
**Varhaiskasvattajien näkemyksiä 3–5-vuotiaiden lasten
liikuntakasvatuksesta**



Hämeen ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Hämeenlinna, kevät 2014

Johanna Halttunen

Mirka Suontausta



HÄMEENLINNA
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen kasvatusta

Tekijät	Johanna Halttunen Mirka Suontausta	Vuosi 2014
Työn nimi	Varhaiskasvattajien näkemyksiä 3–5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta.	

TIIVISTELMÄ

Liikuntakasvatusta on aina tärkeä ja ajankohtainen aihe, eikä sen riittävää tarjontaa varhaiskasvatuksessa voida pitää itsestäänselvyytenä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia varhaiskasvattajien näkemyksiä 3–5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta. Tutkimuksessa selvitettiin, millaista ohjattua liikuntaa päiväkodeissa on ja miten sitä tulisi kehittää. Tavoitteena oli samalla herätellä varhaiskasvattajia ylipäänsä pohtimaan aihetta sekä heidän asenteitaan liikuntaa kohtaan.

Opinnäytetyössä on käytetty sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusotetta. Tutkimusaineisto kerättiin käyttämällä kyselylomaketta, joka lähetettiin sähköisesti valituille vastaajille. Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat Riihimäen ja Forssan kaupunkien varhaiskasvattajat. Opinnäytetyön teoreettisina lähtökohtina käytettiin lasten kasvua ja kehitystä yleisellä tasolla sekä liikuntaa ja liikuntakasvatusta varhaislapsuudessa. Aineisto analysoitiin teemoittelua käyttäen.

Saatujen tulosten perusteella ohjattu liikunta ja liikuntakasvatusta ovat varhaiskasvattajien mielestä lapsen kehitystä ajatellen tärkeitä asioita. Liikunta vaikuttaa lasten keskittymiseen ja ohjatun liikunnan avulla pystyy harjoittelemaan erilaisia asioita kuten matemaattisia ja sosiaalisia taitoja. Ohjattua liikuntaa oli lähes jokaisen varhaiskasvattajan päiväkodissa, mutta monen vastaajan mielestä sitä voisi aina olla enemmän. Etenkin ohjatun liikunnan monipuolistamisessa sekä sallivimmassa ohjausotteessa nähtiin kehittämisen aihetta. Ohjatun liikunnan suunnitelmallisuuteen on hyvä panostaa ja ottaa huomioon enemmän lasten toiveet ja tarpeet. Ohjaaja on lasten liikunnan innostaja, joten oma rooli ja omat asenteet tulee ottaa tarkasteluun.

Avainsanat liikuntakasvatusta, ohjattu liikunta, päivähoito, varhaiskasvattajat

Sivut 33 s. + liitteet 5 s.

HÄMEENLINNA
Degree Programme in Social Services
Socialpedagogic Education

Authors Johanna Halttunen **Year** 2014
Mirka Suontausta

Subject of Bachelor's thesis Early childhood educators' opinions on physical education with children aged 3–5.

ABSTRACT

Physical education is a current and important subject to address. Providing enough of physical exercise for the children in day care isn't necessarily self-explanatory. The main purpose of this thesis was to study what educators in day care think of physical education among children aged 3–5. The study examines how physical education is implemented in early childhood education at the moment and how it should be developed based on the educators' opinions. At the same time the aim was also to encourage educators to think of the subject and their attitudes towards it.

The thesis includes both qualitative and quantitative methods of research. The material for the study was collected by sending a questionnaire to the chosen participants through e-mail. The target group for the inquiry consisted of the early childhood educators in Riihimäki and Forssa. The theoretical framework of the study was based on child development and physical education and exercise in early childhood. The data were analyzed by using thematic analysis.

According to the results, the early childhood educators find that structured physical activities and physical education in general are important factors in child development. Physical exercises affect children's ability to concentrate and structured physical education helps them practice different skills such as mathematic and social skills. According to the respondents, structured physical education was provided in almost all the day-care centres, but the activities could be more versatile and more frequent. Making structured physical education more versatile and more permissive was one of the main subjects of development. Taking a child's age, wishes and needs into account and systematic planning of structured physical education should also be emphasized. All the respondents were aware of the importance of physical education and exercise in a child's life.

Keywords physical education, structured physical education, day care, early childhood educators

Pages 33 p. + appendices 5 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	VARHAISKASVATUS	2
3	LAPSEN KASVU JA KEHITYS.....	3
3.1	Motorinen kehitys	4
3.2	Kognitiivinen kehitys	5
3.3	Sosio-emotionaalinen kehitys	6
4	3-5-VUOTIAAN LAPSEN KASVU JA KEHITYS	8
4.1	Kokonaisvaltainen kehitys	8
4.2	Liikunnallinen kehitys.....	9
5	LIIKUNTA	9
5.1	Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset	10
5.2	Liikunnan suositukset Forssan ja Riihimäen kaupungeissa	11
5.3	Liikunnan merkitys	11
6	LIIKUNTAKASVATUS.....	12
6.1	Liikuntakasvatus yleisesti	12
6.2	Liikuntakasvatuksen tavoitteet.....	13
7	LASTEN LIIKUNNAN OHJAAMINEN	14
7.1	Ohjaajan rooli ja ohjaustavat.....	15
7.2	Ohjatut liikuntatuokit	15
7.3	Liikuntavälineet ja -ympäristöt	16
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
8.1	Tutkimustehtävä- ja kysymykset.....	17
8.2	Tutkimusmenetelmä	18
8.3	Tutkimusaineiston hankinta	18
8.4	Tutkimusaineiston analyysi.....	19
9	TUTKIMUSTULOKSET	19
9.1	Taustatiedot vastaajista ja päiväkotiryhmistä.....	20
9.2	Ohjattu liikunta päiväkodeissa	20
9.2.1	Ohjatun liikunnan sisältö, merkitys ja vaikutukset.....	21
9.2.2	Tilat ja välineet	22
9.3	Ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen kehittäminen	23
10	JOHTOPÄÄTÖKSET	25

11 OMA POHDINTA JA ARVIOINTI	27
11.1 Tulosten pohdinta.....	27
11.2 Opinnäytetyöprosessi	29
11.3 Tutkimuksen reabiliteetti ja luotettavuus	30
11.4 Kehittämideoita	30
LÄHTEET	32

- Liite 1 Kyselylomake
Liite 2 Saatekirje varhaiskasvatuspäälliköille

1 JOHDANTO

Lapsi viettää suuren osan päivästänsä päiväkodissa, joten ei ole samantekevää miten hän siellä aikansa käyttää. Lapsen päiväkotiarkeen tulee kuulua eri osa-alueita kehittävää toimintaa ja esimerkiksi liikuntakasvatus on yksi olennainen tekijä lapsen arjessa. Päiväkodin liikuntakasvatuksessa tuetaan motorista kehitystä, lapsen suhtautumista liikuntaan ja sillä on positiivinen vaikutus terveyteen.

Liikunta sopivissa määrin lisää terveyttämme ja toimintakykyämme. Liikunnan vähäisyys voi aiheuttaa vakavia terveydellisiä haittoja. Elämme teollistuneessa yhteiskunnassa, jossa liikunnan puute onkin yleisin muutettavissa oleva terveyttä ja toimintakykyä alentava tekijä. Tämä on johtanut siihen, että yhteiskunnan tasolla ollaan hyvin huolissaan lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja heidän alhaisista liikkumistottumuksistaan. Näihin tarvitaan pikaisesti moninaisia keinoja lasten hyvinvoinnin parantamiseksi. (Tammelin 2013, 62.)

Opintojemme aikana olemme molemmat löytäneet palavan kiinnostuksen liikuntakasvatusta kohtaan. Liikunta ja sen myönteiset vaikutukset ovat aina ajankohtaisia ja tärkeitä aiheita käsiteltäväksi. Halusimme tulevana lastentarhanopettajina tuoda esille juuri varhaiskasvattajien näkemyksiä liikuntakasvatuksesta ja sen tärkeydestä. Toivomme myös herättelevämme heitä pohtimaan omia asenteitaan liikuntaa kohtaan ja mahdollisesti löytämään sen tärkeyden taas uudelleen, mikäli se on päässyt unohtumaan.

Opinnäytetyössä tutkimme, millaista liikuntakasvatusta Forssan ja Riihimäen alueen varhaiskasvattajat toteuttavat ja millaisia kehityskohtia he kokivat aiheeseen liittyen. Liikuntakasvatus toteutuu varhaiskasvatuksen parissa suurimmaksi osaksi ohjatun liikunnan kautta. Valitsimme opinnäytetyöhömmme varhaiskasvattajia pääosin 3–5-vuotiaiden lasten ryhmistä, sillä olemme molemmat hakeutumassa työskentelemään tämän ikäisten lasten pariin.

Liikunnan myönteiset vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin unohtuvat helposti. Iän karttuessa luontainen tapa liikkua jää usein vähemmälle. Tästä syystä on usein vaikea muistaa, kuinka tärkeää liikunta ja sen mahdollistaminen on lapselle sekä hänen hyvinvoinnilleen. Tämän asian huomioiden näimme luontevaksi tehdä tämän opinnäytetyön varhaiskasvattajien näkemyksiä tarkastellen, sillä halusimme saada heidän äänensä kuuluviin.

2 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatus on kasvatuksellista vuorovaikutusta pienten lasten eri elämänpiireissä. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on auttaa lapsia kohti tasapainoista kehitystä, kasvua sekä oppimista. Vanhempien ja kasvatuksen ammattilaisten kiinteä yhteistyö – kasvatuskumppanuus – mahdollistaa lapselle mielekkään kokonaisuuden. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 11.)

Yhteiskunta järjestää, valvoo ja tukee varhaiskasvatusta, jonka muodostavat yhdessä kasvatuksen, hoidon ja opetuksen kokonaisuudet. Varhaiskasvatus on vuorovaikutusta, jota toteutetaan tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti yhdessä toimien. Siinä lapsen omaehtoinen leikki on keskiössä. Perustana on laaja-alainen näkemys lasten kehityksestä, kasvusta sekä oppimisesta. Keskeinen voimavara varhaiskasvatuksessa on ammattitaitoinen henkilöstö. Kasvatusyhteisön sekä jokaisen yksittäisen kasvattajan laaja ammatillinen tietoisuus ja osaaminen ovat olennaisia asioita laadukkaana varhaiskasvatuksen toteutumisen kannalta. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 11.)

Valtakunnallisten linjausten mukaan varhaiskasvatusta järjestetään varhaiskasvatuspalveluissa, joista yleisimpiä ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja erilaiset avoimet toiminnat. Kunnat, järjestöt, yksityiset palveluntuottajat sekä seurakunnat tuottavat varhaiskasvatuspalveluja. Varhaiskasvatus muodostaa lapselle ja hänen kehitykselleen johdonmukaisen jatkumon. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 11–12.)

Varhaiskasvatus Suomessa perustuu Yhdistyneiden Kansakuntien Lapsen oikeuksien sopimukseen, muuhun kansalliseen lainsäädäntöön sekä perusoikeussääntöksiin. Lapsen oikeuksien sopimus vaatii sopimusvaltion takaamaan lapsille mahdollisuuden ottaa osaa itseään koskevaan päätöksentekoon, osuuden yhteiskunnan voimavaroista ja oikeuden tulla huolehditaksi ja suojelluksi. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2002, kohta 4.)

Varhaiskasvatuksen piirissä on tärkeää korostaa lapsuuden itseisarvoista luonnetta, ohjata lasta kasvussaan aikuiseksi ja ennen kaikkea vaalia lapsuutta. Kasvattajilla on tärkeä tehtävä huolehtia, että kolme koko elämää koskevaa kasvatuspäämäärää ohjaavat toimintaa tarpeeksi syvällisesti sekä tasapainoisesti. Nämä kolme keskeistä kasvatuspäämäärää ovat: henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen, itsenäisyyden asteittainen lisääminen sekä toiset huomioon ottavan toiminnan ja käyttäytymisen vahvistaminen. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 13.)

Varhaiskasvatuksen merkittävänä tavoitteena on lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen. Lapsen voidessa hyvin on hänellä mahdollisimman positiiviset edellytykset kasvuun, kehittymiseen ja oppimiseen. Tällöin lapsi nauttii yhdessäolosta kasvattajien ja lasten kanssa sekä kykenee kokemaan iloa ja toimimisen vapautta rauhallisessa ilmapiirissä. Turvalliset ja pysyvät ihmissuhteet tukevat varhaiskasvatuksessa lapsen hy-

vinvointia. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että hän tuntee kuuluvansa johonkin vertaisryhmään. On tärkeää vaalia lapsen suhteita niin muihin lapsiin kuin aikuisiin, jotka kuuluvat lapsen elämään kiinteästi. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 15.)

Meillä Suomessa varhaiskasvatuksen historialliset juuret lähtevät jo fröbeliläisestä lastenpedagogiikasta ja -tarhatraditiosta. Näissä arvostettiin aikuisten ja lasten työskentelyä yhdessä; aikuisen ohjaama toiminta ei enää ollut pääosassa. Varhaiskasvatuksessa on vähitellen vahvistunut pedagoginen ote ja tässä murroksessa myös lasten ja aikuisten välinen valtasuhde on kokenut muutoksen. Tänä päivänä lapset halutaan nähdä aloitekykyisinä ja aktiivisina toimijoina, jotka kykenevät rakentamaan omaa ymmärrystään vuorovaikutuksen avulla ympäristöstään. Tämän päivän lapsuustutkimuksessa korostuu näkemys lapsesta osaavana ja aktiivisena toimijana omilla yhteisöissään. Tästä esimerkkinä Suomen vahvistama lasten oikeuksien sopimus (asetus 60/1991), jossa korostetaan lasten suojelemisen lisäksi myös heidän oikeuksiaan esimerkiksi ilmaisunvapauteen. (Turja 2011, 43.)

3 LAPSEN KASVU JA KEHITYS

Lapsen kehitys on kokonaisvaltaista. Lapsen kasvuun vaikuttavat ravitsemus sekä hormonaaliset ja perinnölliset tekijät (Numminen 1997, 16). Liikunnalla on suuri rooli siinä, miten lapsen persoonallisuuden eri osa-alueet kehittyvät. Näitä osa-alueita ovat motoristen perustaitojen lisäksi kognitiiviset sekä sosio-emotionaaliset toiminnot. Nämä kaikki osa-alueet ovat vahvasti vuorovaikutuksessa keskenään yhdessä lapsen fyysisen kasvun kanssa. (Numminen 1997, 11.)

Lapsella on suuri sisäinen tahto liikkua ja tämä näkyy varhaisvuosien liikuntakasvatuksessa. Lapsella on lisäksi fysiologinen tarve liikkumiseen joten lasta ei yleensä tarvitse erikseen motivoida liikkumaan. Lapsi oppii motorisia taitoja hakeutumalla asteittain vaikeutuvien tehtävien pariin. Nämä motoriset taidot automatisoituvat toistojen myötä. (Sääkslahti 2007, 39–40.)

Mallioppiminen on lapselle nopea ja tehokas tapa oppia uutta. Lapsella ei pakosti ole aikaisempia kokemuksia liikunnasta, jonka vuoksi luovat opetusmenetelmät auttavat lasta oivaltamaan kuinka monella eri tavalla omaa kehoaan voi liikuttaa. Kun lapsi kokee turvallisuudentunnetta ja välittävää ilmapiiriä, hän kokeilee liikunnan tuomia mahdollisuuksia ilman ennakkoluuloja. (Sääkslahti 2007, 40.)

Lapsen motorista kehitystä edistää motorinen oppiminen. Aivoihin muodostuu malli opittavasta suorituksesta vartalon ja sen osien säätely- ja ohjausjärjestelmien muutoksien tuloksena. Kognitiivisten taitojen kehittyminen tarkoittaa ajatteluun ja ajattelutoimintaan liittyvien havaitsemis- ja motoristen toimintojen sekä muistamisen muutoksia. Sosio-emotionaalisten taitojen karttuessa lapsi taas oppii tulemaan toimeen muiden ihmisten ja itsensä kanssa. Liikunnalliset kokemukset vaikuttavat osaltaan tämän osa-alueen kehittymiseen. (Numminen 1997, 11–12.)

3.1 Motorinen kehitys

Vartalon ja sen osien toiminnalliset muutokset ovat motorista kehitystä. Siihen sisältyvät reaktiot eli refleksit, motoriset perustaidot, fyysinen kunto ja motoristen perustaitojen laatu. Motoriseen kehitykseen vaikuttaa suuresti hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kehitys sekä ympäristöstä tuleva informaatio. Lapsen motorinen kehitys kulkee kokonaisvaltaisuudesta eriytyneisyyteen. Vartalon ja sen osien liikkeiden eriytyessä lapsi pystyy säätelemään liikkeitä ja asentoja oikealla tavalla. Motoriset taidot kehittyvät kefalokaudaalaisesti eli päästä jalkoihin ja proksimodistaalisesti eli keskustasta ääriosiin. (Numminen 1997, 22.)

Motorisessa kehityksessä saavutetaan eri vaiheet tavallisesti tietyssä järjestyksessä. Järjestys voi myös vaihdella ja jotkut vaiheet voivat jäädä puuttumaan. Lapsilla näkyy suuria eroja siinä, minkä ikäisinä he saavuttavat tietyn tason, eikä tasolta toiselle siirtyminen ole aina selkeää. Nämä asiat tulee ottaa huomioon pienten lasten ohjauksessa ja huomioida lasten yksilöllisyys ja yksilölliset erot oppimisessa. (Autio 1997, 53.)

Kehitys on jatkuvaa, mutta se ei aina ole asteittaista ja tasaista. On havaittavissa herkkyys- ja valmiuskausia, jolloin tietyn toiminnan oppiminen on vaivattomampaa kuin muina ikäkausina. Mikäli taito jää oppimatta herkkyyskaudella, tuottaa sen oppiminen myöhemmässä vaiheessa enemmän ongelmia. Tällaisista taidoista esimerkkinä on uimaan oppiminen. (Autio 1997, 53.)

Lapsilla ja nuorilla ilmenee varsin yleisesti motorisessa oppimisessa vaikeuksia, mutta näitä tunnistetaan harvoin. Tunnistamattomuuden vuoksi näihin vaikeuksiin ei ole tarpeeksi tukea saatavilla. Kaikki toimintamme sisältää motoriikkaa, joten jos lapsella tai nuorella esiintyy motorisen oppimisen vaikeuksia, se heijastuu hyvin laajalti hänen elämäänsä. Liikunnallinen elämäntapa ja hyvät motoriset perustaidot voivat osaltaan ennaltaehkäistä jopa mielenterveydellisiä ongelmia. Lasten ja nuorten kanssa toimivan täytyykin olla tietoinen motorisen oppimisen ongelmista ja osata havainnoida motorisen oppimisen ongelmia ja kuinka näitä taitoja ja kehittymistä voidaan tukea. (Viholainen & Ahonen 2013, 407.)

Harjoittelun seurauksena syntyvät liikunnalliset perustaidot. Näihin taitoihin sisältyvät liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot. Näiden kolmen taidon nähdään jakautuvan vielä erikseen alataitoihin. Esimerkiksi liikkumistaitojen alle kuuluvat sellaiset taidot, kuten kävely ja ponnistaminen. Liikunnallisten perustaitojen täytyy olla kunnossa ennen kuin varsinaiset lajitaidot pystyvät kehittymään. Tästä on esimerkkinä yläkautta heittämisen malli, jonka pohjalta opitaan muun muassa pesäpallon heitto tai tenniksen syöttö. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 8.)

Tasapainotaidoiksi kutsutaan oman pituus- tai poikittaisakselin ympäri tapahtuvia liikkeitä. Vartalo pysyy paikallaan ja pyritään pitämään tasapaino siirryttäessä paikasta toiseen. Alle kouluikäisen toistettaessa kehittyviä tasapainotaitoja ovat lisäksi nouseminen, laskeminen ja pysähtyminen. Myös vauhdista alastulo, paikalta lähteminen ja törmäminen kuuluvat näihin tasapainotaitoihin. (Numminen 1997, 24.)

Liikkumistaitojen avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen. Niihin lukeutuvat esimerkiksi kävely, kiipeäminen, hyppy ja juoksu. Liikkumistaidot kehittyvät kolmen ensimmäisen ikävuoden kuluessa samassa järjestyksessä ja näiden taitojen kehittynyt liikemalli olisi hyvä saavuttaa ennen kuin lapsi on seitsemänvuotias. (Numminen 1997, 26.)

Käsittelytaidot jaetaan kahteen ryhmään. Karkeamotoristen taitojen kautta lapsi kykenee käsittelemään välineitä ja esineitä. Hienomotoriset taidot taas tuovat tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi veto, työntö, heitto, potku ja lyönti. Ne kehittyvät ennen lapsen kolmatta ikävuotta. Hienomotorisia taitoja ovat muun muassa piirtäminen ja saksilla leikkaaminen. Karkeamotoriikka kehittyy toistojen myötä seitsemän ensimmäisen ikävuoden aikana. (Numminen 1997, 26–31.)

Aluksi lapsen liikkuminen on kömpelöä ja eriytymätöntä. Lapsen liikkeissä on selvästi erotettavissa koko kehon tai suurten osien liikkeet. Tällöin liikkuminen on karkeamotorista. Liikkeessä ollaan karkean hallinnan vaiheessa. Vähitellen näiden liikkeiden tilalle tulevat tarkemmat, sirommat ja eriytyneemmät liikkeet. Näin on edetty taloudellisen hallinnan vaiheeseen eli hienokoordinaatioon. Tarpeettomat myötäliikkeet häviävät vähitellen, liikkeen ala pienenee ja liike jäsentyy. Tähän pisteeseen päästään, kun lapsi toistaa jo oppimaansa motorista taitoa monia satoja kertoja. Tällöin on edetty vakiintumisen ja mukautumisen vaiheeseen ja lapsen liike automatisoituu. Liike hallitaan jo niin taidokkaasti, että sitä voidaan myös soveltaa erilaisiin olosuhteisiin. Lapsi oppii käyttämään jokaiseen liikkeeseen tarvittavia jäseniä ja lihaksia. (Autio 1997, 53–54.)

Motorisessa kehityksessä toinen puoli kehosta kehittyy nopeammin kuin toinen puoli, esimerkkinä oikeakätisyys. Tämä määräytyy lapselle jo geenien kautta. Kehon molemmat puolet ovat mukana motorisessa toiminnassa, ja suuria lihaksia vaativia liikkeitä tulisikin harjoittaa tasapuolisesti kehon kummallakin osa-alueella. Lihaksiston ja hermoston kehittymisen kannalta molempien kehon puolien tasapuolinen harjoittaminen on erityisen tärkeää. (Autio 1997, 54.)

Varhaisten motoristen taitojen kehitys on kiinni lähinnä kypsymisestä eikä oppimisesta ja harjoituksesta. Tämä vaikuttaa pääosin ensimmäisenä ikävuotena. Ennen kuin lapsi on tarpeeksi kypsä, hänelle ei voi missään vaiheessa opettaa motorisia taitoja. Kun lapsen hermosto ja lihaksisto ovat saavuttaneet tarvittavan tason, hän pystyy opettelemaan motorisia taitoja. Lapsen opittua motorisen perustaidon, tulee sitä kehittää ja ylläpitää jatkuvalla perustaitojen ja niiden yhdistelmien harjoittamisella. (Autio 1997, 54–55.)

3.2 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivisten taitojen kehittyessä lapsen havaitseminen, ajattelu, kieli ja muisti paranevat. Kehitys on vaiheittaista. Tämä tarkoittaa, että seuraavaan vaiheeseen siirryttäessä lapsella tarvitsee olla hallussa edellinen vaihe. Näiden taitojen kehittämisessä esiintyy usein kasvuympäristöstä johtu-

via eroja, mutta jo ensimmäisten ikävuosien aikana lapsella on perusta tiedolliselle kehitykselle. (Numminen 1997, 64.)

Lapsella täytyy olla havaitsemiskykyä, jotta hän voisi ohjata liikkeitään ja omaksua tarkasti tietoa tarvittavasta taidosta. Havaitseminen ja motoriset taidot ovat yhteydessä toisiinsa pienen lapsen kehityksen alkuvaiheessa. Havainto-motorisessa oppimisessa aistitoiminnot ovat herkistyneet vastaanottamaan ja järjestämään ärsykeitä ympäristöstä. Havaitsemisen kehittymiseen tarvitaan sensorinen integraatio eli motorisen toiminnan ja taidon edellyttämän aistimuksen hermostollinen yhdentymisen ja järjestymisen käyttöä varten. (Numminen 1997, 65.)

Sensorinen integraatio mahdollistaa lapsen herkkyyden taitokohtaisille ärsykeille. Lapsi osaa valita oikeat ärsykkeet, tulkitsee niitä oikealla tavalla ja järjestää ne sisäiseksi malliksi eli skeemaksi ohjatakseen liikkeitään. Tietty motorinen taito aktivoi sisäiset mallit, ja lapsi tietää, mitä on tapahtumassa ja mitä pitää tehdä. Havaitseminen on jatkuvaa, ja sen avulla lapsi saa informaatiota ympäristöstään ja käsittää ympäröivän maailman. (Numminen 1997, 65.)

Lapsen tuntoaisti auttaa häntä saamaan tietoa ympäristöstä ja siitä, millainen on esineiden väri, koko tai esimerkiksi muoto. Alussa lapsi saa tietoa esineistä suullaan ja käsillään. Tuntoaisti auttaa lasta kehon sekä oman itsensä hahmotuksessa. Kosketusaistin avulla lapsi tunnistaa oman kehonsa ääriviivat. Positiivinen kosketus edistää lapsen fyysistä aktiivisuutta. Kosketusaistin kautta välittyä lapselle myös tärkeä turvallisuudentunne. (Numminen 1997, 67–68.)

Haju- ja makuaisti liittyvät toisiinsa ja suuntaavat lapsen toimintaa aktiivisesti kohti positiivisia haju- ja makuelämyksiä. Kuuloaistin avulla lapsi saa ympäristöstään ääniärsykeitä. Kuulo-, lihas-, kosketus- ja näköaistin kautta aistitaan rytmi, joka on motoristen taitojen perusta. Sitä säätelee motorinen aivokuori, joka on melkein kaikkien jokapäiväisten toimintojen taustalla. Rytmitajun avulla liike- ja lihastunto tunnistaa liikkeiden nopeuksien ja voiman vaihtelut. (Numminen 1997, 68–69.)

3.3 Sosio-emotionaalinen kehitys

Sosio-emotionaalisiin taitoihin sisältyvät lapsen minä ja sen kehitys, tunteet ja niiden säätely, motivaatio ja leikki (Numminen 1997, 81). Sosio-emotionaalisten taitojen kehittyessä lapsi tulee paremmin toimeen itsensä ja muiden ihmisten kanssa. Liikunnallisilla kokemuksilla on suuri merkitys siinä, miten lapsi käsittää muut ihmiset ja itsensä. Liikunta myös auttaa lasta tunteidensa ilmaisussa ja auttaa purkamaan energiaa. Leikeissä ja peleissä lapsi oppii toisten huomioonottamista ja ohjeiden sekä sääntöjen noudattamista. (Numminen 1997, 13.)

Lapsen minäkuva kehittyy heti syntymästä lähtien vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa. Kolmen ensimmäisen vuoden aikana lapsen psykologinen minäkuva kehittyy, kun hän oppii tuntemaan omaa kehoaan ja hänen kielensä kehittyy. Vastasyntynyt lapsi liikuttelee raajojaan, koko vartalo-

aan, päättään ja silmiään. Vähitellen lapsi ymmärtää pystyvänsä vaikuttamaan itse liikkeisiin ja saamaan niiden avulla esineitä ja välineitä. Peilisuhteessa lapsi peilaa omia tekemisiään aikuisten reaktioista ja ymmärtää mitä on hyväksyttävää tehdä ja päinvastoin. Reaktioista aiheutuu positiivisia tai negatiivisia tunteita lapselle. Vähitellen kokemusten kautta lapsi ymmärtää, että on erillinen yksilö. Tällöin on saavutettu psykologisen minän kehityksen ensimmäinen vaihe. (Numminen 1997, 82–83.)

Kieli kehittyy lapsen ollessa kaksi-neljävuotias. Kolmevuotias lapsi pystyy ilmaisemaan sanoin itseään ja sitä, mitä hän on tekemässä. Hän saattaa puhua ääneen ja hiljaa itsekseen. Tämä auttaa lasta tutustumaan itseensä ja ohjaamaan ajatuksiaan ja fyysisiä toimintoja. Kolmevuotiaana lapsi kokeilee mielikuvitusleikkejä tehdäkseen eron mielikuvituksen ja toden välille. Myös mielikuvitusleikkien avulla lapsi tutustuu lisää itseensä, omiin mahdollisuuksiinsa ja ympäröivään maailmaan. Lapsen sosiaaliset taidot ja tunne-elämä yhdessä persoonallisuuden kanssa kehittyvät erilaisten leikkien avulla. (Numminen 1997, 83–84.)

Pienillä lapsilla minäkuvan kehitykseen vaikuttavat lapsen tunteet ja niiden säätelyn kehitys. Tunteet ovat reaktioita ympäristön ärsykkeisiin, ja ne voivat olla valmiita tai opittuja. Kognitiivisen kehityksen ollessa alussa tunteisiin liittyvät kokemukset vaikuttavat suuresti lapsen, äidin ja ympäristön väliseen kommunikointiin. Tunteita voidaankin pitää keskeisessä roolissa lapsen persoonallisuuden ja sosio-emotionaalisten taitojen kehityksessä. Kasvattajalla on suuri rooli lapsen tunneilmaisun kehityksessä. Tunteita voi oppia säätämään, ja perusta tälle kehitykselle luodaan vanhempien ja lapsen kesken jo varhaisessa vaiheessa. (Numminen 1997, 85–86.)

Motivaatio ohjaa ihmisen toimintaa. Koska pienellä lapsella on hyvin suuri tarve liikkua, motivoi se lasta liikkumaan. Toimintamotivaatiossa päämääränä on itse toiminta. Sosiaalisen motiivin ohjaamana lapsi haluaa olla yhteydessä toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Sisäisessä motivaatiossa toiminta lähtee itse lapsesta, hänen omista tarpeistaan ja halustaan, ja on täten lapselle hyvin palkitsevaa. Ulkoinen motivaatio on ulkopuolelta tulevaa pakottamista ja päinvastoin kuin sisäisessä motivaatiossa, se ei aiheuta lapselle mielihyvää. (Numminen 1997, 91–92.)

Lapsen leikki on toimintaa, jolla on sisäinen motivaatio, sisäinen säätelyjärjestelmä ja sisäinen todellisuus. Lapsi leikkii varhaisessa vaiheessa vain omalla kehollaan, mutta leikki alkaa pikkuhiljaa muuttua tavoitteellisemmaksi. Leikin ensimmäinen muoto on niin kutsuttua harjoitteluleikkiä, joka muuttuu myöhemmin toisen ikävuoden lopussa symbolileikiksi. Symbolileikillä on merkitystä lapsen kielen kehittämisessä. Lapsi antaa esineille ja symboleille nimiä, joita hän saattaa käyttää myös leikin ulkopuolella. Symbolileikin vaiheesta siirrytään sääntöleikkeihin, jolloin lapset keksivät omia sääntöjään leikkeihin. Lasten leikki on alussa hyvin itsekeskeistä, mutta kasvaessaan he leikkivät mielellään yhdessä pienissä ryhmissä. (Numminen 1997, 92–94.)

4 3-5-VUOTIAAN LAPSEN KASVU JA KEHITYS

Seuraavassa käsittelemme 3–5-vuotiaiden lasten kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti.

4.1 Kokonaisvaltainen kehitys

Lapsi, joka on iältään 3–4 vuotta, on erityisen energinen liikkumaan. Tässä iässä lapsi osaa tehdä asioita itsenäisesti ja hänen kanssaan voi puuhastella monia erilaisia asioita. 3–4-vuotiaan lapsen sanavarasto on karttuneempi, ja hän osaa jo järkeillä ja ratkoa ongelmia, mutta aikuisen tuki ja turva on vielä hyvin tärkeää. Lapsi ymmärtää sääntöjen merkityksen. Hän käsittää oman erillisyytensä muista, mutta tiedostaa, että muillakin ihmisillä on tunteita ja ne voivat erota hänen omistaan. Lapsi osaa myös helpommin nimetä tunteita. 3–4-vuotias lapsi on herkässä iässä ympäristön palautteen suhteen ja tarvitseekin rohkaisua häntä ympäröiviltä ihmisiltä, jotta uskoisi omiin kykyihinsä. (Autio & Kaski 2005, 23–24.)

Kolmevuotias tahtoo olla jo iso ja tehdä arkisia asioita omin päin. Lapsi leikkii mielellään tovereiden kanssa, ja tämä onkin lapselle hyvä keino harjoitella yhteistyökykyä sekä ikäistensä että itseään vanhempien ihmisten parissa. Oikeiden leikkitovereiden lisäksi myös mielikuvitustoverit voivat olla merkityksellisiä, ja niiden tärkeyttä lapselle ei tulisi väheksyä. Kolmevuotiaalle muut ihmiset ovat esimerkkejä, joiden käytöksestä hän poimii itselleen uusia tapoja käyttäytyä. Näin lapsi oppii muun muassa ilmaisemaan tunteitaan ja kehittää esimerkkien kautta puhetyyliään tai suhtautumistaan muihin ihmisiin. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 69.)

Neljävuotiaana lapsi on menevä ja villimpi kuin kolmevuotiaana. Leikit saattavat olla rajuja, ja lapsi aliarvioi helposti omia voimiaan. Hän haluaa olla keskipisteenä ja näyttää kaikille mitä osaa. Yhteistyö muiden kanssa sujuu hyvin, mutta pieniltä kahakoilta leikin tuoksinnassa ei voi välttyä. Puhetta on helpompi ymmärtää, ja lapsi käyttää enemmän erilaisia sanoja; neljävuotias lapsi puhuukin usein paljon sekä itsekseen että muiden kanssa. Lapsi oppii yhä paljon esimerkin kautta ja samaistuu helposti aikuisiin kuten vanhempiinsa. (Karvinen ym. 1991, 81.)

Neljäntenä ikävuonna lapsella on toinen uhmaikä, jonka aikana lapsen käsitys omasta minuudestaan vahvistuu. Neljä-viisi-vuotias pohtii paljon asioita ja keskustelee niistä mielellään ja esittää aikuisille kysymyksiä. Tätä kautta lapsen ajattelu- ja muistikyky kehittyvät. Lapsen kyky abstraktiin ajatteluun on kehittynyt ja vaikka lapsi ei näkisi jotakin asiaa, pystyy hän silti ajattelemaan sitä. Viisivuotias ymmärtää paremmin vaikeampia ohjeita, jaksaa keskittyä kuuntelemaan niitä ja yleensä myös muistaa ohjeet hyvin. (Autio & Kaski 2005, 24–25.)

Neljä- ja viisivuotiaana sukupuolten väliset erot alkavat näkyä selvemmin. Tytöt leikkivät pienemmissä ryhmissä kuin pojat. Kaverit ovat tärkeämmässä asemassa kuin ennen. Lasta kiinnostaa samaistuminen samaa sukupuolta olevaan vanhempaan, ja viisivuotiaana hänen käsityksensä omasta

minuudestaan on vahvistunut. Lapsi on oma-aloitteisessa iässä ja kaipaa-kin positiivista palautetta tekemisistään. Tämän ikäisellä on kyky erottaa toisistaan väärä ja oikea. Viisivuotias oivaltaa jo hyvin sääntö- ja hippaleikit. (Autio & Kaski 2005, 26.)

Viisivuotiaana lapsi pohtii paljon erilaisia asioita kuten esimerkiksi moraalisia tunteita ja käsityksiä. Koska viisivuotias erottaa toisistaan oikean ja väärän, hän saattaa helposti tuntea syyllisyyttä esimerkiksi rikkoessaan sääntöjä. Lapsi omaksuu helposti vanhempien ja muiden antamat pelisäännöt ja toimii niiden mukaan. (Karvinen ym. 1991, 82.)

Viisivuotias on sosiaalisempi ja leikkii muiden kanssa sujuvammin kuin aiempina ikävuosina. Hän osaa arvioida omia tekemisiään ja mitä on saanut aikaan. Lapsi noudattaa edelleen paljon aikuisten esimerkkiä. Vanhemmat voivat antaa hänelle kotona tehtäviä, jotka lisäävät lapsen itseluottamusta. Näitä voi olla esimerkiksi peruskotityöt, joissa lapsi tuntee olevansa hyvä ja arvokas. Viisivuotiaana lapsi omaksuu helposti myös hyvät tavat, kuten kiittämisen. (Karvinen ym. 1991, 82.)

4.2 Liikunnallinen kehitys

Kolmevuotiaana motoriikka on suhteellisen kehittynyttä. 3–4-vuotiaana lapsi hallitsee jo hyvin perusliikkeet. Hän osaa esimerkiksi kulkea vuorotahtiin portaissa, heittää palloa ja napata kiinni syliin heitetyn pallon. Mikäli kävelyliike, kehonhallinta ja tasapaino ovat päässeet kehittymään aikaisemmin, voi lapsi oppia polkemaan pyörällä ilman apurenkaita. Tämä edellyttää, että lapsi on saanut harjoitella kehonsa käyttöä eri asennoissa ja tilanteissa. (Autio & Kaski 2005, 24–25.)

Alle neljävuotiaan lapsen liikunta on keskittynyt juuri perusliikkeiden keräämiseen. Paras tapa tukea lapsen motorista kehitystä on antaa tälle monipuolisia kokemuksia ja yrityksiä liikunnan suhteen. Mielenkiintoinen toimintaympäristö, lelut ja yhteiset liikuntahetket vanhemman kanssa ovat osa lapsen arkea. Alle neljävuotiaan liikunta näkyy pääosin vielä leikkinä (Karvinen ym. 1991, 73–77.)

Motoriset erityistaidot ovat kehittyneet lapsen ollessa neljä-viisi-vuotias. Polkupyörällä ajo, luistelu sekä väisteleminen hippaleikissä ovat esimerkkejä näistä taidoista. Tässä iässä lapsen hienomotoriikka on jo kehittynyt, ja lapsen on mahdollista harjoitella erityistaitoja. 4–5-vuotiaana lapsi on leikki-iässä ja on ottanut suuren harppauksen kehityksessään. Lapsesta on mielenkiintoista oppia uusia erityistaitoja, kuten uimista, luistelua ja hiihtämistä. Yhteispelit sujuvat liikuntatunneilla, ja lapset oppivat hyvin mielikuvitusleikkien kautta. (Autio & Kaski 2005, 25–26.)

5 LIIKUNTA

Liikunta on tahdonalaista toimintaa, jossa hermosto ohjaa lihaksien toimintaa. Tämän seurauksena aiheutuu liikettä. Liikunta näkyy elämässämme monin eri tavoin. Perinteisesti liikunta on nähty keskeisenä osana työ-

tä, mutta tästä ajattelusta olemme onneksi vapautumassa, ja liikuntaa toteutetaan yhä useammassa määrin harrastuksena. (Vuori 2003, 12–13.)

Liikunta vaikuttaa lukuisin eri tavoin ympäristöön sekä yhteiskuntaan. Jo lapsuudessa sekä nuoruudessa toteutuneella liikunnalla on vaikuttava merkitys niin fyysiselle, moraalille sekä henkiselle kehitykselle ja kasvulle. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti terveen itsetunnon kehittymiseen, terveellisten elämäntapojen omaksumiseen ja sosiaalisten taitojen vahvistamiseen. Liikunnan avulla voi luoda uusia ystävyys-suhteita, tarjota aitoja elämyksiä sekä aktiivista sisältöä elämään. (Vuori 2003, 32–33.)

Päiväkodeissa ei ole aina täysin huomioitu mahdollisuuksia, kuinka liikunta voidaan käyttää hyödyksi oppimistilanteiden monipuolistamiseen. Lyhytkestoinen liikuntahetki pitkän istumisen keskellä virkistää koko elimistön sekä aivojen verenkiertoa, mikä lisää vastaanottokykyä ja tuottaa sekä luo iloa oppimiseen. Kun esimerkiksi hyppimiseen yhdistetään numeroiden oppimista, saa tämä lapsen keskittymään itse oppimiseen paremmin. (Karvonen 2002, 25.)

5.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa käsitellään yleisiä perusteita tarkemmin siitä, miten lasten kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua, hyvinvointia sekä oppimista voidaan tukea liikunnan sekä leikin avulla. Nämä suositukset toimivat suuntaa antavina ohjeina liikkumisen laadusta, kokonaismäärästä, sopivasta välineistöstä sekä ympäristöstä. Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus on myös ohjeistettu varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa. Nämä varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ohjaavat kaikkien alle kouluikäisten lasten kasvatuksellista vuorovaikutusta, mutta ne painottuvat kuitenkin päivähoitoon. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 3.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaisesti lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia aktiivista liikuntaa päivässä. On tärkeää onnistuneen liikuntakasvatuksen kannalta, että lapsi saa harjoitella erilaisia motorisia perustaitoja vaihtelevasti eri ympäristöissä. Varhaiskasvattajan tulee toteuttaa suunniteltua, monipuolista ja tavoitteellista liikuntaa. Tavoitteena on luoda lapsille mahdollisimman innostava ympäristö. Perusvälineistö tulee löytyä päivähoiton toimipisteistä ja niitä tulisi olla myös lasten saatavilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 3.)

Vuosikymmenten saatossa liikuntasuosituksiset ovat kokeneet muutoksen, sillä on tullut uutta päivitettyä tutkimustietoa ja yhteiskunta on puolestaan muuttunut. Kuitenkaan liikuntamäärien tarkkuutta suositusten valossa ei pidä korostaa liikaa, sillä liikunnan tarvekin on hyvin yksilökohtaista. Liikunnan suositukset onkin tehty ohjaamaan tavallisia ihmisiä liikkumaan sekä liikunnan ammattilaisia toimimaan omissa työtehtävissään. (Tammelin 2013, 63.)

5.2 Liikunnan suositukset Forssan ja Riihimäen kaupungeissa

Forssan kaupungin kunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma Vox Forssa (2012) on samassa linjassa valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman sekä muiden varhaiskasvatukseen liittyvien asiakirjojen kanssa. Forssan kaupunki seuraa myös varhaiskasvatuksen valtakunnallisia liikunnan suosituksia. Näiden suositusten puitteissa Forssa pyrkii tarjoamaan lapsille liikuntaa erilaisissa ympäristöissä ja mahdollisimman monipuolisesti.

On tärkeä rakentaa liikkumaan motivoivia ympäristöjä ja liikuntavälineet ovat lasten saatavilla päivittäin. Varhaiskasvatus tekee yhteistyötä vanhempien kanssa tukeakseen ja ylläpitääkseen perheiden liikkuvaa elämäntapaa. Tämän mahdollistamiseksi varhaiskasvatus jakaa tietoa vanhemmille liikunnan merkityksestä, toteuttaa erilaisia perheliikuntatapahtumia säännöllisesti, järjestää liikunnallisia vanhempainiltoja ja asiantuntijaluentoja aiheesta. (Vox Forssa 2012.)

Myös Riihimäen kaupungin kunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma (2013) seuraa valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman linjaa ja varhaiskasvatuksen yleisiä liikunnan suosituksia. Kahden tunnin päivittäinen liikuntamäärä on suuntaa antava ohjenuora, ja päivän aikana lasta kannustetaan sekä ohjattuun että omaehtoiseen liikuntaan. Riihimäellä kaupungin varhaiskasvatussyksiköt ja liikuntatoimi tekevät vahvan perinteen mukaan yhteistyötä. (Riihimäen kaupunki 2013.)

5.3 Liikunnan merkitys

Liikuntakasvatukseen kuuluu tärkeänä osana fyysisen aktiivisuuden edellytysten huomioiminen elämän eri vaiheissa. Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä esimerkiksi alentuneeseen kokonaiskuolleisuuteen, sydän- ja verisuonitautikuolleisuuteen, sepelvaltimotautiin ja liikalihavuuteen, (Consensus Statement, Medicine and Science in Sports and Exercise 2001). Mikäli kaikki ihmiset liikkuisivat tarpeeksi paljon, nämä sairaudet vähenisivät 10–30 %. Alle puolet suomalaisista kuitenkin liikkuu terveyden kannalta suositellun vähimmäismäärän (Vuori 2002.) Kaikissa teollistuneissa maissa tämä on merkityksellinen ja yhä kasvava kansanterveysongelma. Liikunta-alan ammattilaisille onkin suuri haaste, miten edistää kaikenikäisten ihmisten fyysistä aktiivisuutta. (Lintunen 2007, 25.)

Riittävän liikunnan määrästä on tullut tarpeelliseksi laatia vähimmäis-suosituksia. Ennen veren- ja sydänkiertoelimistön kuntoa kehittävän liikuntasuosituksen rinnalle on laadittu terveyttä edistävän liikunnan suositus. Tässä korostetaan vähintään 30 minuutin riittävästi rasittavaa päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Tähän liikunta-annokseen voi kuulua erillisiä osioita ja sisältyä niin hyöty- kuin arkiliikuntaakin. (Lintunen 2007, 25–26.)

Fyysinen aktiivisuus, jota ihminen tarvitsee elämässään, on vähentynyt viimeisen sadan vuoden aikana. On siirrytty niin sanottuun ruutuaktiivisuuteen fyysisesti raskaista töistä. Näin ihminen säilyy hengissä rasittamatta fyysisesti itseään, mikä on terveyden kannalta kuitenkin ongelma.

Ylipainoisten miesten ja naisten osuuden kasvaminen tasaisesti 1970-luvulta asti on myös vakava kansanterveysongelma. Painonnousussa on kyse ainakin osaksi fyysisen aktiivisuuden vähäisyydestä. Tämänkin terveysongelman hyvä ennaltaehkäisy- ja hoitokeino on liikunnan harrastus. (Lintunen 2007, 26–27.)

Nuorillakin henkilöillä liikunnan puute voi aiheuttaa erilaisia kipuoireita, joita liikunta auttaa ehkäisemään ja hoitamaan. Niska-hartiaseudun vaivat ovat nuorille hyvin yleisiä. Välimaan (2000) mukaan tähän ongelmaan on suhtauduttava vakavasti, sillä liikunta- ja tukielimistön vaivat ovat aikuisväestöllä yleisiä ja johtavat usein jopa työkyvyttömyyteen. (Lintunen 2007, 27.)

Nyky-yhteiskunnassa onkin liikunnan harrastamiselle selvät perustelut ja liikuntaan kasvattamista tulisi pitää yhtenä tärkeistä kasvatustavoitteista. On toki myös niitä ihmisiä, jotka ovat löytäneet liikuntaharrastuksen vasta aikuisiällä, mutta on selvää että kouluikäisen saaminen liikunnan pariin heijastuu hänen myöhemmässään elämässään positiivisesti. (Laakso 2007, 20.)

Liikunta on fyysis-motorista toimintaa, johon taidoilla on keskeinen merkitys. Jonkinlaisia yleisperiaatteita taitojen opettamisesta voi esittää, vaikka onkin vaikea sanoa, mitkä taidot parhaiten avittavat harrastustavoitteen toteutumisessa. Perusliikuntamuodot, joita suomalaiset suosivat, kuten hiihdot, erilaiset lenkkeilyt, pyöräily ja uinti, ovat säilyttäneet vuodesta toiseen asemansa. Ainakin näiden taitojen osaaminen olisi tärkeää varmistaa liikuntakasvatuksessa. Liikuntamuotoja, jotka kehittävät monimuotoisesti fyysis-motorisia taitoja ja antavat vaihtuvia oppimiskokemuksia tulisi myös opettaa. (Laakso 2007, 21.)

Motivaatio on usein liikuntaharrastuksen aloittamisen taustalla. On hyvä tehdä selvä ero liikunnan yksilötason motiivien ja yhteiskunnallisen perustelun välille. Kaikki ihmiset eivät liiku pelkästään kuntonsa tai terveytensä vuoksi, vaan toisia liikkumaan ohjaa esimerkiksi esteettinen tai sosiaalinen kokemus. On tärkeää kertoa jo varhaisessa vaiheessa liikunnan erilaisista motiiviperusteista ja antaa niistä erilaisia kokemuksia. (Laakso 2007, 21.)

6 LIKUNTAKASVATUS

Tässä kappaleessa kerromme yleisesti liikuntakasvatuksesta, sen tärkeydestä ja merkityksestä sekä liikuntakasvatuksen tavoitteista. Sivuumme lyhyesti myös liikuntakasvatuksen historiallista taustaa.

6.1 Liikuntakasvatus yleisesti

Lapsille leikkiminen ja liikkuminen ovat ominaisia tapoja tehdä ja oppia. Huolellinen suunnittelu varmistaa monipuolisen sekä lapsilähtöisen toiminnan. Näiden asioiden ollessa kunnossa toteutuu varhaiskasvatuksen tavoitteet luoda kokonaisvaltaista sekä suunnitelmallista toimintaa lapsille

heidän kehityksensä sekä kasvunsa tueksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 16.)

Jo varhaislapsuudessa on tärkeää löytää liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa ja sen ylläpito, sillä lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa on useasti pysyvää. Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen sekä normaalin fyysisen kasvun edellytys on, että lapsi saa päivittäin liikuntaa. Liikuntakasvatuksen tulee varhaiskasvatuksessa olla monipuolista, tavoitteellista ja lapsilähtöistä. Näiden asioiden avulla tuetaan lapsen psyykkistä, fyysistä ja sosio-emotionaalista kehitystä. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 17.)

Liikuntakasvatuksen tulee luoda lapselle mahdollisuudet nähdä sekä kokea liikunnan erilaiset mahdollisuudet ilman, että häntä painostetaan tai pakotetaan siihen. Liikunnan vuosisuunnitelmissa sekä niiden toteutuksessa tulee näkyä monipuolisuus, eri elementtien sekä olosuhteiden käyttäminen ja vuodenaajat. Jokaisen lapsen oikeus on, että hän löytää liikuntakasvatustahjelmasta jotakin uutta haastetta ja mielenkiintoista puuhaa itselleen. (Autio 2007, 25.)

Liikuntakasvatuksella on monipuolinen historiallinen tausta. Ruumiinkulttuurilla, fyysisillä harjoituksilla, on ollut vaihtuva merkitys eri aikoina kasvatuksen yleistavoitteiden osalta. Positiivisimmillaan ruumiillisuus on katsottu olevan olennainen osa ihmisen kokonaispersoonallisuutta ja tämän vuoksi on pyritty tasapainoon niin henkisten kuin fyysistenkin ominuuksien välillä. Negatiivisimmillaan fyysiseen kasvatukseen on suhtauduttu, kun se on nähty haittana henkisille toiminnoille. (Laakso 2007, 19.)

6.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet

Liikuntakasvatuksessa pyritään kasvattamaan lapsia liikunnan avulla. Liikunnan avulla voidaan edistää esimerkiksi koulun yleisiä kasvatustavoitteita. Vuosisatojen ajan on oltu yksimielisiä siitä, että liikunnan avulla voidaan edistää eettisiä ja sosiaalisia kasvatustavoitteita. Liikunta tarjoaa hyvät mahdollisuudet yhdessä tekemiseen sekä uusiin ihmiskontakteihin. Nämä mahdollisuudet voivat kuitenkin hävitä esimerkiksi liiallisen kilpailun takia. Liikunnan avulla voidaan pohtia sellaisia eettisiä kysymyksiä kuten oikeaa ja väärää. Ohjaajan tulee osata käyttää tällaisia tilanteita hyödykseen. (Laakso 2007, 22.)

Liikunnan avulla voi edistää kognitiivista oppimista sekä liikunta antaa mahdollisuuksia inhimilliseen kasvuun. Niitä oppilaita, joiden on esimerkiksi vaikea keskittyä pelkkään teoreettiseen opiskeluun, voi liikunta toiminnallisena oppiaineena auttaa keskittymiskyvyn parantamiseen. Esimerkiksi pitkäjänteisyyden opetteluun liikunta on mainio keino. (Laakso 2007, 22.)

Liikuntakasvatus on osa taide- ja kulttuurikasvatusta. Liikunta sisältää paljon esteettisiä, ilmaisullisia sekä luovuutta edistäviä elementtejä. Harrastettavissa liikuntamuodoissa näkyy se, kuinka liikunta on tärkeä osa kansallista kulttuuriperintöä. Suomessa on harvinaiset mahdollisuudet harras-

taa erilaisia liikuntamuotoja erilaisten ilmasto-olosuhteiden ansiosta, ja tämän vuoksi esimerkiksi talvella harrastettavien liikuntamuotojen säilyttämistä pidetäänkin todella tärkeänä. (Laakso 2007, 22.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteiden toteutumisen takaa laadukkuus. Vaikka paperilla olisi kuinka hienot suunnitelmat, eivät ne pääse toteuttamaan itseään ilman osaavia ja motivoivia ohjaajia. Paras tulos toimivasta liikuntakasvatuksesta on iloinen, yrittävä ja aktiivinen lapsi. Tärkeinä tavoitteina liikuntakasvatukseen pidetään liikunnallisten kykyjen ja taitojen oppimista, sosiaalisen ja tiedollisen kykyjen kehittymistä, hyvän itsetunnon vahvistumista sekä terveydellisten tekijöiden vaikutuksia. (Autio 1997, 27.)

Liikuntakasvatusohjelma auttaa lapsia oppimaan erilaisia liikunnallisia kykyjä ja taitoja selviytyäkseen vaihtelevistakin olosuhteista. Perusharjoitteiden merkitys on tärkeää, jotta lapsi kykenee olemaan liikunnallisesti osaava sekä taitava. Lapsen omatessa fyysisesti vahvan perustan hänen on helpompi lisätä vaikeampiakin temppuja sekä taitoja ja näiden yhdistelmiä liikkumiseensa. (Autio 1997, 28.)

Liikuntakasvatuksen avulla tarjotaan lapsille tilaisuus parantaa fyysistä kuntoaan omien tarpeiden sekä edellytysten mukaan. Jokaisella liikuntatuokiolla tulisi olla osio, jossa kehitetään lasten fyysistä kuntotasoa. Tiedollinen kehitys tarjoaa liikuntakasvatukseen laajan kokemuksen liikunnasta. Näin lapsi oppii ymmärtämään liikunnan merkityksen sekä käsittämään liikuntaan kuuluvat tekijät sekä elementit. (Autio 1997, 32–33.)

Lapsen sosiaalista kehitystä on äärimmäisen tärkeää tukea liikunnan avulla. Liikuntatuokiot ovat hyvä paikka oppia yhteistyötä, osallistumisen merkitystä sekä toisten ihmisten hyväksymistä. Lapsen moraaliseen kehitykseen ja kasvatukseen kuuluvat muun muassa affektiivisten arvojen oppiminen, reilu peli sekä toisten huomioiminen. Näitä tulee liikuntakasvatuksen tavoitteissa korostaa. Niissä tulee huomioida se, että lapsi saa sellaisia kokemuksia, joiden avulla hän pystyy kehittämään itsetuntoaan aina kestävämmäksi. (Autio 1997, 33–35.)

Liikuntakasvatuksessa fyysisen kunnan tavoite on laaja. Kuntoa ei voi pitää samanlaisena oppimistavoitteena kuin muissa aineissa on. Hyvää fyysistä kuntoa ei voi oppia itselleen, mutta voi oppia hyviä tapoja kohottaa tai ylläpitää sitä. Kunto onkin jatkuvan harjoittelun tulosta. Liikuntakasvatuksen kannalta ongelmana nähdään fyysisen kunnan huono säilyvyys. Mikäli harjoittelu lopetetaan kokonaan, liikunnan myönteiset vaikutukset katoavat varsin nopeasti. Huonoon lopputulokseen saatetaan joutua, jos liikuntakasvatuksessa kunnan kohotukseen tähdätään keinoilla millä hyvänsä-ajattelulla. Liikuntakasvatuksen onnistuneena tavoitteena voisikin pitää kasvattamista läpi elämän jatkuvaan liikuntaharrastukseen. (Laakso 2007, 20.)

7 LASTEN LIIKUNNAN OHJAAMINEN

Merkittävä tekijä lasten liikunnan oppimisprosessissa ja ohjauksessa on ohjaaja. Paljon tärkeämpää kuin se, mitä menetelmää käyttää, on taitava

ohjaaja, joka saa lapsen oppimaan ja ymmärtämään oppimisen tärkeyden ja kokemaan sen positiivisena asiana. (Autio 1997, 19.)

Lapsi kokee juuri liikunnanohjaajan usein ihannoinnin kohteeksi ja kopiaikin käyttäytymistään monesti liikuntatuokioiden vetäjiltä. Ohjaajan tulee tarkasti tiedostaa omat henkilökohtaiset tapansa, asenteensa ja käytöksensä, jotta hän voisi antaa lapselle mahdollisimman hyväksyttävän ja positiivisen mallin aikuisen käytöksestä. Ohjaajan oma halu ja innostus liikuntaa kohtaan välittyvät lapsille. Tämä onkin lapsille hyvä motivaation lähde. (Autio 1997, 19.)

Ohjaajan on hyvä ottaa ohjaustilanne alusta lähtien haltuun ja voittaa lasten luottamus puolelleen. Tärkeitä ominaisuuksia ohjaajalla on tasapuolinen ja jokaisen yksilön huomioon ottava kohtelu. Jokainen lapsi tarvitsee välillä yksilöllistä huomioimista ohjauksen aikana ja tämä on tärkeää muistaa lapsia ohjatessa. (Autio 1997, 19.)

7.1 Ohjaajan rooli ja ohjaustavat

Ohjaaja luo oppimistapahtumasta mahdollisimman positiivisen ja innostavan kokemuksen lapselle. Kun ohjaaja suhtautuu opettamiseen iloisesti ja positiivisesti se vaikuttaa suoraan oppimistulokseen. Paras tapa saada lapsi oppimaan ja kokeilemaan uutta on hänen motivointinsa sekä innostamisensa. Ohjaajan käyttäytyessä innokkaasti ohjaamaansa asiaa sekä työtänsä kohtaan hän samalla innostaa lastakin positiiviseen suhtautumiseen uuden kokeilussa. (Autio 1997, 20.)

Kannustaminen on yksi käytetyimpiä ohjaajan opetuskeinoja. Lapsi saa positiivista palautetta, kun hän käyttäytyy ja toimii halutulla tavalla. Isoissa ryhmissä ohjaaja tai opettaja antaa palautetta yleensä vain ryhmäkohtaisesti. Vanhempien antama positiivinen palaute lapsen suorituksista on tärkeää. Ohjaajan on helpompaa antaa henkilökohtaista palautetta, jos hän ohjaa pienryhmässä. (Autio 1997, 20.)

Amerikkalaisen MacMillanin mukaan ohjauksessa ja liikunnassa palautteen antaminen ja kannustaminen voidaan jakaa eri osiin. Näitä on esimerkiksi sanallinen kannustus kuten ”Hyvää työtä!”. Myös ilmeitä ja eleitä voidaan käyttää palautteen antamisessa. Fyysinen kontakti, kuten kosketus ja selän taputus, ovat myös toimivia tapoja kannustaa jatkamaan jotain haastavaa tehtävää. Jokaisella ohjaajalla on oma tyyliinsä ohjata ja tukea lapsia, joten palkitseminen ja motivointi ovat hyvin yksilöllisiä. Se, miten lapsi saadaan innostumaan liikunnasta, ei ole niinkään tärkeintä vaan se, että lapsi kokee liikkumisen ilon ja riemun. (Autio 1997, 21.)

7.2 Ohjatut liikuntatuokit

Jokaisella liikuntahetken tehtävällä tai leikillä on pääosin oma tavoite tai tarkoituksensa. Lapset on hyvä ottaa mukaan suunnitteluun kuuntelemalla heidän mielipiteitään esimerkiksi kehittämisideoissa. Vaikka ohjaaja olisi suunnitellut liikunnallisen tuokion tietyn teeman ympärille, on hänen hyvä

jättää silti lapselle omaa tilaa yksilöllisiä ratkaisuja varten. Tällaisessa tilanteessa ohjattu harjoittelu ja vapaa liikkuminen vuorottelevat. Painopisteen tulee pysyä leikin puolella, kun kyse on päiväkotityöskentelystä. (Zimmer 2002, 137.)

Liikuntatuokiosuunnitelman perusosiin kuuluvat oppimistavoitteet ja -sisällöt, oppimismenetelmät sekä liikuntatuokion vaiheet. Oppimistavoitteita ovat muun muassa tiedolliset eli kognitiiviset tavoitteet ja liikettä koskevat motoriset tavoitteet. Myös tunnepitoiset ja elämykselliset eli affektiiviset tavoitteet ja yhteistyöhön suuntaavat sosiaaliset tavoitteet tulee ottaa huomioon. Liikuntatuokion sisältöön kuuluu niin taitoharjoittelua kuin kuntotekijöidenkin huomioonottamista. Näitä vahvistetaan erilaisten menetelmien, kuten leikin, kisailun ja suoritusten tarkkailun sekä havainnoin avulla. (Soron & Seeslahti 1999, 11.)

Toimivassa ohjatussa liikuntatuokiossa on yleensä kolme eri vaihetta. Näitä ovat vapaa kokeilu ja leikki, ohjattu harjoittelu sekä liikuntatehtävien suorittaminen. Näin tekemällä otetaan 3–6-vuotiaiden leikin tarve huomioon parhaiten. Samalla voidaan myös vaikuttaa kehittävästi heidän liikunnallisiin kykyihinsä sekä liikevalikoimaansa. Liikuntatuokioita suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon myös lasten vasta kehityksessä oleva keskittymiskyky sekä heidän vaihtelunhalunsa. Ohjatuissa tuokioissa tuleekin käyttää vaihtelevia ja haastavia materiaaleja sekä välineitä. (Zimmer 2002, 137.)

Aina uuden toimintakauden alussa on hyvä tehdä lapselle motorinen alkukartoitus liikunnan opetusta ajatellen. Tämän perusteella lapset voidaan jakaa osaamisensa perusteella ryhmiin. Positiivisen ilmapiirin sekä mehenen luominen ovat suuressa asemassa, jotta liikuntatuokio onnistuisi ja tuottaisi tuloksellista tekemistä. Liikuntatuokioiden suunnittelun avulla tavoitellaan lapselle hänen kokonaiskehitystään tukevia ja vahvistavia liikuntakokemuksia. Näillä tuokioilla pyritään saamaan lapselle myös tekemisen ja onnistumisen iloa, rohkaisemaan häntä toimimaan ja ottamaan kanssaryhmäläiset huomioon. (Soron & Seeslahti 1999, 11.)

Alussa liikuntatuokiossa on yleensä esimerkiksi vilkkaita liikunta- ja juoksuleikkejä. Tämä mahdollistaa lasten energian purkamisen alussa, jotta he pystyisivät keskittymään itse ohjattuun tuokioon paremmin. Lapselle ominainen keino ratkaista erilaisia tehtäviä on leikki. Tämän vuoksi leikin on hyvä olla liikuntatuokiossa pääosassa. Ohjatun liikuntatuokion lopussa esimerkiksi lyhyt rentoutus voi olla hyvä tapa palauttaa ryhmä normaaliin päiväkotiarkeen. (Zimmer 2002, 137–138.)

7.3 Liikuntavälineet ja -ympäristöt

Välineet toimivat lasten liikkumisen sekä leikkimisen innoittajina. Välineet tuovat perinteiseen liikuntatuokioon vaihtelua ja lapsille onkin luonteenomaista kokeilla erilaisia tavaroita ja välineitä. Etenkin nuoremmille lapsille välineet ovat hyvä apu konkreettisuutensa vuoksi. Käsitellessään erikokoisia ja eripainoisia välineitä, lapsi oppii säätelemään omaa voimankäyttöään mitä luonnollisimmalla tavalla. Erilaisten esineiden avulla

hän oppii vertailemaan ylipäänsä esineiden ominaisuuksia, esimerkiksi vertaamaan kovaa pehmeään. Aratkin lapset voidaan saada innostumaan liikkumisesta välineiden avulla. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 159–160.)

Perinteisiä liikuntavälineitä, joita yleisimmin käytetään esimerkiksi päiväkodeissa ohjatussa liikunnassa, ovat erilaiset pallot, hernepussit, hypynarut sekä vanteet. Myös erilaiset huivit ja nauhat ovat suosittuja liikunnan välineitä. Kehittävimpinä välineinä lasten liikunnassa voidaan pitää palloja. Vaikka niiden käsittely vaatiikin tilaa, tulisi siihen järjestää erilaisia mahdollisuuksia myös ulkotiloissa. Lapsi pystyy luontevasti harjoittamaan tasapainotaitoja esimerkiksi pallon päällä. (Karvonen ym. 2003, 161–168.)

Lapsille täytyy järjestää tarpeeksi liikkumatilaa. He tarvitsevat erilaisia liikunta- ja leikkipaikkoja, jotka sopivat niin arkkitehtuuriltaan kuin varustukseltaankin lapsille. Näiden ympäristöjen tulee mahdollistaa lapsille tilaisuuksia tutkia, kokeilla, puuhastella sekä löytää uusia asioita. Mikäli tarvittavia tiloja ei ole, se voi vaikuttaa liikunnan toteuttamiseen ja sen laatuun. (Zimmer 2002, 161.)

Lähiympäristöjen liikuntamahdollisuudet on hyvä muistaa hyödyntää esimerkiksi käymällä erilaisissa puistoissa, metsäretkillä tai uimahallissa (Karvonen ym. 2003, 96). Vuodenaikojen vaihtelu antaa mahdollisuuksia erilaisten liikuntaympäristöjen hyödyntämiseen. Vuodenaikojen vaihtelut voivat innostaa lapsia ja aikuisia havainnoimaan lähiympäristöään, kuten päiväkodin pihaa, ja hyödyntämään sitä uusin monipuolisin tavoin. (Numminen 2005, 226.)

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä kappaleessa käsittelemme tutkimuksemme toteutusta. Avaamme tutkimustehtävämme, tutkimuskysymyksiä sekä tutkimusmenetelmää. Kerromme tutkimuksen kohderyhmästä ja kuinka olemme hankkineet aineiston ja analysoineet sen.

8.1 Tutkimustehtävä- ja kysymykset

Tutkimustehtävämme oli selvittää Forssan ja Riihimäen varhaiskasvattajien näkemyksiä koskien 3–5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatusta. Tutkimme sitä, millaista liikuntakasvatusta on jo olemassa ja millaisia kehitysideoita nousi esille varhaiskasvattajien keskuudessa. Tutkimuskysymyksemme olivat:

1. Millaista liikuntakasvatusta Forssan ja Riihimäen varhaiskasvattajien mielestä on nyt jo olemassa?
2. Miten liikuntakasvatusta tulisi Forssan ja Riihimäen varhaiskasvattajien mielestä kehittää varhaiskasvatuksen piirissä?

8.2 Tutkimusmenetelmä

Aineistonhankinnassa käytimme kvalitatiivista eli laadullista ja kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusotetta. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen menetelmä täydentävät toisiaan ja niitä on käytännössä vaikea erottaa toisistaan. (Hirsjärvi 2007, 132–133.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi 2007, 157.) Tällaisessa tutkimusmenetelmässä on mahdollista tutkimuksen kautta tavoittaa ihmisten merkityksellisiksi kokemia tapahtumaketjuja, esimerkiksi oman elämän kulkua; sellaisia asioita, jotka ovat ihmiselleen itselleen elämässä tärkeitä ja merkityksellisiä (Vilka 2005, 97).

Hirsjärven (2007, 135) mukaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa painottuu yleispäteviä syyn- ja seurauksenlakeja. Kvantitatiiviseen tutkimusmenetelmään tutkimuskohteeksi soveltuvat ihmiset ja kulttuurituotteet tutkimusaineiston keräämistavasta riippumatta. Näitä ovatkin kaikki ihmisen tuottamat teksti- ja kuva-aineistot. Yleisin määrällisessä tutkimusmenetelmässä käytetty aineistonhankintatapa on kyselylomake. (Vilka 2005, 73.)

8.3 Tutkimusaineiston hankinta

Tutkimuksen kohderyhmänä oli Forssan ja Riihimäen alueiden varhaiskasvattajia, joiden ryhmissä oli pääosin 3–5-vuotiaita lapsia. Forssalta oli vastaajina yhteensä 15 ja Riihimäeltä seitsemän varhaiskasvattajaa. Saimme kaupunkien varhaiskasvatuksen johtajilta kiinnostuneiden henkilöiden sähköpostiosoitteet, joihin lähetimme linkin Webropol-kyselyyn. Kaiken kaikkiaan saimme 22 vastausta kyselyymme. Vaikka kysely koski 3-5-vuotiaiden lasten ryhmiä, huomioimme myös ne ryhmät, joissa oli mukana muutamia muunkin ikäisiä lapsia. Käytimme otantamenetelmänä ryväsotantaa ja ryppäät oli valittu satunnaisesti kaupunkien varhaiskasvatusjohtajien toimesta.

Otanta tarkoittaa menetelmää, jolla perusjoukosta valitaan otos. Otanta voidaan toteuttaa yksinkertaisena satunnaisotantana, kokonaisotantana, ositettuna, systemaattisena ja ryväsotantana. Ryväsotanta sopii otantamenetelmäksi, kun tutkimuskohteena ovat esimerkiksi luonnolliset ryhmät tai organisaatiot. Ryppäät voidaan valita systemaattisesti tai satunnaisesti. Kattavaan otoskokoon vaikuttavat tutkimuksessa määritellyn perusjoukon koko, perusjoukon ominaisuudet sekä minkä tasoista tarkkuutta tutkimuksella pyritään selvittämään. Kyselylomakkeisiin vastanneiden määrä tarkoittaa toteutunutta otosta. (Vilka 2005, 77–80.)

Aineistonhankintamenetelmänä käytimme Webropol-palvelua, jossa laadimme sähköisen kyselylomakkeen. Kyselylomake sisälsi avoimia sekä monivalintakysymyksiä, sillä halusimme mahdollisimman kattavan tutkimusaineiston. Monivalintakysymyksissä oli valmiita vastausvaihtoehtoja, joista vastaajat saivat valita itselleen sopivimman vaihtoehdon. Hirsjärven,

Remeksen ja Sajavaaran (2007, 194) mukaan avoimen vastausvaihtoehdon avulla ajatellaan nostavan esiin näkökulmia, joita tutkija ei olisi etukäteen tullut ajatelleeksi.

Lähetimme ensin Forssan ja Riihimäen varhaiskasvatuspäälliköille saatekirjeen (liite 2) opinnäytetyöstämme. Tutkimuslupa-anomukset lähetimme sekä Riihimäen että Forssan varhaiskasvatusjohtajille lokakuun 2013 aikana. Tutkimuslupa saatiin molemmista kaupungeista niin Forssasta kuin Riihimäeltä lokakuun aikana. Molemmat tutkimusluvut saapuivat hyvin nopeasti, sillä kumpikin kaupunki osoitti kiinnostuksensa ajankohtaista aihetta kohtaan.

Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä kyselylomake on yleisin käytetty aineistonkeruutapa. Kyselylomakkeissa kysytään kaikilta vastaajilta sama asiasisältö samalla tavalla. (Vilka 2005, 73-74.) Kyselytutkimuksessa voidaan kysyä monia asioita, ja näin voidaanakin kerätä laaja tutkimusaineisto. Tämä on kyselytutkimuksen etu. (Hirsjärvi 2007, 190.)

Koimme, että paras vaihtoehto tutkimuksemme aineiston keräämisen muodoksi oli kyselylomake. Kun olimme saaneet varhaiskasvatusjohtajilta sähköpostiosoitteet, lähetimme sähköpostitse kyselylomakkeeseen (liite1) vievän linkin valikoiduille tutkimukseen osallistuville varhaiskasvattajille. Vastausaikaa annoimme vain puolitoista viikkoa, sillä ohjaavan opettajamme kanssa keskusteltuamme tulimme yhdessä siihen tulokseen, että tässä ajassa saamme halukkaat varhaiskasvattajat vastaamaan kyselyymme ja pääsemme mahdollisimman nopeasti analysoimaan tuloksia.

8.4 Tutkimusaineiston analyysi

Lähetimme linkin kyselylomakkeeseen 25:lle Forssan ja Riihimäen varhaiskasvattajalle, joista saimme yhteensä 22 vastausta, joita käytimme kaikkia tutkimusaineistoa käsiteltäessä. Vain siis muutama heistä, joille välitimme linkin kyselyyn, jätti vastaamatta. Käsitelimme kvalitatiivisen tutkimusosuuden aineistolähtöisenä sisältöanalyysina.

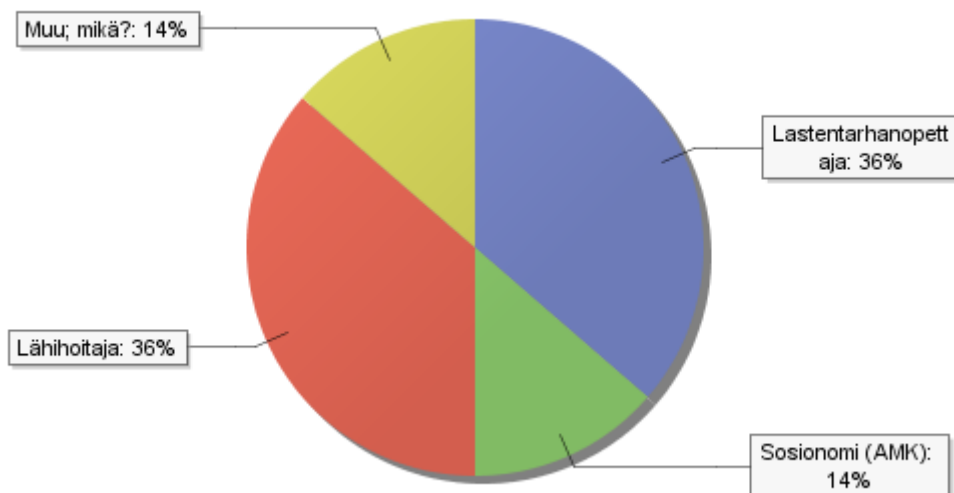
Käytimme aineiston analyysissa apuna teemoittelua. Muodostimme alateemat tutkimuskysymyksistämme eli siitä millaista liikuntakasvatusta on jo ja miten sitä tulisi kehittää. Jaoimme kysymykset alateemojen alle ja kävimme läpi kysymyksistä ne, jotka selvästi liittyivät tutkimuskysymyksiimme.

9 TUTKIMUSTULOKSET

Kerromme seuraavassa taustatietoja kyselyyn vastanneista varhaiskasvattajista sekä käsittelemme kyselyn tuottamia tuloksia. Olemme ottaneet kaikki vastaukset mukaan käsittelyyn, vaikka kaikki vastaajista eivät olleet vastanneet jokaiseen kysymykseen. Tämän kokoisessa suhteellisen pienessä vastaajajoukossa kannattaa ottaa huomioon jokainen vastaus.

9.1 Taustatiedot vastaajista ja päiväkotiryhmistä

Tutkimuksen kohdejoukon lukumäärä oli 22 päiväkodin varhaiskasvattajaa. Päätimme, että vastaajien koulutustaustalla ei ole väliä. Kaikista 22 vastaajasta kahdeksan oli lastentarhanopettajia, kolme ammattikorkeakoulupohjaisia sosionomeja ja kahdeksan lähihoitajaa. Yksi vastaajista oli lasten ja nuorten erityisohjaaja ja yksi lastenhoitaja. Lisäksi yksi vastaaja oli sosiaalialan ohjaaja. Kaikki kyselyyn vastaajista olivat naisia. Seuraavassa kuviossa (kuvio 1) on havainnollistettu vastaajien koulutustaustojen jakaantuminen.



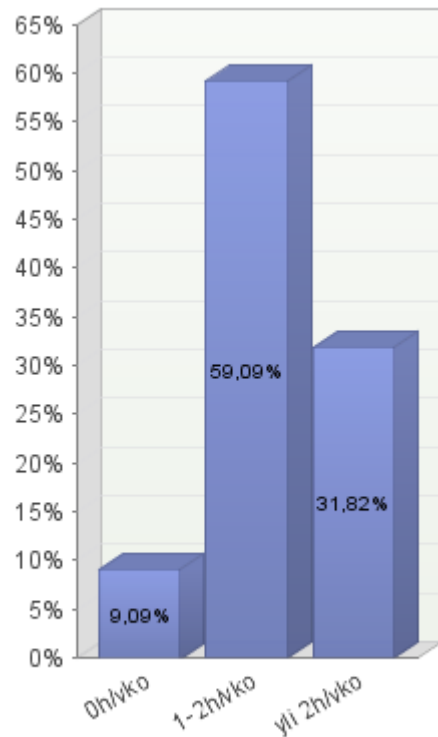
Kuvio 1. Vastaajien koulutustausta.

Kysyimme lapsiryhmien kokoa ja tähän vastasi 21 henkilöä. Kahdessa ryhmässä oli 1–10 lasta, viidessä ryhmässä oli 11–20 lasta ja yli 20 lasta oli 14 ryhmässä eli suurimmaksi osaksi ryhmät olivat siis hyvin isoja. Selvitimme ryhmien lasten ikäjakaumaa ja tähän kysymykseen vastasivat kaikki. Kahdeksassa ryhmässä oli 3–5-vuotiaita, neljässä 3–6-vuotiaita, kahdessa 4–7-vuotiaita, kahdessa 3–4-vuotiaita, kahdessa 2–5-vuotiaita, yksi 1–5-vuotiaiden ryhmä sekä yksi 4–5-vuotiaiden ryhmä. Vaikka kyselyyn vastanneiden ryhmissä oli muitakin kuin 3–5-vuotiaita lapsia, koimme, että se ei vaikuta asettamiimme tutkimuskysymyksiin virheellisesti.

9.2 Ohjattu liikunta päiväkodeissa

Selvitimme kyselyn avulla, millaista ohjattua liikuntaa ja liikuntakasvatusta vastaajien päiväkodeissa on tällä hetkellä. Kysyimme varhaiskasvattajilta myös, millaiset tilat ja välineet heillä on käytössä ohjattua liikuntaa varten. Otimme selvää myös siitä, kuinka paljon ohjattua liikuntaa on viikossa. Halusimme tietää, millaisia vaikutuksia liikunnalla on yleisesti lasten käyttöön ja hyvinvointiin. Samalla pyrimme herättelemään varhaiskasvattajia pohtimaan omia asenteitaan ja tottumuksiaan liikuntakasvatusta

kohtaan. Kyselyn avulla selvitimme lisäksi varhaiskasvattajien kehittämisideoita ja -tarpeita.



Kuvio 2. Ohjatun liikunnan määrä viikkoa kohti.

9.2.1 Ohjatun liikunnan sisältö, merkitys ja vaikutukset

Kyselyssä selvitettiin kuinka paljon ohjattua liikuntaa oli viikossa päiväkodeissa (kuvio 2). Suurimmassa osassa päiväkodeista oli yhdestä kahteen tuntia ohjattua liikuntaa viikkoa kohti. Näitä vastauksia oli 13 kappaletta. Yli kaksi tuntia ohjattua liikuntaa viikossa oli seitsemän vastaajan ryhmässä. Kahdessa ryhmässä ei ollut ollenkaan ohjattua liikuntaa.

Kysyimme onko varhaiskasvattajien mielestä ohjattua liikuntaa tarpeeksi:

Ohjattua liikuntaa on riittävästi, koska lapsilla tulee olla riittävästi aikaa myös omaehtoiseen liikkumiseen.

Ei ole (ohjattua liikuntaa), koska lapset tykkäisivät liikkua paljon enemmän. Salivuoroja ei kuitenkaan ole paljon ja arkiliikuntaa ei aina muista hyödyntää.

Suurin osa oli sitä mieltä, että liikuntaa on tarpeeksi. Muutamissa vastauksissa nousi esille se, että ohjattua liikuntaa kyllä on, mutta sitä voisi olla aina enemmänkin ja liikuntaa voisi hyödyntää erilaisissa siirtymä- ja odotelutilanteissa esimerkiksi leikin muodossa. Viidessä vastauksessa nousi esiin selvästi se, että ohjattua liikuntaa on aivan liian vähän. Tilojen pienuus ja suuret ryhmäkoot olivat esteinä ohjatun liikunnan tarpeelliseen to-

teutukseen. Neljä vastaajaa ei vastannut siihen, oliko ohjattua liikuntaa tarpeeksi vai ei, vaan kertoivat ennemminkin lasten innostuksesta liikuntaa kohtaan sekä sen vaikutuksista.

Usea varhaiskasvattaja korosti ohjatun liikunnan lisäksi myös omaehtoisen liikunnan merkitystä. Monissa vastauksissa nousi esille se, että ohjattua liikuntaa on paljon muuallakin kuin vain salissa viikoittaisena jumppana. Lisäksi liikutaan erilaisilla retkillä ja ulkoilun yhteydessä. Lapsen kehityksen kannalta ohjattu liikunta on vastaajien mielestä erityisen tärkeää. Omaehtoinen liikkuminen ja sen mahdollistaminen tuotiin myös monissa vastauksissa tärkeänä tekijänä esille.

Kysyimme kuinka tärkeänä vastaajat kokevat ohjatun liikunnan päiväkodeissa. Vastaajien mielestä ohjatun liikunnan merkitys on erittäin tärkeä, miltei ehdotonta päiväkodeissa. Vastaajat kokivat aikuisen mallin ja innostamisen merkittävinä tekijöinä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Sosiaalisten taitojen oppiminen liikunnan avulla oli tärkeässä roolissa.

Ohjattu liikunta luo pohjan elämänikuisille liikuntatottumuksille ja tämän vuoksi koettiin, että on tärkeä oppia jo päiväkodissa tapa liikkua. Nykypäivän lapsille päiväkodeissa toteutettu liikunta on merkittävää, sillä kotona lapset kuluttavat aikaa paljon television ja pelien ääressä. Vastauksissa tuli esille, että ohjatun liikunnan avulla pystytään tukemaan myös niitä lapsia, joilla on joitain poikkeavuuksia tai haasteita motoriikassa.

Vastaajilta kysyttiin myös, millaisia vaikutuksia heidän mielestään ohjattulla liikunnalla on lapsiin kuten heidän vireystilaansa tai mielialaansa. Tähän vastasi 21 varhaiskasvattajaa. Jokainen vastaaja koki, että ohjattulla liikunnalla on positiivisia vaikutuksia lapsiin. Jopa 16 vastauksessa nousi esille myönteisenä asiana se, että lapset saavat onnistumisen elämyksiä, iloa, nautintoa ja pirteyttä ohjatun liikunnan avulla. Kahdeksan varhaiskasvattajaa vastasi, että ohjattu liikunta parantaa lasten keskittymiskykyä. Ohjattu liikunta ja itsetunnon vahvistuminen nähtiin yhteydessä toisiinsa neljän varhaiskasvattajan vastauksessa.

Vastaajien mukaan ohjatun liikunnan tärkeys näkyy ennen kaikkea sen positiivisissa vaikutuksissa lapsiin. Liikuntakasvatus on tärkeää vastaajien mukaan lapsille, sillä liikkuminen on lapsille luontainen tapa oppia. Liikunnalla on myös lapsen hyvinvoinnin kannalta monia myönteisiä vaikutuksia, niin terveydellisiin kuin sosiaalisiin tekijöihin. Koettiin, että ohjattu liikunta varmistaa liikunnan monipuolisuuden ja siksi on tärkeää, että omaehtoisen liikunnan vastapainona on myös ohjattua liikuntaa.

9.2.2 Tilat ja välineet

Tutkimuksessamme selvitimme millaisia sisä- ja ulkoliikuntatiloja päiväkodeissa on ohjattuun liikuntaan. Laitoimme valmiit vastausvaihtoehdot ja avoimen kentän vastaukselle, mikäli muita tiloja löytyi näiden jo valmiiden vaihtoehtojen sijaan. Annoimme vastausvaihtoehdoiksi jumppasalin, urheilukentän, pihan, tai muun huoneen/tilan. 20 vastaajista vastasi, että

heillä on käytettävissä piha ohjatun liikunnan toteuttamiseen. 16 vastaajalla oli jumppasali käytössään ja neljä kertoi urheilukentän olevan liikuntaan käytettävä tila. 13 varhaiskasvattajaa vastasi, että heillä oli lisäksi käytössään jokin muu huone tai tila.

Monen vastaajan avoimessa vastauksessa koskien ohjatun liikunnan tiloja nousi esille nukkarin eli nukkumatiilojen hyödyntäminen liikunnanohjaus-tilanteissa. Metsä mainittiin myös tällaisena vaihtoehtona liikunnan ohjaamiseen. Muissa tiloihin liittyneissä kysymyksissä tuli esiin, että esimerkiksi ulkona liikutaan paljon. Uskommekin, että moni vastaajista ei ole osannut yhdistää kysymykseemme tiloista näitä muita tiloja, kuten esimerkiksi metsää. Päiväkodeissa hyödynnettiin selvästi myös erilaisia ryhmätiloja ohjatussa liikunnassa. Muutama varhaiskasvattajista mainitsi jopa urheiluhallin liikuntapaikkamahdollisuutena.

Kysyimme millaisia välineitä päiväkodeissa on ohjattuun liikuntaan ja tähän kysymykseen jätti yksi varhaiskasvattajista vastaamatta. Yhdeksän vastaajista vastasi suoraan, että heillä on hyvät sekä monipuoliset välineet ohjatun liikunnan mahdollistamiseen. Kymmenen varhaiskasvattajaa luetelti hyvin monia erilaisia välineitä ohjatun liikunnan käytössä ja vain kaksi vastaajaa kertoi, että välineitä on heikosti. Pääosin jokaisessa päiväkodissa koettiin olevan paljon erilaisia välineitä monipuolisesti.

Käytettyinä välineinä mainittiin useissa vastauksissa muun muassa pallot, vanteet, mailat, keilat, matot, renkaat ja erilaiset varjot. Kahden vastaajan mukaan heillä ei ollut riittäviä ja hyväkuntoisia välineitä. Tilanne oli kuitenkin vain väliaikainen, sillä he olivat juuri joutuneet muuttamaan uuteen paikkaan sisäilman ongelmien vuoksi. Kysymykseen siitä, onko päiväkodeissa tarpeeksi välineitä ohjattuun liikuntaan, kuusitoista vastasi, että he kokevat päiväkodeissa olevan riittävästi välineitä. Viisi vastaajista oli sitä mieltä, että välineitä ei ole tarpeeksi. Vastauksissa tuli ilmi, että lapsiryhmien suuret koot aiheuttavat jonkinlaisia ongelmia ohjatun liikunnan toteuttamiseen, sillä kaikille lapsille kun ei aina riitä välineitä käyttöön. Myös kierrätysmateriaalin hyödyntäminen nostettiin esille vastauksissa.

Välineitä on riittävästi, mutta etenkin aikuiset tulevat sokeiksi olemassa olevalle (kyllästyvät kai) ja tarvitsevat välillä uusia virikkeitä tuokioiden pitoon.

9.3 Ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen kehittäminen

Vastaajia pyydettiin kertomaan onko jotain mitä he haluaisivat vielä lisätä päiväkodin toteutettuun liikuntaan sisällöllisesti. Tähän kohtaan vastasi vain 17 vastaajaa kaikista 22 vastaajasta. Kahdeksan varhaiskasvattajaa koki, että lisättävää päiväkodin liikuntaan olisi selvästi. Seitsemän ilmaisi olevansa täysin tyytyväinen liikunnan sisältöön tällä hetkellä. Asioita, joita haluttiin lisätä, olivat musiikkiliikunta ja siihen liittyvät erilaiset variaatiot. Myös uimataidon opettamiseen jo päiväkotivaiheessa toivottiin muutosta. Useimmat vastaajat olivat pääosin tyytyväisiä päiväkodin liikuntaan ja sen sisältöön.

Toinen tutkimuskysymyksemme liittyi vahvasti kehittämiseen. Selvitimme mitä kehitettävää varhaiskasvattajien mielestä olisi heidän oman päiväkotinsa ohjatussa liikunnassa sekä mitä kehitettävää liikunnassa tai liikuntakasvatuksessa on yleisesti varhaiskasvatuksen piirissä. Kysymykseen vastasi 20 varhaiskasvattajaa. Useassa vastauksessa nousi esille, että ohjattuun liikuntaan pitäisi panostaa enemmän esimerkiksi paremmalla suunnittelulla ja ikätason huomioimisella. Aiemmassa teoriaosuudessamme kävimme läpi ikätasoihin liittyviä erityispiirteitä 3–5-vuotiaiden liikuntakasvatusta suunniteltaessa.

Usea vastaaja kertoi lisäksi toivovansa liikuntaan kohdistuvien asenteiden muuttuvan positiivisimmiksi. Yleisesti liikunnan tärkeyden arvostaminen ja muistaminen arjessa koettiin puutteellisiksi ja näihin tulisikin panostaa jatkossa enemmän. Sallivampi ote liikuntaan oli myös keskeisenä kehittämiskohteenä. Liiallisen rajoittamisen koettiin vievän lapsilta liikunnaniloa. Eräs vastaaja toikin esille, että erilaiset liian tiukat turvallisuussäännöt johduttavat usein aikuisten laiskuudesta ja liian aikuislähtöisestä ohjaamisesta.

Yleisesti suunnitteluun liittyvä kehittäminen oli usean varhaiskasvattajan mielestä tärkeä nostaa esille tulevaisuudessa. Vastaajat kokivat, että resurssien riittämättömyys, eli esimerkiksi liian vähäinen aika suunnitteluun, koettiin vaikuttavan ohjatun liikunnan sisältöön ja laatuun. Löytyi myös muutama vastaaja, joka oli selkeästi sitä mieltä, ettei kehittämistä tarvita niin ohjatussa liikunnassa kuin liikuntakasvatuksessa yleensäkin. Näissä vastauksissa nostettiin esille nykyhetken riittävä ja monipuolinen liikunta päiväkodin arjessa.

Tiloista ja välineistä nousi harvassa vastauksessa kehittämistarpeita. Tämä on jo aiemmissa tila- ja varustekysymyksissä tullutkin esille; pääosin päiväkodin tiloihin ja välineisiin oltiin tyytyväisiä. Painotettiin, että jatkossa tulisi nähdä myös muut tilat mahdollisina liikunnan ohjaamiseen soveltuvina paikkoina. Liikuntaa voi ohjata myös muualla kuin sille tarkoitettussa jumppasalissa. Muutama vastaaja nosti hyvin esille, että tilat eivät saisi rajoittaa liikkumista, ja tämä tulisi jatkossa muistaa hyvin esimerkiksi ohjattua liikuntaa suunniteltaessa.

Mielikuvitus käyttöön rohkeammin. Ei lapset tarvitse "täydellistä" jumppasalia, vaan mikä tahansa paikka/tila soveltuu liikkumiseen.

Ohjattua liikuntaa ja liikuntakasvatusta toteutettiin vastaajien päiväkodeissa pääosin yleisten liikuntasuosituksen mukaisesti. Silti vastaajien mielestä liikuntaa voisi olla vielä monipuolisemmin, suunnitellummin ja useammin. Vaikka moni vastaajista haluaisi kehittää jatkossa ohjatun liikunnan sisältöä monipuolisemmaksi, koettiin, että siihen ei yksinkertaisesti aika ja resurssit anna myöten. Tähän oli muutaman vastaajan mukaan tulossa muutos, sillä tulevaisuudessa kaupungin liikuntatoimi on avustamassa päiväkotia ja lähettämässä heille liikuntavinkkejä kuukausittain. Tämä koettiin erittäin positiiviseksi asiaksi sekä loistavana mahdollisuutena kehittää muun muassa ohjatun liikunnan sisältöä.

Kaiken kaikkiaan suurin osa vastaajista tiedosti liikunnan tärkeyden ja koki, että siihen tulisi jatkossa panostaa vielä enemmän. Eräs vastaajista kiteyttikin hyvin vastauksensa loppuun, että:

Taitaa olla sopiva hetki yhtenäistää käytänteitä ja tehdä yhteinen liikunnan suunnitelma.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Sosiaali- ja terveysministeriön (2005) laatimat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ovat osana ohjaamassa Forssan ja Riihimäen kaupunkien varhaiskasvatussuunnitelmia ja liikunnan suosituksia. Näiden suositusten mukaisesti lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia aktiivista liikuntaa päivässä. Ohjatut liikuntatuokiot ovat suurelta osin mahdollistamassa tätä liikunnanmäärän tavoitetta lapsen arjessa.

Tuloksista ilmeni, että liikuntakasvatus ja ohjattu liikunta ovat tärkeä osa varhaiskasvatusta. Tilat ja välineet mahdollistavat monipuolisemmat liikuntatuokiot lapsille. Suurimman osan varhaiskasvattajista mielestä tämän hetkistä liikuntakasvatusta tulisi kehittää.

Kysyimme, kuinka tärkeänä varhaiskasvattajat kokevat ohjatun liikunnan päiväkodeissa ja jokainen vastaaja oli sitä mieltä, että liikunta on tärkeää. Perusteluissa varhaiskasvattajat kertoivat, että ohjattu liikunta on tärkeää esimerkiksi sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Liikunnan eri osa-alueiden ja motoristen taitojen vahvistaminen on myös merkityksellistä. Etenkin nykypäivän lapsille, jotka ovat tottuneet pelaamaan pelejä tietokoneen tai television ruudun ääressä, nähtiin liikuntakasvatus ehdottomana edes päiväkodissa toteutettavaksi. Vastaajat kertoivat, että ohjatussa liikunnassa luodaan pohja liikuntataitojen oppimiselle, joita lapsi itse jatkossa harjoittaa ja vahvistaa.

Vastaajien mukaan liikunta ja sen mahdollistaminen lapselle ovat erityisen tärkeitä osa-alueita, jotka useasti jäävät vähäiselle huomiolle. Liikunnalla on selkeät vaikutukset esimerkiksi lapsen käytökseen päivittäisissä askareissa. Liikkunut lapsi on päiväkodin arjessa rauhallisempi ja pystyy pitkäkestoiseen keskittymiseen tehtävissään. Vastaajat vastasivat, että ohjatun liikunnan ollessa systemaattista ja säännöllistä, helpottaa se varhaiskasvattajienkin arkea.

Kysyimme vastaajilta, millainen merkitys liikuntakasvatuksella ja ohjattulla liikunnalla on lapsille ja heidän hyvinvoinnilleen. Ohjattu liikunta on jokaisen varhaiskasvattajan mielestä tärkeä osa lapsen arkea. Liikunnan terveydelliset vaikutukset ovat tärkeitä ja jo varhaisessa vaiheessa on hyvä oppia tapa liikkumaan. Varhaiskasvattajan oma asenne on merkittävässä roolissa onnistuneen liikuntakasvatuksen ja liikuntatuokion toteuttamisessa. Liikunnan avulla lapsen minäkuvaan voidaan vaikuttaa positiivisesti ja itsetuntoon vahvistavasti. Tärkeimpiä kokemuksia, joita lapsi saa liikunnasta, on lähes jokaisen vastaajan mielestä onnistumisen elämykset, ilo ja nautinto. Liikuntakasvatus ja ohjattu liikunta ovat siis erittäin tärkeitä asioita jo varhaislapsuudesta lähtien.

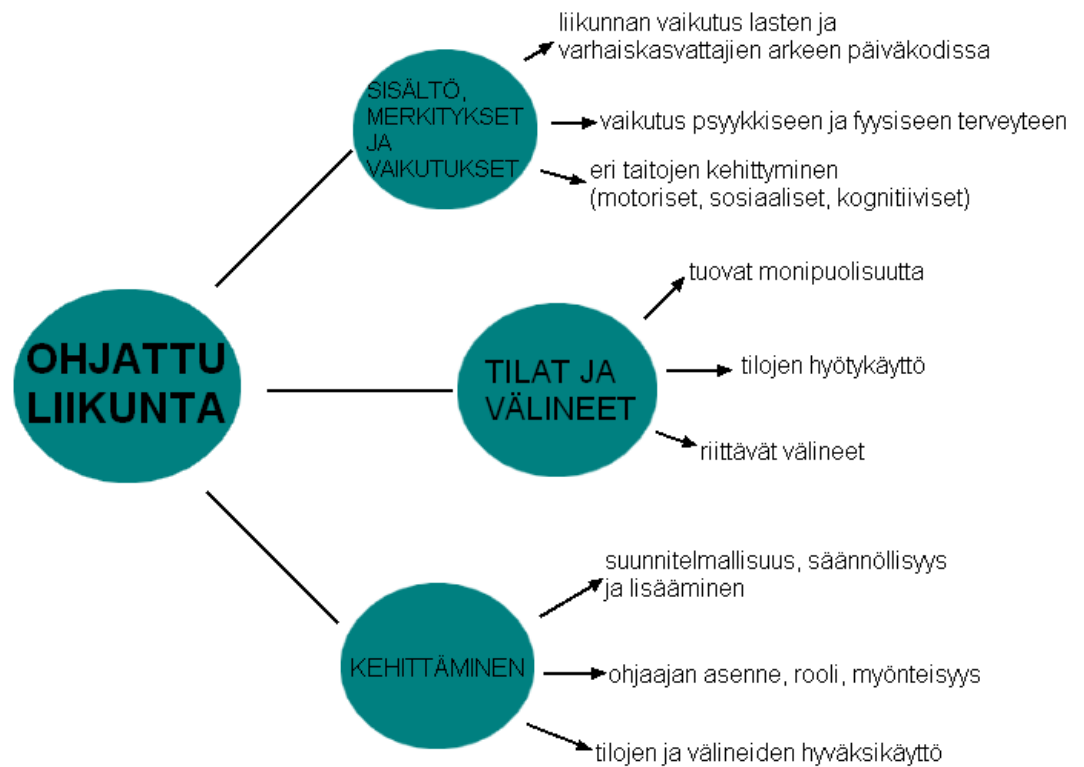
Sosiaali- ja terveysministeriön (2005, 3) Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan välineitä tulee olla tarpeeksi ja vaivattomasti lasten saatavilla. Suurimman osan vastaajista mukaan tilat ja välineet nousivat tärkeiksi tekijöiksi ohjattua liikuntaa ja liikuntatuokiota ajatellen. Muuten arka lapsi voi innostua esimerkiksi pallojen avulla liikkumaan. Kiinnostava väline innostaa lapsia liikkumaan ja osallistumaan aktiivisemmin toimintaan. Vastaajat kertoivat, että kun heillä on paljon erilaisia välineitä liikunnan ohjaamiseen, on helpompi keksiä monipuolisia ja mielekkäitä liikuntatuokioita. Kysyimme, onko päiväkodissa tarpeeksi välineitä ohjattuun liikuntaan ja jopa 16 vastasi, että välineitä on selkeästi tarpeeksi. Loputkin vastaajista olivat sitä mieltä, että välineitä on, mutta niitä voisi silti olla lisää, jotta välineitä riittäisi kaikille isoissa ryhmissä.

Vastaajat kertoivat, että tilat vaikuttavat paljon ohjatun liikunnan tasoon ja liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Kahdessa päiväkodissa ei tällä hetkellä ollut tiloja liikunnan harjoittamiseen, joten niissä ei ollut mahdollisuutta monipuolisen liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Eri tilojen hyötykäyttö on esimerkiksi päiväkotiympäristössä lähes välttämätöntä, jotta saataisiin liikuntaan vaihtelevuutta. Sosiaali- ja terveysministeriö (2005, 3) suosittaa, että varhaiskasvattajat loisivat liikuntaan mahdollisimman mielenkiintoisen ympäristön.

Kysyimme vastaajilta, mitä kehitettävää heidän mielestään olisi päiväkodin ohjatussa liikunnassa tai yleisesti liikuntakasvatuksessa. Useasta vastauksesta löytyi jotakin kehitettävää liittyen joko ohjattuun liikuntaan tai liikuntakasvatukseen yleisesti. Ohjatun liikunnan kehittämistä vastaajilla oli selkeä yhteinen linja. Tähän kuului se, että ohjatun liikunnan tulisi olla systemaattisempaa, säännöllisempää sekä sitä pitäisi olla useammin. Myös oma innostavuus koettiin tärkeäksi vaikuttajaksi. Ohjatun liikunnan suunnittelusta löytyi paljon kehittämisideoita ja -haasteita. Sosiaali- ja terveysministeriön (2005, 3) mukaan varhaiskasvattajien on suunniteltava ja tarjottava lapsille monipuolista suunniteltua liikuntakasvatusta. Ennen kaikkea vastauksissa tuli esille, että suunniteltaessa ohjattua liikuntaa, lasten ikä- ja kehitystaso tulisi huomioida paremmin. Tämä oli selkeä kehityskohde tulevaisuutta ajatellen.

Kehittämiskohteet välineissä ja tiloissa liittyivät pääosin siihen, että niitä tulisi käyttää monipuolisemmin. Kun on hyvät ja laajat valikoimat liikuntavälineitä, niiden käyttöä tulisi monipuolistaa, kehittää ja käyttää useammin. Ei saa siis antaa tilojen ja välineiden rajoittaa liikkumista. Oma asenne liikunnan tärkeyteen ja arvostamiseen nousi kehittämisen kohteeksi monissa vastauksissa. Kun itse mieltää liikunnan tärkeyden ja mahdollisuudet, voi sitä ammentaa myös omaan työhönsä.

Johtopäätökset tuloksista olivat hyvin yhtenevät. Alla olevassa kuviossa (kuvio 3) on nähtävissä johtopäätösten perusteella nousseet keskeiset teemat. Vastaukset olivat hyvin selkeästi samansuuntaiset toistensa kanssa, joten tuloksista oli yksinkertaista tehdä selkeät johtopäätökset. Alkuosassa käsittelemämme teoria ja tekemämme johtopäätökset kysytyistä teemoista tukivat toisiaan.



Kuvio 3. Ohjatun liikunnan teemat.

11 OMA POHDINTA JA ARVIOINTI

Seuraavissa kappaleissa käymme läpi opinnäytetyöprosessiamme, siitä saatuja tuloksia, niiden luotettavuutta ja reabiliteettia sekä kokemiamme jatkokehittämisehdotuksia. Ensin avaamme saatuja tuloksia. Tämän jälkeen pohdimme käytännön toteutusta opinnäytetyöprosessissamme. Lopuksi käymme läpi tutkimuksen luotettavuutta ja reabiliteettia. Saatujen tulosten perusteella tuomme esille jatkokehitysideoita.

11.1 Tulosten pohdinta

Tutkimustehtävämme oli selvittää, kuinka Riihimäen ja Forssan varhaiskasvattajat näkevät liikuntakasvatuksen ja ohjatun liikunnan merkityksen eli miten se käytännössä näkyy heidän päiväkotiryhmiensä arjessa. Tutkimustehtävänä oli myös kartoittaa mahdolliset kehittämistarpeet liikuntakasvatusta koskien. Käytimme tutkimuksessamme kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusotetta. Molempia tutkimusotteita käytettiin lähes yhtä paljon vastaajille lähetetyssä kysymyslomakkeessa. Halusimme tällä tavalla saada mahdollisimman kattavan kuvan liikunnan toteuttamisesta päiväkodeissa ja peilata näitä vastauksia teorian valossa. Huomioimme myös yleiset lasten varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset näitä vastauksia läpikäydessämme.

Koimme, että onnistuimme saamaan näiden kvalitatiivisen sekä kvantitatiivisen tutkimusotteen yhdistämällä riittävän laajan ja monipuolisen aineiston tämän opinnäytetyön toteuttamiseen. Avoimilla kysymyksillä pyrimme herättelemään vastaajien ajatuksia liikuntakasvatuksesta ja sen nykyisestä sisällöstä ja mahdollisesti löytämään kehittämisen kohteita. Kehittämideoita nousi kiitettävästi ja ne ovatkin kaikki käytännönläheisiä ja kehittämiskelpoisia. Tulokset kertovat, että monikaan päiväkotiryhmä ei täytä määrällisesti ohjatun liikunnan vaatimuksia, jotka ovat esillä Sosiaali- ja terveysministeriön (2005) varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa. Kuitenkin tästä huolimatta päiväkotiryhmissä on liikuntaa sen verran, että se mahdollistaa lapselle erilaisia liikunnan oppimisen kokemuksia.

Päiväkotiryhmät ja sen kasvattajat ovat vastuussa omasta ryhmästään ja sen liikkumisesta. Toisille vastaajista liikkuminen osoittautui selvästi luontaisemmaksi ja se näkyi luonnollisesti vastaajien itse ohjaamassa liikunnassa ja sen määrässä. Päiväkodin henkilökunnan omat mieltymykset sekä omat vahvuudet tuntuvat vaikuttavan paljon siihen, millaisessa roolissa liikunta nähdään verrattuna muihin aineisiin tai taitolajeihin. Joissain päiväkotiryhmissä painotus voi olla esimerkiksi musiikissa, jolloin liikunnalle annetut suositukset eivät välttämättä pääse toteutumaan.

Jos ohjatut liikuntatuokiot puuttuvat tai niitä ei ole ollenkaan, omaehtoisen liikunnan tärkeys korostuu. Kaiken tekemisen perustana on toimiva tiimityöskentely, ja mikäli henkilökunta suhtautuu kielteisesti liikkumista kohtaan, vaikuttaa tämä myös kielteisesti lapsiin ja heidän asenteisiinsa liikkumista kohtaan.

Tutkimuksessamme ilmeni, että ohjattua liikuntaa oli pääsääntöisesti kaikissa vastaajien päiväkodeissa jonkin verran, mutta sen laatu ja monipuolisuus kuitenkin kärsivät toteutuksissa. Mielestämme näihin seikkoihin olisi erittäin helppo lähteä etsimään ratkaisua suunnitelmallisuudella eli joka liikuntakerran perinpohjaisella suunnittelulla. Myös dokumentointi voisi helpottaa ohjatun liikunnan monipuolisuutta, sillä näin ei tulisi aina toistettua samoja liikunnan sisältöjä, kun on kirjoitettu ylös se mitä on jo tehty. Ohjatussa liikunnassa tärkeintä on muistaa toteuttaa sekä liikunta että ympäristö lapsille mieluisiksi, ja tämän pitäisikin olla kaiken liikunnan lähtökohdana. Tutkimus kuvaa varhaiskasvattajien kokemuksia liikunnan vaikutuksista lasten niin motoriseen kuin sosiaaliseenkin kehitykseen.

Ryhmien lapset, joissa vastaajat työskentelevät, ovat pääsääntöisesti 3-5-vuotiaita ja tämä näkyy myös vastauksissa muun muassa liikunnan vaikutuksista ja tärkeydestä. Esimerkiksi sääntöleikit ja niiden harjoittelu kuuluvat tämän ikäisten kanssa harjoiteltaviin liikunnallisiin toimintoihin, mikä näkyy myös vastauksissa. Päiväkodin henkilöstön on hyvä huomioida ohjattua liikuntaa tai liikuntaa ylipäänsä suunnittelussa, että jokainen lapsi huomioidaan yksilönä ja hänen henkilökohtainen osaamisensa ja tarpeensa otetaan huomioon. Kaikille lapsille eivät sovi samanlaiset liikuntamuodot ja ohjauksessa tuleekin huomioida vaihtoehtojen antaminen. Näin taataan mahdollisimman monelle lapselle liikkumisen ilo ja hänelle sopivat henkilökohtaisella tasolla sopivat haasteet.

Se mikä tuloksissa nousi positiivisella tavalla esille, oli erilaisten liikuntavälineiden ja -tilojen hyödyntäminen. Lähes jokaisessa ryhmässä oli runsaasti välineitä ohjatun liikunnan monipuoliseen toteuttamiseen. Lapselle välineet voivat olla erityisen motivoivia ohjattuun liikunnan osallistumiseen ja ne voivat saada ujommankin lapsen rohkeasti mukaan liikkumaan.

Monipuolisemman liikunnan mahdollistaminen oli useissa vastauksissa esillä. Kun eri liikuntalajeja ja -taitoja kokeillaan monipuolisesti, saa lapsi mahdollisimman hyvät perusteet ja myönteiset kokemukset liikunnasta. Tuloksissa esille tuli myös resurssien riittämättömyys, joka koettiin suurena esteenä ohjatun liikunnan laadukkaalle toteuttamiselle. Myös yleinen laiskuus ja aikuislähtöisyys varjostivat liikuntakasvatuksen toteutumista siinä määrin, että niitä olisi hyvä jatkossa kehittää parempaan suuntaan.

Toivomme, että jokainen kyselyyn vastannut jäisi miettimään omia asenteitaan ja suhtautumistaan liikuntaa kohtaan. Vaikka omaehtoista liikuntaa tapahtuuakin lapsen arjessa hyvin paljon, tulee ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen toteuttaminen nähdä tärkeänä. Liikunta auttaa keskittymiskyvyn parantamiseen, lasten sosiaalisten taitojen oppimiseen ja auttaa lasta oppimaan uusia asioita liikkumisen keinoin. Jokainen alalla työskentelevä tietää, kuinka kunnan energiapurku liikunnan kautta vaikuttaa positiivisesti koko ryhmän päivän sujuvaan kulkuun.

11.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyö on ollut prosessina pitkä ja haasteellinen. Asumme eri paikkakunnilla, joten aikataulujen yhtensovittaminen on ollut ajoittain haastavaa. Tämän vuoksi opinnäytetyöprosessi onkin kestänyt lähes vuoden. Aloitimme aktiivisesti opinnäytetyön tekemisen jo keväällä 2013 ja päätökseen sen saimme keväällä 2014.

Aloitimme opinnäytetyömme suunnittelun keväällä 2013. Olimme Tutki ja kehittä-opintojaksolla koulussa, jolloin esitimme ideapaperimme aiheestamme ensimmäisen kerran. Halusimme tehdä opinnäytetyön liittyen liikuntakasvatukseen, sillä koimme sen olevan ajankohtainen. Liikuntakasvatus on tullut meille molemmille jo aiemmissa projekteissa ja tehtävissä tutuiksi, joten aihe oli jo entuudestaan tuttu. Lisäksi molemmille meistä liikunta on tärkeä osa elämää, joten kiinnostus sitä kohtaan on suuri. Asumme eri paikkakunnilla, joten koimme, että sähköpostitse olisi järkevintä toteuttaa kysely. Meillä ei myöskään ollut varmaa päiväkotia tai työntekijöitä tiedossa yhteistyötahoiksi, joten päädyimme opettajamme avulla ottamaan yhteyttä sekä Forssan että Riihimäen varhaiskasvatuspäälliköihin.

Webropolin kautta tehtyyn sähköiseen kyselyyn on nopea vastata työpäivänkin aikana, joten tämän vuoksi sähköinen kysely tuntui aikaa vievää haastattelua paremmalta vaihtoehdolta. Laadimme kyselyn Webropol-palvelun kautta, joka ei ollut meille entuudestaan tuttu. Tämän vuoksi Webropolin käyttö piti luonnollisesti opetella ennen kyselyn laatimista. Saimme opastusta koulumme atk-vastaavalta. Webropolin avulla pystyimme helposti analysoimaan tulokset. Syyskuussa 2013 saimme tutki-

musluvut ja vastaajien yhteystiedot varhaiskasvatuspäälliköiltä, joihin laitoimme laatimamme kyselyn eteenpäin. Muutamassa viikossa saimme niin paljon vastauksia, että pystyimme aloittamaan aineiston läpikäymisen.

Koemme, että vuosi on ollut meille riittävä aika toteuttaa opinnäytetyötämme. Olemme molemmat tyytyväisiä onnistuneeseen vuorovaikutteiseen yhteistyöhön, joka onkin ollut tämän opinnäytetyöprosessin selkäranka. Meillä molemmilla on omat vahvuutemme, joita olemme käyttäneet hyväksi opinnäytetyöprosessimme aikana. Olemme hyödyntäneet ohjaajamme ohjausta läpi prosessin ja saaneet hyviä muutosehdotuksia väliseminaarissa.

11.3 Tutkimuksen rehabiliteetti ja luotettavuus

Tutkimuksen rehabiliteetilla määrällisessä tutkimuksessa tarkoitetaan sitä, ovatko mittaustulokset toistettavia (Vilka 2005, 182). Emme tavanneet ketään kyselyyn vastanneista varhaiskasvattajista, joten pysyimme heille tuntemattomina koko prosessin ajan. Meille ei tullut siis sitä eturistiriitaa, että meille olisi syntynyt henkilökohtaisia suhteita vastaajiin.

Henkilöhaastattelu voi olla vastaajalle haastava, sillä omien kasvojen menetys voi pelottaa haastateltavaa, joten vastaukset voivat olla erilaisia kuin anonyymisti toteutettuna. Käytimme tutkimuksessamme kokonaisotantaa, ja vain kolme jätti vastaamatta. Liikuntakasvatus oli selvästi kiinnostava aihe vastaajien mielestä. Varhaiskasvatuspäälliköt olivat jo ennen kyselyn lähettämistä ottaneet selville ketkä varhaiskasvattajat olisivat kiinnostuneita vastaamaan kyselyyn.

Tutkimuksessa validius tarkoittaa sitä, että mitataan sitä, mitä alun perin onkin lähdetty mittaamaan, eli systemaattisen virheen puuttumista (Vilka 2005, 184). Tässä kyselytutkimuksessa tämä näkyi niin, että tekemämme kysymykset oli aseteltu ja muotoiltu niin, että vastaajat ymmärtäisivät kysymykset tutkijan tarkoittamalla tavalla. Teimme testikyselyn muutamalle tutulle ja sen perusteella muokkasimme kyselyä selkeämmäksi. Mikäli emme olisi tehneet kyselyä ensin testijoukolle, olisi muutama huonosti muotoiltu kysymys voinut vaikuttaa saatuihin vastauksiin harhaanjohtavasti. Olisimme voineet testata kyselyä myös useammilla henkilöillä, mutta kiireisen aikataulun vuoksi tämä ei tuntunut mahdolliselta. Pyrimme toteuttamaan kuitenkin niin selkeät ja yksinkertaiset kysymykset, joihin jokaisella vastaajalla olisi mahdollisuus koulutus- tai muista taustoista huolimatta vastata. Vasta aineiston analysointitilanteessa huomasimme muutamia epäkohtia esimerkiksi kysymysten asettelussa, mutta jätimme väärinymmärretyt vastaukset pois analysoinnista.

11.4 Kehittämideoita

Saimme paljon hyviä vastauksia toiseen tutkimuskysymykseen kehittämistä koskien. Pääteemana kehittämisessä oli suunnitelmallisuuden lisääminen niin liikuntakasvatuksessa kuin ohjatuissakin liikuntatuokioissa. Koimme nämä asiat itsekkin tärkeinä tulevana lastentarhanopettajina. Mie-

timme, miten helpottaa tilannetta, jossa liikunnansuunnittelua tai aikaa siihen ei juurikaan ole. Mikäli ohjattu liikuntatuokio ei ole järjestelmällisesti suunniteltu hyvin, katoaa siltä usein pohja ja se hajoaa käsiin. Mielestämme aikaa tulisi järjestää liikunnan suunnitteluun enemmän. Vastuuta voisi jakaa eri tiimiläisten kesken enemmän ja antaa esimerkiksi selkeät tehtävät jokaiselle työntekijälle. Näin jokainen tietäisi, mitä häneltä odotetaan eikä toimittaisi toisten vastuualueilla. Myös ryhmän lastentarhanopettajan tulisi tehdä selkeät suunnitelmat liikuntaa koskien eri lukukausiksi, jotta kaikilla olisi yhteneväiset ajatukset siitä millaista liikuntaa toteuttaa.

Vaikka hyvienkin kehittämisideoiden on vaikea päästä vireille, onnistutaan ne toteuttamaan, jos koko tiimi on sitoutunut niihin. Tällaisten kehittämisideoiden käynnistämiseksi ja läpiviemiseksi tarvitaan paljon aikaa ja työtä ja ennen kaikkea sitoutumista. Vastauksissa tuli esille, että joihinkin päiväkodeihin olisi tulossa kaupungin kautta valmiita ideoita ja malleja liikunnan toteuttamiseen. Tämä voisi olla hyvin toimiva alkusysäys liikuntakasvatuksen ja ohjatun liikunnan kehittämiselle päiväkodeissa. Selvästi liikuntatilojen ja -välineiden käyttöönotto tulisi myös nähdä kehittämis-kohteena. Moni vastaajista kertoi, että heillä oli kyllä eri välineitä ja tilat suhteellisen monipuoliset, mutta silti niitä ei muisteta aina hyödyntää riittävällä tavalla. Esimerkiksi normaalissa ryhmähuonetilassa voidaan järjestää erilaisia liikuntatuokioita myös yksinkertaisen välineiden kuten hernepussien tai vaikka tyynyjen kanssa.

Jatkossa voisi hyödyntää myös niiden päiväkodin työntekijöiden liikunnallista osaamista, joille se on luontevaa ja tuttua. Aina ei tarvita ulkopuolisia koulutuksia esimerkiksi kaupungilta, vaan joskus omankin tiimin osaavat jäsenet voivat antaa hyviä ideoita muiden työskentelyyn. Esimiehen olisi-kin hyvä olla tietoinen alaistensa vahvuuksista ja kannustaa työntekijöitä jakamaan osaamistaan tiimeissään. Totta kai myös liikunnan ohjaaminen ja liikkuminen ylipäänsä toisi työntekijöille lisää motivaatiota toteuttaa laadukasta liikuntakasvatusta, jos he saisivat siihen uusia ideoita muilta tiimin jäseniltä.

LÄHTEET

- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Autio, T. 1997. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Opetushallitus ja Koululiikuntaliitto.
- Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu: perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Helsinki: Otava.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma. 2013. Riihimäen kaupunki. Viitattu 28.1.2014. http://www.riihimaki.fi/Tiedostot/RIIHIM%C3%84KI_tiedostot/Rmkkoulu/koulutoimi/VAKA/Varhaiskasvatussuunnitelma_2013.pdf
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Lapsia ja lapsiperheitä varten: Vox Forssa – kunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma pedagogisen toiminnan linjaajana Lasten Forssassa. 2012. Forssan kaupunki. Viitattu 28.1.2014. http://www.forssa.fi/UserFiles/forssa/File/Varha/Varhaiskasvatussuunnitelma_2013.pdf
- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 25–30.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Helsinki: Pilot-kustannus.

Numminen, P. 1997. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Soronen, S. & Seeslahti, P. 1999. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Helsinki: Kirjayhtymä.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. Viitattu 10.10.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066>

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. 2002. Varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. Julkaisuja 2002:9. Viitattu 10.10.2013. <http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/julkaisut/kasvatus/varkasv.htm>

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Oppaita 2005:17. Viitattu 19.9.2013. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D_LFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukseset_fi.pdf

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 32–41.

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukseset terveyden edistämisesssä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 62–73.

Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus, 41–53.

Viholainen, H. & Ahonen, T. 2013. Motorisen oppimisen vaikeudet liikuntapedagogiikan arjessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 395–410.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.

KYSELYLOMAKE

TAUSTATIEDOT

Ikäsi?

alle 20 vuotta

21–25 vuotta

26–30 vuotta

31–35 vuotta

36–40 vuotta

41–45 vuotta

46–50 vuotta

51–55 vuotta

yli 56 vuotta

Sukupuoli?

nainen

mies

Koulutuksesi?

Lastentarhanopettaja

Sosionomi (AMK)

Lähihoitaja

Muu; mikä? _____

Kauanko olet työskennellyt tällä alalla? _____

Millä paikkakunnalla työskentelet? _____

Lapsiryhmän koko

1-10 lasta

11–20 lasta

yli 20 lasta

Mikä on ryhmän ikäjakauma? _____

LIIKUNTA

Kuinka paljon viikossa päiväkodissanne on ohjattua liikuntaa?

0h/vko

1-2h/vko

yli 2h/vko

Koetko, että ohjattua liikuntaa on tarpeeksi? Perustelet:

Millaiset tilat päiväkodissanne on ohjattuun liikuntaan? (sisä- ja ulkoliikunta)

Jumppasali

Urheilukenttä

Piha

Peilisali

Muu huone/tila; mikä? _____

Millaista ohjattu liikunta on sisällöltään ja millaista liikuntaa on eniten? (Esim. pallopelit, tanssi, jumppa tms.)

Onko jotain, mitä haluaisit vielä lisätä päiväkodin toteutettuun liikuntaan sisällöllisesti?

Millaisia välineitä päiväkodissanne on ohjattuun liikuntaan? (Esim. pallot, kepit tms.)

Koetko, että päiväkodissanne on tarpeeksi välineitä ohjattuun liikuntaan? Perustele:

Kuinka tärkeänä koet ohjatun liikunnan päiväkodissanne?

- ei yhtään tärkeää
- jokseenkin tärkeää
- samantekevää
- erittäin tärkeää
- ehdotonta



Varhaiskasvattajien näkemyksiä 3–5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

SAATEKIRJE VARHAISKASVATUSPÄÄLLIKÖILLE

Hei!

Olemme kaksi loppusuoralla olevaa sosionomiopiskelijaa Hämeen ammattikorkeakoulusta Hämeenlinnasta. Pääaineena meillä molemmilla on varhaiskasvatus. Pakerramme parhaillaan opinnäytetyön parissa, jonka aiheena on "Varhaiskasvattajien näkemyksiä 3-5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta". Olemme aloittamassa opinnäytetyömme tutkimusosiota, ja kaipaisimmekin nyt kovasti kiinnostuneita yhteistyötahoja osallistumaan tutkimukseemme. Keskitämme tutkimuksen Kanta-Hämeen alueen varhaiskasvattajiin ja tutkimme sitä miten liikuntakasvatus nykyään ilmenee päiväkodeissa, millaista se on ja miten liikuntakasvatusta tulisi ja haluttaisiin jatkossa kehittää.

Tutkimus toteutetaan sähköisen kyselyn (Webropol) muodossa, johon vastataan anonyymisti. Lähetämme vastaajille linkin kyselyyn, jossa on sekä valinta-, että avoimia kysymyksiä. Kyselyn täyttämiseen mennee noin 15 minuuttia ja sen lähetettyä vastaukset tulevat suoraan meille.

Olisikohan kaupungissanne varhaiskasvattajia, jotka voisivat/haluaisivat vastata kyselyyn? Toivomuksemme olisi saada ainakin 10 vastausta per kaupunki, jos suinkaan mahdollista. Kiinnostuneille lähetämme tutkimuslupahakemukset ja olemme tietysti tarvittaessa yhteydessä puhelimitse. Lisätietoja tutkimuksesta ja kyselystä saa meiltä sähköpostitse tai puhelimitse.

Ystävällisin syysterveisin,

Johanna Halttunen / johanna.halttunen@student.hamk.fi / 040 350 3080

Mirka Suontausta / mirka.suontausta@student.hamk.fi / 040 829 6300