tulee herkemmin käytettyä ja innostuneisuus tarttuu myös lapsiin. Hyvä olisi myös ollut, jos olisin itse saanut perehdytyksen liikuntarakenteluvälineistöön.

Liikuntarakenteluvälineistön suhteen olisi hyvä käydä enemmän keskustelua taustaorganisaation ja käytännön toimijan, kuten päiväkodin välillä. Erityisesti pitäisi kuunnella kentän kokemuksia ja mielipiteitä. Taustalla olevien ihmisten ideoinnilla on toki tärkeä merkitys idean eteenpäin viemisessä, mutta esimerkiksi päiväkodin työntekijöillä on kuitenkin se käytännön kokemus ja paras tietämys omista resursseistaan. Asiantuntijuutta löytyy varmasti monelta taholta, mutta sen oikein hyödyntäminen on oleellista.

Lähitulevaisuudessa olisi erittäin tärkeää keskittyä miettimään liikuntarakenteluvälineistön lanseerausta; miten se saataisiin alkuinnostuksen jälkeen jäämään osaksi suomalais-ta päivähoiton arkea. Hyvät käyttökokemukset esimerkiksi median kautta esille tuotuna rohkaisevat varmasti varhaiskasvatussektorin päättäjiä panostamaan lasten päiväkotiliikuntaan. Rahoituksen ei ainakaan tulisi olla esteenä liikuntarakenteluvälineistön hankintaa mietittäessä, sillä se valmistetaan lähestulkoon kokonaan kierrätysmateriaaleista.

Suomalainen varhaiskasvatus herättää jatkuvasti paljon keskustelua yhteiskunnassa. Eniten puhuttavat isot ryhmäkoot ja resurssien vähäisyys. Lasten liikkumattomuus ja sitä kautta esimerkiksi ylipainoisuus ja diabetes, ovat myös paljon esillä yhteiskunnallisessa keskustelussa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukainen määrä kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivässä ei valitettavasti toteudu kaikkien lasten kohdalla. Var-

haiskasvatussektorilla onkin omalta osaltaan suuri vaikutus lasten liikkumiseen tai liikkumattomuuteen. Liikuntarakenteluvälineistö ei yksinään ole pelastus lasten fyysisen kunnan kohottajana, vaan muutos parempaan tapahtuu monien eri tekijöiden yhteisvaikutuksesta.

Kuten edellä on monesti käynyt ilmi, on lasten liikunnan vähäisyys asia, johon ehdottomasti tulee kiinnittää vielä entistä enemmän huomiota. Tulokset liikuntarakenteluvälineistöstä lasten liikunnan monipuolistajana ovat positiivisia niin tämän työn kautta kuin Nuoren Suomen omien kokemusten mukaan. Tulokset ja käyttökokemukset myös ulkomailta rohkaisevat idean tuomista Suomeen laajemminkin. Niin hienosta ideasta kuin onkin kyse, tosi asia on, että yksistään se ei riitä nostamaan lasten liikunnan määrää ja laatua riittävälle tasolle. Sitä ei voi tehdä yksistään mikään muukaan väline tai laite, vaan kaikki lähtee meistä aikuisista, joiden tehtävänä on luoda lapselle pienestä pitäen myönteinen suhtautuminen liikuntaan. Näin parhaiten mahdollistamme sen, että lapset liikkuvat myös aikuisena. Kyseessä on koko yhteiskunnan yhteinen haaste ja tehtävä, ei ainoastaan vanhempien ja ammattikasvattajien.

LÄHTEET

Freizeit&Spiel. Saksa. Lehtiartikkeli.

Grönfors, Matti 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keuru: virikkeitä aloittavalle tutkijalle. Toim. Aaltola, Juhani – Valli, Raine. Juva: PS-Kustannus.

Halme, Titta 2008. Fyysismotorinen suorituskyky ja sitä selittävät tekijät 3-8 –vuotiailla lapsilla. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Harinen, Ulla – Karkela, Eeva 1990. Kasvuikäisen fyysinen kehitys ja sen tukeminen. Helsinki: Kirjayhtymä

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula. 2000. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.

Hünnekens, Helmut – Kiphard, Ernst J. 1976. Liikunta parantaa. Mikkola, Arto (suom.). Porvoo: WSOY

Hämäläinen, Heikki – Fredriksson, Jorma – Ihanus, Juhani. 1993. Lukion psykologia 4. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Karvonen, Pirkko 2009. Tarinan kertojat. Iloa ja leikkiä kieleen, liikkumiseen ja laskeamiseen. Erilaisten oppijoiden liitto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Koljonen, Maija. 2000. Uskallan ja osaankin- psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, kun lapsilla on oppimisvaikeuksia. Kopijyvä Oy. Jyväskylä. Likes-tutkimuskeskus.

Lapsuus Pihalla 2. Työryhmän raportti päivähoidon vastualueen johtoryhmälle. 2010. Helsingin kaupunki. Sosiaalivirasto

Liikuntalaki 1998. Finlex. Verkkojulkaisu.

<<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>>. Luettu 24.8.2010

Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Numminen, Pirkko 1996. Kuperkeikka: varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus.

Nuori Suomi ry. 2004. Koulupihojen liikuntaolosuhteet. Valta kunnallinen tutkimus 2003. Nuori Suomi ry:n julkaisusarja 2004:1.

- Nuori Suomi ry. 2010. Kokeile liikuntarakentelua. Artikkele. Verkkodokumentti.
<<http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli-paivahoito?id=17553952-kokeile-liikuntarakentelua#article-comments>>. Luettu 1.8.2010
- Rinta, Tuire – Lind, Pasi – Lipponen, Henry – Tamminen, Kaisa. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy yhteistyössä Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry:n kanssa. Pääkaupunkiseutu.
- Ruoppila, Isto – Hujala, Eeva – Karila, Kirsti – Kinos, Jarmo – Niiranen, Pirkko, Ojala, Mikko 1999: Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Sosiaali- ja terveyshuollon tilastollinen vuosikirja 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkojulkaisu.
<<http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/julkaisut/sosteri2009.pdf>>. Luettu 24.8.2010
- Suomen psykomotoriikkayhdistys ry. 2010. Verkkodokumentti.
<<http://www.psykomotoriikka.info/>>. Luettu 13.8.2010
- Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2002: Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Tammi. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö – Opetusministeriö – Nuori Suomi ry. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2003. Stakes. Stakes oppaita 56. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilka, Hanna 2006: Tutki ja havainnoi. Tammi. Vaajakoski: Gummeruksen kirjapaino Oy.
- Wikipedia 2010. Motivaatioteoriat. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Verkkodokumentti.
<<http://fi.wikipedia.org/wiki/Motivaatioteoriat>>. Luettu 27.8.201
- Zimmer, Renate 2001: Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Himanen, Eeva (suom.). Hämeenlinna: Karisto Oy

Hei!

Teen opinnäytetyöhöni liittyvää tutkimusta päiväkotia Violassa. Tarkoitukseni on kerätä kokemuksia rakenteluleikkivälineistön käytöstä Nuori Suomi ry:lle. Aineiston hankinta tapahtuu videoimalla ja havainnoimalla lapsia. Lisätietoa saa allekirjoittaneelta.

Saara Haaja

Saara.haaja@metropolia.fi

0400289776

KUVAUSLUPA

Lapsen nimi: _____

Annan luvan kuvata lastani tutkimusta varten ja käyttää kuvamateriaalia myöhemmin lyhyinä pätkinä tutkimus- ja opetustarkoitukseen.

Annan luvan kuvata lastani ainoastaan opinnäytetyön tutkimusta varten. Kuvamateriaali hävitetään tutkimuksen jälkeen.

En anna lupaa lapseni kuvaamiseen.

Paikka ja päivämäärä

Allekirjoitus ja nimenselvennys

KYSELYLOMAKE PÄIVÄKODIN VARHAISKASVATUSHENKILÖSTÖLLE

1. Miten lapset ovat mielestänne ottaneet vastaan rakenteluleikkivälineistön?
2. Mikä rakenteluleikkivälineistössä on mielestänne hyvää ja toimivaa?
3. Entä onko asioita, jotka vaatisivat muutosta?
4. Suositteletteko rakenteluleikkivälineistön käyttöönottoa muille päiväkodeille? Miksi?
5. Mikäli vastasitte edelliseen kysymykseen ei, niin miksi ette suosittelisi?
6. Mikä on mielestänne ollut rakenteluleikkivälineistön vaikutus lasten liikuntaan?

HAVAINNOINTI

- **MOTORISET TAIDOT**

- Lapsen staattinen tasapaino hyvä
- Lapsen dynaaminen tasapaino hyvä
- Laskeutuminen onnistuu
- Nouseminen onnistuu
- Pysähtyminen alastulossa
- Pysähtyminen vauhdissa

- Välineiden käsittely sujuvaa
- Karkeamotoriset perustaidot, kuten veto ja kuljetus onnistuvat

- Kävely välineistön päällä onnistuu
- Juoksu välineistön päällä onnistuu
- Hyyt ja loikat välineistön päällä onnistuu

- **KOGNITIIVISET TAIDOT**

- Lapsi havaitsee ympärillä olevia asioita
- Lapsi havaitsee tapahtumia, esimerkiksi vaaratilanteita

- **SOSIO-EMOTIONAALISET TAIDOT**

- Lapsi näyttää olevan osa ryhmää
- Lapsi pystyy näyttämään tunteita
- Lapsi pystyy säätelemään tunteita

- Lapsi ottaa liikkueessaan kontaktia toisiin
- Lapsella on tekemisessään pätemisen tarvetta tai hän yrittää sellaista suoritusta, joita muut arvostavat
- Lapsi on sisäisesti motivoitunut ja unohtaa ympärillä olevan epäoleellisen

Lähde: Numminen, Pirkko. 1996: Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan

KYSELYLOMAKE PÄIVÄKODIN VARHAISKASVATUSHENKILÖSTÖLLE

1. Miten lapset ovat mielestänne ottaneet vastaan rakenteluleikkivälineistön?

2. Mikä rakenteluleikkivälineistössä on mielestänne hyvää ja toimivaa?

3. Entä onko asioita, jotka vaatisivat muutosta?

4. Mikä on mielestänne ollut rakenteluleikkivälineistön vaikutus lasten liikuntaan?

5. Suositteletko rakenteluleikkivälineistön käyttöönottoa muille päiväkodeille? Miksi?

6. Mikäli vastasitte edelliseen kysymykseen ei, niin miksi ette suosittelisi?

Kiitos vastauksistanne!