



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Suvi Kumpula

VAASAN PÄIVÄKOTIEN
TYÖNTEKIJÄT LASTEN
LIIKUNTAKASVATUKSEN
SUUNNITTELIJOINA JA
TOTEUTTAJINA

Sosiaali- ja terveysala
2009

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Suvi Kumpula
Opinnäytetyön nimi	Vaasan päiväkotien työntekijät lasten liikuntakasvatuksen suunnittelijoina ja toteuttajina
Vuosi	2009
Kieli	suomi
Sivumäärä	68 + 3 liitettä
Ohjaaja	Hans Frantz

Tutkimus käsittelee lasten liikuntakasvatusta päiväkodin työntekijöiden näkökulmasta. Tutkimuksen avulla halutaan selvittää, miten päiväkotien työntekijät kokevat liikuntakasvatuksen, sen suunnittelun ja toteutuksen sekä mitä ongelmia ja kehitysideoita he haluavat liikuntakasvatukseen liittyen tuoda esille.

Tutkimus toteutettiin Vaasan päiväkodeissa ja kohderyhmänä olivat päiväkotien työntekijät. Tutkimukseen osallistui 59 työntekijää yhdeksästä päiväkodista. Tutkimuksessa käytettiin sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia menetelmiä. Se toteutettiin kyselylomakkeen avulla ja tulokset analysoitiin tilastollisia menetelmiä sekä sisällönanalyysiä käyttäen.

Tutkimuksen mukaan suurin osa työntekijöistä on sitä mieltä, että lapset saavat liikkua tarpeeksi päiväkotipäivän aikana. Lapset myös suhtautuvat liikuntaan positiivisesti. Suurimpana ongelmana liikunnan kannalta nähdään sisätilojen sopimattomuus ja tilan puute. Tukea liikuntakasvatukseen työntekijät kaipaavat ennen kaikkea koulutuksen ja ideoiden muodossa.

Asiasanat päiväkodit, liikunta, kasvat

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Sosiaalialan koulutusohjelma

ABSTRACT

Author	Suvi Kumpula
Title	Day Care Workers' Role in Planning and Implementing Children's Physical Education in Vaasa
Year	2009
Language	Finnish
Pages	68 + 3 Appendices
Name of Supervisor	Hans Frantz

This bachelor thesis deals with children's physical education from the day care workers' perspective. The purpose of the study was to find out how the workers in day care centers experience the physical education, planning and implementation of it and also what problems and development ideas they have concerning the physical education.

The study was carried out in the day care centers in Vaasa and the target group was the workers there. The study was participated by 59 day care workers. Both quantitative and qualitative methods were used. The material was collected with a questionnaire and analysed with statistical methods and content analysis.

Most of the day care workers thought that children can move enough during their day at the day care. Children also have a positive attitude towards physical activities. The biggest problems concerning the physical education are inadequate or too small day care centre rooms. Education and new ideas are the forms of support for children's physical education that the workers mentioned.

Keywords Day care centers, Physical education, Education

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

LIITELUETTELO	6
1 JOHDANTO	7
2 PÄIVÄHOITO	8
2.1 Päivähoito ja laki.....	8
3 KASVATUS	10
3.1 Kasvattaja.....	10
3.2 Kasvatuksen tavoitteet	11
3.3 Yksilöllisyys kasvatuksessa	12
3.4 Lapsikeskeinen kasvatus	12
4 LIIKUNTAKASVATUS	13
5 LAPSI JA LIIKUNTA	15
5.1 Ainutlaatuinen lapsuus	15
5.2 Lapselle ominainen tapa toimia	16
5.2.1 Tarve liikkua	16
5.2.2 Leikin merkitys	16
5.2.3 Tutkiminen	17
5.3 Liikunnan merkitys lapsen kehityksessä.....	18
5.3.1 Kasvu ja kehitys	18
5.3.2 Motorinen kehitys	19
5.3.3 Persoonallisuuden kehitys.....	19
5.3.4 Sosiaalinen kehitys.....	20
5.3.5 Kognitiivinen kehitys	22
5.4 Lapsi kokonaisuutena.....	23
5.5 Pienen lapsen oppiminen.....	23
5.6 Terveys ja hyvinvointi	24
5.7 Perheen merkitys	24
6 NYKYMAAILMA JA LIIKKUMINEN	27
7 LIIKUNTA PÄIVÄHOIDOSSA	29
7.1 Päivähoidon arki.....	29
7.2 Liikuntaan soveltuva ympäristö	29
7.3 Ohjattu ja vapaa liikunta	30
7.4 Rajoittaminen ja kieltäminen	32
7.5 Liikunnan suunnittelu	33
7.6 Arviointi ja havainnointi	34
7.7 Millaista lasten liikunnan tulisi olla?	35
7.7.1 Lähtökohtana lapsi	35
7.7.2 Iloinen onnistuminen.....	35

7.7.3 Tilaa itsenäiselle toiminnalle	36
7.7.4 Kannustaminen.....	37
7.7.5 Monipuolisuus.....	37
7.7.6 Levon ja rasituksen vaihtelu.....	38
7.7.7 Motivaatio ja kilpailu	38
8 TYÖNTEKIJÄ MAHDOLLISUUKSIEN LUOJANA	40
9 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	43
9.1 Tutkimuksen lähtökohdat ja tutkimusongelmat	43
9.2 Tutkimuksen kohderyhmä.....	43
9.3 Tutkimusmenetelmät.....	44
9.4 Aineiston hankinta	45
9.5 Aineiston analyysi.....	45
9.6 Tutkimuksen luotettavuus	46
10 TUTKIMUKSEN TULOKSET	48
10.1 Vastaaajien taustatiedot	48
10.2 Työntekijöiden mielipiteitä	49
10.3 Liikuntakasvatuksen helppous tai vaikeus	54
10.4 Tukea liikuntakasvatukseen	56
10.5 Liikunnan esteitä	57
10.6 Kehitysideoita	58
11 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	61
12 POHDINTA	63
12.1 Tutkimuksen toteuttaminen.....	63
12.2 Tutkimuksen tulokset	63
LÄHDELUETTELO	66
LIITTEET	

LIITELUETTELO

LIITE 1 Kyselylomake

LIITE 2 Tutkimuslupahakemus

LIITE 3 Tutkimuslupa

1 JOHDANTO

Nykymaailmassa liikkumista rajoitetaan jatkuvasti ja ihmisten luonnostaan tapahtuva niin sanottu hyötyliikunta on vähentynyt. Myös lasten elinpiiriin vaikuttaneet yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet lasten päivittäisen liikunnan määrää merkittävästi. Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia ja oppia. Päivittäinen liikkuminen on myös lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaiseman Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset –oppaan (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17, 16) mukaan varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. On tärkeää, että liikunta saadaan sulautettua päiväkodin arkeen ja liikunnan kautta oppiminen osaksi päiväkotien kasvatustyön yleisiä periaatteita (Zimmer 2001, 9). Liikunta on olennainen osa lapsen arkea ja sopivalle liikunnalle on luotava puitteet myös päivähoidon arjessa (Stakes, oppaita 2005:56, 22).

2 PÄIVÄHOITO

Suomalaisessa yhteiskunnassa valtiollisesti organisoitu instituutioiden verkosto jäsentää ja säätelee voimakkaasti lapsuutta. Lapsuuden instituutioista tärkeimmät ovat perhe, päivähoito ja koulu. Tyypillistä lapsuuden instituutioille on, että ne ovat laajentuneet kaikkia lapsia koskeviksi. Lapsuuden institutionalisoitumisen vuoksi lasten riippuvuus aikuisväestöstä on syventynyt ja pidentynyt. Päivähoitoon saatetaan tulla jo alle yksivuotiaana ja päivähoito tavoittaa nykyisin yhä useamman lapsen. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 22.)

Lasten päivähoidolla tarkoitetaan lasten hoidon järjestämistä päiväkotihoidona, perhepäivähoidona, leikkitoimintana tai muuna päivähoitotoimintana (Karling ym. 2008, 39-40). Päivähoidossa varhaiskasvatus annetaan aina yhteistyössä lasten vanhempien kanssa, joilla on päävastuu lastensa kasvattamisesta. Päivähoidon päätehtävänä on perheiden antaman kasvatuksen tukeminen. Nykyisin noin puolet alle kouluikäisistä lapsista on päivähoidossa ja sen parissa työskentelee lähes puolet koko sosiaalialan henkilöstöstä. Laadukkaalla varhaiskasvatuksella on vaikutuksia paitsi lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin myös kognitiiviseen, sosiaaliseen ja emotionaaliseen kehitykseen sekä myöhempään koulumenestykseen. (Heikkilä & Lahti 2007, 35, 38; Pyykkö, Salpakivi & Vuorio 1985, 22.)

2.1 Päivähoito ja laki

Lakien ja säädösten tehtävänä on luoda toiminnalle edellytykset, tukea sitä ja selkiyttää sen mahdollisuuksia. Päivähoito on kiinteä osa julkisia palveluita, joten yhteiskunta säätelee lainsäädännöllä sen toimintaa (Lehtinen 2001, 28-29). Päivähoitoon liittyviä säädöksiä ovat laki lasten päivähoidosta (1973/36) ja asetus lasten päivähoidosta (1973/239). Päivähoitoa tukevat myös muut lasta koskevat lait ja asetukset. Lisäksi on annettu yleisohjeita ja suosituksia lasten päivähoitoa varten. Muita päivähoidon suunnittelua ja toteuttamista ohjaavia asiakirjoja ovat muun muassa Valtioneuvoston vuonna 2002 antama periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002) sekä Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus laatimat

valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Stakes 2003 ja 2005). Varhaiskasvatuksen linjausten mukaan suomalainen varhaiskasvatus yhdistää hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudeksi sekä palvelujen tuottamisen näkökulmasta että sisällöllisesti. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on varhaiskasvatuksen valtakunnallinen ohjauksen väline varhaiskasvatuksen sisällön kehittämiseen ja laadun parantamiseen. Siinä on määritelty puitteet erilaisissa palveluissa toteutettavalle varhaiskasvatukselle ja sen tavoitteena on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteuttamista koko maassa, muun muassa lisäämällä kasvattajien ammatillista osaamista. (Heikkilä & Lahti 2007, 31-33.)

Lasten päivähoitolaki ja -asetus määräävät päivähoidolle ne puitteet, joissa varhaiskasvatusta voidaan toteuttaa. Päivähoidon säädökset tukevat henkilöstöä ja antavat mahdollisuuden päivähoiton laadun kehittämiseksi tasaveroisesti koko maassa. Päivähoitohenkilöstön on tärkeää tuntea säädökset, koska ne kertovat päivähoiton toteuttamisen mahdollisuuksista. Lapsen nykyinen asema on tulosta noin sata vuotta kestäneestä kehityksestä, jonka aikana lapsen asema perheessä ja yhteiskunnassa on lakisääteisesti vahvistettu. Voidaan siis sanoa, että lapsuus on samalla yhteiskunnallistettu. Nykyisin lapsella on lakiin perustuvia oikeuksia, ja lasta hoitavalla aikuisella velvollisuus toteuttaa nämä oikeudet. Uusi lapsilainsäädäntö määrittelee aiempaa painokkaammin velvoitteet lapsen suotuisan kasvuympäristön luomiseksi, epäkohtien poistamiseksi ja perheiden kasvatumahdollisuuksien tukemiseksi. (Pyykkö ym. 1985, 27-28; Aaltonen, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 1997, 30-32.)

3 KASVATUS

Kasvatuksella tarkoitetaan kaikkia niitä välillisiä tai välittömiä toimia ja tekijöitä, joilla pyritään vaikuttamaan ja jotka vaikuttavat kasvatettavaan. Se sisältää tavoitteet, sisällön, suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin (Pyykkö ym. 1985, 46). Kasvatuksella pyritään tukemaan yksilön valmiuksia selviytyä itsenäisesti elämässä eli hallita todellisuutta. Siihen liittyy siis tavoitteellista ja päämäärätietoista toimintaa. Kasvatuksen tavoitteet ja päämäärät määrittyvät aina yhteiskunnassa vallitsevien arvojen, normien, moraalikäsitteiden ja ihmiskäsitysten pohjalta. Vaihtelua ilmenee siinä, kuinka tarkoituksellisesti ja tietoisesti tai tahattomasti näitä toteutetaan. Tietoista kasvatusta on silloin, kun kasvattajalla on jokin kasvatustavoite, johon hän pyrkii. Tahattomassa kasvatuksessa taas tiedostamaton välikäsi ympäristö ja tiedostamaton toiminta tai malli määräävät tavoitteet ja päämäärän. Kasvatusta on aina vuorovaikutteista toimintaa, jossa nykytiedon mukaan niin kasvattaja kuin kasvatettavakin vaikuttavat toisiinsa. Kasvatusta on elävänä elämässä tapahtuva pitkälti aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutusprosessi. (Karling ym. 2008, 32.)

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan alle kouluikäisten kasvatusta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Stakes, oppaita 2005:56, 11) varhaiskasvatusta määritellään pienten lasten eri elämäntilanteissa tapahtuvaksi kasvatukselliseksi vuorovaikutukseksi, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Vaikka varhaiskasvatusta antaa tilaa ensisijaisesti lapselle ja lapsen kehittymiselle ja pyrkii edistämään lapsen aloitteellisuutta ja itsenäisyyttä, vastuu kasvatuksesta ja sen käytännön ratkaisuista on aikuisen, kasvattajan. Aikuisen tulee tiedostaa kasvatuksen päämäärät ja tukea lapsen kasvua tavoitteiden suuntaisesti. (Aaltonen ym. 1997, 21.)

3.1 Kasvattaja

Kasvattajaksi on perinteisesti määritelty pienen lapsen hyvinvoinnista huolehtiva henkilö. Lapsen vanhemmilla on ensisijainen kasvatustavoite lapsestaan. Oikeus lapsen kasvattamiseen mielletään myös aseman perusteella ja moniin ammatteihin tai tehtäviin liittyväksi. Päivähoidossa lapsi on hyvin lähellä vanhempien sijaisina

toimivia kasvattajia. Varhaiskasvatusiässä kasvattajan vaikutus lapseen on merkittävä. Kasvatukseen kuuluu myös kasvatussuhde, joka syntyy vähitellen ja vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Hyvään kasvatussuhteeseen kuuluvat molemminpuolinen luottamus ja toisen kunnioittaminen. (Karling ym. 2008, 32-33; Pyykkö ym. 1985, 24.)

Kasvatustietoisuutta pidetään usein ammattikasvattajan tunnusmerkkinä. Kasvattajana toimiminen perustuu tällöin tietoihin kasvatustekoihin. Ilman tietoista kasvatuksellisten arvojen ja mallien tarkastelua jokainen kasvattaja toistaa omassa kasvatustoiminnassaan lapsuuden sisäistettyjä malleja. Kasvatustietoisuus tulee esille niin kasvattajan toiminnassa kuin puheessakin. Olennaisella sijalla kasvatustietoisuuden kehittymisessä ovat kasvattajan oman toiminnan erittely, perustelu ja arviointi, joiden avulla arkitietoa syvällisempi asioiden käsittely on mahdollista. Tämä on jatkuvasti kehittyvä ja etenevä prosessi, jossa kasvattajan tulee jatkuvasti pyrkiä kasvamaan. (Karling ym. 2008, 34.)

3.2 Kasvatuksen tavoitteet

Kaikki kasvatustavoitteet on tavoitteellista. Tavoitteiden tiedostaminen on välttämätöntä, jotta kasvatusta voidaan suunnitella, toteuttaa ja arvioida tavoitteiden mukaan. Kasvatustavoitteiden avulla voidaan varmistaa kasvatustoiminnan monipuolisuus sekä jokaisen lapsen yksilöllinen huomioiminen. Lasta ohjaaville aikuisille, vanhemmille ja päivähoitohenkilöstölle tavoitteet osoittavat toiminnan suunnan. Ne ovat myös tärkeä pohja kodin ja päivähoiton sekä muiden tahojen yhteistyölle. Yhtenäiset, yhteisesti sovitut kasvatustavoitteet tukevat lisäksi eri päivähoitomuotojen henkilöstön keskinäistä yhteistoimintaa. Kasvatustavoitteet ilmaisevat kasvattajalle yhteiskunnan kasvatukselle yleisesti hyväksymän suunnan ja päämäärän. Tavoitteet ilmaistaan kuitenkin riittävän väljästi, jotta toteuttajalle jää soveltamisen varaa lapsiryhmän ja paikallisten olojen mukaan. Tavoitteet ja sisältö muokataan suunnittelun avulla lasten toiminnaksi. Eri tavoitteiden sisältöjä rakennettaessa ja valittaessa on otettava huomioon kohderyhmä. Lasten ikä, kehitystaso, kotitausta, aikaisemmat kokemukset, ympäristön suomat mahdollisuudet ja ryhmän koostumus vaikuttavat siihen, miten sisältö

rakennetaan. (Pyykkö ym. 1985, 32-22, 46.)

3.3 Yksilöllisyys kasvatuksessa

Kaikki lapset eivät ole samanlaisia, vaikka heidän kehityksensä noudattelee yhteneviä kehitysvaiheita. Lasten käyttäytymisessä ja toiminnassa on eroja. Yksilölliset erot voivat olla huomattavia ja asettavat täten vaatimuksia kasvatukselle. Kasvattajan tulee järjestää toimintaa, joka tukee ja edistää yksilöllisesti sekä heikoimmin kehittyntä että vahvinta aluetta lapsessa. Samalla on huomioitava kaikkia kehityksen alueita tasapainoisesti ja edistettävä lapsen fyysistä, sosiaalista ja emotionaalista kehittymistä. Kasvatus kytkeytyy saumattomasti kehitykseen – niitä ei voida erottaa toisistaan. Kehitystä tapahtuu kyllä itsestäänkin, tiettyyn rajaan asti, mutta kasvatuksella voimme ohjailta kehityksen suunnan mielekkääksi. Toisaalta kasvatus, joka ei huomioi lapsen kehitystasoa ja elämäntilannetta, ei välttämättä saa aikaan mielekästä edistystä. Lapsen yksilöllistä kehitystä tukeva kasvatustoiminta edellyttää jatkuvaa seurantaa ja arviointia. Jotta päästään lapsikohtaisiin kasvua ja kehitystä tukeviin tavoitteisiin, päiväkodin työntekijöiden tulee tuntea lapset, heidän vahvuutensa ja heikkoutensa, heidän kiinnostuksensa ja elämäntilanteensa (Pönkkö 1999, 97). (Pyykkö ym. 1985, 8-9, 71.)

3.4 Lapsikeskeinen kasvatus

Lapsikeskeinen kasvatusajattelu pohjaa lapsen yksilöllisyyden kunnioittamiseen ja yksilöiden välisen tasa-arvon ihanteeseen. Lapsikeskeisellä eli lapsesta käsin lähtevällä pedagogiikalla on vuosisataiset perinteet, mutta Suomessa kiinnostus lapsikeskeisiin työtapoihin kasvoi erityisesti 1980-luvulla. Jokainen lapsi on erilainen yksilö, hänet koetaan arvokkaaksi ja hyväksytään sellaisena kuin hän on. Lasta ei soviteta ennalta määrättyyn muottiin, vaan kasvattaja kunnioittaa lasta yksilönä ja ottaa toiminnassaan huomioon kunkin lapsen erilaiset tarpeet ja kiinnostuksen kohteet. Lapsi nähdään toiminnan subjektina, aktiivisena, uteliaana ja ihmettelevänä ja oman toiminnan kehittäjänä. (Aaltonen ym. 1997, 27-28.)

4 LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatus on varhaiskasvatuksen perusosa, ja sen tavoitteena on lapsen terve kehitys. Liikunta- ja aistikokemusten pitäisi olla kaiken varhaiskasvatuksen perusta, ja päivähoidossa ne on otettava huomioon päivittäin. Lapsilla täytyy olla mahdollisuus käyttää kehoaan ja aistejaan. Varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa korostetaan liikuntakasvatuksen sisällön integroitumista muuhun kasvatukseen ja opetustoimintaan. Päiväkotien edellytykset toteuttaa monipuolista liikuntakasvatusta vaihtelevat sekä tilojen, välineiden että työntekijöiden asiantuntemuksen ja kiinnostuksen suhteen. Lastentarhanopettajien toimintamalleissa on tutkimusten mukaan suurta vaihtelua samassakin päiväkodissa. (Zimmer 2001, 117; Pönkkö 1999, 33.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteina ovat lapsen kasvattaminen ja ohjaaminen liikuntaan sekä hänen kasvunsa ja kehityksensä tukeminen liikunnan avulla. Lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvä ja siksi jo varhaislapsuuden aikana on tärkeää omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Päivittäisen liikunnan avulla voidaan tukea lapsen kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on ensisijaisesti edistää lasten motorista ja fyysistä kehitystä, mutta sen lisäksi lapsi käsitetään emotionaalisenä, sosiaalisena, psyykkisenä ja fyysisenä kokonaisuutena, ja liikunnalla pyritään tukemaan lapsen kokonaiskehitystä. Aution (1995, 27) mukaan onnistuneen liikuntakasvatuksen tulos on aktiivinen, iloinen ja yrittävä lapsi. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen oppaita 2005:17; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 96.)

Karvonen (2003) kiteyttää varhaisvuosien liikunnan keskeisimmät tavoitteet seuraavasti:

- Tukea lasten luontaista liikkumishalua, uteliaisuutta ja liikkumisesta nauttimista.
- Mahdollistaa monipuolinen kehitystasoa vastaava liikkuminen.
- Harjaannuttaa monipuolisesti lasten motorisia perustaitoja ja niiden

yhdistelmiä sekä tutustuttaa lapsia erilaisiin liikkumistapoihin.

- Kehittää lasten koordinaatiokykyä. Erityisesti tasapainon harjaannuttaminen on tärkeää.
- Antaa lapsille mahdollisuuksia tutustua omaan kehoonsa ja oppia hallitsemaan kehoaan.
- Rohkaista lapsia luottamaan omiin kykyihinsä, ilmaisemaan itseään liikkumalla sekä kokeilemaan rajojaan.
- Tarjota onnistumisen elämyksiä ja tukea myönteisen minäkuvan kehittymistä.
- Tutustuttaa erilaisiin välineisiin ja telineisiin.
- Järjestää liikuntaa erilaisissa ympäristöissä ja luoda mahdollisuuksia ympäristön havainnoimiseen kaikilla aisteilla.
- Antaa lapsille mahdollisuuksia kokea fyysistä rasitusta ja levon ja rasituksen vaihtelua.
- Tarjota pienille mahdollisuuksia leikkiä toisten lasten kanssa ja oppia yhteisleikin taitoja.
- Edistää kielen ja käsitteiden oppimista liikkumisen avulla.

(Karvonen ym. 2003, 96-97.)

5 LAPSI JA LIIKUNTA

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17) mukaan lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä on tärkeä tukea myös liikunnan avulla, sillä liikkumisen kaltaiset lapsille luontaiset toimintatavat lisäävät heidän hyvinvointiaan. Liikunnallisten taitojen kartuttamisen lisäksi lapset tutustuvat liikkueessaan luontevasti itseensä ja toisiin ihmisiin, kokevat iloa ja ilmaisevat tunteitaan. (Stakes, oppaita 2005:56.)

5.1 Ainutlaatuinen lapsuus

Jokainen ihminen aloittaa elämänsä lapsena. Lapsuus on siten itsestään selvä, väistämätön osa ihmiselämää, ja se on jokaiselle tuttua. Lapsuus ei kuitenkaan ole vain siirtymävaihe aikuisuuteen, vaan se on erityinen elämänvaihe, joka kestää viidenneksen ihmisen elämästä. Lapsi on yksilöllinen, aktiivinen, utelias, ajatteleva ja toimiva heti syntymästään lähtien. Lapsi tarvitsee aikuisen hoitoa, huolenpitoa ja kasvatusta kehittyäkseen tasapainoiseksi ja tyytyväiseksi. Hänen kuuluu saada osakseen rakkautta, hyväksyntää ja arvostusta, ja hän tarvitsee kokemuksia siitä, että häntä kuullaan ja ymmärretään. Hän tarvitsee ympärilleen turvallisia aikuisia peilatakseen itseään ja muodostaakseen kuvaa itsestään ja ympäröivästä maailmasta. Hän tarvitsee tunnetta siitä, että hän on hyvä jossakin ja että hän voi voittaa myös vaikeuksia. Lapsi tulee aina huomioida osana omaa luonnollista ympäristöään. Aikuisen tulee nähdä lapsen tarpeet kokonaisvaltaisesti niin fyysisestä, psyykkisestä kuin sosiaalisestakin näkökulmasta, ja vastata näihin tarpeisiin. Lapsi tarvitsee jatkuvia turvallisia ja lämpimiä ihmissuhteita, ja kehitystään monipuolisesti tukevaa toimintaa sekä suotuisan kasvuympäristön. (Karling ym. 2008, 17, 22; Tamminen 2004, 139-141.)

Yhteiskunnallisesti lapsuus on ennen muuta laitostunut. Historian kuluessa yhä enemmän lapsiin liittyviä hoitotehtäviä on siirtynyt suvulta, perheiltä ja vanhemmilta ensin yhteisön muiden jäsenten tehtäviksi ja lopulta yhteiskunnan ylläpitämiin palvelujärjestelmiin. Lapsen näkökulmasta kasvuympäristö on muuttunut pieneneväksi ydinperheeksi ja monimutkaiseksi, sektoroituneeksi

yhteiskunnaksi. Lapsen perustarpeisiin vastaaminen onkin vähitellen siirtynyt ja siirtymässä yhä enemmän vanhemmilta ammattihenkilöille. (Tamminen 2004, 139-141.)

5.2 Lapselle ominainen tapa toimia

5.2.1 Tarve liikkua

Alle kouluikäinen lapsi pitää fyysisestä aktiivisuudesta. Varhaislapsuudessa liikunta on lapselle sekä tavoite että väline ja lapsen ensimmäinen kieli on ruumiinkieli. Lapset todistavat suuren liikkumistarpeensa omalla käyttäytymisellään. Lapsiryhmä, joka on ollut koko päivän sisällä ahtaissa tiloissa ja istunut paljon, on melkein ylivoimainen hallittavaksi. Lapsille paikallaan istuminen on rasittavaa ja yleensä sama kuin rangaistus. Pitkä paikallaan olo, staattinen lihasjännitys ja toiminnan yksipuolisuus näkyvät lapsissa käyttäytymisen häiriöinä. Lapsi ottaa ympäristöään haltuunsa askel askeleelta. Jokainen päivä on täynnä uusia haasteita, tehtäviä, löytämisen arvoisia asioita: portaiden nousemista, muureille kiipeämistä, aidan ylittämistä, lätäköiden yli hyppimistä, juoksemista, telmimistä, leikkimistä. Lapsen toiminta on kokonaisvaltaista, joten levon ja rasituksen vaihtelun tulee tapahtua lapsen ehdoilla (Siren-Tiusanen 1996, 172). Sisäsyntyisen aktiivisuutensa avulla lapsi oppii tuntemaan oman kehonsa ja sen monipuoliset käyttömahdollisuudet sekä mukauttamaan omaa toimintaansa ympäristön vaatimusten mukaisesti. (Karvonen ym. 2003, 15; Miettinen 2000, 49-50; Pietilä 2001, 200; Zimmer 2001, 13.)

5.2.2 Leikin merkitys

Lapsi elää leikin maailmassa (Autio 1995, 15). Alle kouluikäiselle leikki on ensisijainen toimintamuoto ja luonteenomainen piirre hänen käytöksessään. Leikki on lapsen luonnollinen tapa ilmaista itseään. Leikin merkitys on leikki itse ja sille on ominaista sen riippumattomuus ulkoisesta tarkoituksesta. (Sinkkonen 2003, 163, 187.)

Lapsi oppii leikkiessään. Hän ei kuitenkaan leiki oppiakseen, vaan siksi, että leikki tuottaa hänelle iloa, huvia ja tyydytystä. Leikki on lapselle tärkein tapa

ymmärtää maailmaa, solmia suhteita muihin ja oppia tuntemaan itseään. Leikki rikastuttaa lapsen elämää monin tavoin: se luo mielihyvää ja iloa, kehittää luovuutta ja mielikuvitusta, yhdistää ongelmien ratkaisukyvyyn ja ymmärryksen sosiaalisiin tilanteisiin. Leikkiessään lapsi oppii kanssakäymistä ja sosiaalista käyttäytymistä. Leikin kautta lapsi myös tutustuu kasvavaan, jatkuvasti muuttuvan kehoonsa ja harjoittelee sen hallintaa. (Tamminen 2004, 93; Zimmer 2001, 69.)

Aikuiset eivät aina ymmärrä tarpeeksi tai kovinkaan syvällisesti leikin kehitystä virittävää voimaa ja sen avaamia suuria mahdollisuuksia, eivätkä näin ollen anna sille myöskään riittävästi aikaa, tilaa ja huomiota. Leikki on lasten kannalta mielekästä toimintaa. Se on myös vapaaehtoista. Leikkiin ei voi pakottaa, ei edes suostutella, ilman että se menettää jotain olennaista itsestään. (Karvonen ym. 2003, 12, 66; Sinkkonen 2003, 185, 187.)

Lapsella on synnynnäinen valmius ja alttius leikkiin. Sinkkosen (2008) mukaan leikki on sellaisten toimintojen joukko, joiden tarkoituksena on auttaa lasta selviytymään maailmassa. Se on tutkimisen, sopeutumisen, sopeuttamisen, kyseenalaistamisen ja hallitun anarkian sekoitus. Leikin oleellinen sisältö on sen spontaaniudessa, ja sen teemat kumpuavat lapsen mielestä ja siellä meneillään olevista tapahtumista. Leikki heijastelee kaikkea sitä, mitä lapsen elämässä ja kehityksessä on kulloinkin meneillään. Aikuisen tehtävänä on luoda leikille suotuisat olosuhteet: sallivan, leikkimielisen tunnelman sekä luvan hassutella ja antaa mielikuvituksen lentää. (Sinkkonen 2008, 217-244.)

5.2.3 Tutkiminen

Tutkiva ihmettely on lapselle luontaista syntymästä saakka. Erityisen aktiivinen lapsi on ihmettelemään ja etsimään mitä erilaisimpia virikkeitä noin kymmeneen ikävuoteen saakka. Ihmettely saa lapsen tutkimaan. Lapsi oppii tutkimalla ja ”käsitlemällä” ympäristöään. Yrityksen, erehdyksen ja oivalluksen kokemukset ylläpitävät ja vahvistavat oppimisen iloa. Lapsi on utelias tietämään ja tutkiessaan tyydyttää uteliaisuuttaan. Hän kokee, että hänen tutkiva ihmettelynsä, kysymyksensä, pohdintansa ja toimintansa on merkityksellistä. Lapselle tulisi antaa aikaa tutkimiselle ja ihmettelylle sekä mahdollisuus omaan oivaltamiseen.

Monipuolinen ja joustava ympäristö mahdollistaa kaikkien aistien ja koko kehon käytön tutkimisen, kokeilemisen ja oivalluksen välineinä. (Karvonen ym. 2003, 12; Karling ym. 2008, 134-140; Stakes, oppaita 2005:56, 25.)

5.3 Liikunnan merkitys lapsen kehityksessä

Fyysinen aktiivisuus ja päivittäinen liikkuminen ovat välttämättömiä lapsen kasvulle, kehitykselle ja terveydelle. Liikuttaessa lapsen elimistö saa luonnollista monipuolista ja normaalin kehityksen kannalta välttämättömää kuormitusta (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17, 10). Fyysisen toiminnan avulla lapsen motoriset taidot harjaantuvat ja lapsi oppii muun muassa tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja. Liikunta edistää myös lapsen tiedollista, sosiaalista sekä tunteiden ja tahdon kehitystä. (Miettinen 2000, 49.)

5.3.1 Kasvu ja kehitys

Kehitys on muutosten prosessi, joka kestää ihmisen koko eliniän. Kuitenkin juuri pienten lasten edistyminen on vaikuttavinta ja sen vuoksi eniten tutkittua. Varhaislapsuudessa kehitys on kaikilla osa-alueilla todellista uutta luovaa muuttumista – mullistavia asioita, kuten liikkumaan, ajattelemaan ja puhumaan oppimista (Tamminen 2004, 40-41). Missään muussa iässä ihminen ei omaksu yhtä suurta määrää uusia taitoja yhtä lyhyessä ajassa kuin ensimmäisten kolmen vuoden aikana. Lapsi haluaa osata ja on altis yrittämään ja ponnistelemaan. Lapsen kehitysaskleet lyövät leimansa ihmisen myöhempään kehitykseen vaikuttaen siihen ratkaisevasti. Kehitys on monimutkainen ja monikerroksinen prosessi, johon vaikuttavat sekä perintötekijät että ympäristön olosuhteet. Vaikka kehitys on yksilöllistä, niin se noudattaa normaalisti tiettyjä lainalaisuuksia ja etenee vaihe vaiheelta. (Karvonen ym. 2003, 55; Zimmer 2001, 50.)

Lapsen kehitys jaetaan yleisesti neljään osa-alueeseen, jotka ovat: 1) fyysinen ja motorinen kehitys, 2) kognitiivinen kehitys, 3) persoonallisuuden kehitys ja 4) sosiaalinen kehitys. Seuraavaksi tarkastellaan lyhyesti näitä osa-alueita sekä liikunnan vaikutuksia niihin.

5.3.2 Motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehitystä. Se määräytyy suurelta osin keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehityksestä. Perimä antaa rajat motorisen kehityksen mahdollisuuksille, mutta ympäristön virikkeet, yksilön persoonallisuus ja oma motivaatio motoristen taitojen harjoitteluun vaikuttavat siihen, millaisia motorisia taitoja kukin lopulta hallitsee. Lapsi on luonnostaan innostunut liikkumisesta ja harjoittaa motoriikkaansa oma-aloitteisesti jo hyvin pienestä pitäen. Kehitys etenee kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin liikkeisiin. Kehitys on kuitenkin yksilöllistä, ja lasten välillä saattaa olla suuriakin eroja motoristen taitojen kehittymisessä. Perusmotoriikan harjoitteluvaihe on vahvimmillaan varsinaisessa leikki-ikässä eli kaksivuotiaasta seitsemänvuotiaaksi. Tänä aikana lapsi oppii käyttämään lihaksiaan monipuolisesti arkipäivän erilaisiin askareihin. Hän on innoissaan oppiessaan sitomaan kengännauhansa tai ajamaan pyörällä ilman apupyöriä. Lapsen leikkiessä motoriset perustaidot harjaantuvat itsestään. Lapsi myös harjoittelee ja toistaa tarkoituksellisesti uusia motorisia taitoja ilman, että se olisi leikkiä. Läheisten ihmisen kannustus on tässä vaiheessa erityisen tärkeää. Lapsen on saatava harjoitella oppiakseen, sillä motoriset perustaidot harjaantuvat fyysisen aktiivisuuden ja toistojen avulla. Lapselle tulisi luoda mahdollisuuksia niiden yhdistelemiseen, muuntamiseen ja soveltamiseen erilaisissa ympäristöissä, eri vuodenaikoina ja erilaisin välinein. Perustaitojen hallinta luo perustan arkielämässä tarvittaville toiminnoille. Kun lapset ensiksi saavuttavat ja sitten jatkuvasti harjoittavat uusia motorisia valmiuksia, he voivat hankkia yhä enemmän tietoja ympäristöstä. (Karling ym. 2008, 123-129; Miettinen 2000, 50; Rödström 1993, 54.)

5.3.3 Persoonallisuuden kehitys

Minäkuva vaikuttaa vahvasti niin lapsen kuin aikuisenkin koko käyttäytymiseen. Pitääkö lapsi itseään vahvana vai heikkona? Mitä ominaisuuksia hän uskoo itsellään olevan? Miten hän arvioi itsensä ja mitä odotuksia hän asettaa itselleen? Vastaus näihin kysymyksiin riippuu siitä, minkälainen kuva lapsella on itsestään. Tämä kuva taas pohjautuu siihen, minkälaiset ovat lapsen aiemmat kokemukset omista suorituksistaan, taidoistaan ja käyttäytymistavoistaan. Jokainen ihminen

kehittää elinkaarensa aikana käsitysjärjestelmän omasta persoonastaan; ihminen toisin sanoen antaa itselleen vastauksen kysymykseen ”Kuka minä olen?”. (Zimmer 2001, 21-22.)

Ensimmäiset kokemuksensa omasta olemassaolostaan lapsi saa aistijärjestelmänsä sekä kehonsa kautta ja niiden avulla hän kehittää itselleen kuvan omista taidoistaan eli hankkii käsityksen omasta minästään. Ruumiillisen toiminnan kautta lapsi havaitsee voivansa itse suoriutua jostakin, osaavansa tehdä jotakin. Minän rakentumiseen vaikuttavat merkittävästi lapsen ensimmäisten elinvuosien fyysiset kokemukset. Näitä kokemuksia voidaankin pitää lapsen identiteetin kehityksen perustana. Positiivisen itsetunnon kehittymiselle on tärkeää antaa lapsen toimia aktiivisesti. Itsenäisyyttä, päätöksentekokykyä ja oman käyttäytymisen suunnittelua lapsi voi oppia ainoastaan, jos hänelle annetaan tarpeeksi toimintavaraa ja -tilaa. Totta kai myös rajoja on asetettava, jotta lapsi voi tuntea olevansa turvassa. Liikunnallisen kasvatuksen pitäisi rakentua siten, että lapsi voi valita erilaisten vaikeusasteiden väliltä itselleen ja omille edellytyksilleen sopivan vaihtoehdon. Lapsi osaa yleensä itse arvioida omat kykynsä, ja näin ollen häntä ei saisi pakottaa tai painostaa. Lapsi, jolla on positiivinen minäkäsitys, suhtautuu rohkeammin ja energisemmin uusiin tehtäviin, eikä lannistu niin helposti. Negatiivinen minäkuva taas vaikuttaa siihen, että lapsi kokee tuntemattomat tilanteet ja uudet haasteet yleensä uhkaavina; hän ei tunne olevansa niiden tasalla ja luovuttaa helpommin. Lapsen itsetunto rakentuu ennen kaikkea kokemukselle, että hän on hyvä ja rakastettu sellaisenaan ilman mitään suorituksia. Lapsen tulisi voida kokea myös, että hänen ruumiinsa on hyvä. (Sinkkonen 2008, 207; Zimmer 2001, 21-22.)

5.3.4 Sosiaalinen kehitys

Lasten sosiaaliseen oppimiseen vaikuttavat ratkaisevasti kokemukset, joita he saavat jokapäiväisessä kanssakäymisessä ja yhteiselämässä muiden kanssa. Tällöin opitaan antamaan periksi ja pitämään puolensa, riitelemään ja sopimaan, saamaan tahtonsa läpi ja alistumaan, jakamaan ja luopumaan, neuvottelemaan ja määräämään, hylkäämään ja hyväksymään. Erityisesti 3-6 vuoden ikä on tärkeimpiä vaiheita sosiaalisten käyttäytymismuotojen kehityksessä. Monet tänä

aikana opitut käyttäytymismallit säilyvät läpi elämän ja lyövät leimansa myöhempiin vaiheisiin. Tässä ikävaiheessa luodaan myös pohja niiden sosiaalisten käyttäytymismuotojen omaksumiselle, jotka vaikuttavat merkittävästi siihen, miten lapsi kasvaa sosiaaliseen ympäristöönsä. Lapset tarvitsevat toisia lapsia kasvaakseen sosiaaliseen yhteisöön, ja liikunnalliset leikit tarjoavat hyviä mahdollisuuksia harjoitella sosiaalisia käyttäytymismuotoja. Niihin sisältyy monia sellaisia tilanteita, joissa lapsilta vaaditaan kanssakäymistä leikkiovereiden kanssa, konfliktien selvittämistä, roolien omaksumista, pelisääntöistä sopimista ja niiden hyväksymistä. Lisäksi erilaiset leikit ja pelit antavat lapselle mahdollisuuden oppia säätelemään ja ilmaisemaan tunteitaan ilmein, elein ja liikkuen. (Zimmer 2001, 26; Miettinen 2001, 51.)

Lasten kokemukset kanssakäymisestä muiden lasten kanssa eivät aina ole pelkästään positiivisia. Lapset ovat usein minäkeskeisiä, eivätkä välttämättä pysty asettumaan toisten asemaan tai käsittämään heidän tunteitaan. Näin ollen joskus heikoimmat lapset suljetaan pois yhteisistä leikeistä, nuoremmat alistuvat vanhempien käskettäviksi, eivätkä kaikki lapset siedä sitä, etteivät muut ota huomioon heidän toiveitaan ja käsityksiään leikin kulusta. Onkin tärkeää, että aikuinen on valppaana ja tarkkailee leikin kulkua sekä puuttuu siihen tarvittaessa. Lapsi tarvitsee aikuisen seurantaa, hellävaraista vaikuttamista ja sovittelua. Liian nopeaa puuttumista asioiden kulkuun on kuitenkin syytä välttää, jotta lapselle jää mahdollisuus itsenäisesti neuvotella kompromisseista ja omaksua siihen tarvittavia sosiaalisia taitoja, kuten empatiaa ja toisten huomioimista. Lapset oppivat sosiaalista käyttäytymistä myös kanssaihmissä jäljittelemällä. Omien vanhempien lisäksi päiväkodin työntekijät ovat tärkeitä roolimalleja, ja lapset omaksuvat tiedostamattaan hoitajansa tavan käyttäytyä muiden kanssa. On hyvä, että kasvattaja tutkiskelee itseään ja päättelee minkälaisiin käyttäytymismuotoihin hän on taipuvainen turvautumaan sekä miten hän ohjaa erilaisia tilanteita tai suhtautuu sosiaalisiin konflikteihin. (Zimmer 2001, 26-31.)

5.3.5 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa ihmisen tiedon käsittelyn kehitystä. Kognitiiviset toiminnot sisältävät havaitsemisen, muistin, ajattelun, kielen ja oppimisen. Piaget'n mukaan lapsen ajattelu kehittyy samalla kun lapsi toimissaan käsittelee ympäristönsä esineitä. Ajattelemisen tapahtuu aluksi aktiivisen toiminnan muodossa ja ensimmäisten ikävuosien aikana lapsen henkinen kehitys perustuu lähinnä liikkumiseen ja havainnoimiseen. Hallitsemalla tilanteita käytännön tasolla lapsi lopulta päätyy niiden hallintaan myös teoreettisella tasolla. (Inhelder & Piaget 1977.) Perusliikuntamuotojen – esimerkiksi keinumisen, liukumisen, tasapainoilemisen, kiipeämisen, pyörimisen ja hyppimisen – avulla lapset hankkivat kokemuksia erilaisista ilmiöistä ja asioista. Uusien asioiden oppiminen edellyttää lapsen omaa toimintaa ja toiminnan avulla tapahtuvaa oivaltamista. (Karling ym. 2008, 134-140; Sinkkonen 2003, 89; Zimmer 2001, 33-34.)

Lapsi tutustuu aktiivisesti monimutkaiseen ja merkilliseen maailmaan havaintojensa avulla ja opettelee vähitellen yhdistelemään saamiaan tietoja. Samalla hän opettelee toimimaan suhteessa havaintoihinsa. Pieni lapsi, joka ei osaa vielä hahmottaa ympäristöään kielen avulla, hahmottaa maailmansa pääasiallisesti juuri havaintojensa ja toimintansa avulla. Hänelle maailma sisältää asioita, jotka aukeavat, sulkeutuvat, päästävät ääniä, juoksevat, putoavat ja taipuvat. Havaintojen ja toiminnan merkitys on olennaista lapsen ajattelussa ja oppimisessa. Myös aikuisten tarjoamat virikkeet ovat merkittäviä lapsen ajattelun kehittymiselle. Pieni lapsi myös tiedottaa muille toiminnallaan. Hän tiedottaa ajatuksistaan eleillään, ilmeillään, itkullaan, jokeltelullaan, konttaamalla, kiipeämällä ja kaikilla niillä arkipäivän toiminnoilla, joita hän päivän aikana suorittaa. Tärkeää on siis oppia havainnoimaan sitä lapsen maailmaa, josta hän ei itse pysty meille sanallisesti kertomaan. (Karling ym. 2008, 134-140.)

5.4 Lapsi kokonaisuutena

Ihminen voidaan käsittää ainoastaan kokonaisuutena. Ajattelemisen ja tuntemisen, toimimisen, aistimisen ja liikkuminen ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa ja myös vaikuttavat toinen toisiinsa. Lapselle toimimisen ja kokemisen kokonaisluonteisuus on erityisen leimallista. Hän ottaa aistihavainnot vastaan koko kehollaan, ilmaisee tunteensa liikkeillä ja reagoi ympäristön jännitteisiin voimalla fyysisesti huonosti. Aaltosen (1997, 198) mukaan lapsen elämä tulisi nähdä kokonaisvaltaisena kasvamisena ja kehittymisenä, jossa jokaisella asialla on merkityksensä. Kehityksen eri puolet kietoutuvat yhteen ja ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989, 45; Zimmer 2001, 21.)

Lapsen tapa toimia on kokonaisvaltainen, ja hänen mielenkiintonsa siirtyy helposti kohteesta toiseen. Siksi myös kasvatuksen olisi oltava kokonaisvaltaista lapsen kohtaamista. Kasvattajan on tärkeää tuntea lapsen tapa toimia ja hankkia itselleen kokemuksia, tietoja ja taitoja. Tällöin aikuinen pystyy joustamaan uudentilanteissa ja muokkaamaan suunnitelmiaan lapsen mielenkiinnon ja tilanteen mukaan. Muuttuvat tilanteet myös rikastuttavat kasvatusta ja kasvattajan tulisi hyödyntää lapsen mielenkiinnon vaihtelut. Lapsi oppii yhdestä tilanteesta monia asioita yhtä aikaa. Kasvatustilanne antaa usein mahdollisuuden myös muiden taitojen kehittymiselle kuin vain sen, jota on suunniteltu. (Pyykkö ym. 1985, 46-48.)

5.5 Pienen lapsen oppiminen

Lapsi on synnynnäisesti utelias, hän haluaa oppia uutta, kerrata ja toistaa asioita. Ihmisaivojen oppimiskyky erityisesti lapsuudessa on valtava – rajoja ei ainakaan vielä ole löytynyt (Tamminen 2004, 90-91). Pienten lasten oppiminen eroaa selvästi kouluikäisten lasten oppimisesta ja aivan ratkaisevasti aikuisten tavoista oppia. Pienet lapset ovat kinesteettisiä oppijoita eli he käyttävät oppimisen apuna koko kehoaan ja voidakseen oppia yhä enemmän laajentavat toimintasädetään liikkumalla. Oppiminen on lapselle kokonaisvaltainen tapahtuma. Kohdatessaan uusia asioita lapsi käyttää oppimisensa apuna kaikkia aistejaan. Lapsi oppii

parhaiten olleessaan aktiivinen ja kiinnostunut. Toimiessaan itselleen mielekkäällä ja merkityksellisellä tavalla lapsi voi kokea oppimisen ja onnistumisen iloa. (Stakes, oppaita 2005:56, 18; Karvonen ym. 2003, 66.)

5.6 Terveys ja hyvinvointi

Nyky-yhteiskunnassa terveydellä on suuri painoarvo ja liikunta nähdään tärkeänä osana terveyden ylläpitämisessä. Lapset eivät kuitenkaan ajattele näin tarkoituksenmukaisesti ja liikkuvat lähinnä, koska se on hauskaa. Vaikka lapselle terveys ei ole liikkumisen ja liikunnan motiivi, ei missään toisessa ikävaiheessa ole yhtä hyviä mahdollisuuksia ohjata lasta itsenäiseen ja säännölliseen liikkumiseen. Samalla luodaan hyvä pohja motivaatiolle, joka pitää liikkeessä myös tulevana elinvuosina. Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus vähentää monia terveyttä heikentäviä tekijöitä. Se ennaltaehkäisee muun muassa ylipainon, 2-tyypin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä osteoporoosin syntymistä. Erityisen suuri merkitys liikunnalla on lapsille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen oppaita 2005:17, 10; Zimmer 2001, 43-47.)

On tärkeää pohtia, mikä on liikkumisen merkitys lapsen terveille kehitykselle, ja miten liikuntakasvatus voi olla osa lapsen arkea. Liikunnallisella toiminnalla voidaan vaikuttaa terveyteen merkittävästi ainoastaan silloin, kun lapsi on ilolla mukana ja hänellä on hyvä olla. Tämä edellyttää luottamuksen ja vapaaehtoisuuden ilmapiiriä, jossa lapset eivät pelkää näyttää heikkouksiaan. Erityisesti täytyisi huomioida ne lapset, joiden kehitys on syystä tai toisesta viivästynyt tai jotka eivät muista syistä usko itseensä. He tarvitsevat liikuntatilanteissa itsetunnon vahvistusta ja rohkaisua. (Zimmer 2001, 43-47.)

5.7 Perheen merkitys

Perhe on ensimmäisten ikävuosien aikana suurin lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttava tekijä. Perhe ja koti antavat liikunnallisia virikkeitä, mutta ennen kaikkea perhe muokkaa lapsen asennoitumista liikkumiseen ja urheiluun. Pysyvät asenteet ja tottumukset syntyvät jo varhaislapsuudessa, myös liikunnan osalta. Jos

lapsi tottuu hyvin passiiviseen elämäntapaan, sitä on vaikea muuttaa aikuisenakaan. Liika istuminen, runsas television katselu, tietokoneella pelaaminen ja autolla tai rattaissa kulkeminen eivät edistä myönteisten asenteiden syntymistä liikuntaa kohtaan. Jos tavoitteena on elinikäisten liikuntatottumusten pohjan luominen, liikkumisen tulisi olla ennen kaikkea säännöllistä, mielellään jokapäiväistä. Tähänastiset tutkimukset ovat osoittaneet pysyvien liikuntatottumusten kehittyvän parhaiten sellaisissa perheissä, joissa vanhemmat harrastavat säännöllistä liikuntaa. (Karvonen 2000, 29-30; Karvonen ym. 2003, 16; Zimmer 2001, 88.)

Suuri osa perheistä käyttää päivähoitopalveluita, joten päivähoiton merkitys lasten ja perheiden elämässä on suuri. Lasten vanhemmilla on kuitenkin ensisijainen kasvatusoikeus ja -vastuu. Päivähoitohenkilöstön ja vanhempien välillä on kasvatuksellinen kumppanuus. Kasvatuskumppanuudessa vanhemmat ja päiväkodin henkilöstö tukevat toisiaan lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen liittyvissä asioissa. Yhteistyö kodin ja päiväkodin välillä edellyttää molemminpuolista sitoutumista sekä aktiivisuutta erityisesti päiväkodin taholta. Vanhemmille on luotava mahdollisuus osallistua niin hoidon suunnitteluun kuin sen arviointiin. Perheiden palautetta tulee arvostaa ja hyödyntää toiminnan arvioinnissa ja kehittämisessä. Vanhemmat ovat lastensa parhaita asiantuntijoita, ja heiltä saa arvokasta tietoa lapsen yksilöllisistä kehitystarpeista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa suosituksena mainittu lapsikohtainen varhaiskasvatussuunnitelma on yksi perheen ja päiväkodin välisen yhteistyön väline ja siinä on tärkeää huomioida myös lapsen liikunnalliset tarpeet ja kyvyt (Heikkilä & Lahti 2007, 34). Vanhempia on hyvä aktivoida tuomaan omaa lastaan koskeva asiantuntemuksensa päivähoiton liikuntakasvatuksen kehittämisen tueksi. Päiväkotien henkilökunnalla on tärkeä tehtävä vanhempien valistamisessa ja liikunnallisten esimerkkien antamisessa. (Pönkkö 1999, 99-100; Keskinen & Virjonen 2004, 79-83.)

Pönkkö (1999, 98) toteaa tutkimuksessaan, että liikuntakasvatus osana varhaiskasvatusta on vanhempien arvostama sisältöalue päiväkodin toiminnassa. Vain leikkiä pidettiin liikuntaa tärkeämpänä alueena. Vanhempien mielestä

liikuntakasvatuksen tärkeimmät tavoitteet on tuottaa lapsille hauskoja liikuntakokemuksia, kehittää itsetuntoa ja opettaa yhteistyötaitoja. Tulos osoittaa, että vanhemmat näkevät liikunnan tehtävän laajemmin kuin vain uusien taitojen opettamisena ja kunnon kehittämisenä. Vanhempien käsitykset ovat yhteneviä varhaiskasvatuksen päivittäisen liikuntakasvatusmallin tavoitteiden kanssa ja tukevat pyrkimyksiä saada liikunta sekä ohjattuna että omaehtoisena toimintana jokaiseen päiväkotiryhmään.

6 NYKYMAAILMA JA LIIKKUMINEN

Nuori Suomi -järjestön tekemän lapsia ja nuoria koskevan kansallisen liikuntatutkimuksen (Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006: Lasten ja nuorten liikunta, 7-8) mukaan 3-18-vuotiaista 91 % (3-6-vuotiaista 86 %) kertoo harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Tulosten mukaan liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten osuus on kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Vuonna 1995 liikuntaa harrastavia oli 76 % (3-6 -vuotiaista 59 %) kaikista lapsista ja nuorista. Kuitenkin samanaikaisesti lasten ja nuorten on arvioitu olevan huonokuntoisempia kuin ennen. Ristiriita selittyy osaksi sillä, että arkielämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, eikä urheilulajien harrastamisen lisääntyminen ole pystynyt korvaamaan tätä muutosta. Lasten liikunta on muuttunut pysyvästi päivittäisestä pihalla ja lähialueilla leikkimisestä ja pelaamisesta enemmän määrätyn ajoin tapahtuvaksi lajien harjoittelemiseksi.

Nykymaailmassa liikkumista rajoitetaan jatkuvasti. Nykypäivän lapsuudelle luonteenomaisia piirteitä ovat katu- ja ulkoleikkien vähentyminen sekä sisäleikkien lisääntyminen. Luonnolliset leikki- ja liikuntapaikat ovat korvaantuneet keinotekoisilla liikuntapaikoilla, joissa lapset tarvitsevat usein aikuisen valvontaa. Liikunnalliset leikit on irrotettu lapsen arkipäivästä ja siirretty laitostettuun ja järjestäytyneeseen urheiluun. Myös avoin kilpailu on lisääntynyt heti varhaislapsuudesta lähtien. Nykyisessä päiväkotikasvatuksessa ja kotikasvatuksessa lasten suoritusten harjoittaminen saattaa painottaa liikaa. Monet tärkeät asiat kuten tekemisen mielekkyys, mielikuvituksen kehittäminen, tunnekokemukset ja lapsen persoonallisuuden kehitys jäävät tällöin helposti sivuun. (Karvonen ym. 2003, 13, 34; Zimmer 2001, 17.)

Zimmer (2001, 17) toteaa, että koskaan aikaisemmin lapsilla ei ole ollut yhtä paljon tavaraa leikeissään kuin nykyisin, eikä yhtä runsaasti erilaisia tahoja, jotka huolehtivat heidän vapaa-ajastaan sekä taiteellisista ja urheilullisista harrastuksistaan. Toisaalta lapsilla ei koskaan ole ollut yhtä vähän mahdollisuuksia omaksua ympäristöään itsenäisesti aisteillaan ja kehollaan. Tutustuminen ympäröivään maailmaan tapahtuu yhä enemmän epäsuorasti

median ja välineiden kautta. Hoitopaikkojen ja kotien liian valmiiksi rakennetut ympäristöt, elämän tiukka ohjelmointi sekä kiire ja tehokkuuden tavoittelu vähentävät mahdollisuuksia liikuntaan. Ulkona on tilaa, mutta ulkoleikit ovat vähentyneet kaupungistumisen ja liikenteen lisääntymisen myötä. Lapset viettävät niin kotona kuin päivähoitossakin yhä enemmän aikaansa sisätiloissa ja ulkona oleskelu vähenee vähenemistään. Myös television katsominen ja videopelit kilpailevat lasten ajasta. Silloinkin, kun ne ovat sinänsä lapsille sopivia ja sallittuja, ne tekevät liikkuvasta lapsesta istuvan lapsen. Kasvatusjärjestelmämme ensi asteella eli päiväkodilla on erityinen vastuu, koska sillä on parhaat edellytykset korjata elintason mukanaan tuomaa liikunnan puutetta. Kasvattajat joutuvatkin pohtimaan, annetaanko lapsille tarpeeksi tilaa ja mahdollisuuksia kokonaisvaltaiseen kehitykseen, johon kuuluu myös kokemusten hankkiminen kehon ja aistien avulla. (Karvonen ym. 2003, 14; Sinkkonen 2003, 202; Zimmer 2001, 9, 118.)

7 LIIKUNTA PÄIVÄHOIDOSSA

7.1 Päivähoidon arki

Päivähoito on kasvatustajärjestelmämme perusta. Kuten oma kotikin päiväkotini muokkaa lapsen perusasennoitumista omaan kehoonsa ja vaikuttaa voimakkaasti lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen. Zimmer (2001, 103) toteaa, että vaikka päivähoitojärjestelmä on ottanut tehtäväkseen lapsen emotionaalisen, kognitiivisen, sosiaalisen ja motorisen kehityksen kokonaisvaltaisen edistämisen, lapsen liikunnallisille tarpeille ei yleensä anneta tarpeeksi tilaa. Lasten liikkumistarvetta ei pidä rajoittaa tiettyyn aikaan tai paikkaan. Lapset haluavat liikkua aina ja kaikkialla, myös ja juuri silloin, kun heidän ei pitäisi. Siksi niissä paikoissa ja tiloissa, joissa lapset aikaansa viettävät, pitäisi liikkumisen olla mahdollista, toivottua ja esteetöntä. Koska kokopäiväisessä hoidossa oleva lapsi on pitkän päivän päiväkodissa, on tärkeää suunnitella päivän kulku niin, että liikkuva ja vapaa toiminta katkaisee riittävän usein keskittymistä vaativan paikallaan pysyvän toiminnan. (Zimmer 2001, 87; Pönkkö 1999, 98.)

Perustoiminnot, joihin kuuluvat muun muassa uni ja lepo, ravitseminen ja ruokailu, kuivaksi- ja siistiksioppiminen, pukeutuminen ja riisuutuminen sekä ulkoilu, täyttävät suuren osan pienen lapsen vuorokaudesta. Perustoiminnot hallitsevat ja rytmittävät suurta osaa lapsen päivästä, mutta ne voivat olla muutakin kuin toistuvaa rutiinia. Lapselle ne ovat aina myös oppimista, uuden oivaltamista ja erilaisissa taidoissa harjaantumista. Onkin tärkeää, että liikunta saadaan sulautettua päiväkodin arkeen ja sen eri toimintoihin. (Karling ym. 2008, 214; Zimmer 2001, 9.)

7.2 Liikuntaan soveltuva ympäristö

Varhaiskasvatustyöympäristön tulee olla sopivan haasteellinen, liikkumaan ja leikkimään motivoiva. Oppimiseen innostava, monipuolinen ja joustava ympäristö herättää lapsissa mielenkiintoa, kokeilunhalua ja uteliaisuutta ja kannustaa lasta toimimaan ja ilmaisemaan itseään. Varhaiskasvatustyöympäristöön kuuluvat rakennetut tilat, lähiympäristö sekä toiminnallisesti eri tilanteisiin liittyvät

psykkiset ja sosiaaliset ympäristöt sekä erilaiset materiaalit ja välineet. Kasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan virittävä ympäristö, poistaa liikunnan esteitä ja opettaa turvallista liikkumista lapsen toimintaympäristössä. Liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Liikkuva lapsi tarvitsee tilaa ja lapsilla tulee olla myös sisätiloissa mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkiin ja peliin. Lasten tulisi voida osallistua tilojen ja välineiden suunnitteluun osana erilaisten sisältöjen ja teemojen toteuttamista. Piha on lapsen keskeisin liikuntapaikka, joten sen tulee olla liikkumiseen houkutteleva. Ympäröivää luontoa ja alueen liikuntapaikkoja on tärkeää hyödyntää mahdollisuuksien mukaan. (Stakes, oppaita 2005:56, 17-18, 22-23.)

7.3 Ohjattu ja vapaa liikunta

Karvonen (2003, 97) listaa eri tapoja tarjota liikuntaa pienille lapsille seuraavasti:

- ympäristöjärjestelyt
- lasten spontaanien leikkien ja liikkumisen salliminen
- aikuisen spontaanisti järjestämät tilanteet ja leikit
- etukäteen suunnitellut liikuntatilanteet

Jotta lasten kokemukset olisivat mahdollisimman monipuolisia, liikuntatarjonnan pitäisi sisältää sekä vapaita että ohjattuja tilanteita. Vapaiden ja spontaanien liikunnallisten leikkien mahdollisuus, aktiivisuuteen innostava välinetarjonta sekä välitön ja iloinen ilmapiiri ovat parhaimpia edellytyksiä lasten omatoimisuudelle ja aloitteellisuudelle. Avointen ja vapaiden liikuntatilanteiden tulisi tarjota lapselle mahdollisuus kehittää ja tyydyttää uteliaisuuttaan ja kiinnostustaan, kokeilla laitteita ja materiaaleja sekä löytää uutta. Lasten itsensä spontaanisti virittämät toimintaleikit ovat tärkeitä, ja niille olisi annettava tilaa. Myös aikuinen voi käynnistää spontaanisti erilaisia liikuntaleikkejä ja toimintoja. (Pyykkö ym. 1985, 94.)

Valtakunnallinen 3-12-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta kuvaava LAPS SUOMEN –tutkimus osoittaa, että leikki ja omaehtoinen liikunta ovat edelleen

lasten ja nuorten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden perusta. Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että leikkimuotoinen liikunta muodostaa suurimman osan nuorimpien lasten päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Suurimmalle osalle lapsista omatoiminen hyötyliikunta on ohjattua liikuntaa tärkeämmässä asemassa riittävän liikunta-aktiivisuuden saavuttamiseksi. (Nupponen, Halme & Parkkisenniemi 2005, 4-9.)

Lasten omat valinnat kertovat heidän kiinnostuksen kohteistaan. Siksi valinnoille täytyy jättää riittävästi aikaa ja vapautta sekä muita edellytyksiä. Omaehtoisessa toiminnassa lapset harjoittelevat taitojaan ja yhdessäoloa toisten lasten kanssa. Lapset myös sisäistävät leikkien kokemansa, ja siksi tällaisen omaehtoisen toiminnan asema on päivähoitoikäisen lapsen elämässä keskeinen. Aikuisen on osattava arvostaa lapsen toimintaa ja osoitettava se myös lapselle. Jos lapset ovat tottuneet pelkästään aikuisten ohjaamiin liikuntatilanteisiin, heiltä vie aikaa, ennen kuin he tajuvat ja uskovat, että he saavat itse kehittää toimintaansa. Kun luottaa lapsen kekseliäisyyteen, tarvitaan vain pieni vihje sytykkeeksi. (Pyykkö ym. 1985, 94; Pietilä 2001, 211.)

Eniten asenteiden ja aikaisempien käytäntöjen tarkistamista vaatii juuri lasten omaehtoinen liikunta vapaan toiminnan aikana sisällä. Hiljaisen paikallaan pysyvän toiminnan vaihtoehdoksi pitää hyväksyä ääntä ja liikettä aiheuttava toiminta, joka saattaa olla telineradan rakentamista, pallon kuljettamista ja heittelyä koriin tai trampoliinilla hyppelyä. Omaehtoisen liikunnan toteutuminen edellyttää koko henkilökunnan sitoutumista asiaan ja yhteisiä sopimuksia lasten kanssa tiloista, välineistä ja toiminnan säännöistä. Kokemukset lasten omaehtoisesta toiminnasta ovat osoittaneet, että lapset jaksavat keskittyä pitkiä aikoja toimintaan, joka kiinnostaa heitä ja jonka suunnittelussa he ovat itse aktiivisesti mukana. Lasten omaehtoinen liikunta ja leikki tarjoaa päiväkodin työntekijälle mahdollisuuden myös tarkkailla ja arvioida yksittäisen lapsen motorista kehitystä, sosiaalisia suhteita ja asemaa lapsiryhmässä sekä kiinnostuksenkohteita ja viihtymistä päiväkodissa. (Pönkkö 1999, 99.)

Vapaan liikunnan ohella lapsi tarvitsee edistyäkseen myös ohjattua liikuntaa. On tärkeää, että päiväkodissa on säännöllisesti suunniteltuja ja ohjattuja

liikuntahetkiä. Tällöin spontaanisti opittuja asioita pitäisi houkutellessa esiin uusissa tilanteissa. Lapsen liikunnallista osaamista tulee laajentaa ja liikunnallista varmuutta lisätä antamalla tarkoin harkittuja tehtäviä. Mielenkiintoisen näkökulman ohjattuun liikuntaan tuo Anneli Laukkasen tutkimus Ohjattu liikunta päiväkodissa (Laukkanen 2007, 31-35), jonka mukaan lähes 40 % ohjatusta liikunnasta oli lapsen kannalta odottelua ja ohjeiden kuuntelua tai toisten toiminnan seuraamista. Lapset olivat tutkimuksen mukaan kuitenkin hyvin sitoutuneita ohjattuun liikuntaan. Lopuksi Laukkanen toteaa, että ryhmän toiminnan suunnittelussa ja ohjaamisessa olisi hyvä joskus pysähtyä arvioimaan myös yksittäisen ryhmän jäsenen toimintaa sekä määrän että laadun suhteen. (Zimmer 2001, 40-41.)

7.4 Rajoittaminen ja kieltäminen

Aikuisia arvostellaan usein lasten liikkumisen liiallisesta rajoittamisesta. Huolena on tietysti vastuu: entäpä jos tapahtuu jotakin. Lasten päivähoitossa henkilökunta joutuu usein ratkaisemaan, miten vapaasti lasten voi antaa leikkiä ja liikkua laiminlyömättä valvontavelvollisuuttaan. Ohjaajalle tilanne on usein ristiriitainen. Täydelliseen turvallisuuteen pyrkiminen leikki- ja liikuntatilanteissa saattaa estää niin häntä kuin lapsiakin toimimasta hetken mielijohteesta, mutta toisaalta ohjaajalla on vastuu myös lasten turvallisuudesta. (Zimmer 2001, 173-175.)

Juuri liikunnalliset tilanteet ovat omiaan opettamaan lapselle oman fyysisen voiman ja suorituskyvyn arviointia. Tähän tarvitaan riittävästi toimintavaraa, jota aikuisten ei pitäisi kaventaa liiallisilla ohjeilla ja jatkuvalla holhouksella. Lasten on myös opittava arvioimaan vaaratilanteita ja toimimaan niissä. Lapset, jotka eivät ole oppineet, miten kaadutaan, eivät tositilanteessa pysty ottamaan vastaan omaa painoaan ja loukkaantuvat jo varsin matalalta pudotessaan. Liikunnallista varmuutta opitaan vain liikkumalla ja läpikäymällä riskitilanteita. Jos haluaa oppia kaatumaan oikein, täytyy kaatua. Liikkumiseen liittyy aina riski, ja riskin kanssa oppii elämään ainoastaan hankkimalla monipuolista liikunnallista kokemusta. Turvallisuusnäkökohdat tulee tietenkin huomioida ja aikuisen tulee seurata liikuntatilanteiden kehittymistä (Autio 1995, 31). Kaikissa valvontavelvoitteita koskevissa kysymyksissä on ennen muuta osattava arvioida lasten käyttäytymistä

ja tiedettävä, mitä heiltä voi vaatia ja mitä ei. On myös tärkeää, että vanhemmat ja muut lapsen kasvattajat keskustelevat ja päättävät yhdessä, minkälaiset rajat lapselle asetetaan. Ohjaajan oma liikunnallinen kokemus tai koulutus auttaa sekä liikunnallisen tarjonnan suunnittelussa että lasten pelkojen ja tarpeiden ymmärtämisessä. Vähemmän liikuntaa harrastavat aikuiset, joille se on lähinnä epämurkavaa, ovat yleensä myös epävarmoja siitä, mitä lapsilta voi ja pitää vaatia. (Karling ym. 2008, 129; Zimmer 2001, 173-175.)

7.5 Liikunnan suunnittelu

Päiväkodissa päivän kulku pitäisi organisoida siten, ettei liikuntaa tarjottaisi ainoastaan tiettyinä aikoina pedagogisessa ohjauksessa, vaan olisi moninaisia liikkumismahdollisuuksia, joita lapset voivat hyödyntää milloin vain. Arkiset tilanteet päiväkodissa voivat toimia virikkeenä liikuntaleikeille. Toiminnan etukäteissuunnittelu on välttämätöntä, jotta tilanteiden mahdollisuudet voitaisiin käyttää harkitusti ja tietoisesti hyödyksi. Tämä edellyttää aikuiselta tietoisuutta tavoitteista ja askelmista, joita pitkin ne ovat saavutettavissa. Suunnittelussa on pidettävä mielessä jokainen lapsi omana erillisenä persoonanaan kaikkine senhetkisine tietoineen ja taitoineen. Suunnittelussa tulisi ottaa huomioon, mitkä asiat ovat lasten kiinnostuksen kohteina ja mitä tilanteita toiminnassa voisi hyödyntää toiminnassa. (Aaltonen ym. 1997, 198; Zimmer 2001, 120.)

Lasten päivä tulisi järjestää siten, että tarjolla on monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, joita he voivat milloin vain hyödyntää. Myös lähiympäristön liikuntamahdollisuudet tulisi hyödyntää käymällä esimerkiksi metsäretkillä, puistoissa ja uimahallissa. Vanhemmat otetaan mukaan liikuntatoiminnan suunnitteluun. Voidaan järjestää esimerkiksi liikunta-aiheinen vanhempainilta tai yhteisiä liikuntatapahtumia vanhempien ja lasten kanssa. Myös vanhempien innokkuus ja liikunnallinen harrastuneisuus kannattaa käyttää hyväksi suunnittelussa. (Karvonen ym. 2003.)

Kasvattajan on seurattava lapsen toimintaa, jotta hän pystyisi suunnittelemaan kasvatuksen sisällöt niin, että niissä olisi jotain tuttua ja turvallista sekä jotain uutta ja lasta kiinnostavaa ja lapsen kehitystä eteenpäin vievää (Pyykkö ym. 1985,

51). Suunnittelun tarkoituksena on ennakoida tulevaa toimintaa ja tukea näin käytännön toteutusta. Sen avulla voidaan varmistaa kasvatuksen selkeys ja johdonmukaisuus. Kun aikuinen tiedostaa selvästi, mihin hän toiminnassaan pyrkii, hän pystyy myös etenemään johdonmukaisesti. Suunnittelun avulla voidaan myös etsiä ennalta keinoja lasten yksilöllisen kasvun tukemiseksi. Jokainen lapsi tarvitsee juuri omien ominaisuuksiensa arvostamista, vahvojen puolien tukemista ja heikoissa kohdissa rohkaisemista. Suunnittelussa otetaan huomioon ryhmän lasten erilaiset taidot ja mahdollisuudet. (Pyykkö ym. 1985, 68-69.)

Suunnittelu on aikuisen työväline. Suunnittelun avulla voidaan koota asiat, keksiä uusia ratkaisuja, panna asiat tärkeysjärjestykseen, harkita tarkoituksenmukainen eteneminen, jäsentää tehtävät, laatia aikataulu ja sopia työnjako. Suunnitelmassa on tärkeintä sen ohjaavuus ja väljyys. Suunnitelman on oltava tuki toiminnalle, ei kahle, jota on tiukasti noudatettava. On tärkeää jättää riittävä joustovara kaikkiin toiminnan suunnitelmiin. Pidemmän aikavälin suunnittelu ja menetelmien pohtiminen koko päiväkotiyhteisön kesken tukee laadukasta liikuntakasvatusta. Suunniteltua toimintaa on myös mahdollista arvioida ja ajan mittaan suunnitelmaa voidaan tarkastaa ja sen kulkua muuttaa. (Pyykkö ym. 1985, 68-69, 79-80; Karvonen ym. 2003, 104.)

7.6 Arviointi ja havainnointi

Lapsi löytää omat voimavaransa liikunnan avulla, mikä on lapselle hyvin luontaista. Lasten toimintoja tarkkailemalla saadaan runsaasti vihjeitä siitä, millaisia asioita he ovat kiinnostuneita kokeilemaan ja oppimaan. Liikuntakasvatukseen järjestämiseen kuuluu myös ryhmän tarkkailu, lasten liikkumisen havainnointi sekä toimintojen pohtiminen ja arviointi. Arkipäivän leikkitilanteet ja järjestetyt hetket tarjoavat hyviä mahdollisuuksia havainnointiin. Yhdessä keskustelemalla vaihdetaan kokemuksia ja käytetään niitä hyödyksi suunnittelussa. Näin havainnointi, toiminnan arviointi ja suunnittelu liittyvät läheisesti yhteen. Näiden pohjalta voidaan eriyttää liikuntakasvatuksen tavoitteita, sisältöjä ja menetelmiä lasten tarpeiden mukaisesti. (Karvonen ym. 2003, 96, 104-105.)

Lapsi viestittää maailmastaan monella eri tavalla, kuten eleillään, ilmeillään, liikkumisellaan, piirtämällä, tarinoimalla, leikkimällä ja sosiaalisilla suhteillaan. Hän viestittää koko ajan myös arkipäivän askareillaan. Tärkeää on siis, että lapsen läheiset hoitajat osaisivat havainnoida, kuunnella ja arvioida lapsen maailmaa. Havainnointitaidot kuuluvat varhaiskasvattajan ja pienten lasten ohjaajan ammattitaitoon. Aikuisen on hyvä oppia havainnoimaan myös omaa toimintaansa sekä yksittäisen lapsen että lapsiryhmien kanssa. Tarkoituksena on laajentaa lapsen kehitysmahdollisuuksia tarjoamalla lapselle mielekästä ja haasteellista toimintaa. Tietojen avulla on helpompi olla lapsen kasvua tukeva aikuinen ja pystyä näkemään myös mahdollisen lisä- tai erikoistuen tarpeen sekä turvaamaan suotuisan kasvuympäristön. (Karling ym. 2008, 176; Karvonen ym. 2003, 104-105.)

7.7 Millaista lasten liikunnan tulisi olla?

7.7.1 Lähtökohtana lapsi

Koko varhaiskasvatuksessa on otettava huomioon lapsuuden itseisarvo ja erityisluonne. Lapsuuteen kuuluvia kokemuksia pyritään syventämään, täydellistämään ja monipuolistamaan eikä keinotekoisesti nopeuttamaan. Liikuntakasvatuksen lähtökohtana tulisi olla lapsi itse, hänen kykynsä, tarpeensa, kiinnostuksenkohteensa ja elämäntilanteensa. Varhaisvuosien liikunnan tulisi suuntautua ja ohjautua lasten välittömän elämysmaailman ja mielikuvamaailman mukaan. Yhdessä kokeminen ja ihmetteleminen avaavat aikuisellekin uuden, lapsilähtöisen näkökulman lapsen maailmaan (Miettinen 2000, 50). Jokaisen lapsen tulee voida osallistua liikuntaan omin edellytyksin, tarpein ja ehdoin. Lasta pitää kohdella ainutlaatuisena yksilönä, jolla on omat lähtökohtansa ja mahdollisuutensa kehittyä. (Karvonen ym. 2003, 33, 73; Miettinen 1999, 77.)

7.7.2 Iloinen onnistuminen

Keho on tärkeä osa lapsen identiteettiä. Oman kehon avulla tehtyjen huomioiden avulla lapsi saa käsityksen omista taidoistaan, omasta "minästään". Hän tunnistaa itsessään osaamisen ja osaamattomuuden, onnistumisen ja epäonnistumisen,

suorituksen ja suorittamisen rajat, itsenäisyyden ja sitä varten tarvittavat keinot. Onnistumisen ja epäonnistumisen hän johtaa takaisin omaan persoonaansa. Positiiviset minä-elämykset ovat hyvin keskeisiä ja merkittäviä lapselle. Itseluottamus kasvaa onnistumisien myötä. Onnistuneen suorituksen aikaansaamat positiiviset tuntemukset lisäävät lapsen motivaatiota ja synnyntäistä halua toistaa suoritusta (Miettinen 2000, 51). Onnistuminen antaa lisää intoa ja energiaa, aktivoi toimimaan ja kohtaamaan uusia haasteita. (Miettinen 1999, 66.)

Toiminta tulisi järjestää niin, että lapset kokevat paljon iloista onnistumisen tunnetta ja samalla oppivat vuorovaikutusta ja toisten lasten kohtaamista (Karvonen ym. 2003, 54). Liikkumisen ilon pitäisi näkyä toiminnassa. Myönteiset kokemukset syntyvät siitä, että lapsi on saanut riittävästi huomiota ja häntä on ohjattu rohkaisevalla tavalla, ei liikaa virheitä korostaen. Hän on saanut myös itse keksiä ja kokeilla sekä liikkua riittävästi vapaasti. Lapsi tarvitsee hyvää itsetuntoa ryhtyessään kokeilemaan jotain uutta. Tämän vuoksi kasvattajan on suunniteltava kasvatuksen eteneminen siten, että kuhunkin vaiheeseen liittyy ainesta, joka on lapsen kykyjen ja taitojen saavutettavissa. Toisaalta lapsen uteliaisuutta ja toiminnanhalua pitää yllä myös uusien asioiden kohtaaminen. Lapsi tarvitsee haasteita. (Karvonen 2000, 26; Pyykkö ym. 1985, 51-52.)

7.7.3 Tilaa itsenäiselle toiminnalle

Zimmerin (2001, 19) mukaan kehittyäkseen terveesti ja sopusointuisesti lapsi tarvitsee tilaa kahdessa eri mielessä – konkreettista liikkumatilaa sekä henkisiä edellytyksiä. On tärkeää, että lapsella on leikki- ja pelipaikkoja, jotka antavat mahdollisuuden löytöretkeillä, kokeilla, tutkia ja tehdä itse. Mutta lapsi tarvitsee myös tilaa omille päätöksilleen, tarkoituksen etsimiselle ja itsenäiselle toiminnalle. Lapsilta ei nykyisin puutu niinkään järjestettyjä leikki- ja pelipaikkoja, vaan pikemminkin he ovat vailla tilaa, joka antaa mahdollisuuden toimia vastuullisesti sekä päättää itse toiminnastaan ja antaa sille merkitystä. On tärkeää, että lapset saavat mahdollisuuden osallistua leikki- ja liikuntatilanteisiin, joita he ovat olleet itse rakentamassa. Omasta tahdosta toiminen on lapselle minän kehityksen edellytys. Lapsi oppii itse tekemään aloitteet ja ottamaan vastuun tekemisistään. (Zimmer 2001, 19; Pyykkönen ym. 1989, 49.)

Liikunnallisiin tehtäviin on aina yksilöllisiä ratkaisuja. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa, vaan jokainen voi ratkaista ongelman omalla tavallaan. Leikkikaluille ja välineille lapset keksivät itsestään mitä erilaisimpia käyttömahdollisuuksia, jos siihen vain annetaan mahdollisuus. Lapselle tulee suoda mahdollisuuksia ja luoda tilanteita liikunnalliseen itseilmaisuun sekä liikkeiden omatoimiseen tutkimiseen. Mukaan tarvitaan läsnäoleva ja tietoinen aikuinen. Tärkeää on, että lapsi voi itsenäisesti harjoitella ja kokeilla jo oppimiaan liikkeitä ja muunnella niitä sekä oppia tuntemaan oman kehonsa toimintamahdollisuuksia eri tilanteissa (Pyykkönen ym. 1989, 49). Liikuntatarjontaan pitäisi sisältyä erilaisia vaikeusasteita, joista lapsi voi itsenäisesti valita. Näin hän voi kokeilla omia kykyjään ja kehittää itselleen oman vaatimustasonsa. (Pietilä 2001, 208; Zimmer 2001, 78.)

7.7.4 Kannustaminen

Mitä useammin lapsen itsensä kokema palaute suoritettavasta tehtävästä on positiivinen, sitä pikemmin hän pystyy luottamaan itseensä ja suoriutumaan yhä vaativimmista haasteista (Miettinen 1999, 66). Lapsen kannustaminen erilaisissa tilanteissa on siis tärkeä osa liikuntakasvatusta. Kannustaa voi yrittämisestä, sinnikkydestä, kekseliäisyydestä ja rohkeudesta, ei vain suorituksen lopputuloksesta. Vertaaminen muihin lapsiin ei yleensä ole tarpeellista. Mielummin tulisi osoittaa lapselle, miten hän on kehittynyt aikaisempiin suorituksiinsa verraten, ja näin kannustaa eteenpäin. (Tamminen 2004, 181.)

7.7.5 Monipuolisuus

Lapsen pitää saada mahdollisuuksia etsiä ja kohdata erilaisia asioita, joista hän voi löytää omia mielenkiinnon kohteitaan. Monipuolisen liikunnan tarjoaminen on erittäin tärkeää, koska lapsen elimistö ei ole valmis kovin yksipuoliseen liikkumiseen. Lapsen tulee saada harjoittaa erilaisia puolia itsestään, jolloin myös kiinnostus liikuntaa kohtaan lisääntyy. Aution (1995) mukaan monipuoliset harjoitteet ja oman oivalluskyvyn käyttäminen auttavat lasta saavuttamaan kestävä suhteen liikkumiseen. (Autio 1995, 37, 39; Karvonen 2000, 24-25.)

Urheilulajien tekniikan ja taktiikan opettelu ei kuulu vielä varhaisvuosien liikuntaan. Jos lapsi liikkuu yksipuolisesti ja satunnaisesti eikä kukaan varmista, että hän saa monipuolisia liikuntakokemuksia, hänellä ei ole myöhemmin edellytyksiä oppia eriytyneempiä, esimerkiksi tietyn lajin vaatimia, taitoja. Kun lapsi liikkuu monipuolisesti, hänen aivoihinsa muodostuu hermosoluyhteyksiä, jotka mahdollistavat myöhemmin tarvittavien liikkeiden tekemisen ja oppimisen. Monipuoliset hermosoluyhteydet mahdollistavat uusien oivallusten ja uusien liikeyhdistelmien oppimisen ja rakentumisen. (Zimmer 2001; Karvonen ym. 2003, 53.)

7.7.6 Levon ja rasituksen vaihtelu

Lapsi ei jaksaa samankaltaista liikuntaa kovin pitkää aikaa ja siksi liikunnan tulee sisältää paljon lepoa ja vaihtelevuutta (Karvonen 2000, 24-25). Lasten niin sanottu väsymätön toiminta koostuu todellisuudessa ketjusta jokseenkin lyhytkestoisia suorituksia, joita katkaisevat heidän itsensä säätelemät lepotauot. Tämä näkyy parhaimmillaan esimerkiksi hippaleikeissä tai pienimpien kävely- tai juoksuspurteissa. Alle kouluikäisten sydän näyttää kestävän hämmästyttävän korkeanasteista rasitusta, jos se on lyhytkestoista, lepotaukojen katkomaan ja itsesäädeltyä. Lapsen sydän on kuitenkin pienempi kuin aikuisen, joten lapsen syke nousee nopeasti, eikä lapsi näin ollen pysty kestävyyssuorituksiin (Miettinen 1999, 58). Lapset kokevat rasittavina luonnollisen rytmensä ylittävän, pitkäkestoisen, yksipuolisen lihastoiminnan ja staattiset asennot. Usein he alkavatkin esimerkiksi pitkällisen istumisen kuluessa heilutella itseään, venytellä ja töniä muita ja vaativat levottomalla pyöriskelyllä vaikkapa vain lyhyttäkin liikkumismahdollisuutta. (Karvonen ym. 2003, 43.)

7.7.7 Motivaatio ja kilpailu

Motivaatio on yläkäsite kaikille olosuhteille ja prosesseille, joita voidaan pitää toiminnan vaikuttimina. Yksittäisiä ja erilaisia intressejä, tarpeita ja viettejä, jotka yllyttävät ja innostavat toimintaan, voidaan sanoa motiiveiksi. Lapsen toiminnan kannalta tärkeitä motiiveja ovat muun muassa uteliaisuus, liikkumisen tarve, tutkimisen tarve, hyväksynnän tarve, uuden tarve, liikkumisen ilo ja suorittamisen

tarve. Nämä kuuluvat ehdottomasti lapsuuteen, joten ne on syytä ottaa huomioon kaikissa kasvatuksellisissa prosesseissa. (Zimmer 2001, 78.)

Vaikka lapset tuntuvat usein olevan kilpailuhaluista, on todettu, että kilpailukäyttäytyminen on riippuvaista myös ohjaajien käyttäytymisestä sekä päivähoiton leikkitalanteista ja toimintamahdollisuuksista. Pedagogiselta kannalta kilpailua tärkeämpiä lapsen sosiaaliselle kehitykselle ovat sellaiset leikkitalanteet, joissa lapset oppivat huomioimaan toisia, auttamaan heikompiaan ja ratkaisemaan ongelmia yhdessä. Erityisesti moniin liikunnallisiin leikkeihin liittyy kilpailemista ja suoritusten vertaamista, ja onkin tärkeää ottaa huomioon, että toistuvat häviöt heikentävät merkittävästi lapsen itsetuntoa ja luottavaista suhtautumista suoriutumiseensa. Lasten pitäisi saada huomata, että on olemassa erilaisia kykyjä ja oppia hyväksymään tämä erilaisuus. Heillä pitäisi kuitenkin olla mahdollisuus myös omien vahvuksiensa ja edistymisensä toteamiseen. Lapsen ei pitäisi arvostaa itseään vasta silloin, kun hän on parempi, nopeampi tai taitavampi kuin muut. Tärkeämpää kuin voitto, on liikkumisen ilo. Se olisi suotava myös niille lapsille, jotka eivät ehkä koskaan ole ensimmäisiä yhteisissä liikuntaleikeissä. Vaikka päivähoitossa ei tietoisesti korostettaisikaan kilpailuhenkeä, siltä on vaikea kokonaan välttyä. Kilpailutilanteiden esiintyminen voikin olla hyvä syy yhteiselle keskustelulle, joka taas edistää lapsen sosiaalista kehitystä. (Zimmer 2001, 78.)

8 TYÖNTEKIJÄ MAHDOLLISUUKSIEN LUOJANA

Aikuiset ovat vahvoja vaikuttajia pienten lasten maailmassa. Koti ja päiväkotitoivat päiväkotilapselle tärkeimmät kasvuympäristöt, ja vanhemmat kotona sekä työntekijät päiväkodissa ovat lapselle tärkeitä aikuisia. Lasten liikunnalliseen kehitykseen eivät vaikuta ainoastaan tila- ja materiaaliset, vaan ennen kaikkea ihmiset, jotka heidän kanssaan ovat tekemisissä (Zimmer 2001, 88). Päiväkodin työntekijöillä on paljon valtaa ja vastuuta lapsiryhmän ohjaajina, ja he voivat monin tavoin vaikuttaa ryhmän asenteisiin ja käyttäytymiseen. Näin päiväkotitoi osaltaan rakentamassa lasten terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan perusteita ja kodin ohella tärkeässä osassa lasten liikuntainnostuksen herättäjänä ja mallina. Suurimmaksi osaksi aikuiset vaikuttavat oman elämänsä, asenteidensa ja käyttäytymistapojensa kautta. Päivähoitoikäinen lapsi on toiminnassaan suuresti riippuvainen aikuisen luomista toimintamahdollisuuksista sekä hänen antamastaan tuesta. Kasvatuksen ohjaaminen edellyttää aikuiselta oikeita tietoja, taitoja ja asenteita. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Stakes, oppaita 2005:56, 11, 22) todetaan, että ammattitaitoinen henkilöstö on varhaiskasvatuksen keskeinen voimavara ja että kasvattajayhteisön toiminnassa ja arjen valinnoissa on tärkeää, että lapsille annetaan mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen. (Pönkkö 1999, 97, 99; Karvonen ym. 2003; Pyykkö ym. 1985, 89.)

Kasvattajat ovat persoonallisuuksiltaan erilaisia, joten jokaisen on itse etsittävä luonteenomainen tapansa toimia ja olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Kun ohjaaja oppii käyttämään omaa persoonaansa työvälineenä, se auttaa häntä onnistumaan työssään ja rohkaisee olemaan oma itsensä (Autio 1995, 13). Kasvattajan olisi myös hyväksyttävä se, että tässä työssä kukaan ei ole koskaan täysin valmis, vaan jokainen kasvaa työssään koko ajan. Kasvattajan oma persoona on jatkuvassa kulutuksessa ja sen vuoksi työntekijän on tärkeää pitää huolta myös omasta jaksamisestaan. Päivähoidon työntekijöiden on hyvä pohtia sekä työyhteisönä että yksilöinä omaa tarvettaan saada tukea tehtäväänsä. (Pyykkö ym. 1985, 11-13, 83.)

Aikuisten ja lasten välisessä vuorovaikutuksessa tärkeä asia on tunneilmapiiri, josta huolehtiminen on erityisesti aikuisen vastuulla. Hyväksytyksi tuleminen tarve on lapsilla suuri, eikä sitä saisi liikunnassakaan väheksyä. Hyvässä tunneilmapiirissä lapset kokevat olevansa turvallisissa käsissä. He kokevat aikuisten välittävän heistä aidosti ja arvostavan kutakin heistä omina yksilöinä ja näin uskaltavat kokeilla taitojaan. Erityistä kannustusta tarvitsevat ne lapset, jotka helposti kieltäytyvät tekemästä mitään, ja ne, jotka ovat motorisesti kömpelöitä (Karvonen 2000, 26). Liikuntakasvatuksen suunnittelun ja toteutuksen kannalta on tärkeää tietää, miten lapsi ylipäättään oppii ja miten hän ottaa vastaan ja käsittelee tietoa. Aikuisten olisi kyettävä olemaan askeleen edellä ja tarjoamaan tukensa kulloinkin lapsia parhaiten palvelevassa muodossa. Tähän tarvitaan pienten lasten ominaislaadun tuntemusta ja heidän tarpeisiinsa vastaavien tilanteiden tarjontaa sekä lisäksi aitoa ihmistenvälistä kohtaamista ja ymmärtämistä. (Karvonen ym. 2003, 85, 91; Zimmer 2001, 50.)

Lasten liikunnan ohjaajalla on tärkeä rooli innostuksen herättäjänä. Ohjaajan esimerkki ja myönteinen suhtautumistapa heijastuvat takaisin lasten käyttäytymisessä ja suorituksissa. Jos ohjaaja antaa arvoa lasten yrityksille, he innostuvat itse kokeilemaan uutta. Näin he jaksavat suorittaa motorisen oppimisen edellyttämiä toistoja ja toimivat aktiivisesti oman oppimisensa edistämiseksi. Liikuntakasvatus on ennen kaikkea lasten kohtaamista, kannustamista, heidän kanssaan tekemistä ja liikkumista sekä monipuolisen liikkumisen mahdollisuuksien luomista. Aikuisen liikkumisen ilo on avain lasten iloon, ja oppiakseen ymmärtämään liikunnan merkitystä lapsille, on omien liikuntakokemusten hankkiminen myös tärkeää. (Miettinen 1999, 77; Karvonen ym. 2003, 54, 112.)

Työstä saatava palaute ohjaa työntekijää kehittämään toimintaansa. Tärkeimpiä palautteen antajia ovat lapset, koska heidän palautteensa on aidointa. Lapset eivät, kuten aikuiset, pyri peittelemään tunteitaan eivätkä teeskentele viestinnässään, ja näin ohjaava aikuinen saa nopeasti palautteen siitä, mikä hänen toiminnassaan on hyvää tai huonoa. Myös työyhteisön antama palaute on tärkeää ja sitä on osattava vastaanottaa ja käsitellä. Kasvattajan on oltava tietoinen omasta toiminnastaan ja

valmis herkistämään itseään ihmissuhteissa, joihin keskeisesti liittyy toisten antama palaute sekä valmius muuttaa toimintatapoja ja kehittää itseään sekä vastaanottaa uutta. (Pyykkö ym. 1985, 11-13, 89; Pietilä 2001, 207.)

Ihmiskäsitys ohjaa tapaa, jolla ihmiset suhtautuvat itseensä ja toisiinsa, ja näin ihmiskäsitys ohjaa myös käsitystämme lapsesta. Tamminen (2004, 148) esittää, että se, miten paljon arvostamme ihmistä, ihmisyyttä ja koko ihmiskuntaa, näkyikin parhaiten siinä, miten suhtaudumme lapsiin. Työntekijän omat käsitykset, arvot ja ihanteet heijastuvat monin tavoin päiväkodin arjessa ja tämän takia omia menettelytapoja sekä niiden taustalla olevia arvoja ja ihmiskäsitystä olisi hyvä välillä pysähtyä miettimään. On tärkeää olla tietoinen omista henkilökohtaisista tavoistaan, asenteistaan ja käytöksestään, jotta lapsi saisi mahdollisimman positiivisen ja hyväksyttävän mallin aikuiselta. Sanonta "tekosi kertovat enemmän kuin sanasi" pitää paikkansa myös liikunnanohjauksessa. Kasvatusyhteisön on hyvä myös yhdessä pohtia niitä kasvatusasenteita, jotka vaikuttavat heidän toimintaansa. (Karling ym. 2008, 16-17; Autio 1995, 19; Pyykkö ym. 1985, 90.)

Zimmer (2001, 145) toteaa, että ainoastaan sellaiset aikuiset, jotka ovat valmiita havainnoimaan omia elämyksiään, voivat ymmärtää lasten tunteita ja eläytymistä ja vaikuttaa niihin suotuisasti. Tähän kuuluu myös oman epävarmuuden salliminen ja hyväksyminen. Kunnioittamalla lasta häntä opetetaan kunnioittamaan itseään ja asennoitumaan itseensä positiivisesti. Kun ohjaaja antaa lapselle mahdollisuuden kokea positiivisina omat kyvyt, taidot ja tunteet, hän samalla auttaa lasta rakentamaan myönteistä kuvaa itsestään. Parhaimmat kannukset lapsi saa sellaiselta ohjaajalta, joka haluaa itsekin oppia yhdessä lasten kanssa eikä vain vaikuttaa heihin, ja joka saa lapset tuntemaan, että heidän kanssaan kannattaa olla. On myös tärkeää muistaa, että lapsi kasvaa itse. Emme kasvattajina voi elää ja oppia lapsen puolesta, vaan voimme vain antaa mahdollisuudet, edellytykset ja ohjausta hänen kehittymiselleen. (Zimmer 2001, 142-146; Pyykkö ym. 1985, 11-13.)

9 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

9.1 Tutkimuksen lähtökohdat ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön aihe syntyi vähitellen kiinnostavien aiheiden ympärille. Lapset ja liikunta ovat tärkeitä asioita ja niiden yhdistäminen tutkimuksen kohteena tuntui sopivalta ja mielenkiintoiselta aiheelta. Juuri lapsena luodaan suhtautuminen liikuntaan, joka vaikuttaa usein ihmisen koko loppuelämän ajan. Tämän takia ei ole yhdentekevää, miten päivähoitossa liikuntaan suhtaudutaan. Päiväkodin liikuntakasvatuksesta ei löytynyt kovin paljon tutkimuksia, ja tietoa on paljon enemmän esimerkiksi kouluikäisten lasten liikunnasta. Aiheen muotoutuminen vei oman aikansa, mutta vähitellen päädyttiin tutkimaan juuri työntekijöiden näkökulmaa lasten liikuntakasvatuksesta ja sen mahdollisuuksista.

Tutkimuksen päätavoitteena oli selvittää, (1) miten Vaasan päiväkotien työntekijät kokevat liikuntakasvatuksen, sen suunnittelun ja toteutuksen päiväkodin arjessa. Tähän liittyen haluttiin saada selville, (2) saavatko työntekijät tarpeeksi tietoa ja tukea lasten liikuntakasvatukseen, (3) mikä liikuntakasvatuksessa on helppoa ja mikä vaikeaa, (4) mitä ongelmia ja esteitä työntekijät kokevat sekä (5) mitä kehittämiskohteita ja ideoita liikuntakasvatukseen liittyen tulee esille.

9.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Päiväkotien liikuntakasvatusta haluttiin tutkia nimenomaan liikunnan toteuttajien näkökulmasta, eli näin kohderyhmäksi valikoituivat päiväkotien työntekijät, ja tutkimuksen ytimeksi nousivat heidän mielipiteensä ja kokemuksensa lasten liikunnan suunnittelijoina ja toteuttajina. Tutkimukseen otettiin mukaan päiväkodeista ne työntekijät, jotka pääasiassa tekevät työtään lapsiryhmässä. Tutkimus toteutettiin Vaasassa, ja kohderyhmä rajattiin suomenkielisiin päiväkoteihin. Otanta voidaan tehdä monin eri tavoin. Puhutaan yksinkertaisesta satunnaisotannasta, systemaattisesta otannasta, ositetusta otannasta ja ryväotannasta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 175). Noin 25:stä Vaasan suomenkielisestä päiväkodista valittiin yksinkertaisella satunnaisotannalla kymmenen päiväkotia, joista loppujen lopuksi yhdeksän tuli mukaan

tutkimukseen. Näissä yhdeksässä päiväkodissa on johtajien antamien arvioiden mukaan yhteensä noin 116 työntekijää.

9.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksessa käytettiin sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Hirsjärven (2007) mukaan kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus ovat lähestymistapoja, joita on käytännössä vaikea tarkkarajaisesti erottaa toisistaan. Ne voidaan nähdä tutkimuksen toisiaan täydentäviksi lähestymistavoiksi, ei toisiaan poissulkeviksi suuntauksiksi. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, ja siinä pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa taas päätelmiä tehdään usein havaintoaineiston tilastolliseen analyysiin perustuen ja tuloksia kuvaillaan muun muassa prosenttien ja taulukoiden avulla. (Hirsjärvi ym. 2007.)

Tutkimus tehtiin kyselylomakkeen (Liite 1) avulla. Lomakkeessa on 11 kysymystä: viisi monivalintakysymystä, kaksi asteikollista kysymystä ja neljä avointa kysymystä. Monivalintakysymyksissä tutkija on laatinut valmiit, numeroidut vastausvaihtoehdot ja vastaaja merkitsee rastin tai rengastaa lomakkeessa valmiin vastausvaihtoehdon (Hirsjärvi ym. 2007). Kyselylomakkeen ensimmäisissä kysymyksissä selvitettiin lähinnä vastaajien taustatietoja. Ensimmäisessä asteikkoon perustuvassa kohdassa on väittämiä ja vastaaja valitsee vastausvaihtoehdon sen mukaan, miten voimakkaasti hän on samaa mieltä tai eri mieltä kuin esitetty väittäjä. Toisessa asteikollisessa kohdassa vastaajat saavat valita vaihtoehdon asteikolla 1-5 sen mukaan, miten helpoksi he kokevat liikuntakasvatukseen liittyviä asioita. Avoimissa kysymyksissä esitetään vain kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten (Hirsjärvi ym. 2007). Kyselylomaketta testattiin muutamalla koehenkilöllä ja siihen tehtiin pieniä muutoksia selkeyden parantamiseksi.

9.4 Aineiston hankinta

Aluksi tutkimukseen mukaan valittujen päiväkotien johtajiin otettiin yhteyttä sähköpostitse ja kysyttiin, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Kymmenestä satunnaisotannalla valitusta päiväkodista yhdeksän lupautui mukaan ja vain yksi jätti vastaamatta. Aineiston hankinta jatkui tutkimusluvan hakemisella. Tutkimuslupahakemus (Liite 2) ja tutkimussuunnitelma lähetettiin Vaasan kaupungin kasvatus- ja opetusvirastoon varhaiskasvatusjohtaja Lillemor Gammelgårdille ja tutkimuslupa myönnettiin (Liite 3) huhtikuussa 2009. Tutkimus tehtiin kyselylomakkeen avulla, ja lomakkeet lähetettiin päiväkoteihin postitse toukokuun alussa. Päiväkotien johtajien antamien arvioiden perusteella lomakkeita lähetettiin yhteensä 116 kappaletta yhdeksään eri päiväkotiin. Mukana oli lyhyt kirje, jossa selvitettiin kyselyn suorittamiseen liittyviä käytännön asioita – muun muassa kenelle kysely on tarkoitettu sekä miten ja koska se palautetaan. Kirjeessä oli myös yhteystietoni kysymysten tai epäselvyyksien varalta. Vastaajat palauttivat kyselyn kirjekuussa, jonka lähetin kyselyiden mukana. Vastausaikaa kyselyn täyttämiseen oli kaksi viikkoa, jonka jälkeen ohjeena oli palauttaa koko päiväkodin vastaukset yhdessä kirjekuussa. Työntekijät saivat vastata kyselylomakkeeseen nimettöminä.

9.5 Aineiston analyysi

Täytettyjä kyselylomakkeita palautettiin yhteensä 59 eli vastausprosentti oli 51 %. Pieni osa vastauslomakkeista tuli myöhässä eli annetun palautuspäivän jälkeen. Myöhässä tulleet vastaukset otettiin kuitenkin mukaan tutkimukseen, jotta aineistoa olisi mahdollisimman paljon ja siten tulokset olisivat paremmin yleistettävissä. Muutamassa lomakkeessa oli jätetty vastaamatta joihinkin yksittäisiin kysymyksiin tai valittu jossakin monivalintakysymyksessä kaksi vaihtoehtoa. Koska tarkoitus oli valita vain yksi vaihtoehto, jätin nämä vastaukset pois analyysistä kyseisten kohtien osalta. Yhtään vastauslomaketta ei tarvinnut hylätä kokonaan, vaan kaikki 59 pystyttiin ottamaan mukaan analyysiin.

Monivalintakysymykset sekä asteikolliset kysymykset analysoitiin tilastollisilla menetelmillä käyttäen SPSS-ohjelmaa. Näiden menetelmien avulla oli mahdollista

tehdä päätelmiä ja yleistyksiä tutkittavasta joukosta. Kyselylomakkeiden avointen vastausten tulkintaan käytettiin aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysia. Sen avulla pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Sisällönanalyysin eteneminen voidaan jakaa karkeasti kolmeen vaiheeseen: aineiston pelkistämiseen, aineiston ryhmittelyyn ja teoreettisten käsitteiden luomiseen. Aineiston pelkistämisessä tutkimusaineistosta karsitaan pois tutkimukselle epäolennainen tiivistämällä tai pilkkomalla osiin. Aineiston ryhmittelyvaiheessa pelkistetyt ilmaukset käydään läpi tarkasti, ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokiksi sekä käsitteiksi. Luokittelussa aineisto tiivistyy, koska yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. Viimeisessä vaiheessa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan yleiskäsitteitä, joiden avulla saadaan kuvaus tutkimuskohteesta. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 110-115.)

9.6 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tämän vuoksi kaikissa tutkimuksissa on hyvä arvioida tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta eli kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Validius taas tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Mittarista voi siis joskus aiheutua tuloksiin virheitä. (Hirsjärvi ym. 2007.)

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkimuksen eri vaiheet kuvataan tarkasti ja selkeästi. Tässä opinnäytetyössä on pyritty kertomaan rehellisesti ja mahdollisimman tarkasti tutkimuksen toteutuksen vaiheista ja toimintatavoista. Kyselylomakkeessa pyrittiin kysymään asioita mahdollisimman yksinkertaisesti ja välttämään monimutkaisia termejä, jotta kaikki vastaajat ymmärtäisivät kysymykset mahdollisimman samalla tavalla ja väärinymmärrysten mahdollisuus olisi pieni. Tutkimukseen osallistuneet työntekijät saivat vastata kyselyyn nimettömänä ja kyselylomakkeen johdanto-osiossa korostettiin

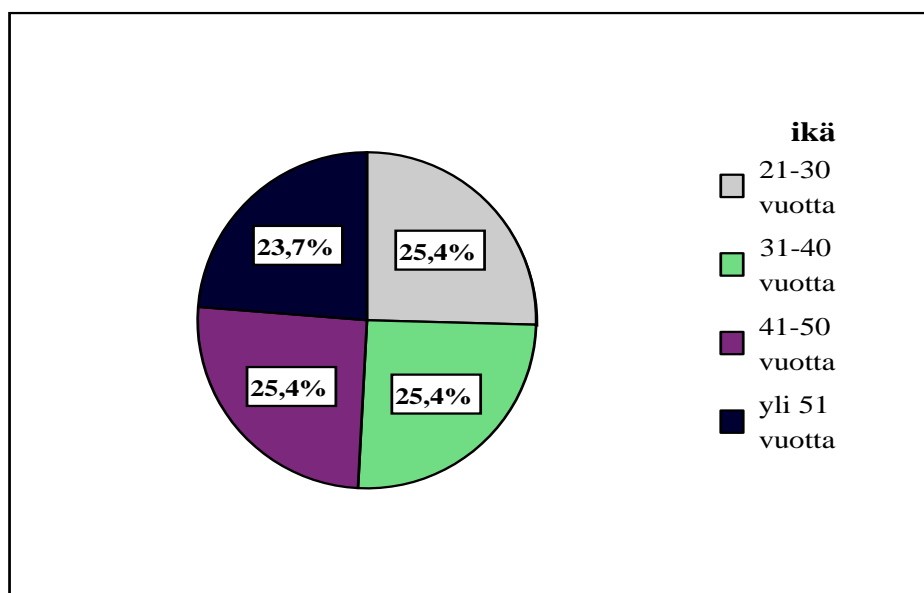
henkilökohtaisen mielipiteen tärkeyttä ja rehellisyyttä lomaketta täytettäessä. Tilanne, aika ja paikka, joissa lomakkeet täytettiin, saattoivat vaihdella, eikä niitä kontrolloitu millään tavoin. Oletettavasti kuitenkin suurin osa täytti lomakkeen työpaikallaan. Tämänkaltaisissa kyselyissä voi vastaajilla olla taipumuksena vastata hiukan liian positiivisesti – sen mukaan, miten he toivoisivat asian olevan. Toisaalta tässä tutkimuksessa haluttiin saada selville juuri se, miten työntekijät asian näkevät eli heidän subjektiivinen kokemuksensa. Tarkoituksena ei ollut selvittää tai arvioida liikuntakasvatuksen todellista objektiivista tilaa päiväkodeissa.

Tämän tutkimuksen tulosten yleistäminen on mielestäni jossain määrin mahdollista. Tutkimus toteutettiin vain Vaasassa eli tulokset voidaan yleistää koskemaan vain Vaasan päiväkoteja, koska päiväkotien toiminnassa voi olla alueellisia eroja. Otos päiväkodeista valittiin satunnaisesti siten, että kaikilla päiväkodeilla oli mahdollisuus päästä mukaan tutkimukseen. Vastausprosentti oli 51 % eli vastausten kato vähentää yleistettävyyttä jonkin verran. Tutkimus antaa kuitenkin jonkinlaista suuntaa siihen, mitä päiväkotien työntekijät Vaasassa liikuntakasvatuksesta ajattelevat.

10 TUTKIMUKSEN TULOKSET

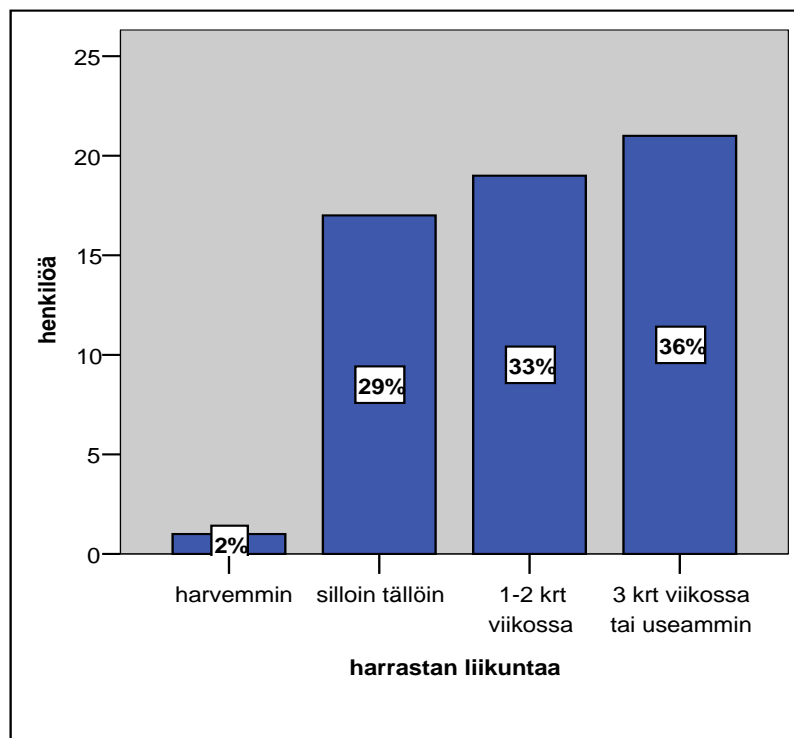
10.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselylomakkeen ensimmäisissä kysymyksissä selvitettiin vastaajien taustatietoja. Tutkimukseen osallistui yhteensä 59 Vaasan päiväkotien työntekijää. Kaikki vastaajat ovat naisia. Ikäjakauma nähdään kuviosta 1 eli vastaajia on tasaisesti kaikista ikäluokista. Alle 20-vuotiaita ei ole vastaajien joukossa.



KUVIO 1. Työntekijöiden ikä

Vastaajista melkein puolet on lastentarhanopettajia (28 kpl). Lastenhoitajia on 23, avustajia 5 sekä ryhmäperhepäivähoitajia 2 (vastausvaihtoehdossa: muu, mikä?). Yksi vastaus jäi epäselvyyden vuoksi pois. Kyselyyn vastanneiden työntekijöiden oma liikunnallinen harrastuneisuus (Kuvio 2) on vaihtelevaa, mutta kuitenkin suuri osa (36 %) harrastaa liikuntaa kolme kertaa viikossa tai useammin. Tähän kysymykseen tuli myös yksi tyhjä vastaus.



KUVIO 2. Työntekijöiden liikunnallinen harrastuneisuus

Oman päiväkotiryhmänsä liikuntakasvatuksesta työntekijöistä 44,8 % tuntee olevansa vastuussa paljon, 39,7 % jonkin verran, 6,9 % vähän ja 8,6 % ei juuri ollenkaan. Yksi työntekijä jätti vastaamatta tähän kysymyksen.

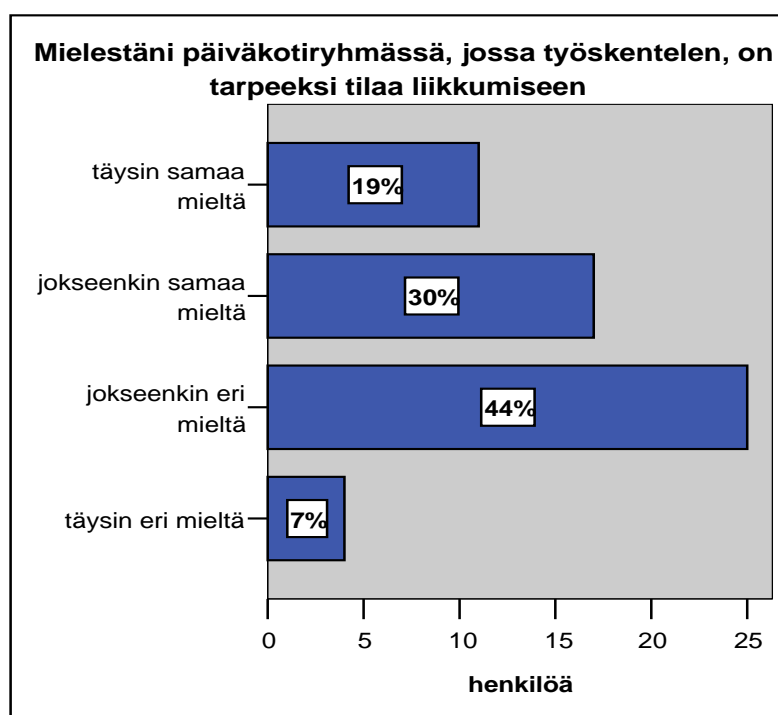
10.2 Työntekijöiden mielipiteitä

Kyselyssä on kymmenen väittämää liittyen päiväkotiryhmän liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Näihin päiväkotien työntekijät saivat ympäröidä mielipiteensä mukaisen vaihtoehdon sen mukaan, miten samaa mieltä he ovat väittämien kanssa. Vaihtoehtoina ovat 1=täysin samaa mieltä, 2=jokseenkin samaa mieltä, 3=jokseenkin eri mieltä, 4=täysin eri mieltä ja 5=en osaa sanoa. Osassa kysymyksissä yksi tai kaksi vastaajaa oli jättänyt vastaamatta. Muutamassa kohdassa vastaaja oli vastannut yhteen kysymykseen kaksi vaihtoehtoa ja nämä vastaukset jätettiin pois, koska tarkoituksena oli saada vain yksi vastaus jokaiseen kysymykseen.

Ensimmäisen väittämän ”Lapset saavat liikkua tarpeeksi päiväkotipäivän aikana” kanssa suurin osa työntekijöistä on joko täysin samaa mieltä (42 %) tai jokseenkin

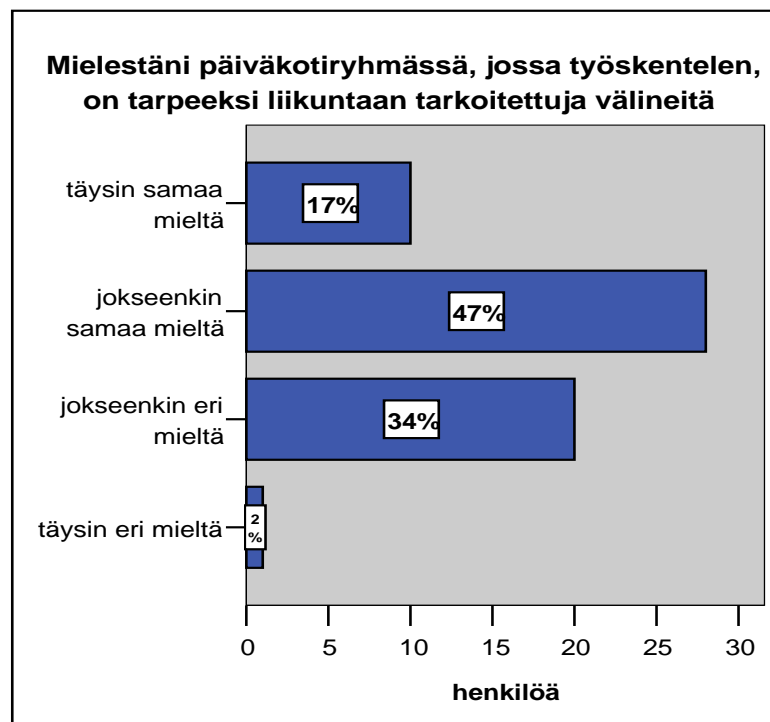
samaa mieltä (51 %) ja vain 7 % on jokseenkin eri mieltä. Myös väittämään ”Päivittäinen liikkuminen otetaan huomioon toimintaa suunniteltaessa” vastattiin täysin samaa mieltä 39,0 %, jokseenkin samaa mieltä 47,5 %, jokseenkin eri mieltä 10,1 %, täysin eri mieltä 1,7 % ja en osaa sanoa 1,7 %.

Seuraavat kolme väittämää käsittelevät sitä, onko työntekijöiden mielestä omassa päiväkotiryhmässä tarpeeksi tilaa, välineitä sekä liikuntaan houkutteleva ympäristö. Kuvioista 3, 4 ja 5 nähdään miten vastaukset näihin kysymyksiin jakautuvat.



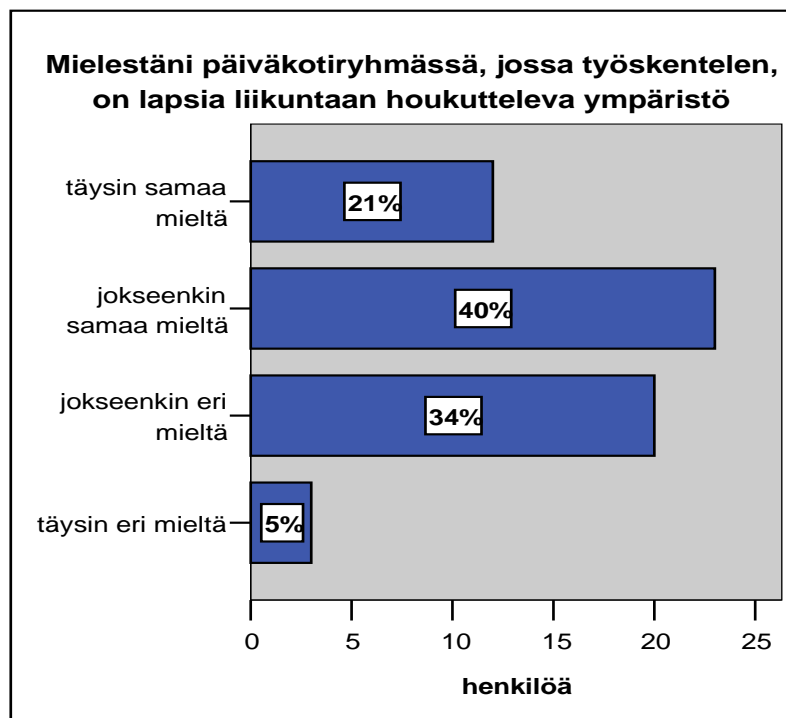
KUVIO 3. Tila liikkumiseen

Suurin osa työntekijöistä (44 %) on jokseenkin eri mieltä väittämän ”Mielestäni päiväkotiryhmässä, jossa työskentelen, on tarpeeksi tilaa liikkumiseen” kanssa, mutta vain 7 % on täysin eri mieltä (Kuvio 3). Jokseenkin samaa mieltä on 30 % ja täysin samaa mieltä 19 % vastanneista.



KUVIO 4. Liikuntavälineet

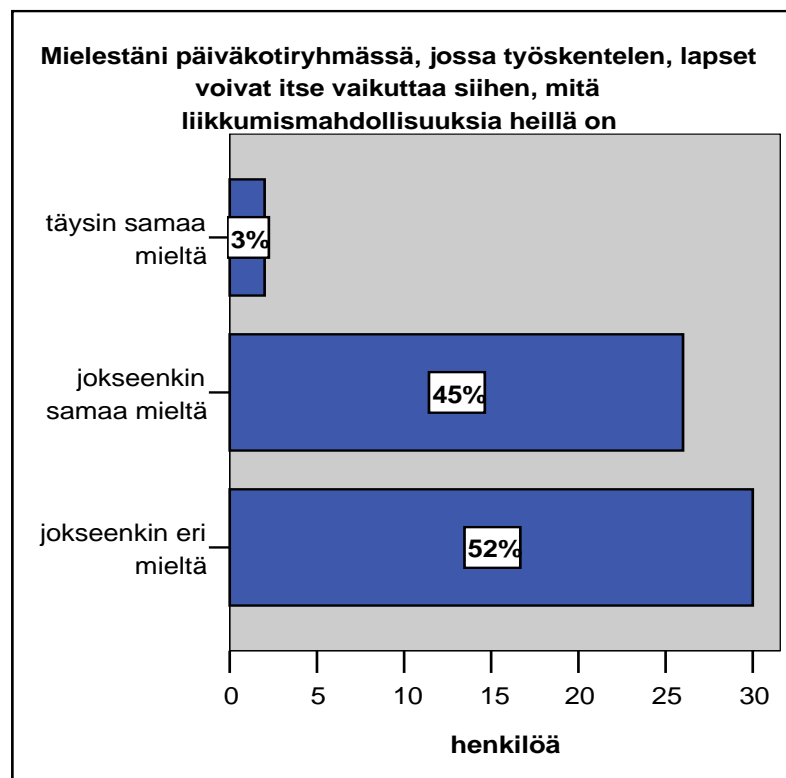
Seuraavan väittämän (Kuvio 4.) ”Mielestäni päiväkotiryhmässä, jossa työskentelen, on tarpeeksi liikuntaan tarkoitettuja välineitä” kanssa täysin samaa mieltä on 17 % ja jokseenkin samaa mieltä 47 % vastaajista. Täysin eri mieltä työntekijöistä on vain 2 % ja jokseenkin eri mieltä 34 %. Kuvio 5 kertoo, mitä mieltä vastaajat ovat väittämästä ”Mielestäni päiväkodissa on lapsia liikuntaan houkutteleva ympäristö”. Tämän kanssa täysin samaa mieltä on 21 %, jokseenkin samaa mieltä 40 %, jokseenkin eri mieltä 34 % ja täysin eri mieltä 5 %.



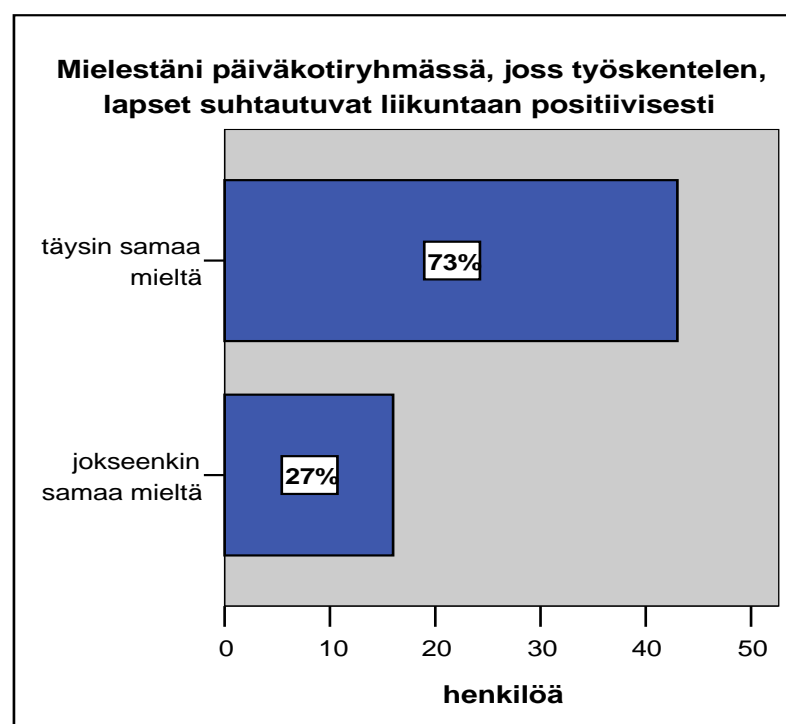
KUVIO 5. Liikuntaan houkutteleva ympäristö

Suurin osa työntekijöistä on sitä mieltä, että ”Päiväkodissa on säännöllisesti ohjattuja liikuntatuokioita” (täysin samaa mieltä 56 % ja jokseenkin samaa mieltä 29 %). Jokseenkin eri mieltä tähän väittämään vastasi 12 % ja täysin eri mieltä 3 %. Väittämän ”Joudun rajoittamaan lasten liikkumista useita kertoja päivän aikana” kanssa on täysin samaa mieltä 5 %, jokseenkin samaa mieltä 33 %, jokseenkin eri mieltä 41 %, täysin eri mieltä 19 % ja en osaa sanoa 2 %.

Kuviosta 6 nähdään, mitä vastaajat ajattelevat siitä, voivatko lapset itse vaikuttaa liikkumismahdollisuuksiinsa päiväkodissa. Täysin samaa mieltä sen kanssa, että lapset voivat vaikuttaa liikkumismahdollisuuksiinsa, on 3 % työntekijöistä ja 45 % on jokseenkin samaa mieltä. Suurin osa vastaajista eli 52 % on jokseenkin eri mieltä eli heidän mielestään lapsilla ei ole tarpeeksi vaikutusmahdollisuuksia. Kuitenkaan vaihtoehtoa ”täysin eri mieltä” ei tähän väittämään vastannut kukaan. Kuvio 7 kertoo työntekijöiden näkökulman lasten suhtautumisesta liikuntaan. Kaikki vastaajat ovat täysin samaa mieltä (73 %) tai jokseenkin samaa mieltä (27 %) siitä, että lapset suhtautuvat positiivisesti liikuntaan. Täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä tämän väittämän kanssa ei ole yksikään työntekijä.



KUVIO 6. Lasten vaikuttamismahdollisuudet



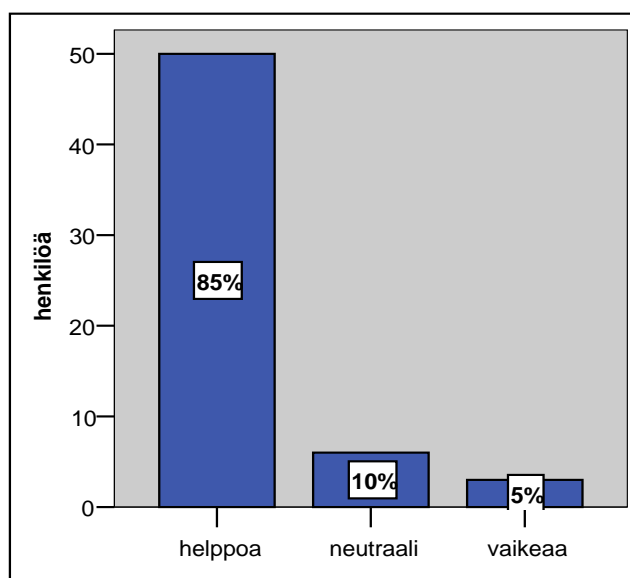
KUVIO 7. Lasten suhtautuminen liikuntaan

Viimeisessä väittämässä ”Olen saanut tarpeeksi tietoa ja koulutusta lasten liikunnan suunnittelusta ja ohjaamisesta” mielipiteet jakautuivat seuraavasti: täysin samaa mieltä 15 %, jokseenkin samaa mieltä 39 %, jokseenkin eri mieltä 34 %, täysin eri mieltä 7 % ja en osaa sanoa 5 %. Vastaaajan työtehtävän mukaan luokiteltuina vastaukset jakautuivat siten, että lastentarhanopettajista yhteensä 57 % on täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä ja 39 % täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä. 4 % ei osannut sanoa. Lastenhoitajista 61 % on täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä ja 35 % täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä. 4 % ei osannut sanoa. Avustajista 20 % on täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä ja 60 % täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä. 20 % ei osannut sanoa.

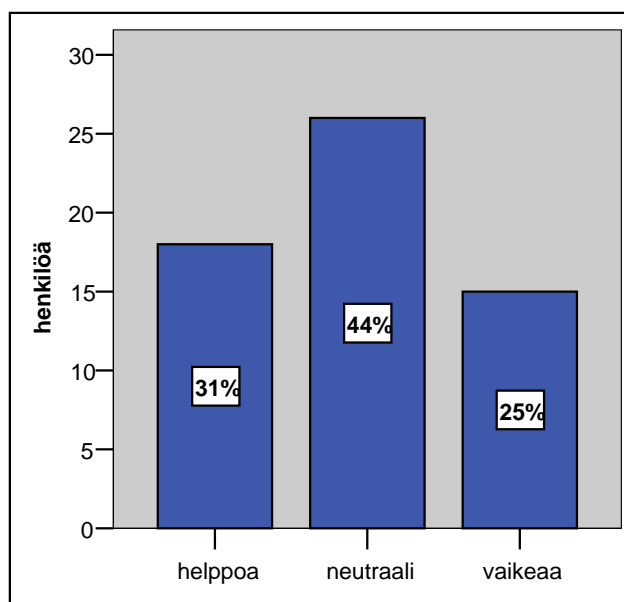
10.3 Liikuntakasvatuksen helppous tai vaikeus

Kysymyksessä numero 8 työntekijät saivat arvioida, miten helppoja tai vaikeita liikuntakasvatukseen liittyvät asiat omassa päiväkotiryhmässä ovat. Tämä tapahtui asteikolla 1-5 niin, että 1 tarkoittaa helppoa ja 5 vaikeaa. Vastausten analysoinnissa vastausvaihtoehtoja on yhdistetty niin, että 1 ja 2 vastaavat helppoa, 3 neutraalia, 4 ja 5 vaikeaa. Tyhjiksi vastauksiksi on luokiteltu ne vastaukset, joissa ei ole ympyröity mitään vaihtoehtoa tai useampi vaihtoehto samaan kysymykseen.

Ensimmäinen kysymys koski liikuntatuokioiden suunnittelua. Suurin osa vastaajista eli 67 % pitää suunnittelua helppona. 28 % vastasi tähän neutraalin vaihtoehdon ja ainoastaan 5 % pitää suunnittelua vaikeana. Tähän kysymykseen jätti kaksi työntekijää vastaamatta. Lapsiryhmän liikunnallisen ohjaamisen arvioi 57 % vastaajista helpoksi ja 7 % vaikeaksi. 36 % valitsi neutraalin vaihtoehdon. Tähän kysymykseen tuli yksi tyhjä vastaus. Yhteistyö toisten työntekijöiden kanssa liikuntakasvatukseen liittyen on jopa 93 %:n mielestä helppoa ja 7 % vastasi neutraalin. Yksikään vastaaja ei siis ajattele yhteistyön olevan vaikeaa. Myös liikunnan yhdistäminen arjen toimintaan nähdään suhteellisen helppona eli 78 % valitsi vastausvaihtoehdon 1 tai 2, joka vastaa helppoa. 3 %:n mielestä yhdistäminen on vaikeaa ja neutraalin vaihtoehdon valitsi tässä tapauksessa 19 %. Seuraavaksi kysyttiin liikkumisen toteuttamista ulkona (Kuvio 8) ja sisätiloissa (Kuvio 9).



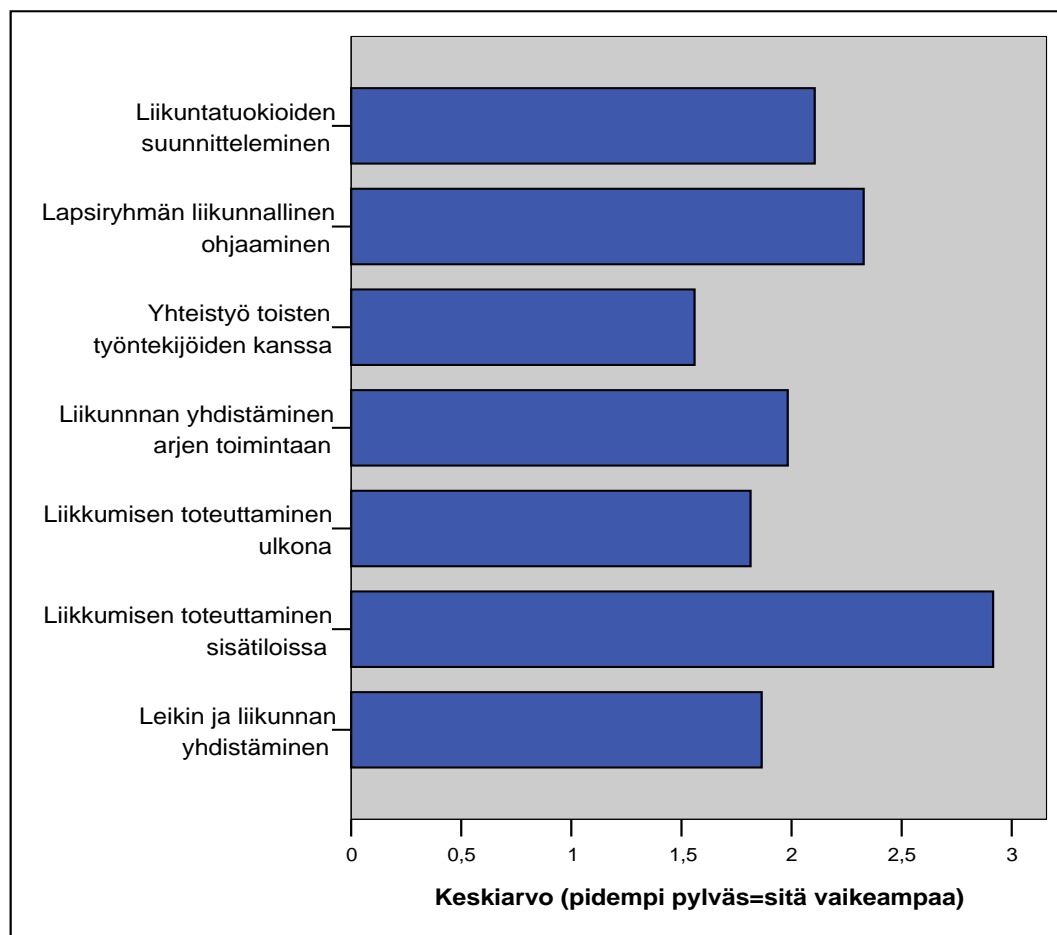
KUVIO 8. Liikuntakasvatuksen toteuttaminen ulkona



KUVIO 9. Liikuntakasvatuksen toteuttaminen sisätiloissa

Liikuntakasvatuksen toteuttaminen ulkona on 85 %:n mielestä helppoa, kun taas päiväkodin sisätiloissa se on helppoa 31 %:n mielestä. Työntekijöistä 5 % on sitä mieltä, että lasten liikunnan ohjaaminen ulkona on vaikeaa ja 25 % ajattelee, että ohjaaminen sisällä on vaikeaa. Neutraaleja vastauksia tuli ulkona toteuttamiseen 10 % ja sisällä 44 %. Viimeisessä kysymyksessä haluttiin saada selville leikin ja

liikunnan yhdistämisen helppous tai vaikeus. 82 % vastasi, että se on helppoa ja 3 % ajattelee sen olevan vaikeaa. Neutraalisti vastasi 15 %. Kuvioista 10 nähdään yhteenvetona, miten vaikeaksi päiväkotien työntekijät määrittivät kohdassa numero 8 mainitut liikuntakasvatuksen osa-alueet.



KUVIO 10. Liikuntakasvatuksen helppous/vaikeus

10.4 Tukea liikuntakasvatukseen

Seuraavat kolme kysymystä ovat avoimia eli niihin työntekijät saivat vastata omin sanoin. Ensimmäinen kysymys on ”Missä asioissa kaipaisin enemmän tukea, apua tai ideoita lasten liikuntaan liittyen?” Tähän kysymykseen vastasi 40 ja jätti vastaamatta 19 työntekijää. Eniten tukea liikuntakasvatukseen liittyen kaivattaisiin koulutuksen ja ideoiden muodossa. Vastaajista puolet (50 %) mainitsee koulutuksen jossain muodossa ja lisää ideoita lasten liikunnan toteuttamiseen kaipaasi 33 % työntekijöistä. Lisää koulutusta halutaan erityisesti eri-ikäisten

lasten ohjaamiseen, pienten lasten liikuntaan sekä erityislasten liikunnan tukemiseen. Ideoita kaivataan muun muassa liikuntaleikkeihin, pienten lasten liikuntaan sekä liikunnan toteuttamiseen pienissä tiloissa. Seuraavaksi joitakin esimerkkejä vastauksista.

”Koulutusta erilaisten tuokioiden pitämiseen, tarpeeksi vaihtoehtoja ryhmäliikuntaan.”

”Hyviksi koettujen tuokio-ideoiden vaihtaminen lasten kanssa työtä tekevien kesken.”

”Valmiita ideapaketteja voisi olla enemmän, joista voisi sitten soveltaa juuri omaan ryhmään sopivaksi.”

Liikuntatilat ja välineet kehittämisen kohteena mainitsee 1 % vastaajista. Muita vastauksia ovat muun muassa apu työyhteisön innostamiseen, enemmän aikaa suunnitteluun ja tiedon hankkimiseen sekä enemmän tukea johtajalta. Kaksi vastaajaa ei osaa sanoa ja kolme ei mielestään tällä hetkellä tarvitse erityisesti tukea missään asiassa liikuntakasvatukseen liittyen.

”Mielestäni lasten liikkumiseen saa paljon tukea ja ideoita eri tahoilta, äskettäin osallistuimme Vauhtivarpaat nimiseen liikuntaprojektiin.”

10.5 Liikunnan esteitä

Seuraavaan kysymykseen ”Mitkä mielestäni ovat suurimpia esteitä päiväkodissa lasten liikkumiselle?” vastasi 57 työntekijää ja vain kaksi jätti vastaamatta. Erittäin suuri osa eli 82 % vastanneista mainitsee sisätilat jossain muodossa esteenä liikunnalle. Sisätilat ovat joko liian pieniä tai muuten sopimattomia liikkumiseen tai päiväkodissa ei ole kunnollista erillistä liikuntatilaa tai -salia. Ulkotilat liikunnan esteenä sen sijaan mainitsee 14 % vastanneista työntekijöistä.

”Päiväkodin sali on yhden ryhmän tilana, jumppatuokioita varten täytyy siirtää kalusteet pois.”

”Liian paljon lapsia ulkoilemassa samaan aikaan melko pienessä pihassa. Isompien lasten täytyy koko ajan varoa pienempiä.”

Toiseksi suurimpana esteenä pidetään liian suuria ryhmäkokoja. Tämän mainitsee 23 % vastanneista. 9 % on sitä mieltä, että päiväkotiryhmissä on aikuisia liian vähän suhteessa lasten määrään. 14 % pitää henkilökunnan asenteita tai tiedon puutetta esteenä liikunnalle.

”Lapsi kyllä leikkii liikkuen kun aikuinen luo siihen sopivat puitteet ja antaa ’luvan’, aikuisen opittava ’sietämään’ muutakin kuin hiljaista leikkiä.”

Ajan puutteen mainitsee 5 %, välineiden puutteen tai sopimattomuuden 5 % sekä liikunnan vähyyden lasten kotona 5 % vastanneista.

”Lasten vanhempien pitäisi ottaa lisää vastuuta lasten liikkumisesta. ... Lapsista huomaa heti, kuka liikkuu myös päiväkodin ulkopuolella ja kuka ei.”

Muista liikuntaa estävistä tekijöistä mainitaan muun muassa lasten turvallisuuden takaaminen ja rajoittaminen sekä lapsiryhmän suuri ikäjakauma.

10.6 Kehitysideoita

Viimeiseen kysymykseen ”Miten lasten liikkumista päiväkodissa voitaisiin kehittää? Ideoita ja ajatuksia?” tuli 43 vastausta ja 16 jätti vastaamatta. Päiväkodin tilat (sekä sisällä että ulkona) herättävät tässäkin kysymyksessä eniten ajatuksia. 30 % vastanneista kommentoi jotain ulko- tai sisätiloihin liittyen.

”Sisätiloihin enemmän avaruutta ja mahdollisuuksia lasten liikkumiselle. Jokaisessa päiväkodissa tulisi olla oma sali, jossa olisi tilaa juoksu ym. vauhdikkaille liikuntamuodoille. Myös kunnon säilytystilat liikuntavälineille tärkeitä, sillä silloin niitä käytetään enemmän kun ne ovat helposti saatavilla.”

”Monipuolisuutta sekä sisä- että ulkotiloihin. Liikuntatilat usein varastoina tai läpikulkureitteinä.”

”Päiväkodit tulisi suunnitella niin, että löytyy jokin iso yhtenäinen tila (liikuntasali), joka ei olisi kenenkään ryhmän tila, vaan yhteisessä käytössä. Lisäksi tulisi huomioida, että päiväkodin piha olisi tarpeeksi suuri ja siinä olisi maaston vaihteluita, jolloin lasten motoriikka pääsisi kehittymään.”

Seuraavaksi eniten ideoita ja myös paljon kiitosta tuli erilaisista päiväkodin yhteisistä tai ulkopuolisten järjestämistä projekteista. Vastanneista työntekijöistä 26 % mainitsee projektit jossain muodossa. Erityisesti Nuoren Suomen järjestämä Varpaat Vauhtiin -kampanja saa kiitosta useammalta työntekijältä ja samankaltaisia tempauksia kaivattaisiin lisää.

”Kiitokset Nuoren Suomen vauhtivarpaat projektille. Olemme käyttäneet hyödyksi hyvät ohjelmat ja materiaalit!!”

” Yhteisiä liikuntatempauksia, työpajoja liikuntaan liittyen.”

”Varpaat vauhtiin –kampanja oli hyvä, innosti myös meitä aikuisia liikkumaan lasten kanssa ja suunnittelemaan liikuntatuokioita enemmän.”

”Liikuntapäiviä/yhteisiä tapahtumia pk:n ryhmien kesken.”

Useiden mielestä liikuntakasvatusta voitaisiin kehittää jakamalla lapsiryhmiä pienempiin ryhmiin, koulutuksen ja keskustelun avulla sekä liikuntavälineiden monipuolistamisella. Nämä asiat mainitaan 12 %:ssa vastauksista. Tähän kysymykseen vastanneista työntekijöistä 9 % panostaisi yhteistyöhön liittyviin asioihin. Vastauksissa mainitaan sekä yhteistyö päiväkodin sisällä eri ryhmien kesken että päiväkodin ulkopuolisten tahojen kanssa tehtävä yhteistyö. Lisäksi 9 % kehittäisi tai lisäisi arkiliikuntaa sekä lasten omaehtoista liikuntaa.

”Kun toiminta pienryhmäpainoiteista, on sisälläkin tilaa enemmän. Pienellä ohjauksella liikkuminen saadaan osaksi leikkiä ja lapset oppivat myös turvasäännöt (mihin voi turvallisesti kiivetä/missä juosta).”

”Omaehtoista liikuntaa lisäämällä saataisiin lapset liikkumaan/kiinnostumaan enemmän liikunnasta.”

”Miettiä päiväjärjestys ”liikuntasilmälasiin” läpi, pienet lisäykset, päivittäiset tavat lisäävät huomaamatta liikunnan määrää.”

”Kaupungin urheiluseurojen käyttöä päiväkodin arjessa – esim. jalkapallokoulua (esim. 1 päivä) + muita. Saisi kokeilla uusia lajeja ’ammattilaisten’ johdolla.”

Vastauksissa mainitaan myös muun muassa yhteiset liikkumista koskevat säännöt sekä aikuisten että lasten kesken, vastualueiden jakaminen henkilökunnan kesken sekä erilliset liikuntakasvatukseen keskittyneet työntekijät. Muutamien vastaajien mielestä perheiden kannustaminen mukaan liikkumiseen olisi yksi liikunnan kehittämisen keino.

”Samat säännöt kasvatushenkilöstön kanssa tukevat myös liikuntakasvatuksen toteuttamista.”

”Päiväkodissa voisi olla erikseen liikuntakasvatukseen valittuja henkilöitä, joilla olisi aikaa suunnitella ja toteuttaa liikuntatuokioita.”

Neljässä vastauksessa mainitaan leikki osana liikunnan kehittämistä:

”Jonotustilanteissa voitaisiin käyttää joitakin liikuntaleikkejä, loruliikuntaa tms.”

”Uusia leikkejä että lapset innostuu liikkumaan enemmän.”

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössä haluttiin selvittää, miten Vaasan päiväkotien työntekijät kokevat liikuntakasvatuksen sekä sen suunnittelun ja toteutuksen? Saavatko työntekijät tarpeeksi tietoa ja tukea lasten liikuntakasvatukseen? Mikä siinä on helppoa tai vaikeaa? Mitä ongelmia, esteitä ja kehittämisen kohteita he siihen liittyen kokevat?

Kyselyyn vastanneiden työntekijöiden ikäjakauma on yllättävänkin tasainen eli vastauksia tuli tasaisesti kaikista ikäluokista. Miehiä sen sijaan ei vastaajien joukosta löytynyt yhtäkään eli vastaukset edustavat vain naisten kokemuksia. Hieman yli yksi kolmasosa työntekijöistä kertoo harrastavansa liikuntaa 3 kertaa viikossa tai useammin, mutta yhteensä 31 % harrastaa liikuntaa vain harvemmin tai silloin tällöin eli ei niinkään säännöllisesti.

Melkein puolet työntekijöistä tuntee olevansa paljon vastuussa oman päiväkotiryhmänsä liikuntakasvatuksesta. Työtehtävällä ja vastuulla oman ryhmän liikuntakasvatuksesta voidaan tulosten perusteella nähdä tietty yhteys. Lastentarhanopettajista 79 %, mutta lastenhoitajista vain 14 % kokee olevansa paljon vastuussa. Suurin osa lastenhoitajista on mielestään vastuussa jonkin verran.

Selkeästi suurin osa työntekijöistä on joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että lapset saavat liikkua tarpeeksi päiväkotipäivän aikana ja, että päivittäinen liikkuminen otetaan huomioon toimintaa suunniteltaessa. Mielestäni näihin kahteen kysymykseen vastattiin yllättävänkin positiivisesti. Toisaalta kyselyssä ei ollut mitenkään määritelty, mikä on tarpeeksi liikuntaa lapselle, joten työntekijät voivat määritellä tämän eri tavoin.

Väittämään, että päiväkotiryhmässä on tarpeeksi tilaa liikkumiseen, suurin osa työntekijöistä vastasi ”jokseenkin eri mieltä” eli tilaa liikuntaan kaivattaisiin selvästi lisää. Liikuntavälineiden riittävyyden ja liikuntaympäristön houkuttelevuuden suhteen mielipiteet ovat hiukan positiivisempia ja eniten vastauksia tuli vaihtoehtoon ”jokseenkin samaa mieltä”.

Väittämän ”Joudun rajoittamaan lasten liikkumista useita kertoja päivän aikana” kanssa ollaan suurimmaksi osaksi eri mieltä. Enemmistö työntekijöistä on sitä mieltä, että lapset eivät voi juurikaan vaikuttaa liikuntamahdollisuuksiinsa päiväkodissa. Toisaalta lähes puolet katsoo, että lapset voivat vaikuttaa jonkin verran. Kaikki työntekijät olivat sitä mieltä, että lapset suhtautuvat positiivisesti liikuntaan. Koulutuksen ja tiedon riittävydestä työntekijät ovat hiukan enemmän samaa kuin eri mieltä. Eniten vastauksia keräsi vaihtoehto jokseenkin samaa mieltä ja toiseksi eniten vaihtoehto jokseenkin eri mieltä. Vastauksissa väittämään ”Olen saanut tarpeeksi tietoa ja koulutusta lasten liikunnan suunnittelusta ja ohjaamisesta” suurin osa on joko jokseenkin samaa mieltä (39 %) tai jokseenkin eri mieltä (34 %). Suurta eroa ei näkynyt lastentarhanopettajien ja lastenhoitajien vastauksia verrattaessa.

Liikuntakasvatuksen eri osa-alueiden helppoutta tai vaikeutta kysyttäessä selvisi, että vaikeinta työntekijöiden mielestä on liikuntakasvatuksen toteuttaminen sisätiloissa. Aiemmin todettiin, että sisätilat ovat monen työntekijän mielestä joko sopimattomia tai liian pieniä liikkumiseen. Tämä on varmasti yksi syy, miksi liikunnan toteuttaminen sisätiloissa koetaan vaikeaksi. Seuraavaksi vaikeinta on lapsiryhmän liikunnallinen ohjaaminen. Helpoimmiksi osa-alueiksi koetaan yhteistyö toisten työntekijöiden kanssa, liikunnan ja leikin yhdistäminen sekä liikunnan toteuttaminen ulkona.

Tukea liikuntakasvatukseen kaivataan erityisesti koulutuksen ja uusien ideoiden muodossa. Kehitysideoina mainitaan useita kertoja sisätilojen kehittäminen, niin että käytössä olisi iso ja pelkästään liikuntaan tarkoitettu tila sekä erilaiset päiväkodin yhteiset tai ulkopuolisten tahojen järjestämät liikuntatapahtumat ja projektit.

12 POHDINTA

12.1 Tutkimuksen toteuttaminen

Kyselyt päiväkoteihin lähetettiin loppukeväästä, joka yleensä on kiireistä aikaa juuri ennen kesälomien alkua. Vastauksia olisi ehkä tullut enemmän parempana ajankohtana. Henkilökohtainen vierailu kaikissa kyselyyn osallistuvissa päiväkodeissa olisi myös voinut lisätä aktiivisuutta. Kyselylomakkeiden lähettäminen postitse saattoi karsia joitakin vastaajia. Vastausten lukumäärään olen kuitenkin tyytyväinen ja mielestäni materiaalia oli riittävästi. Vastausaikaa kyselyn täyttämiseen annoin kaksi viikkoa, joka mielestäni oli tarpeeksi. Luulen, että syynä muutamien kyselylomakkeiden myöhästymiseen oli se, että niiden takaisin lähettäminen vei aikaa. Myöhästymisen ei kuitenkaan viivästyttänyt tulosten analysointia eli päätin ottaa myös myöhästyneet vastaukset mukaan tutkimukseen.

Tutkimuksen toteuttaminen kyselylomakkeen avulla oli mielestäni paras ratkaisu, koska halusin mukaan mahdollisimman suuren osan päiväkotien työntekijöistä. Haastattelun mahdollisuus kävi myös mielessäni, koska sen avulla olisi ollut mahdollista saada hieman syvällisempää tietoa ja kokemuksia liikuntakasvatuksesta. Vastaajien lukumäärää olisi haastatteluja tehdessä pitänyt reilusti vähentää ja tällöin tutkimuksen luonne olisi selvästi muuttunut. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuitenkin selvittää mahdollisimman laajasti Vaasan päiväkotien työntekijöiden mielipiteitä. Kyselylomake oli mielestäni sopivan mittainen ja myös viimeisenä oleviin avoimiin kysymyksiin vastaajat jaksoivat kirjoittaa kiitettävästi ajatuksia ja mielipiteitä.

12.2 Tutkimuksen tulokset

Tutkimuksessa tuli selkeästi esille se, että työntekijöiden mielestä usean päiväkodin sisätilat eivät ole liikunnan kannalta parhaat mahdolliset. Joko tilaa on liian vähän tai se on huonosti organisoitu tai suunniteltu. Yksi tärkeä kehittämisen kohde päiväkodeissa olisi siis sisätilojen parantaminen liikunnalle sopivammiksi, ja tämä olisi tärkeä huomioida myös uusissa päiväkodeissa perustettaessa ja

rakennettaessa. Liikkuminen on kuitenkin yksi lapsen perustarpeista.

Erittäin hyvä asia on se, että lapset suhtautuvat työntekijöiden mielestä positiivisesti liikuntaan. Tämä on tietenkin vain työntekijöiden mielipide ja näkökulma asiaan, mutta uskon, että suurelle osalle lapsista on ominaista positiivinen suhtautuminen liikkumiseen. Tätä iloista ja positiivista suhtautumista on erittäin tärkeä kannustaa ja pitää yllä, koska se on lähtökohta liikuntaan vanhempana. Liikunnan ilo ei saisi ikinä kadota. Lasten vaikuttaminen omiin liikuntamahdollisuuksiin arvioitiin yllättävänkin negatiivisesti. Noin puolet oli sitä mieltä, että lapset eivät saa tarpeeksi vaikuttaa mahdollisuuksiinsa. Päiväkodeissa olisinkin tärkeää miettiä, miksi näin on ja mitä voitaisiin tehdä vaikuttamismahdollisuuksien parantamiseksi. Lasten motivaatio ja liikkumisen ilo varmasti kasvaisivat entisestään, jos he saisivat itse vaikuttaa enemmän liikunnan sisältöön. Positiivisesti yllättynyt olin lasten liikkumisen rajoittamista koskevan kysymyksen tuloksista. Suurin osa työntekijöistä ei mielestään joudu rajoittamaan lapsia useita kertoja päivässä. Ennakkokäsitykseni oli, että etenkin sisätiloissa lasten rajoittaminen ja kieltäminen on erittäin yleistä, mutta tämän tutkimuksen vastausten perusteella työntekijät eivät koe sitä kovinkaan suureksi ongelmaksi.

Mielestäni hiukan yllättäviä olivat tulokset verrattaessa työtehtävää ja siten myös koulutusta siihen, ovatko työntekijät saaneet mielestään tarpeeksi tietoa ja koulutusta liikuntakasvatukseen. Lastentarhanopettajista ja lastenhoitajista lähestulkoon yhtä suuri prosentti oli samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he ovat saaneet tarpeeksi tietoa ja koulutusta. Olisin ehkä olettanut, että lastentarhanopettajilla pidemmän ja korkeamman koulutuksen saaneina tämä prosentti olisi ollut suurempi kuin lastenhoitajilla. Sen sijaan suurin osa avustajista kokee, että he eivät ole saaneet tarpeeksi koulutusta ja tietoa. Toisaalta korkeimman koulutuksen saaneilla eli lastentarhanopettajilla on myös eniten vastuuta ja tutkimuksessa tuli esille, että ennen kaikkea he kokevat olevansa vastuussa liikunnan suunnittelusta ryhmässään.

Liikuntakasvatuksen kehittämiseen tuli useita hyviä ja toteuttamiskelpoisia ideoita. Esimerkiksi jokaisessa päiväkodissa liikuntakasvatukseen erityisesti valitut henkilöt, joille annettaisiin aikaa paneutua juuri tähän osa-alueeseen.

Tekemällä yhteistyötä lähialueen liikuntapaikkojen ja -seurojen kanssa voidaan liikuntaan saada uusia ideoita ja monipuolisuutta. Yhteiset liikkumista koskevat säännöt sekä ideoiden ja kokemusten jakaminen henkilökunnan kesken ovat myös tärkeitä asioita ja helpottavat arjen keskellä pienten tai suurten liikuntahetkien toteuttamista.

Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista selvittää, miten päiväkotien johtajat suhtautuvat liikuntaan, ja miten tyytyväisiä työntekijät ovat johtajien tukeen liikuntakasvatuksen suhteen. Opinnäytetyötä tehdessäni mielessäni kävi, että voisin haastatella myös muutamaa päiväkodin johtajaa. Tähän tutkimukseen en johtajien näkökulmaa kuitenkaan ottanut mukaan, koska siitä saisi kokonaan oman aiheen ja halusin tutkia nimenomaan päivittäin lasten kanssa arjessa työskentelevien näkökulmaa.

LÄHDELUETTELO

Aaltonen, Marjo - Ojanen, Tuija - Sivén, Tuula - Vihunen, Riitta - Vilén, Marika 1997. Lapsen aika. 1. painos. Porvoo. WSOY.

Autio, Tuire 1995. Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä. VK-Kustannus Oy.

Heikkilä, Matti - Lahti, Tuukka (toim.) 2007. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelukatsaus 2007. Helsinki. Stakes.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.

Inhelder, Bärbel - Piaget, Jean 1975. Die Psychologie des Kindes. Klett. Stuttgart.

Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006: Lasten ja nuorten liikunta [online]. Nuori Suomi. [viitattu 30.9.2009]. Saatavilla www-muodossa: <URL:http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/ebacb34ac68502c42d0927b21c705615/1254256226/application/pdf/119514/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf>

Karling, Marjo - Ojanen, Tuija - Sivén, Tuula - Vihunen, Riitta - Vilén, Marika 2008. Lapsen aika. 11., uudistettu painos. Porvoo. WSOY.

Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. 1. painos. Tampere. Tammi.

Karvonen, Pirkko - Siren-Tiusanen, Helena - Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä. VK-Kustannus Oy.

Keskinen, Soili - Virjonen, Heli (toim.) 2004. Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoitossa. Tampere. Tammi.

Laukkanen, Anneli 2007. Ohjattu liikunta päiväkodissa. Liikunta & Tiede. Vol. 44, nro 1, 31-35.

Lehtinen, Anja-Riitta 2001. Lasten kesken. Lapset toimijoina päiväkodissa.

Jyväskylä. SoPhi, Jyväskylän yliopisto.

Miettinen, Mari (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäitiö.

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

Nupponen, Heimo – Halme, Titta & Parkkisenniemi Susanna 2005. Arjen oma liikunta lasten liikunnan perusta. Liikunta & Tiede. Vol 42, nro 4, 4-9.

Pietilä, Mauri 2001. Liikunta pienten lasten maailmassa. Teoksessa Helenius, Aili - Karila, Kirsti - Munter, Hilka - Mäntynen, Pirkko - Siren-Tiusanen, Helena. Pienet päivähoitossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. 1. painos. Juva. WSOY.

Pyykkönen, Teijo - Telama, Risto - Juppi, Joel (toim.) 1989. Liikkuvat lapset. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 114. Helsinki. Liikuntatieteellinen seura.

Pyykkö, Airi - Salpakivi, Pirkko - Vuorio, Jari-Matti 1985. Päivähoidon kasvatustoiminta. Rauma. Kirjayhtymä.

Pönkkö, Anneli 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.

Rödström, Monica. 1993. Lapsen kehitys 0-3 vuotta. Keuruu. Otava.

Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva. WSOY.

Sinkkonen, Jari (toim.) 2003. Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. 2. painos Vantaa. WSOY.

Siren-Tiusanen, Helena 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmisään. Näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittavuuteen. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Research Reports on Sport and Health 102. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäitiö.

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki.

Stakes, oppaita 2005:56. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy.

Tamminen, Tuula. 2004. Olipa kerran lapsuus. Juva. WSOY.

Tuomi, Jouni - Sarajärvi, Anneli 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna. LK-kirjat.

Hei päiväkodin työntekijä!

Olen Suvi Kumpula, sosionomi (AMK) opiskelija Vaasan ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä aiheesta ”Miten Vaasan päiväkotien työntekijät kokevat liikuntakasvatuksen sekä sen suunnittelun ja toteutuksen?”. Tarkoitukseni on tutkia nimenomaan päiväkodin työntekijöiden ajatuksia liikuntaan liittyen, joten olisin erittäin kiitollinen jos voisit vastata tähän lyhyeen kyselyyn. Suurimmassa osassa kysymyksiä haetaan sinun henkilökohtaista mielipidettä eli toivon, että olet rehellinen. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja käsittelen vastaukset luottamuksellisesti. **Lue kysymys huolellisesti ja ympyröi mielestäsi parhaiten sopivaa vaihtoehtoa vastaava numero tai vastaa avoimiin kysymyksiin omin sanoin. Avoimissa kysymyksissä voit jatkaa vastausta myös lomakkeen kääntöpuolelle.**

KIITOS OSALLISTUMISESTA! ☺

- | | | | | | |
|---------------|---|----------------------|--------|---|----------------|
| 1. Sukupuoli | 1 | nainen | 2. Ikä | 1 | alle 20 vuotta |
| | 2 | mies | | 2 | 21 - 30 vuotta |
| | | | | 3 | 31 - 40 vuotta |
| 3. Työtehtävä | 1 | lastenhoitaja | | 4 | 41 - 50 vuotta |
| | 2 | lastentarhanopettaja | | 5 | yli 51 vuotta |
| | 3 | avustaja | | | |
| | 4 | muu, mikä? _____ | | | |
4. Harrastan itse liikuntaa
- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 | harvemmin |
| 2 | silloin tällöin |
| 3 | 1-2 krt viikossa |
| 4 | 3 krt viikossa tai useammin |
5. Mielestäni minulla on päiväkotiryhmäni liikuntakasvatuksessa vastuuta
- | | |
|---|--------------------|
| 1 | paljon |
| 2 | jonkin verran |
| 3 | vähän |
| 4 | ei juuri ollenkaan |

6. Kerro lyhyesti, miten paljon/millä tavoin osallistut liikuntakasvatukseen suunnitteluun ja toteutukseen ryhmässäsi? _____

7. Mielestäni päiväkotiryhmässä, jossa työskentelen..

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä	en osaa sanoa
1. Lapset saavat liikkua tarpeeksi päiväkotipäivän aikana.	1	2	3	4	5
2. Päivittäinen liikkuminen otetaan huomioon toimintaa suunniteltaessa.	1	2	3	4	5
3. On tarpeeksi tilaa liikkumiseen.	1	2	3	4	5
4. On tarpeeksi liikuntaan tarkoitettuja välineitä.	1	2	3	4	5
5. On lapsia liikuntaan houkutteleva ympäristö.	1	2	3	4	5
6. On säännöllisesti ohjattuja liikunta-tuokioita.	1	2	3	4	5
7. Joudun rajoittamaan lasten liikkumista useita kertoja päivän aikana.	1	2	3	4	5
8. Lapset voivat itse vaikuttaa siihen, mitä liikkumismahdollisuuksia heillä on.	1	2	3	4	5
9. Lapset suhtautuvat liikuntaan positiivisesti	1	2	3	4	5
10. Olen saanut tarpeeksi tietoa ja koulutusta lasten liikunnan suunnittelusta ja ohjaamisesta.	1	2	3	4	5

8. Asteikolla 1-5, niin että numero 1 tarkoittaa helppoa ja 5 vaikeaa.

Onko mielestäsi lasten liikuntakasvatukseen liittyen omassa päiväkotiryhmässäsi:

	helppoa				vaikeaa
1. Liikuntatuokioiden suunnitteleminen	1	2	3	4	5
2. Lapsiryhmän liikunnallinen ohjaaminen	1	2	3	4	5
3. Yhteistyö toisten työntekijöiden kanssa	1	2	3	4	5
4. Liikunnan yhdistäminen arjen toimintaan	1	2	3	4	5
5. Liikkumisen toteuttaminen ulkona	1	2	3	4	5
6. Liikkumisen toteuttaminen sisätiloissa	1	2	3	4	5
7. Leikin ja liikunnan yhdistäminen	1	2	3	4	5

9. Missä asioissa kaipaisin enemmän tukea, apua tai ideoita lasten liikuntaan liittyen?

10. Mitkä mielestäni ovat suurimpia esteitä päiväkodissa lasten liikkumiselle?

11. Miten lasten liikkumista päiväkodissa voitaisiin kehittää? Ideoita ja ajatuksia?

LIITE 2

Suvi Kumpula
Ahventie 24 N 149
65200 VAASA
puh. 050-3436516
sähköposti: e0500154@puv.fi

ANOMUS

Vaasan kaupungin kasvatus- ja opetusvirasto
Varhaiskasvatusosasto
Varhaiskasvatusjohtaja Lillemor Gammelgård

Vaasanpuistikko 16

65100 VAASA

TUTKIMUSLUPA

Olen Vaasan Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija. Opinnäytetyötäni varten anon lupaa saada tutkia, miten Vaasan päiväkotien työntekijät kokevat liikuntakasvatuksen sekä sen suunnittelun ja toteutuksen.

Tutkimus on tarkoitus tehdä kyselylomakkeen avulla kevään 2009 aikana. Tutkittava joukko on Vaasan päiväkotien työntekijät ja valitsen kyselyä varten otoksen Vaasan päiväkodeista. Kyselyn avulla haluan selvittää muun muassa seuraavia asioita: Miten työntekijät kokevat päivittäisessä työssään liikunnan suunnittelemisen ja ohjaamisen? Miten onnistuu liikunnan huomioiminen päiväkodin arjessa suunniteltujen liikuntahetkien ulkopuolella? Saavatko työntekijät tarpeeksi tietoa ja tukea lasten liikuntakasvatukseen? Mikä siinä on helppoa ja vaikeaa? Mitä ongelmia, esteitä ja kehittämisen kohteita he siihen liittyen kokevat?

Opinnäytetyöni ohjaajana toimii Hans Frantz.
(puh. 050-3238976, sähköposti: hans.frantz@puv.fi)

Ystävällisin terveisin

Suvi Kumpula

LIITE

Tutkimussuunnitelma

Vaasan kaupunki – Vasa stad

Kasvatus- ja opetusvirasto

Verket för fostran och utbildning

Varhaiskasvatusosasto/Avdelningen för småbarnsfostran

Viranhaltija- Tjänsteinnehavare

Varhaiskasvatusjohtaja - Direktören för småbarnsfostran

Päätös - Beslut

23.4.2009

Pykälä - Paragraf

103/2009

Dno - Dnr

Esittelijä - Föredragande

lg

Asia - Ärende

Tutkimuslupa/Suvi Kumpula

Esitys - Förslag

Vaasan ammattikorkeakoulussa sosionomiksi opiskeleva Suvi Kumpula anoo tutkimuslupaa opinnäytetyötään varten.

Tutkimuksen aiheena on "Miten Vaasan päiväkotien työntekijät kokevat liikuntakasvatuksen sekä sen suunnittelun ja toteutuksen".

Metodina on kyselytutkimus 10 päiväkodissa, mikäli he antavat suostumuksensa (Villitys, Unituuli, Teeriniemi, Suvilahti, Satamapuisto, Palosaari, Metsäkallio, Länsimetsä, Kotiranta, Huvikumpu). Kohderyhmänä on henkilökunta, joka työskentelee lapsiryhmässä.

Liitteenä tutkimuslupa-anomus

Päätös - Beslut

Hyväksyn edellyttäen, että salassapitovelvollisuutta noudatetaan ja että valmis opinnäytetyö luovutetaan varhaiskasvatusosastolle.

Allekirjoitus - Underskrift

Lillemor Gammelgård, vs. varhaiskasvatusjohtaja

Tiedoksianto - För kännedom Vapeopla, S Kumpula, ao. päiväkodit

Lisätietoja antaa – Tilläggsuppgifter ges av

Lillemor Gammelgård, vs. varhaiskasvatusjohtaja, 325 2660

Otteen oikeaksi todistaa

Utdragets riktighet bestyrker _____

Oikaisuvaatimusohje - Anvisning för rättelseyrkande

Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen alla mainitulle viranomaiselle 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista:

Den som är missnöjd med detta beslut kan inom 14 dagar från delfäendet av beslutet framställa ett skriftligt rättelseyrkande till:

Varhaiskasvatus- ja perusopetuslautakunta
PL 2, Vaasanpuistikko 16
65100 VAASA

Nämnden för småbarnsfostran och grundläggande utbildning
PB 2, Vasacsplanaden 16
65100 VASA