

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Sanna Makkonen

PÄIVÄKODIN AIKUISEN ROOLI LAPSEN LIIKUNNAN TUKEMISESSÄ

Opinnäytetyö 2014

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaaliala

MAKKONEN, SANNA

Aikuisen rooli lapsen liikunnan tukemisessa

Opinnäytetyö

40 Sivua + 2 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Merja Hautalainen

Toimeksiantaja

Kouvolan kaupunki

Kevät 2014

Avainsanat

liikunta, varhaiskasvatus, motorinen kehitys

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan päiväkodin aikuisen roolia lapsen liikunnan tukemisessa Kymintehtaan päiväkodissa Kuusankoskella. Tarkoituksena on selvittää, millaisia sisältöjä aikuisen rooleihin kuuluu liikunnan näkökulmasta ja millaisia haasteita liikunnan tukemiseen liittyy. Opinnäytetyössä selvitetään erikseen myös päiväkodin johtajalle kuuluvia liikunnan erityistehtäviä.

Tutkimus toteutettiin teemahaastattelulla, jonka tarkoituksena oli kartoittaa ja tarkentaa aikuisen roolin eri osa-alueita ja tehtäviä liikunnan tukemisessa. Tutkimuksessa haastateltiin kuutta Kymintehtaan päiväkodin lastentarhanopettajaa sekä päiväkodin johtajaa. Kymintehtaan päiväkotia on liikuntapainotteinen ja lastentarhanopettajat motivoituneita liikuntaan päiväkodissa, mikä tuo lisäarvoa haastattelun tuloksiin.

Tutkimuksessa selvisi, että päiväkodin liikuntaa suunnittelee oman liikuntaan liittyvä työryhmän lisäksi jokainen lapsiryhmässä työskentelevä aikuinen ja suunnittelun apuna voidaan käyttää esimerkiksi päiväkodin vuosisuunnitelmia ja ammattikirjallisuutta. Aikuisen rooliin kuuluu myös rakentaa liikuntaympäristöä sisustamalla ja järjestämällä päiväkodin tiloja liikuntaan innostaviksi. Päiväkotien liikuntaa kehittää koko varhaiskasvatus, ja tähän kehittämistyöhön nimetään päiväkodissa työryhmiä ja vastuuhenkilöitä. Päiväkodin johtaja tukee liikuntaa pitämällä huolta henkilöstön osaamisesta ja rakentamalla päiväkodin arvomaailmaa liikuntamyönteiseksi. Päiväkodin aikuisen rooliin kuuluu myös koko perheen innostaminen liikuntaan. Kaikkien roolien toteuttamisessa tärkeässä osassa on lasten toiveiden ja ideoiden kuuleminen.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social and health care

MAKKONEN, SANNA

Adult's role in supporting children's physical activity

Bachelor's Thesis

40 pages + 2 pages of appendices

Supervisor

Merja Hautalainen, lecturer

Commissioned by

The city of Kouvola

March 2014

Keywords

Early childhood education, Motoric development, Physical activity

The aim of this study was to examine adult's role in supporting children's physical education, physical activity and motoric development. The aim was to find out the contents and meanings of adults' roles in terms of supporting physical activities and education and the possible challenger concerning the issue. Another goal is to find out about the daycare director's role in physical education.

The research was carried out by a theme interview whose purpose was to describe and define adults' different roles. The objects of the interviews are six kindergarten teachers and the daycare director of Kymintehdas in Kuusankoski. Physical education is emphasized in the daycare of Kymintehdas and the teachers are motivated to supporting the physical activity of children, which increases the value of the interviews' results.

Adults plan physical activity by working in groups and carry the activity out by bringing children the right equipment. Adult's role is to encourage, motivate and enable diverse physical activity for the children in daycare. Adults can build an environment which either supports or disallows children's physical activity i.a. by making rules, furnishing and taking advantage of the local area. Everyone involved in childhood education is a part of developing the physical activity in day care centers, from a single kindergarten teacher to the administration. The educator's role is to encourage the whole family to move and to discuss children's skills and points of interests. The daycare director's role is to support the development and knowledge of the physical activity in the daycare.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	LAPSEN MOTORINEN KEHITYS	7
	2.1 Lapsen motoriset perustaidot	8
	2.2 0–3 -vuotiaan lapsen motorinen kehitys	9
	2.3 3–6 -vuotiaan lapsen motorinen kehitys	10
3	LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE	10
	3.1 Fyysinen kehitys ja terveys	11
	3.2 Kognitiivinen kehitys	12
	3.3 Sosiaalinen kehitys	12
4	LIIKUNTA PÄIVÄHOIDOSSA	13
	4.1 Varhaiskasvatuksen liikuntaa ohjaavat asiakirjat Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.	
	4.2 Varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteet	13
	4.3 Varhaiskasvatuksen liikunnan sisällöt ja ympäristöt	14
	4.4 Liikunnan määrä ja laatu	16
	4.5 Liikuntavälineet	16
	4.6 Liikunnan suunnittelu	17
	4.7 Kasvatuskumppanuus Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.	
5	AIEMPIÄ TUTKIMUKSIA	18
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	19
	6.1 Kymintehtaan päiväkoti	19
	6.2 Tutkimuskysymykset	20
	6.3 Tutkimusmenetelmät	21

7	AIKUISEN ROOLI LAPSEN LIIKUNNAN TUKEMISESSA	24
7.1	Aikuinen liikunnan suunnittelijana	24
7.2	Aikuinen liikunnan toteuttajana	26
7.3	Aikuinen liikunnan arvioijana	28
7.4	Aikuinen liikuntaympäristön luojana	29
7.5	Aikuinen liikunnan kehittäjänä	31
7.6	Kasvatuskumppanuus	31
7.7	Päiväkodin johtajan rooli liikunnan tukemisessa	33
8	SYNTEESI JA POHDINTA	34
	LÄHTEET	39
	LIITTEET	
	Liite 1. Teemahaastattelupohja	
	Liite 2. Tutkimuslupa	

1 JOHDANTO

Haastattelen opinnäytetyössäni Kymintehtaan päiväkodin lastentarhanopettajia ja johtajaa tutkiakseni aikuisen roolin sisältöjä, haasteita sekä päiväkodin johtajan roolia liikunnan tukemisessa. Kymintehtaan päiväkotinäkökulma on liikuntapainotteinen ja sen henkilökunta motivoitunut liikkumaan, jonka vuoksi sen valitseminen tutkimuksen kohteeksi tuntui mielekkäältä. Toinen syy lasten liikunnan tutkimiseen on aiheen ajankohtaisuus: liikunnan suositukset ovat jatkuvasti esillä ja muutoksen alla, ja yhteiskunnassa on herätty liikunnan vähäisyyden vaikutukseen ja siihen, että tottumukset ja tulevat elämäntavat muotoutuvat jo varhaisessa lapsuudessa. Päiväkotinäkökulma on suuressa roolissa monen lapsen elämässä, ja siksi varhaiskasvatuksen ammattilaisilla on hyvä tilaisuus tukea lapsen liikuntaa ja kannustaa terveellisiin elämäntapoihin myös tulevaisuutta varten.

Lapsen leikkiin ja liikkumiseen vaikuttaa liiallinen virikkeiden määrä sekä media ja tietokonepelit lapsen ympärillä. Niiden hallitessa lapsen mieltä syntyy este leikin ja liikunnan kehitykselle. Liikunnan kehitys edellyttäisi tilaa ja rauhaa. Lapsen ympäristö saattaa olla myös liian valmiiksi rakennettu, ja elämässä tavoitellaan nykyään tehokkuutta, mikä luo kiirettä ja näin ollen vähentää mahdollisuuksia liikkumiselle ja leikille. Päivittäisen liikunnan määrän vähentyminen yhdessä ravinnosta saadun energian määrän lisääntymisen kanssa johtaa ylipainoisten lasten määrän kasvuun: ylipainoisia lapsia on 10–20 % kaikista lapsista. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 14–15; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

Opinnäytetyön tilaaja on Kouvolan varhaiskasvatus. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sosiaalialan opinnäytetöiden aihepankissa oli näkyvillä varhaiskasvatuksen liikuntaan liittyvä aihe, johon päätin tarttua aiheen ajankohtaisuuden ja tärkeyden vuoksi. Aihe ei ollut valmiina sellaisenaan, vaan työn tavoitetta ja aihetta muotoiltiin yhdessä varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattorin kanssa. Tutkimusluvan (ks. liite 2) myönsi Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuspäällikkö Helena Kuusisto.

2 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan kehon ja kehonosien toiminnallista kehitystä. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat luuston, lihasten ja hermo-lihasjärjestelmän kypsyminen sekä ympäristöstä tulevat kehitystä tukevat rakenteet sekä niiden määrä ja laatu. Lapsen motorinen kehitys noudattelee kaikilla suunnilleen samaa järjestystä ja nopeutta esimerkiksi kehityksen vaiheiden perättäisyydessä. Kehitys siis kulkee kaikilla tiettyyn suuntaan: kefalokaudaalaisesti eli päästä jalkoihin, proksimodistaalisesti eli keskiosista ääriösiin sekä kokonaisvaltaisesta eriytyneeseen. Kehitys etenee puuskittaisesti ja siihen liittyy sekä häiriötoiminnoille että nopealle kehittymiselle herkkiä kausia. Nopean oppimisen jakson ohittaminen vaatii taidon suurempaa harjoittelua myöhemmin. (Kauranen 2011, 346–347.)

Lapsen motorinen kehitys onkin aiemmin perustunut ns. vaiheteoriaan, jossa kehitysmuutokset on nähty pääosin elimistön kypsymisenä. Kuitenkin muun muassa Esther Thelen kyseenalaisti hierarkkisen teorian 1900-luvun loppupuolella. Hän korosti tutkimuksissaan motorista kehitystä dynaamisen toiminnan teorian avulla sekä ympäristön merkitystä lapsen motorisessa kehittymisessä. Thelen (2005, 259) vertaa kehitystä vuoripuroon: se virtaa ja muuttuu jatkuvasti. Mikään ohjelma tai sääntö ei ohjaa tätä puroa, vaan virtaa ohjaavat ympäristön elementit sekä luonnon tapahtumat menneestä ja nykyhetkestä. Myös lapsen kehityksen voi hyvin nähdä tällä tavoin.

Dynaamisten systeemien teorian mukaan opitun perustalle rakentuu uutta. Teorian mukaan lapsen liikkuminen muodostuu monista erillisistä järjestelmistä, jotka integroitessaan keskenään muuttavat toimintaansa. Motorinen kehitys on siis jatkuvasti muotoutuvaa ja edeltävän päälle rakentuvaa; esimerkiksi kävelyssä yhdistyvät aiemmin opittu ryömiminen, konttaaminen ja pystyasennon hallinta. Uudelle tasolle eteneminen edellyttää, että tärkeät osataidot ovat riittävän kehittyneet, ja uusi liikkumismalli tai -toiminto avaa joukon mahdollisuuksia uusille kokemuksille. Ympäristö ja toimintamahdollisuudet vaikuttavat lapselle valikoituviin ja vakiintuviin liikkumismalleihin; motoristen taitojen ydin on itse keksimisessä ja löytämisessä. (Karvonen ym. 2003, 35–39; Kauranen 2011, 349; Thelen 2005, 255–83.)

2.1 Lapsen motoriset perustaidot

Varhaislapsuus on motoristen perustaitojen oppimisen aikaa. Motorisia perustaitoja eli perusliiketoimintoja ovat ne liiketoiminnot, joita lapset opettelevat lapsuutensa ajan. Näitä ovat esimerkiksi kääntyminen, istuminen, seisominen, kiipeäminen, kävely, juoksu, tasajaloin hyppääminen, heitto, kiinniotto sekä potku. Motoriset perustaidot jaetaan Gallahuen (1993) mukaan tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaitoihin.

Lapsen synnynnäinen halu tutkia ympäristöönsä saa lapsen nousemaan ylös, kierimään ja sitten konttaamaan. Tämänkaltaisissa toiminnoissa lapsi käyttää hyväkseen oikaisu- ja tasapainoreaktioita. Tasapaino on keskeinen ja harjoittelua vaativa taito varhaisvuosina, sillä se on liikkumisen perustekijä. Lapsen tasapaino kehittyy ensin paikalla ollessa (staattinen tasapaino) ja sitten liikkumalla (dynaaminen tasapaino). Ensimmäisiä staattisia tasapainotaitoja ovat koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen. Vähitellen liikkeiden monipuolistuessa tasapainotaito muuttuu dynaamiseksi, kun lapsi alkaa kontata ja kävellä. (Autio 2001, 49; Karvonen, Siren-Tiusanen, & Vuorinen 2003, 47; Numminen 1999, 25–26.)

Liikkumistaidot ovat niitä taitoja, joiden avulla liikutaan paikasta toiseen. Tiettyyn suuntaan kävely edellyttää tasapainon riittävää hallintaa. Kävely, kiipeäminen, juoksu, hyppy ja laukka ovat tällaisia taitoja. Liikkumistaitojen kehittyneet liikemallit tulisi saavuttaa ennen kouluikää. Käsittelytaitoihin puolestaan liittyy olennaisesti havaitsemistoimintojen ja motoriikan yhteistoimintaa. Käsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin toimintoihin. Karkeamotorisia käsittelytaitoja ovat esineiden, välineiden ja telineiden kanssa toimiminen riippumalla, työntämällä ja vetämällä. Muun muassa vieritys, pyöritys, työntö, veto, kiinniotto ja potku omaksutaan ennen kolmatta ikävuotta. Sittemmin lapsi pystyy osumaan esimerkiksi liikkuvaan palloon kädellä, jalalla tai mailalla, eli pompotuksen, kuljetuksen ja lyönnin opettelu mahdollistuu. Hienomotorisia käsittelytaitoja ovat esimerkiksi kengännauhojen solmiminen, piirtäminen, saksilla leikkaaminen, pelien pelaaminen ja soittaminen. Karkeamotoristen taitojen kehittyminen on perustana hienomotoristen taitojen edistymiselle. (Numminen 1999, 26–31.)

2.2 0–3 -vuotiaan lapsen motorinen kehitys

Jo kolmen kuukauden ikäinen vauva voi hahmottaa ja liikuttaa kehoaan tietoisesti. Kosketuksen ja liikkeen kautta saadusta tunteesta syntyy kuva omasta kehosta, ja hiljalleen vauva alkaa hallita omaa kehoaan. Vahvistuminen etenee niskasta selkään päin. Noin neljän kuukauden iässä vauva kääntyy vatsalta selälleen. Puolen vuoden ikää lähestyttäessä liikkuminen alkaa muuttua, ja kahdeksan kuukauden tai vuoden iässä liikkuminen saa jo selvästi uusia ulottuvuuksia. Lisäksi vauvasta alkaa kehittyä oma persoonansa. (Autio & Kaski 2005, 17–18.)

1 – 2-vuotiailla liikkeiden ala on laaja. Liikkumiseen liittyy vielä paljon tasapainon ylläpitoa, ajoittain jopa käsien avulla. Lapsi ei osaa vielä ohjata fyysisiä voimiaan, sillä koordinaatiokyvyt ovat kehittymättömät. Tässä iässä harjoitellaankin kehon hallintaa. Kun lapsi alkaa hiljalleen hallita kävelyn, liikkumisen alue laajenee. Myös toimintaympäristö laajenee, kun lapsi pääsee liikkumaan ja tutkimaan havaitsemiaan kohteita. Lisäksi lapsi löytää erilaiset välineet. Tässä iässä opitaan perusliikuntamuotoja, kuten kävelyä, juoksemista, hyppäämistä, ryömimistä, kierimistä, kantamista, heittämisyrityksiä - ja noin 3-vuotiaana ensimmäisiä kiinniottamisen yrityksiä. Ensimmäisen kolmen vuoden aikana opitaan enemmän taitoja ja lyhyimmässä ajassa kuin missään muussa vaiheessa ihmiselämää. Lapsi haluaa osata ja on valmis suuriinkin ponnistuksiin oppiakseen. Lapsella on motivaatiota sekä tarve liikkua ja harjoitella uusia taitojaan. Erityistaitoja kohti edetään pikku hiljaa. (Autio & Kaski 2005, 21–22; Karvonen ym. 2003, 54–55; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 467.)

Toisella ikävuodellaan lapsi on halukas tutkimaan ympäristöään ja erilaisten välineiden ja tavaroiden käyttötapoja, minkä vuoksi lapsi on vilkas. Lapsi toistaa paljon tekemäänsä ja jäljittelee muiden aikuisten ja lasten tekemisiä. Näin lapsen itsenäisen selviytymisen ja osaamisen alue laajenee. Kävely ja pystyasento alkavat vakiintua: lapsi oppii kävelemään eteen ja taaksepäin, vaihtamaan suuntaansa ja kulkemaan epätasaisilla pinnoilla. Lapsi osaa myös hyppiä ja juosta, ja tasapaino kehittyy lisäksi kiipeilemällä ja keinumalla. Näköaistin käyttämisen tarve kävellessä vähenee, ja siksi suurien esineiden kanniskelu paikasta toiseen alkaa olla lapselle nautinnollista. Taitojen harjoittelu tapahtuu leikin kautta. (Autio & Kaski 2005, 22–23; Karvonen ym. 2003, 58–59.)

2.3 3–6-vuotiaan lapsen motorinen kehitys

Lapsen kolmannelle ikävuodelle on tyypillistä vilkkaus ja tunnevaltaisuus; tarkkaavaisuus vaihtelee nopeasti. Riittävän ohjauksen avulla lapsi oppii hiljalleen leikkimään itsenäisesti ja keskittymään pidempään toimintoihinsa. Tämän ikäinen lapsi nauttii liikkeestä ja toistosta keksien yksinkertaisimpiin toimintoihin muunnelmia ja yhdistelmiä. Lapsi oppii paljon toisilta jäljittelemällä ja on kiinnostunut siitä, mitä muut tekevät. Tällöin opitaan myös noudattamaan yksinkertaisia ohjeita ryhmässä. Aiemmin opitut perusliikuntamuodot täydellistyvät: esimerkiksi portaissa kävelyyn tulee vuoroaskelia. Tässä iässä tärkeää onkin tasapainon ja muiden koordinaatiokykyjen harjoittaminen. Lapsen tulisi myös päästä käyttämään aiemmin opittuja taitoja uudellisissa tilanteissa. Hyppääminen on aivan uusi perusliikuntamuoto: aluksi sitä opetellaan alas hyppynä ja tasajalkahyppynä paikallaan sekä eteenpäin. (Karvonen ym. 2003, 60–62.)

Neljävuotiaasta eteenpäin kehon hahmottaminen paranee nopeasti. Lateraalisuus kehittyy, eli lapsi saa edellytykset oppia tunnistamaan ja liikuttamaan kehon eri puolia – oikeaa ja vasenta sekä etu- ja takapuolta. Tämän ansiosta lapsi selviää jo arjen pukeutumis- ja wc-tilanteista. Motoriset perustaidot vakiintuvat vähitellen, ja eri liikuntamuotojen perustaitojen harjoittelu alkaa olla mahdollista. Lapsi voi siis alkaa opetella pyöräilyä, luistelua, hiihtoa ja uintia. Neljä - viisivuotiaan hienomotoriikka on jo kehittynyttä. Ikävaiheelle ovat ominaisia mielikuvitus- ja roolileikit. Lapsi pystyy kuvittelemaan asioita, jotka eivät ole aistittavissa. Leikki- ja esikouluikäisille mieluisia toimintoja ovatkin muun muassa liikuntaleikit, luonnossa ja ulkona leikkiminen, satua ja mielikuvaliikunta sekä välineiden ja telineiden käyttö liikkuesssa. Esikouluikäisessä lapsi alkaa selviytyä erilaisissa maastoissa liikkuesssa ja kykenee säätelemään nopeutta ja hallitsemaan suunnan muutoksia. Karkeamotoristen taitojen vahvistaminen on edellytyksenä hienomotoristen taitojen oppimiselle. Karkeamotoristen käsittelytaitojen vakiintuminen näkyy sujuvana pallonkäsittelynä 6–8 vuoden iässä. Tällöin tulisi myös aiemmin mainittujen perusliikuntamuotojen osaamisen vakiintua. (Autio & Kaski 2005, 26; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 468.)

3 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE

Tasapainoinen elämä lapselle edellyttää tyydytystä leikin ja liikunnan tarpeelle; silloin tällöin tapahtuvat, kunnon kohottamiseen tähtäävät jumpat eivät riitä. Ilman liikuntaa lapsesta tulee levoton ja kiukkuinen, ja esimerkiksi pitkään sisällä istunut lapsiryhmä

onkin mahdoton hallita. Staattinen lihasjännitys ja yksipuolisuus näkyvät käyttäytymisen häiriöinä erityisesti silloin, kun toiminta on epäaktiivista. Lapsen leikki ja liikunta vaativat aikuisen tietoista huolenpitoa: muutoin monet ilon ja tyydytyksen kokemukset saattavat jäädä puuttumaan lapsen elämästä. Lapsi oppii suurimmaksi osaksi aisti-toimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä ja liikkeen avulla lapsi tekeekin havaintoja kehostaan ja ympäristöstään. Liikunta toimii motoristen perustaitojen oppimisen lisäksi välineenä myös kognitiivisten ja sosioemotionaalisten toimintojen kehittämisessä. Liikunta vaikuttaa siis paljon lapsen persoonallisuuden kehitykseen. (Autio & Kaski 2005, 54; Karvonen ym. 2003, 15–16; Numminen 1999, 11.)

Lisäksi esimerkiksi luonnossa liikkuvilla lapsilla motoriset taidot kehittyvät hieman tavallista nopeammin. Raitis ulkoilma edistää aivojen vireyttä ja kohottaa elimistön toimintakykyä. Ulkoilu myös lisää ruokahalua ja parantaa unenlaatua. Luonnossa liikkuessa on enemmän liikkeiden vaihtelua, ja lihaksia käytetään monipuolisemmin. Luonnossa on tietty vapautensa; siellä voi pitää kovempaa ääntä ja rakennella luonnon materiaaleilla. (Karvonen ym. 2003, 235–236.)

3.1 Fyysinen kehitys ja terveys

Liikunta on lapselle tärkeää tuki- ja liikuntaelimistön kehityksen käynnistymisen kannalta. Nivelten ja jänteiden liikelaajuuden ylläpito edellyttää fyysistä aktiivisuutta. Hyvät kasvuolosuhteet eli riittävä ravinto, uni ja hygienia mahdollistavat yhdessä liikumisen kanssa turvaavat lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen. Fyysinen aktiivisuus ja päivittäinen kohtuullinen rasitus lisäävät sekä luiden tiheyttä että paksuutta. (Karvonen ym. 2003, 41.)

Tasapainoelimet ja pikkuaivojen koordinaatiotumakkeet kehittyvät varhain, yhtä aikaa kuin lihakset ja liiketoiminnot. Kehitykseen tarvitaan ”voimaa”, joka tulee parhaiten esiin erityisesti rajussa leikissä; se on erityisen tärkeää puhumiseen, lukemiseen ja kirjoittamiseen tarvittavien varhaisten kognitiivisten kykyjen kannalta. (Karvonen ym. 2003, 13–14.)

Motoriset perustaidot eli kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen ja potku- ja lyöntiliikkeet voivat kehittyä, kun hermostollinen kehitys ja havaintotoiminnot kehittyvät riittävästi ja kun lapsella on mahdollisuus harjoitella liikkumista. Lapsi ei voi esimerkiksi oppia kynänkäyttöä, ennen kuin on oppinut karkeampia liik-

keitä. Lapsen liikkussa monipuolisesti muodostuu aivoihin hermosoluyhteyksiä, jolloin mahdollistuu myöhemmin tarvittavien liikkeiden oppiminen. Tällöin mahdollistuu myös uusien liikeyhdistelmien rakentuminen. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464; Karvonen ym. 2003, 53.)

3.2 Kognitiivinen kehitys

Aivojen normaali kehitys edellyttää riittävästi vettä, ravintoa, unta ja liikuntaa. Liikunta tehostaa aivojen aineenvaihduntaa ja säännöllisesti toteutettuna liikunta edistää aivojen verenkiertoa ja lisää aivojen välittäjäaineiden määrää. Lisäksi liikunta synnyttää uusia hermosoluja, jotka ovat yhteydessä aivojen oppimisen ja muistin keskukseen eli hippokampukseen. Liikunnan myönteinen vaikutus aivojen kehitykseen luo pohjan tarkkaavaisuudelle, keskittymiselle ja muistitoiminnoille. Liikunnan tuomat positiiviset muutokset aivoissa parantavat tiedollista suoriutumista: liikunta lisää aivojen tilavuutta ja aktiivisuutta erityisesti aivojen niissä osissa, joissa tapahtuu tiedollista toimintaa. Nämä ominaisuudet puolestaan ovat pohjana lapsen kouluvalmiudelle. (Jaakkola 2013, 260; Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012, 5.)

Liikunta auttaa käsitteiden oppimisessa ja ajattelun kehittämässä. Erilaisissa ympäristöissä liikkumalla opitaan voimaan, tilaan, painoon, määrään, laatuun ja syy-seuraus-suhteeseen liittyviä käsitteitä. Liikuntaleikit ja -pelit opettavat myös sosiaalisia, emotionaalaisia sekä eettisiä käsitteitä. Liikunnan avulla voidaan konkretisoida monenlaisia abstrakteja käsitteitä. Liikuntavälineiden käsittely edistää aistitoimintaa sekä silmien ja käsien tai jalkojen yhteistyötä. Esimerkiksi palloleikeissä lähestulkoon kaikki aistit ovat toiminnassa: yhteistyössä ovat tunto-, kosketus-, näkö-, kuulo- ja kinesteettinen aisti. Samalla lapsi havainnoi ja arvioi tilaansa. Erilaisten tavaroiden käsittely opettaa myös vertaamaan esineiden ominaisuuksia, kuten kokoa ja painoa. (Karvonen ym. 2003, 159–160; Numminen 1999, 13.)

3.3 Sosiaalinen kehitys

Liikkussaan lapsi pääsee harjoittelemaan sosiaalisia taitoja, ja se tuo mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Liikunnalliset kokemukset myös vaikuttavat lapsen kokemukseen omasta itsestä ja muista: liikunnan kautta tulleet myönteiset kokemukset luovat perustaa lapsen fyysisen, sosiaalisen ja kognitiivisen minäkäsityksen kehittymiselle. Oman kehon hahmottaminen on polku kehonkuvan syntymiselle, mikä taas on

perustana hyvän minäkuvan kehittymiseen. Nämä ovat pohjana terveelle itsetunnolle, jota tarvitaan sosiaalisessa kanssakäymisessä. Liikunnan harrastamisesta saa taitoja ryhmätyöskentelyyn ja itseohjautuvuuteen. Liikunta mahdollistaa myös tunteiden purkamisen ja käsittelyn. Näin lapsi oppii toimimaan muut huomioon ottaen ja säätelemään omaa toimintaansa ja tunteidensa ilmaisua. (Numminen 1999, 13; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14; Jaakkola ym. 2012, 22.)

4 LIIKUNTA PÄIVÄHOIDOSSA

Keskityn tässä opinnäytetyössä kuvaamaan aikuisen roolia liikunnan tukijana päiväkodeissa, sillä myös tutkimukseni suuntautuu päiväkotiin. Liikunnan tukeminen on silti tärkeää kaikissa varhaiskasvatuksen paikoissa, kuten perhepäivähoidossa ja avoimessa varhaiskasvatuksessa. Myös esiopetuksella on omia linjauksia liikunnan suhteen muun muassa esiopetussuunnitelmasta, mutta koska esiopetus rajautuu tutkimukseni ulkopuolelle, en näitä linjauksia tässä opinnäytetyössä käsittele.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet eli Vasu-asiakirja (2005) ohjaa varhaiskasvatuksen sisällöllistä toteuttamista valtakunnallisesti. Asiakirjan tavoitteena on muun muassa muodostaa yhdessä esiopetussuunnitelman kanssa valtakunnallisesti lasten hyvinvointia, kasvua ja oppimista edistävä kokonaisuus. Sen mukaan varhaiskasvatuksen ensisijaisena tavoitteena on edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja tämän edistämiseksi on vaalittava lapsen terveyttä ja toimintakykyä ja huolehdittava tämän perustarpeista. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) tukevat Vasun toteutumista. Ne määrittelevät tarkasti varhaiskasvatuksessa tapahtuvat liikunnan merkityksen, laadun ja keinot sen toteuttamiseen. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ohjaavat liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteutusta. Suosituksista löytyvät myös ohjeet liikunnan määrään, laatuun ja hyvään liikuntaympäristöön.

4.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteet

Varhaiskasvatuksen liikunnassa tavoitteet perustuvat ammattilaisen tietoon liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle sekä varhaiskasvatuksen liikuntaa ohjaavien asiakirjojen linjauksiin lapsen kehityksen tukemisesta liikuntakasvatuksen kautta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen motorista ja fyysistä kehitystä, ja liikunnan tavoitteena on tukea myös muuta oppimista. Tavoitteena voi olla myös myönteisen kehonkuvan luominen. Liikunnan tulee lisäksi tukea perustaitojen ja oppimisvalmiuk-

sien kehittymistä. Yksi liikuntakasvatuksen keskeisistä tavoitteista on myös lisätä lapsen kykyä ja motivaatiota toimia ympäristössä, joka edellyttää ja kehittää fyysistä kuntoa. Tärkeää on rohkaista itseilmaisuun ja kokeiluun. Tavoitteena on oppia liikkumaan ja toisaalta oppia asioita liikunnan avulla. Suunnitelmallisen ja ohjatun liikunnan avulla lapsi oppii tuntemaan omaa kehoaan ja oppii käyttämään kehonsa osia – motorisia perustaitoja. Liikunta on niin monipuolinen ja suuri tekijä lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä, että sen avulla voidaan luoda perusta myös varhaiskasvatuksen yleisten tavoitteiden saavuttamiselle. Lapsen liikunnan toteuttaminen päivähoitossa vaatii lapsilähtöisiä ja kehitystason huomioivia työtapoja. Lasten toimintahalua vahvistetaan ja aikuisella on vastuu avata uusia kokemusmahdollisuuksia. Tavoitteena voi olla myös tulevaisuuden liikuntatottumuksiin vaikuttaminen, ja tällöin tarvitaan säännöllisyyttä ja liikunnan päivittäisyyttä. (Karvonen ym. 2003, 96; Numminen 1999, 10–11; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466.)

4.2 Varhaiskasvatuksen liikunnan sisällöt ja ympäristöt

Aivan pienten, alle neljävuotiaiden lasten liikunnan tärkeitä alueita ovat havaintomotoristen ja motoristen taitojen harjoittaminen. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän opetus ja oppiminen ovat sidoksissa perushoitoon, ja erityisesti pienimmillä olisi suotavaa painottaa päivittäisiä, vapaita liikkumismahdollisuuksia. 3–4-vuotiaalla kehon hahmotuksen tukeminen on pohjana itsenäisen pukeutumisen ja peseytymisen sekä motoristen perustaitojen harjoittelulle. Ikävaiheelle tärkeää on myös tutustua eri välineillä liikkumiseen ja eri ympäristöihin ja vuodenaikoihin. Kehitysvaiheelle sopivat välineet houkuttelevat lasta tutkimaan, kokeilemaan ja toistamaan liikkeitä. Motorisia perustaitoja voidaan harjoittaa esimerkiksi liikkumalla erilaisilla alustoilla, kantaa tai työntäen erilaisia välineitä, hyppimällä eri suuntiin ja esteiden yli sekä pallottelulla. (Karvonen ym. 2003, 97; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466–467.)

Neljästä vuodesta eteenpäin kehon hahmottaminen paranee nopeasti ja motoriset perustaidot alkavat vakiintua. Tärkeää onkin esimerkiksi käden karkeamotoristen taitojen vahvistaminen palloa käsittelemällä. Tämä luo edellytyksiä hienomotorisille taidoille. Sisätiloissa voidaan liikkua erilaisten välineiden, telineiden ja alustojen kanssa musiikkia, luovaa liikuntaa, laulua ja ilmaisua hyödyntäen. Erikokoisten ja -muotoisten sekä materiaaleiltaan erilaisten pallojen heittäminen, kiinniotto, potkiminen, lyönti ja pomputtelu tukevat käsittelytaitoja, ja opittuja taitoja voidaan lopulta yhdis-

tellä peleissä ja leikeissä. Luonnossa liikkuminen on tällä ikäkaudella tärkeää, sillä kehonhallinta ja tasapaino kehittyvät epätasaisessa maastossa liikkumalla. Luontoliikuntaan voidaan integroida lisäksi äidinkielen ja matematiikan sisältöjä ja luontokasvatusta. Yli neljävuotiaan liikuntakasvatuksessa oleellista on lisäksi ajan ja tilan antaminen itsenäiselle toiminnalle. Televisiosarjat, lelut ja muut muoti-ilmiöt voivat motiivoida ja innostaa lasta liikkumaan. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 468–470.)

Liikunnan sisällöt koostuvat epäsuorasta ohjauksesta, lasten spontaanista liikkumisesta sekä ohjatusta liikunnasta. Epäsuoraa ohjausta on esimerkiksi ympäristön järjestäminen niin, että se innostaa lasta liikkumaan kehitystarpeidensa mukaisesti. Lapset ryhtyvät spontaaneihin liikuntaleikkeihin esimerkiksi peräkkäin juoksemalla. Omaehtoinen liikunta edellyttää yhteisesti sovittuja sääntöjä. Vasun (2005) ja varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen (2005) mukaan liikuntavälineiden olisi hyvä olla vapaasti lapsen saatavilla ja tilaa tulisi olla myös lapsen omalle suunnittelulle ja keksinnöille. Omaehtoisen liikunnan tukemiseksi ammattilaisten on oltava tiiviissä yhteistyössä kehittämässä fyysistä ympäristöä. Turhat kiellot on osattava karsia. (Karvonen ym. 2003, 97; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 475.)

Aikuisen järjestämää liikuntaa voidaan sisällyttää päiväkodin arkeen monin tavoin: aamukokoontumisilla voidaan toteuttaa vähän tilaa vieviä, yksin tai yhdessä suoritettavia liikuntatehtäviä integroituna äidinkieleen, musiikkiin tai matematiikkaan. Motorista aktiivisuutta on tärkeä sisällyttää myös siirtymä- ja odotustilanteisiin. Liikuntatuokioilla harjoitellaan aiemmin opittuja taitoja ja sovelletaan niitä uuteen. Liikuntatuokion on oltava tavoitteellinen, vaiheittaisen oppimisen huomioiva kokonaisuus, jossa on selkeä alku ja loppu. Hyviä menetelmiä ovat erilaiset leikit, ja liikuntatuokiossa voidaan hyödyntää esimerkiksi tehtävapistettä ja ratoja. (Karvonen ym. 2003, 97; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 472–475.)

Hyvä liikuntaympäristö vastaa lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin. Hyvä ympäristö on liikkumisen harjoittelun kannalta esteetön. Tutkimusten mukaan lapsen aktiivisuus lisääntyy vapaan leikin ja runsaan ulkoilun myötä. Päiväkotiliikunnan ympäristön, eli sisä- ja ulkotilojen tulisikin olla suunniteltu niin, että se huomioi lasten iän ja kehitystason sekä leikkien tuomat edellytykset. Hyvä liikuntaympäristö tukee motoristen perustaitojen harjoittelemista. Ulkoilu on tärkeä osa päiväkodin arkea: ulkotiloissa villit leikit ovat sallitumpia, ja kestävyyttä parantavaa fyy-

sistä ponnistelua on enemmän. Ulkoilma edistää vireyttä ja kohottaa elimistön toimintakykyä. Lisäksi se lisää ruokahalua ja parantaa unta. Aikuisen tulisikin tarjota lapselle vaihteleva leikki- ja liikuntaympäristö, josta löytyy myös sopivia välineitä. Päiväkodin pihalla tulisi olla lasta kohti riittävästi tilaa ja sinne tulisi mahtua ainakin hiekkaleikkimahdollisuuksia, liukumäki, kiipeilyteline, liukumäki ja pelialue. Epätarkoituksenmukaisia tiloja muokataan sopivaksi ja huomioidaan lähiympäristön mahdollisuudet. (Karvonen ym. 2003, 97, 235; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25–27; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 472–475.)

4.3 Liikunnan määrä ja laatu

Lapsi tarvitsee suositusten mukaan vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa vuorokaudessa, jotta liikunnan hyvät vaikutukset toteutuvat ja lapsi pääsee toteuttamaan luontaista liikkumisen tarvettaan. Lapsen liikunta koostuu pääosin omaehtoisesta liikkumisesta arjessa ja hoitotilanteissa, ja tähän omaehtoiseen liikkumiseen aikuisen tulee antaa parhaansa mukaan mahdollisuuksia. Aikuisen tehtävä on huolehtia, että lapsella on päivittäin mahdollisuus liikkua monipuolisessa ympäristössä. Lapsen liikunnan määrä koostuu useista lyhyistä aktiviteettijaksoista päivän aikana, ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten sekä vanhempien tulee yhteistyössä huolehtia siitä, että lapsi saa riittävän määrän näitä aktiviteettijaksoja. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14–15.)

Aikuisen onkin varmistettava, että liikunta on riittävän laadukasta lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen takaamiseksi. Lapsen liikunnan laadun tärkeys on perusteltavissa liikunnan myönteisillä vaikutuksilla lapsen kehityksen kaikkiin osa-alueisiin. Lapsen tulee saada liikkua mahdollisimman paljon ja tasapaino- tunto- ja liikeaistimusten on oltava riittävän monipuolisia. Aikuinen auttaa lasta oivaltamaan saadun aistitiedon merkitys. Tosin turhat aistiärsykkeet tulisi sulkea pois, jottei keskittymistä häiritseviä virikkeitä ole liikaa. Lapsella tulee olla mahdollisuuksia opetella liikuttamaan kehoaan itsenäisesti, ja tärkeää on kaikissa tilanteissa omatoimisuuteen kannustaminen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14–15.)

4.4 Liikuntavälineet

Aikuinen voi luoda lapselle virikkeitä tuomalla leikkiin erilaisia välineitä, materiaaleja ja esineitä. Erilaisista välineistä saa iloa ja elämyksiä liikkumiseen. Lapset kokeilevat

ja tutkivat erilaisia esineitä luonnostaan, ja näin oppivat paljon niiden ominaisuuksista. Välineiden käsittely tehostaa aistien yhteistoimintaa, sillä välineitä käsiteltäessä lähes kaikki aistit ovat toiminnassa, ja välineiden käsittely kehittää myös esimerkiksi käsien ja jalkojen yhteistyötä. Pari- ja ryhmätyöskentelytaidot kehittyvät, ja arkojakin lapsia voidaan innostaa liikkumaan välineiden avulla. Liikuntaleikeissä välineet tuovat myös konkreettisuutta, josta on apua etenkin nuorempien lasten kanssa – leikin idean ymmärtäminen ja keskittyminen helpottuvat. Välineet ovat merkittäviä lisäksi käsitteiden oppimisessa ja tilan ja suuntien hahmottamisessa. (Karvonen ym. 2003, 159–160; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 28.)

Perinteisiä liikuntavälineitä ovat muun muassa erilaiset pallot, hernepussit, vanteet, nauhat, huivit ja hyppynarut. Pallo on yksi tärkeimmistä välineistä lasten liikunnassa. Sitä voi heittää, ottaa kiinni, lyödä ja pallojen kanssa voi järjestää aikuisen ohjauksella monenlaisia pelejä. Palloja on erikokoisia ja niitä saa monenlaisissa materiaaleissa. Markkinoille on tullut myös leikkivarjoja ja erilaisia välinesarjoja, ja liikuntaleikkejä voi luoda myös muotolaatoilla ja nopilla. Taskulliseen noppaan voidaan liittää omia liikuntatehtäviä. Mielikuvitusta käyttämällä myös kierrätysmateriaalia voidaan hyödyntää. Näiden lisäksi varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa suositellaan liikuntavälineiksi muun muassa patjoja, vedettäviä ja työnnettäviä leluja, pelimailloja, tasa-painovälineitä, pyöriä, kuvia ja musiikkia liikunnan tueksi. (Karvonen ym. 2003, 160 – 190; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 29.)

4.5 Liikunnan suunnittelu

Lasten liikunnan sisältö syntyy päiväkodin henkilökunnan suunnittelutyön tuloksena. Lasten omaehtoisen liikunnan tukemista ja päivittäisen liikunnan määrän lisäämistä tulee varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 17–18) mukaan pohtia työyhteisössä toimintakausittain. Työryhmässä pohditaan uusien välineiden hankintaa, mielekkäiden ympäristöjen rakentamista ja toiminnallisten menetelmien tuomista opetukseen ja kasvatukseen. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan tulisi suositusten mukaan myös pohtia liikunnan edistämistä kasvatuskumppanuuden avulla.

Liikunnan suunnittelu sisältää varhaiskasvatuksen vuosi- ja kausi- sekä tuokiosuunnitelmiin: vuosisuunnitelmassa varmistetaan eri vuodenaikojen ja toimintaympäristöjen hyödyntäminen liikunnassa sekä suunnitellaan lapsen motoristen ja havaintomotoristen taitojen arviointi muiden taitojen lisäksi.

Kausisuunnitelmassa puolestaan tulee huomioida tarkemmin kaikkien motoristen perustaitojen harjaannuttaminen, ja suunnitella monipuolista välineiden käyttöä sekä mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan. Kausisuunnitelmassa suunnitellaan tarkemmin myös ohjatun ja omaehtoisen liikunnan määrä ja sisällöt.

Tuokiosuunnitelmissa varataan liikuntaan tarvittavat tilat ja välineet, päätetään kulloinkin harjoitettavat taidot ja sisällöt sekä pohditaan mahdollista eriyttämistä lasten tarpeiden ja taitojen mukaan. Tuokiosuunnitelmassa tulee huomioida toteutettavat orientaatiot ja opetusmenetelmät. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17–18.)

Näiden alueiden lisäksi lapsen liikuntaa tukee päiväkodeissa tehtävä kasvatuskumppanuus. Kasvatuskumppanuus tarkoittaa vanhempien ja varhaiskasvatuksen työntekijöiden sitoutumista lapsen kasvatukseen ja tämän kehityksen ja oppimisen tukemiseen tasavertaisuuden, luottamuksen ja kunnioituksen merkeissä (Stakes 2005). Lapsen liikunnan tukemisen kannalta kasvatuskumppanuus tarkoittaa sitä, että varhaiskasvatuksen työntekijä antaa vanhemmalle tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle sekä kannustaa vanhempia liikkumaan lastensa kanssa päivähoitopäivän jälkeenkin (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 31–32). Liikunnan näkökulmasta kasvatuskumppanuus voisi olla myös lapsen liikuntataidoista ja kiinnostuksen kohteista keskustelua vanhempien kanssa.

5 AIEMPIÄ TUTKIMUKSIA

Anne-Maria Paakkisen (2012) havaintotutkimuksen mukaan suurin osa 3-vuotiaiden päiväkotilasten ajasta kuluu staattiseen leikkiin istuen tai seisten. 64 % Paakkisen tutkimuksessa havainnoidusta ajasta oli intensiteetiltään erittäin kevyttä, eikä sukupuolten välillä ollut tilastollisesti merkittäviä eroja. Aktiivisuus kasvoi ulkoleikeissä merkittävästi, ja lisäksi se näytti kasvavan tilanteissa, joihin liittyi kasvattajan antamaa kannustusta.

Päiväkotiliikunnan haasteena ovat usein päiväkotien pienet tilat. Erityisesti sisäliikunnalle luo haasteensa päiväkotien vaihtelevat ja monesti puutteelliset sisäliikuntaolosuhteet sekä välineiden vähyys. Tilaongelmat näkyvät myös välineiden säilytyksessä ja esillepanossa. Valtakunnallisen kartoituksen mukaan vain alle 20 % päiväkodeista liikuntaolosuhteet ovat hyvät. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466–475; Ruoko-

nen, Norra & Karvinen 2009.) Toisissa tutkimuksissa on sen sijaan havaittu, että päiväkotien edellytykset liikunnalle olisivat hyvät, mutta liikuntaan kannustamista ja henkilökunnan luovuutta tarvittaisiin liikunnan tukemiseksi lisää.

Lasten päiväkotiliikunnan todetaan olevan kevyttä ja vähäistä. Vaikka päiväkodissa liikuntaa tukevat puitteet olisivat hyvät, eivät lapset tutkimusten mukaan liiku päiväkodeissa tarpeeksi. Keskiössä olisi siis hyödyntää päiväkodeista löytyviä mahdollisuuksia, jotta lasten fyysistä aktiivisuutta saataisiin lisättyä. Vaikka varhaiskasvatussuunnitelman perusteista (2005), liikunnan suosituksista (2005) ja esiopetuksen opettussuunnitelman perusteista (2010) selviävät lähtökohdat liikuntakasvatuksen suunnittelulle ja toteutukselle, on paljon vastuuta kasvatuksesta ja opetuksesta vastaavilla ammattilaisilla. Lasten yksilölliset erot motorisissa ja havaintomotorisissa perustaidoissa sekä tyttöjen ja poikien eriytyvät kiinnostuksenkohteet edellyttävät toiminnan yksilöllistämistä. Aikuisen tehtävänä on ohjata ja tukea lasta tai lapsiryhmää sekä havainnoida lasten toimintaa, jolloin nähdään lasten kehitystaso ja kiinnostuksen kohteet. (Karvonen ym. 2003, 138; Pönkkö & Sääkslahti 2013. 465–466.) Kasvattajan luovuutta vaaditaan siis erityisesti silloin, kun päiväkodissa on vähän tilaa ja liikuntaan soveltuvia välineitä.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi kauan ennen tutkimuksen toteutusta. Lopullinen aihe alkoi muotoutua syksyllä 2013, kun varhaiskasvatus esitti toiveen aikuisen roolin kartoituksesta päiväkotien liikunnassa. Tutkimus toteutettiin keväällä 2014. Tutkimuksen aikatauluun vaikuttivat muut opinnot sekä Kymintehtaan päiväkodin lastentarhanopettajien omat aikataulut. Haastattelut toteutuivat huhtikuun ja toukokuun välillä ja tulokset analysoitiin toukokuun aikana. Loppukesä sekä syksy kuuluivat opinnäytetyön loppupäätelmien muotoilussa ja hienosäädössä.

6.1 Kymintehtaan päiväkotiti

Haastattelut tehtiin Kymintehtaan päiväkodissa, joka sijaitsee lähellä Kuusankosken keskustaa. Päiväkodin ympärillä on metsää, jossa on sekä polkuja että aukeaa aluetta. Tätä käytetään taitavasti hyväksi päiväkodin liikuntaa järjestettäessä: lapsiryhmien kanssa pyritään käymään noin kerran viikossa retkellä, jolloin metsässä liikutaan ja leikitään. Sen lisäksi, että päiväkotiti sijaitsee liikunnan suhteen hyvällä alueella, on

siellä myös kehitetty päiväkotiliikuntaa huomattavan paljon. Päiväkodin liikunnan suunnitteluun on kehitetty oma työryhmänsä. Päiväkodin liikuntapainotteisuus näkyy lisäksi päiväkodin säännöissä, arvoissa ja henkilökunnan innostuneisuudessa. Päiväkodissa on liikuntakäyttöön tilava liikuntasali, jonka välinevarastossa on laaja valikoima liikuntasuosituksen mukaisia välineitä. Näitä ovat esimerkiksi pallot, huivit, kuviot, musiikki ja narut. Päiväkodissa vilkkaampi liikkuminen on sallittua myös sisällä, ja ulkona esimerkiksi kiipeily ja keinuminen ovat vähemmän rajattuja toimintoja kuin monissa muissa päiväkodeissa. Lapset saavat muun muassa kiipeillä omien taitojensa mukaan leikkimökkien ym. katoilla, mikä on monissa päiväkodeissa kiellettyä. Henkilökunta on sitoutunut kannustamaan lapsia tekemään ja kokeilemaan itse. Liikuntaa harrastetaan myös lapsiryhmien aamu- ja päiväkokoonumisilla pelaten ja leikkien. Henkilökunta on motivoitunut lasten liikunnan tukemiseen, mikä näkyy myös opinnäytetyön tutkimustuloksissa.

Kymintehtaan päiväkodin toiminnassa korostuvat myös Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntaan kohdistuvat hankkeet ja kehittämistyö. Haastateltavat puhuvat Muuveri-henkilöistä, jotka ovat päiväkotiryhmien liikuntavastaavia. He ovat osa kaupungin Liikkuva lapsuus -hanketta, kuten on myös päiväkodin liikuntaan keskittyvä työryhmä. (Liikkuva lapsuus.) Kymintehtaan päiväkodissa työryhmää kutsutaan Liikkis-työryhmäksi.

6.2 Tutkimuskysymykset

Kouvolan varhaiskasvatuksen toive oli, että opinnäytetyössä selvitettäisiin aikuisen roolia lapsen liikunnan tukemisessa. Siksi valitsin tutkimuskysymyksiksi seuraavat kysymykset ja apukysymykset:

- Minkälaisia ovat päiväkodin lastentarhanopettajan roolien sisällöt lapsen liikunnan tukemisessa?
 - o Millä tavoin lapsen liikuntaa tuetaan liikunnan suunnittelun, toteutuksen, arvioinnin, päiväkodin ympäristön, kehittämisen ja kasvatuskumppanuuden näkökulmista?
 - o Mitä haasteita aikuisen rooliin liittyy liikunnan näkökulmasta?

- Millainen on päiväkodin johtajan rooli lapsen liikunnan tukemisessa?

6.3 Tutkimusmenetelmät

Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit on etukäteen määrätty. Kysymyksillä ei kuitenkaan ole tarkkaa muotoa ja järjestystä, mutta tärkeää on silti, että kaikki aihepiirit tulevat käsitellyiksi. Teemahaastattelu antaa tilaa vapaalle puheelle, mutta toisaalta noudattaa kaikilla samoja teemoja. Kaikkien teemojen käsittelyn varmistamiseksi on hyvä luoda jonkinlainen runko, jota haastattelussa noudattaa. Työkaluna on hyvä käyttää jonkinlaista teema-alueuuttelo, esimerkiksi käsitekarttaa. Haastattelun runkoa luodessa riskinä on, että se perustuu vain mieleen tulleisiin asioihin, ja se saattaa jäädä tutkimuksen kannalta vajaaksi. Jos kysymyksillä ei ole teoreettista pohjaa, voi analysointi olla vaikeaa. Teemoja onkin hyvä etsiä kirjallisuudesta ja ottaa selvää, mitä teemoja aiemmissa tutkimuksissa on käsitelty. (Eskola & Vastamäki 2010, 26–37.)

Valitsin tutkimusmenetelmäksi teemahaastattelun, sillä halusin kerätä aineistoa haastateltavien omien kokemusten ja kertomusten kautta. Uskoin, että aineistoa tulee runsaammin kasvokkain keskustellen kuin esimerkiksi lomakkeelle kerättynä. Haastattelun teemoittelun näin tärkeäksi sen vuoksi, että teemojen ja apukysymysten avulla haastattelu pysyisi helpommin itse aiheessa ja että saisin kaikkiin tutkimuskysymyksiini vastaukset.

Lapsen liikunnan teorian pohjalta loin kuusi teemaa apukysymyksineen (liite 1) sekä yhden teeman vastaamaan kysymykseen päiväkodin johtajan roolista. Etsin teoriakirjallisuudesta esiin nousevia päiväkodin aikuisen rooleja, joista rakensin teemat haastattelulle. Teemoiksi valittiin seuraavat teoriasta esiin nousseet aikuisen roolin osa-alueet:

1. Aikuinen liikunnan suunnittelijana
2. Aikuinen liikunnan toteuttajana
3. Aikuinen lapsen liikunnan arvioijana
4. Aikuinen liikuntaympäristön rakentajana
5. Aikuinen liikunnan kehittäjänä

6. Vanhemman ja ammattilaisen yhteistyö lapsen liikunnan tukemiseen eli kasvatuskumppanuus
7. Päiväkodin johtajan rooli lapsen liikunnan tukemisessa

6.4 Aineistonkeruu ja analyysimenetelmä

Tutkimus toteutui yksilöhaastatteluina viiden päiväkodin lastentarhanopettajan kanssa, ja opettajia oli kaikista ikäryhmistä. Myös päiväkodin johtaja eli kuudes haastateltava on koulutukseltaan lastentarhanopettaja. Lähetin haastatteluja sovittaessa jokaiselle lastentarhanopettajalle sähköpostin, jossa kerroin opinnäytetyöstäni ja ehdotin sopivia haastattelu-aikoja. Aikoja sovittiin tasaisin väliajoin niin, että kaikki haastattelut oli tehty noin kuukaudessa. Päiväkodin johtajan kanssa haastattelu sovittiin puhelimitse. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluna, ja haastattelut nauhoitettiin nauhurilla. Tilaksi valittiin rauhallinen huone, jotta taustamelu ei häiritsisi haastattelua ja sen nauhoitusta. Kaikilta ääniltä päiväkodissa tosin on mahdoton välttyä, mikä toisaalta viestii siitä, että päiväkodin lapset todellakin ovat aktiivisia. Kymintehtaan päiväkotinäkökulmasta onkin painotukseltaan liikunnallinen, mikä todennäköisesti vaikutti haastateltavien valmiuteen vastata liikunta-aiheisiin kysymyksiin. Motivaatio liikuntaan ja tietopohja lasten liikunnasta näkyi haastattelujen laadussa ja keskusteluissa kerrotuista käytännön esimerkeistä ja ideoista. Vastaukset mukailivat paljon myös varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista tulevia ohjeita.

Tutkimustuloksia kirjoittaessa en nähnyt tarpeelliseksi laittaa näkyville haastateltavien koodeja tai muita nimimerkkejä, sillä pidän kaikkia vastauksia keskenään yhtä arvokaina riippumatta vastaajasta. Kaikki haastateltavat olivat samassa ammatissa eli senkään suhteen ei tarvinnut eritellä vastauksia. Koodien pois jättäminen myös tehostaa mielestäni anonyymiyttä varsinkin tässä tapauksessa, kun haastateltavia on pieni joukko. Viisi lastentarhanopettajaa sekä päiväkodin johtaja olivat kuitenkin riittävä määrä haastatteluihin, sillä aineisto alkoi hyvin nopeasti toistaa itseään. Jos tutkimusta olisi toteuttanut useampi opiskelija, tällöin olisi aineistonkeruuta voitu laajentaa vaikka yli kymmeneen lastentarhanopettajaan, jolloin aikuisen rooleihin olisi todennäköisesti tullut lisää näkökulmia.

Analyysimenetelmänä käytin laadullista sisällönanalyysiä, jossa tarkoituksena on eritellä, tiivistää ja vertailla saatua aineistoa. Erittelyn ja järjestelyn jälkeen aineistosta muodostuu uusi kokonaisuus, jonka avulla vastaan tutkimuskysymyksiini. (Tuomi & Sarajarvi 2002, 105–116.) Tutkimuksessani tämä tarkoittaa sitä, että kuuntelin ja litteroin eli kirjasin sanasta sanaan ylös kaikki nauhoitetut haastattelut ja korostin niistä juuri omiin tutkimuskysymyksiini vastaavia keskustelun osia, lauseita ja ajatuksia. Siirsin tekstinkäsittelyohjelmassa lastentarhanopettajien vastaukset kysymyksiä vastaavien otsikoiden alle, jotta vastausten vertailu olisi helpompaa. Tätä aineistoa sitten hyödynsin tutkimustuloksia kirjatessa, tulkitessa ja pohtiessa. Pyrin korostamaan aineistosta sellaisia kohtia, jotka selkeästi näkyivät myös teoriassa sekä muissa tutkimuksissa, ja toisaalta korostin myös aivan uusia ideoita, joita haastateltavilta tuli. Tällä tavoin sain tutkimuskysymyksiini omintakeiset, mutta luotettavat vastaukset. Tutkimustulokseni koostuvat tästä aineistosta. Analyysin jälkeen nauhoitettu ja litteroitu aineisto poistettiin eettisyyden ylläpitämiseksi.

6.5 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen etiikkaan ja hyviin käytäntöihin liittyy kysymyksiä muun muassa tutkittavien yksityisyyttä, tiedonhankintaa sekä tutkimusprosessin kuvausta koskien. Hyvään tutkimuskäytäntöön kuuluukin suostumus tutkimuksen kohteilta. Tutkittaville tulee myös tiedottaa, mitä tutkimuksessa tapahtuu. On myös varmistettava, että tutkimuksen kohde on ymmärtänyt tutkimuksen idean. Tutkittavien yksityisyys varmistetaan niin, että henkilöllisyyden selviäminen tutkimuksesta tehdään mahdollisimman vaikeaksi. Lisäksi on tärkeää varmistaa, että tutkimustulokset selviävät juuri valituilla tutkimusmenetelmillä ja että aiheen tutkiminen on perusteltua. Tulokset itsessään on raportoitava rehellisesti ja prosessi on kuvattava selkeästi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 1; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 2.)

Pyrin näiden periaatteiden pohjalta pitämään yllä tutkimukseen liittyvää etiikkaa koko opinnäytetyöprosessin ajan: aloitin tutkimustyön luvan saatuani, toteutin haastattelut nimettöminä ja hävitin tutkimusaineiston analysoinnin jälkeen. Haastattelutilanteissa en johdatellut vastauksia haluamaani suuntaan, ja muutoinkin pyrin kommentoimaan haastateltavien kertomuksia mahdollisimman vähän. Olen litteroinut haastattelut sellaisenaan muuttelematta lauseita: poistin tekstistä ainoastaan ylimääräisiä täytesanoja, joilla ei ollut merkitystä sisällön kannalta. Ehdotin lastentarhanopettajille haastattelu-

aikoja sähköpostitse ja näihin viesteihin liitin näkyville ainoastaan haastattelun teemat: haastattelun kysymyksiä ei ole nähty etukäteen, joten vastauksia ei ole voitu pohdita ennen haastattelutilannetta. Uskon näin kertomusten olevan totuudenmukaisempia ja liittyvän nimenomaan lastentarhanopettajien omiin kokemuksiin liikunnan tukemisesta. Haastattelut käytiin teemoittain samassa järjestyksessä jokaisen haastateltavan kanssa, jotta kaikki teemat tulisi käsiteltyä. Kaikki kysymykset pyrin käymään samassa järjestyksessä läpi jokaisen kanssa, mutta ajoittain haastateltavat saattoivat puhuesaan vastata useampaan kysymykseen. Kaikki osiot ja kysymykset kuitenkin käytiin läpi jokaisessa haastattelussa.

7 AIKUISEN ROOLI LAPSEN LIIKUNNAN TUKEMISESSÄ

7.1 Aikuinen liikunnan suunnittelijana

Kymintehtaan päiväkodissa päävastuu lapsen liikunnan suunnittelussa on yksimielisesti lastentarhanopettajilla. Toiseksi tärkeäksi tekijäksi mainittiin työryhmätyöskentely; Kymintehtaan päiväkodissa toimii Liikkis-työryhmä, johon kuuluu jokaisesta päiväkodin ryhmästä määrätty vastuhenkilö. Työryhmän vastuulla on muun muassa järjestää päiväkodin liikuntatapahtumia. Tiimeissä ja työryhmissä keskustellaan liikunnasta tarvittaessa esimerkiksi koko talon henkilökunnan viikkopalaverissa. Eniten liikunnasta keskustellaan, kun päiväkotiin on tulossa esimerkiksi liikuntatapahtuma tai jos lapsiryhmässä näkyy selkeä tarve liikunnan erityiselle tukemiselle. Eräs lastentarhanopettaja tosin mainitsi myös lasten oman roolin liikunnan suunnittelussa:

” - - Ja mut sitten kyl mie ainakii itte, must on ihan kiva yrittää niinku lapsia ottaa siihen myös mukaan. Eli myös lapsilta sitten kysellä, että minkälaisii ajatuksia. Ollaa esimerkiks kyselty, et mitä ois liikuntatoivejuttuja. Meillä (lastentarhanopettajilla) on niinkun se päävastuu, se pitää olla se homma hanskassa, mut mie itte tykkään siitä ajattelusta, et myös lapsia saadaan otettuu siihen mukaan”.

Liikunnan suunnittelu toteutetaan lastentarhanopettajien mukaan karkean vuosisuunnitelman pohjalta. Päiväkodille on tehty vuosisuunnitelma, jossa ilmenee kullakin kaudella toteutettavia liikunnan sisältöjä, kuten eri perusliikuntataitoja. Yhdessä ryhmässä

mainitaan kausisuunnitteluun liittyvät värit, jotka voivat merkitä aina jotain tiettyä liikuntaa. Suunnittelun apuvälineenä käytetään ammattikirjallisuutta ja internetlähteitä sekä ryhmien omia ns. Liikkis-kansioita, joihin on myös kirjattu vuoden liikuntaan liittyvä sisältö. Suunnittelua käydään läpi jonkin verran työryhmissä, mutta lapsiryhmän sisäisen liikunnan suunnittelun todetaan olevan lopulta jokaisen omalla vastuulla. Jumppatuokion voi suunnitella ja toteuttaa kuka tahansa ammattinimikkeestä riippumatta:

”Me käydään niissä lastentarhanopettajan palavereissa sitte tarkemmin niitä yleisiä linjauksii, ja kyllä se sitte aika paljo on sitä ryhmän omalla vastuulla, et miten sitä toteutetaa. Et meillä meidän ryhmässä niin kaikki suunnittelee ja toteuttaa sitä liikuntaa, riippumatta siitä tehtävänimikkeestä”.

Haasteena liikunnan suunnittelussa on lasten ikäjakauma erityisesti pienten lasten ryhmissä: lasten erilaiset taidot eri ikäkausilla on otettava huomioon suunnitelmia tehdessä. Liikunnan suunnittelua vaikeuttavat myös tehostettua tukea tarvitsevat lapset, sillä he saattavat tarvita enemmän tukea liikkumiseensa:

”No tossa omassa ryhmässä ekana tulee mieleen toi ikäjakauma, ku siin on kolmesta viiteen vuotiaita plus sitte tehostettua tukea tarvitsevia lapsia... joutuu miettimään aina niinku vähän erilaiseks sen jumppatuokion. Se pitää miettiä sillä tavalla, et sitä pystyy vähän muuntelemaan ja sovitlemaan sen mukaan, että mikä ryhmä sielt on tulossa”.

Suunnittelun haasteiksi moni mainitsi myös aikuisen omat asenteet ja luovuuden. Liikunnallisia taitoja voisi ja haluttaisiin harjoitella monipuolisesti ja eri tavoin, mutta luovuutta, tietoutta välineistöstä ja menetelmistä tai kiinnostusta aikuisella ei aina välttämättä ole. Myös ajanpuute nähtiin suurena haasteena liikunnan suunnittelulle

” Et pitäis sitten mielekkyyden siinä, et helposthan sä voisit tasapainokin harjotella aina sen radan avulla. Mut sitäki ois kiva leikkien kautta käydä välillä läpi - - että keksii mahdollisimman erilaisia aina joka viikko”.

7.2 Aikuinen liikunnan toteuttajana

Aikuisen rooli liikunnan toteutuksessa nähtiin yksimielisesti mahdollistajana ja kannustajana. Aikuinen toteuttaa epäsuoraa liikunnan ohjausta tukemalla lapsen omatoimisuutta: lasten annetaan esimerkiksi itse rakentaa tempurata jumppatuokiolle, ja keinuessa lasta kannustetaan ottamaan vauhtinsa itse. Aikuisen roolissa tärkeäksi nähdään myös onnistumisen kokemuksen tarjoaminen, lapsen suoritusten kehuminen ja turvallisuuden ylläpitäminen. Aikuisen on haastateltavien mukaan lisäksi tärkeää tarttua lasten omiin toiveisiin ja ideoihin

”No, aikuisenhan tulee olla niinku semmonen kannustava, kannustaja ja motivoija tämmöseen liikuntaan ja liikkumiseen ja siihen liikunnalliseen elämäntapaan”.

”Ja nimenomaan se kans, että tartutaan... näät et lapsesta on nousemassa joku juttu, ni ei niinku torpata sitä vaan lähetään siihen mukaa, lähetään kannustaan et hei, täähän onki hyvä juttu ja tuetaan lasta sillee, et se on hyvä ajatus.”

Lisäksi kaikki haastateltavat mainitsivat aikuisen tehtävän tuoda liikuntavälineet lasten näkyville ja ulottuville. Tällä tavoin lasta kannustetaan liikkumaan omatoimisesti ja muulloinkin kuin sille tarkoitettuna aikana. Eräs vastaajista totesi näin:

”Esimerkiksi iltapäivisin me ollaan pyritty siihen omassa ryhmässä, että olis muutamana päivänä viikossa myös iltapäivisin semmonen hetki, että he saisivat ottaa niitä välineitä mitä on esille tuotu ja tarjottu, ja sitten ite keksiä niillä jumppajuttuja tietyssä tilassa”.

Liialliset säännöt ja kiellot pyrittiin purkamaan ja etsimään vaihtoehtoja kielletyille toiminnoille. Vaikka aikuisen tehtäväksi nähdään turvallisuuden takaaminen myös lapsen liikunnassa, on aikuisen tehtävä haastateltavien mielestä myös pohtia, ovatko jotenkin rajoitukset perusteettomia. Lapset saavat esimerkiksi seisoa keinuissa ja kiiwetä leikkimökkien ja liukumäkien päälle, jos ilman apua siihen pystyvät. Jos jokin asia on kiellettävä, on aikuisen tehtävänä keksiä vaihtoehtoinen tapa toimia

”Et lapsilla on niinku mahdollisuus lähtee tekemään ja liikkumaan, ja motivoida siihen et, et tääl on oikeesti nyt lupa tehdä niinkun vaikka täläsii liikunnallisii asioita, ettei niinku asettais niin paljoo niit rajotteita”.

Ohjattua liikuntaa on muun muassa päiväkodin jumppasalissa ja retkillä. Kun aikuinen vie lapset retkelle lähiympäristöön ja luontoon, pääsevät lapset opettelemaan liikunnallisia taitojaan lähes huomaamatta esimerkiksi liikkumalla epätasaisessa maastossa ja kiipeämällä kivien päälle. Ulkoilujen yhteydessä pyritään toteuttamaan liikuntaleikkejä mahdollisimman usein: jotkut kertovat toteuttavansa esimerkiksi jonkin hippaleikin ulkona lähes päivittäin. Ohjattua liikuntaa voidaan toteuttaa myös aamu- ja päiväkokoontumisilla erilaisin leikein ja pelein. Ulkoliikuntojen pedagogista suunnittelua ei kukaan kuitenkaan pitänyt erityisen tärkeänä, vaan ulkoilun nähtiin olevan tärkeää aikaa lasten vapaalle leikille. Ulkoilun täydellistä suunnitelmallisuutta ei pidetty mielekkäänä, vaan pedagogisuus liittyy lähinnä siihen, jos esimerkiksi lasten vuorovaikutussuhteiden havainnoinnille nähdään tarvetta sekä siirtymätilanteiden hallintaan.

Odottelu- ja siirtymätilanteissa aikuinen voi tehdä aloitteen hippaleikille tai muulle liikunnalle. Osa haastateltavista kertoikin toteuttavansa ohjatun leikin juuri ulkoilun lopussa, jolloin sisälle siirtymistä saadaan porrastettua ja odottelua tai jonotusta ei synny:

”Se on päivittäistä, me nostetaan aina sykkeitä ylös, et tos sisälletulosaki on hirveen hyvä koota lapset ja ottaa tos sit jotain liikuntaleikkiä, vähän aikaa leikitää. Ja sit jos ollaa vaikka kuka pelkää jäämiestä - - Et kuka saadaa kiinni, ni saa sit mennä sisälle. Samal taval ohjataa sitä siirtymätilannetta. Et me saadaan jouhevaks ja hyväksi se siirtymätilanne”.

Liikunnan toteutuksen haasteeksi koettiin lähes samat tekijät kuin liikunnan suunnittelussa: lapsiryhmän ikähaarukka ja taitojen erilaisuus erityisesti pienempien lasten ryhmissä vaativat järjestelyä, jotta esimerkiksi liikuntatuokio olisi mielekäs ja opettavainen kaikille. Suuri lapsiryhmän koko saattaa myös altistaa liikunnan toteutuksen kaaokselle. Aikuisen tulee osata jakaa lapsiryhmä iän ja taitojen mukaan, jotta toteutus onnistuu. Jos lapsiryhmässä tarvitaan paljon tukea, kuten integroiduissa päiväkotiryhmissä usein tarvitaan, sisältyy liikunnan toteutukseen jo paljon huomiota vaativia asi-

oita. On myös tärkeää, että jokainen lapsi saadaan kiinnostumaan ja osallistumaan liikuntaan.

”Pääosin lapset on innokkaita, innokkaasti lähtee, mutta voisitko keksiä jonkun semmoisen ässän et millä saisit jonkun lapsen, jota ei nyt ehkä välttämättä se liikunta niin kauheesti kiinnosta”.

Lisäksi suurena haasteena liikunnan toteutukselle on jälleen aikuisen oma asenne. Aikuisen tulisi omaksua liikunnan tärkeys ja innostua itsekin liikunnasta. Haasteena on myös aikuisen oma jaksaminen. Liikkuessa lapsista lähtee ääntä, joka voi joskus rasittaa aikuista.

7.3 Aikuinen liikunnan arvioijana

Lapsen motorisen kehityksen ja taitojen sekä fyysisen aktiivisuuden arvioinnissa ehdottomasti tärkeimpänä pidettiin havainnointia. Havainnointi tapahtuu haastateltavien mukaan irrottautumalla esimerkiksi liikuntatuokiosta pelkkään havainnoijan rooliin tai päiväkodin arjessa tarkkailemalla ja havaintoja tekemällä. Huomiota kiinnitettiin myös siihen, mitä lapsi on voinut tehdä tai sanoa esimerkiksi jotain tiettyä liikuntalajia harjoitellessa

”Jompi kumpi lastentarhanopettajista ottaa tehtäväkseen vaikka jumppalle, että kirjaa ylös ja keskittyy vaan tiettyjen lasten havainnointiin. Silloin tällön toteutetaan näitä tietosia havainnoiteja, et sul on vihko mukana ja sie kirjaat ylös... ja sitten välillä on käytetty jotaki arviointimenetelmää, että on menty ihan jonku kaavakkeen mukaan, mihin on täytetty niitä taitoja. Mutta niitä varmaan ehkä olis kerran vuodessa käytössä, että ei sen useemmin. Et kyllä se semmosta arki- ja tilannehavainnointia on pääasiassa”.

Tietoisesti järjestettyä arviointia ja arviointilomakkeita käytettiin lastentarhanopettajien mukaan harvoin; näitä toteutetaan yleensä vain silloin, kun arvioinnille nähdään erityistä tarvetta, esimerkiksi jos lapsen uskotaan tarvitsevan tavallista enemmän tukea motoriikan alueella. Osa haastateltavista totesi, että kirjallista arviointia tehdään vuosittain. Toisaalta osa kertoi kirjaavansa arkisia havaintoja ylös lähes päivittäin. Haastateltavien mielestä kaikkien aikuisten tulee toteuttaa arviointia ja havainnointia, mutta

päävastuun nähtiin jälleen olevan lastentarhanopettajalla. Tehtyjä havaintoja käsitellään keskustelemalla niistä työryhmässä tai työtoverin kanssa esimerkiksi palavereissa

”Et kyl se on, opettajat on aina päävastuussa. Mut kyl se myös kuuluu muillekkii. Yks saattaa huomata yhen asian ja toinen tälläsen”.

Lapsen motoristen taitojen, kehityksen ja liikunta-aktiivisuuden arviointia ja havainnointia pidetään tärkeänä. Arviointi mahdollistaa lapsiryhmän taitojen ja kehitystason tuntemisen, mikä taas on pohjana liikuntatuokioiden suunnittelulle ja toteuttamiselle. Arviointi tuo siis näkökulmaa siihen, missä lapset pärjäävät ja mitkä osa-alueet vaativat lisäharjoittelua. Myös erityistä tai tehostettua tukea tarvitsevien lasten kuntoutusta saadaan näin mielekkäämmäksi

”Ja toki se lapsi on siinä sitten se, joka viime kädes hyötyy. Hänellehän se hyöty siinä koituu, kun hän saa sitä harjotusta. Eli siis se on itse asiassa niinku kaiken se pohja, et myö niinku arvioijaa, et myö pystytään niinku luomaan ja tekemään jotaki uutta sille pohjalle sitte”.

Haasteeksi moni vastaaja koki myös lapsiryhmien laajan ikähaarukan: aikuinen saattaa joutua arvioimaan samanaikaisesti esimerkiksi sekä yksi- että kolmevuotiaiden motorisia taitoja, jotka ovat hyvinkin erilaisia. Erityisesti pienempien lasten taitojen arviointi on haastavaa myös siksi, että kehitys on erittäin yksilöllistä. Arvioinnissa on vaarana myös se, että aikuinen tekee omia johtopäätöksiä lapsen taidoista erityisesti silloin, kun tehdyistä havainnoista ei keskustella muiden kanssa. Lisäksi arvioinnille nähtiin jäävän vain vähän aikaa päiväkodin arjessa. Muut työt, kuten työtovereiden kanssa keskustelu sekä suunnittelu- ja muut kirjalliset työt vievät aikaa havaintojen tekemiseltä.

7.4 Aikuinen liikuntaympäristön luojana

Aikuinen vaikuttaa päiväkodin ympäristöön erityisesti muokkaamalla sitä joko liikumista tukevaksi tai estäväksi. Aikuisen rooliin kuuluu järjestää päiväkodin tilat liikuntaan innostavaksi tuomalla lapsen ulottuville liikuntavälineitä ja sisustamalla niin, että päiväkodin tiloissa on turvallista liikkua; aikuisen on myös huolehdittava ympäristön esteettömyydestä. Esimerkkeinä mielekkään ja turvallisen liikuntaympäristön luomisesta annettiin muun muassa terävien huonekalujen kulmien pyöristäminen, tur-

hista tavaroista luopuminen ja liikuntakuvien käyttäminen sisustuksessa. Päiväkodin lattiaan teipataan värillisiä teippejä, joita pitkin lapset voivat liikkua. Aikuisen on osattava siis käyttää luovuutta, jotta pienikin päiväkodin tila saadaan hyödynnettyä liikuntaan

”Ja tietysti aina tilat on yks mikä vaikuttaa, et miten hyvin sitä pystyy järjestämään et jos on pienet tilat tai näin, et mitä tilaa milloinkin pystyy käyttämään”.

”Niitä vaaran paikkoja poistamalla ja liikaa tavaraa siivoamalla pois... ja sitten tosiaan laittamalla ne liikuntavälineet näkyville”.

Aikuisen tehtävänä on lisäksi huolehtia, että jokainen pääsee käyttämään eri ympäristöjä esimerkiksi suunnittelemalla jumppasalivuoroja ja retkipäiviä. Aikuinen voi myös hyödyntää päiväkodin lähiympäristöä rakentamalla sinne liikuntaan kannustavia elementtejä, kuten hiihtolatuja, mäenlaskupaikkoja ja pelikenttiä.

Aikuinen voi liikuntaympäristön rakentamisen lisäksi myös luoda sinne esteitä. Kaikki haastateltavat totesivat, että aikuisen on pakko estää lapsen liikkumista silloin, kun seurauksena saattaa olla vaaratilanne. Toisaalta aikuisen tulisi tällöin osata rakentaa liikuntaympäristöön turvallisempi vaihtoehto. Liian tiukat ja turhat säännöt luovat esteitä niin liikunnan toteutukseen kuin liikuntaympäristöönkin, ja näitä on osattava karsia. Aikuisen oma osaaminen, asenne ja luovuus voivat rakentamisen lisäksi luoda esteitä liikkumiselle. Aikuinen voi olla haluton käyttämään tai kokeilemaan erilaisia liikuntavälineitä, tai kiinnostusta liikuntaan ei välttämättä aina ole ollenkaan. Haastateltavat pohtivat, että jotkut aikuiset voivat myös olla luonteeltaan arempia, jolloin he vaaratilanteita välttääkseen rajoittavat toisia aikuisia helpommin lasten toimintoja. Toiset aikuiset sietävät enemmän liikunnasta tulevaa meteliä kuin toiset – kaikki eivät jo valmiiksi vilkasta lapsiryhmää halua innostaa vielä vilkkaampaan toimintaan

”Et kyl se mejän oma ajatusmaailma on se haaste siin ympäristön muokkaamisessakii”.

”Et sit aikuisist se kuitenkin lähtee, et tääl vois olla vaikka mitkä välineet ja materiaalit, mut jos kukaa niit ei haluis käyttää, ni se ois ihan yhtä turhan kaa”.

7.5 Aikuinen liikunnan kehittäjänä

Päiväkodin liikuntaa kehitetään haastateltavien mukaan enimmäkseen työryhmätyöskentelyllä esimerkiksi päiväkodin Liikkis-työryhmän kautta. Työryhmältä tulee liikuntaan liittyen uusia ideoita ja näkemyksiä, joita päiväkodissa työryhmäläisten toimesta aletaan toteuttaa. Päiväkodeissa kerrotaan olevan lisäksi Muuveri-henkilöitä, jotka yhdessä suunnittelevat ja kehittävät päiväkotien liikuntaa. Ideoita ja uusia menetelmiä saadaan lisäksi toisista päiväkodeista ja ajoittain järjestettävistä koulutuksista. Liikunnan kehittämistyöhön katsotaan sisältyvän myös varhaiskasvatuksen johto, alueelliset johtajat, varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori sekä päiväkotien johtajat. Suurin osa haastateltavista kertoo, että näiden henkilöiden lisäksi myös jokainen yksilönä on vastuussa liikunnan kehittämisestä: jokainen työntekijä voi omassa ryhmässään suunnitella ja kehittää liikuntaa. Myös kouluttautuminen, itsearviointi ja lisätiedon hankkiminen sekä lasten toiveiden ja ajatusten kuuleminen on koko päiväkodin henkilöstön tehtävä:

”Enssijaisesti ehkä tän talon sisällä nää Liikkis-työryhmäläiset, ja sitten meidän johtaja on tietysti siinä aina välillä niissä Liikkis-kuvioissa mukana ja aina kuulolla, et tietää missä mennään ja mitä ideoidaan. Ja sitte joka talosta on valittu yks henkilö tähän Muuveri-toimintaan. Ja sitten koskettaahan se meitä jokaista henkilökunnasta... jokainenhan on vastuussa siitä liikunnan kehittämisestä”.

7.6 Kasvatuskumppanuus

Kasvatuskumppanuuden avulla tuetaan liikuntaa keskustelemalla lapsen vanhempien kanssa liikunnan tärkeydestä ja suosituksista. Haastateltavat kertovat, että liikunnasta keskustellaan eniten Vasu- ja muissa vanhempien kanssa käytävissä keskusteluissa. Liikunta nousee puheenaiheeksi myös silloin, kun lapsella ilmenee tuen tarvetta motorisen kehityksen ja taitojen alueella.

”No tietysti meillä on ne VASU-keskustelut aina kerran vuodessa. Ja niissä käydään keskustellen tää motoriikkapuolikin läpi, ja siitä liikunnan merkityksestä puhutaan, ja kerrotaan tästä meidän päiväkodista, et- tä täällä on aika paljon sitä liikuntaa kuitenkin”.

Monen vastaajan mukaan aikuinen voi tarjota vanhemmille leikkivinkkejä ja kannustaa perhettä liikkumaan ja harjoittelemaan yhdessä kertomalla lapsen vahvuuksista, esille tulleista kiinnostuksen kohteista ja kehittämisen tarpeista:

”Sitten meillä on tuolla seinillä ryhmissä näkyvissä liikunnasta... liikunnan merkityksestä tietoa, ja sitten on tos meidän omassa ryhmässä aina-kin lasten toiveita, mitä ne haluaa, millä tavalla ne haluaa liikkua, ja mitä tehdä tuolla ulkoiluissa tai jumpassa”.

”Että silleen yritetään just viedä sitä kotiin, että lapset on innokkaita liikkujia, että käyttäkää sitä hyödyksi”.

Päiväkodin aikuisen tehtävänä on kertoa kaupungin liikunta- ja harrastusmahdollisuuksista sekä liikuntaan liittyvistä kampanjoista. Haastateltavat näkivät yhdeksi kasvatuskumppanuuden muodoksi myös päiväkodin järjestämät tapahtumat perheille. Kymintehtaan päiväkodissa on järjestetty juhliin ja vuodenaikoihin liittyviä liikuntatapahtumia, ja suunnitteilla on myös liikuntapainotteinen kevätkuuhla. Joskus myös esimerkiksi esikoululaisille jaettavissa viikkotehtävissä on ollut liikunta-aiheisia tehtäviä, joiden tavoitteena on ollut kannustaa lapset ja perheet yhdessä liikkumaan.

Liikunnan näkökulmasta kasvatuskumppanuudessa on haasteena se, että vanhempien oma asenne lopulta ratkaisee sen, liikutaanko kotona tarpeeksi. Ketään ei voi pakottaa liikkumaan, vaan päiväkodin aikuinen voi ainoastaan keskustella suosituksista sekä kannustaa. Vanhemmilla ei välttämättä ole voimavaroja tukea lapsen liikuntaa kotona riittävässä määrin tai liikunnasta ei kiinnostuta. Erityisen vaikea tilanne haastateltavien mukaan on, kun lapsella olisi suurempaa tarvetta liikunnan tukemiseen, mutta neuvoja ei oteta vastaan. Pelkästään päiväkodin tarjoama liikunta ei riitä kokonaisvaltaiseen liikunnan tukemiseen.

”No tietysti se kun ei sitä aina tiedä, että kuinka paljon siellä kotona sitte loppupeleis liikutaan, ja mikä on sillä lailla sen perheen oma näkemys siitä liikunnasta, ja onko siellä jotain kasvatushaasteita kotona - -”

Kasvatuskumppanuutta tulisi kehittää lisäämällä liikuntaan kannustamisen keinoja esimerkiksi tuomalla liikunta-aihe päiväkodin vanhempainiltoihin ja tuomalla päiväkodin liikuntaan liittyviä suunnitelmia enemmän vanhempien tietoon. Kiinnostusta

kasvatuskumppanuuteen tulisi haastateltavien mukaan lisätä kehittämällä vuorovaikutuksen avoimuutta ja lisäämällä tiedotusta päiväkodin asioista. Aikuisen tulisi siis löytää keinoja luottamuksen lisäämiseen, jotta lapsen asioita voidaan käsitellä hyvässä ilmapiirissä.

”Ehkä sellanen, jotenki se vanhempien vastaanottavaisuus - - Välil tulee vähä sellasta niinkun hällä väliä -asennetta... ei välttämättä kielteistä, mut et välil tuntuu, et puhuis niinku seinille - - Et vielä avoimempi se vuorovaikutus, ni sillä päästäis vielä etenemään siinä hommas paremmin”.

7.7 Päiväkodin johtajan rooli liikunnan tukemisessa

Päiväkodin johtajalla on pedagoginen vastuu lasten kasvatuksesta, ja tämä liittyy myös liikuntaan. Selkeimmin päiväkodin johtajan nähdään olevan mukana liikunnan suunnittelu- ja kehittämistyössä. Kymintehtaan päiväkodin johtajalla ei ole omaa lapsiryhmää, minkä vuoksi hän on hyvin vähän mukana itse liikunnan toteutuksessa.

Päiväkodin johtaja mahdollistaa päiväkodin liikunnan suunnittelun luomalla suunnittelutyölle ajan ja paikan. Johtajalle on tärkeää olla kiinnostunut päiväkodin liikunnasta sekä ylläpitää päiväkodin liikuntamyönteisyyttä. Päiväkodin johtaja näkikin tärkeimpänä roolina innostamisen ja kannustamisen liikunnan suhteen. Johtajan on tärkeää käydä arvokeskustelua päiväkodin toimintakulttuurista ja painoarvoista

”Että ensinnäki järjestää sen ajan ja paikan, että sitä liikuntaa suunnitellaan - - et ottaa sen liikunnan osaks tätä päiväkodin arkea - -”.

Päiväkodin johtajan tulee kuulla henkilöstön ideoita liikunnan suhteen ja parhaansa mukaan mahdollistaa ideoiden toteuttaminen sekä jalostaa niitä eteenpäin. Päiväkodin johtaja mahdollistaa tarvittavien liikuntavälineiden hankinnan ja on mukana hahmottelemassa liikuntaan liittyviä tiloja ja paikkoja

”Tarttumalla kiinni niihin ajatuksiin, mitä työntekijöiltä tulee, ja vähän niinku kasvattamalla niitä jossain kohtaa, niin se on tietysti yks”.

Vaikka Kymintehtaan päiväkodin johtaja ei ole mukana lapsiryhmien liikunnan toteutuksessa, osallistuu hän parhaansa mukaan päiväkodin järjestämiin yhteisiin tapahtumiin. Näissä tapahtumissa hänen roolinsa on jälleen toimia innostajana. Lisäksi päiväkodin johtaja tapaa uudet asiakkaat ensimmäisissä keskusteluissa, jolloin hän vie työntekijöille tiedon lapsen mahdollisista tuen tarpeista:

”Jos meille hakee tällänen lapsi, jolla jo papereissa näkyy tai selviää siinä kohtaa kun vanhemman kanssa käyn sitä ensimmäistä keskustelua – kun me tavataan sovitaan siitä hoitosuhteen alkamisesta, niin totta kai siinä kohtaa jos kuulen, niin sitä tietoa vien eteenpäin ja sitä näkökulmaa jonkun tietyn lapsen kohalla, esimerkiksi et on viivettä jossakin motorisissa taidoissa - -”

Päiväkodin johtaja kannustaa työryhmää päiväkodin liikunnan kehittämiseen. Lisäksi hän voi työntekijöiden kehityskeskusteluissa haastaa työntekijän pohtimaan omaa osallisuutta ja toimintaa liikunnan alueella, ja asettaa työntekijän kanssa tavoitteita liikkumisen ylläpitämisen suhteen työntekijän lapsiryhmässä. Liikunnan tukemisessa riittää johtamisen osaaminen: johtajuustaitojen kautta motivoidaan työntekijöitä ja ylläpidetään päiväkodin liikuntaa.

Kokonaisuudessaan päiväkodin johtajan rooli liikunnan tukemisessa haastattelun mukaan on olla innostaja, motivoija ja kannustaja. Päiväkodin johtajan tulee kyseenalaiseksi vanhoja käytäntöjä ja kannustaa uusien luomiseen. Johtajan tehtävänä on myös pitää esillä päiväkodin painotusalueet, joista liikunta voi olla yksi. Päiväkodin johtaja totesi, että henkilökunnan innostus liikuntaa kohtaan muovaa hyvin paljon hänen rooliaan, sillä tällä hetkellä kiinnostusta ei tarvitse työntekijöistä tällä hetkellä paljoa kavaa

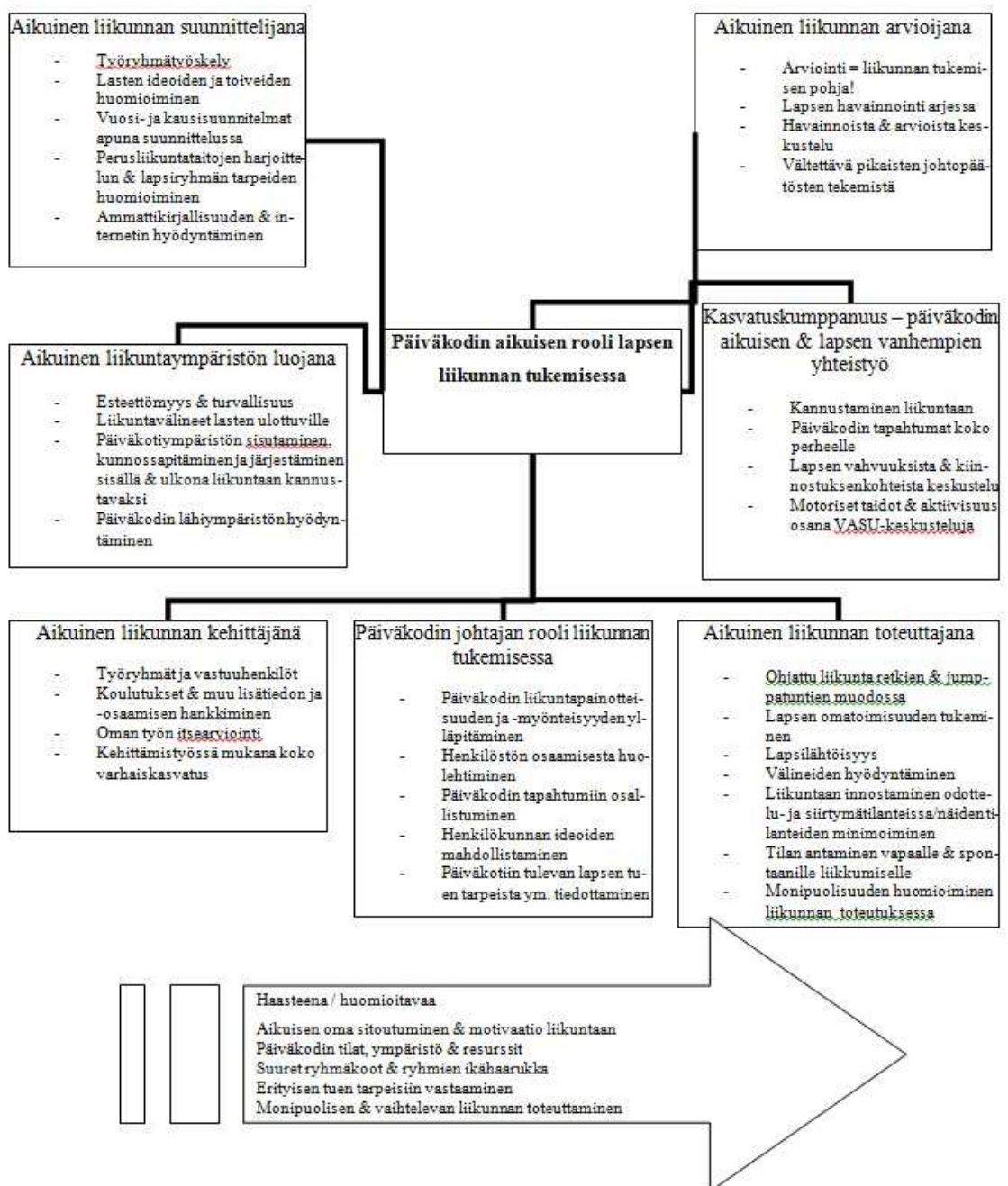
”Sit se mun rooli olis ihan erilainen, jos kukaan ei olis innostunu liikunnasta”.

8 SYNTEESI JA POHDINTA

Opinnäytetyön tutkimusongelmana oli tutkia päiväkodin aikuisen roolien sisältöjä lapsen liikunnan tukemisessa. Tehtäväksi muodostui kartoittaa sitä, millä tavoin lapsen liikuntaa tuetaan liikunnan suunnittelun, toteutuksen, arvioinnin, päiväkodin ympäris-

tön, liikunnan kehittämisen ja kasvatuskumppanuuden näkökulmista. Tarkoituksena oli myös etsiä näihin alueisiin liittyviä haasteita. Toisena tehtävänä oli kartoittaa päiväkodin johtajan roolia päiväkodin liikunnassa. Aineistoa on paljon, jonka vuoksi halusin tehdä johtopäätösten tueksi mind mapin (ks. sivu 36). Mind mapiin laitoin haastatteluissa useimmin mainittuja ja tärkeimmiksi nähtyjä aikuisen rooleihin liittyviä asioita. Haastattelun vastauksia ei ole millään tavoin tilastoitu, eli mind mapista ei tule ilmi sitä, kuinka moni haastateltavista kyseisen vastauksen on antanut. Mind mapiin laitoin sellaiset vastaukset, jotka selkeästi kuitenkin toistuivat aineistossa. Mind mapin alla kulkee nuoli, jossa näkyy lapsen liikuntaa tukevan aikuisen rooliin liittyviä haasteita. Kuvaan haasteita nimenomaan nuolen avulla, sillä samat haasteet kulkevat liikunnan tukemisessa kaikilla aikuisen roolien osa-alueilla.

Liikunnan suunnittelussa tärkein tehtävä näyttää olevan monipuolisten ja perusliikuntataidot huomioon ottavien suunnitelmien laatiminen työryhmätyöskentelyä hyödyntäen. Liikuntaa toteuttaessaan ja päiväkodin liikuntaympäristöä rakentaessaan aikuisen rooli on mahdollistaja; aikuinen mahdollistaa esteettömän ja turvallisen liikuntaympäristön sekä huolehtii siitä, että lapsi saa liikkua onnistumisen kokemuksia. Myös liikuntavälineiden tuominen lasten ulottuville sisältyy useampaan rooliin: välineiden käyttö näkyy erityisesti ympäristön rakentamisessa ja toteutuksessa. Aikuisen tehtävä on myös minimoida paikallaan oloa ja odottelua hyödyntämällä liikuntaa esimerkiksi siirtymätilanteissa. Ilman aikuisen läsnäoloa ei liikkuminen lähiympäristössä onnistu, ja siksi aikuisella on niin ikään tässä tärkeä mahdollistajan rooli. Kaikissa rooleissa korostuu lapsilähtöisyys ja lasten taitojen ja mielenkiinnonkohteiden huomioon ottaminen, ja nämä tekijät voivat olla myös haasteita. Lapsen monipuolisen liikunnan tukemisen pohjalla näyttää olevan aikuisen rooli liikunnan arvioijana: havainnoimalla ja arvioimalla lasten liikuntaa sekä liikkumista voidaan tarkentaa suunnitelmia ja muokata liikunnan toteutusta lasten tarpeille sopivaksi. Arviointityössä on tärkeää keskustella työtovereiden ja työryhmän kanssa, jotteivät väärät johtopäätökset ohjaa koko liikuntaa. Päiväkodin johtaja puolestaan pitää yllä päiväkodin liikuntapainotteisuutta ohjaamalla henkilökuntaa ja haastamalla heidät pohtimaan omaa rooliaan lapsen liikunnan tukemisessa. Päiväkodin johtajan roolissa tärkeimpiä ovat johtamisen taidot, jotta tämä voisi toimia motivoijana ja kannustajana päiväkodin liikunnan suhteen.



Kuva 1. Päiväkodin aikuisen rooli lapsen liikunnan tukemisessa

Haastattelussa tuotiin usein esille, että lapsen liikuntaa tukevat kaikki tehtävänimikkeeseen katsomatta. Sen vuoksi säilytinkin opinnäytetyön otsikossa ja mind mapissa sanan ”aikuisen”, enkä muuttanut sitä esimerkiksi lastentarhanopettajaksi. Jokainen voi oman koulutuksensa näkökulmasta tukea lapsen liikuntaa jokaisella roolin osalla eli suunnitellen, toteuttaen, liikuntaympäristöä rakentaen, arvioiden, kehittäen sekä toteuttamalla kasvatuskumppanuutta – vaikkakin pedagoginen vastuu on lastentarhanopettajalla.

Tutkimustuloksissa toistuu selkeästi se, mikä ilmenee myös lasten liikuntaan liittyvässä kirjallisuudessa ja teoriassa: aikuinen on vastuussa liikunnan järjestämisestä, suunnittelusta, kehittämisestä ja liikuntaan liittyvien säännösten ja suositusten toteutumisesta, mutta motivaatio liikuntaan lähtee kuitenkin lapsesta itsestään, ja siksi tärkeintä on, että aikuinen omalla toiminnallaan ja asenteellaan innostaa lasta liikkumaan ja toteuttamaan liikunnallista elämäntapaa tulevaisuudessa. Myös varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten omaksuminen näkyi vastauksissa.

Päiväkodissa olevan lapsen liikuntaa tukee koko fyysinen ja sosiaalinen ympäristö. Vertailllessani aiempia tutkimuksia keskenään huomasin ristiriitoja siinä, koetaanko päiväkotien liikunnan olevan riittävän laadukasta vai ei. Valtakunnallinen kartoitus (2009) osoittaa, että harvoissa päiväkodeissa liikuntaolosuhteet ovat riittävän hyvät, mutta toisissa tutkimuksissa taas todellisen ongelman todetaan piilevän päiväkodin henkilökunnan luovuudessa ja motivaatiossa liikunnan tukemiseen. Voisivatko siis huonoiksi tulkitut liikuntaolosuhteet olla yhteydessä siihen, että päiväkodin henkilökunnalle ei ole selkeää, millaisen aikuisen rooli liikunnan tukemisessa tulisi olla? Liikuntaolosuhteiltaan laadukkaassa päiväkodissa voisi taas olla niin, että aikuisilla on taito rakentaa liikuntaa tukevia rakenteita ja innostaa lapsia liikkumaan, oli ympäristö minkälainen tahansa. Parhaassa tapauksessa päiväkodista löytyisikin varmasti laaja kirjo käyttökelpoisia välineitä ja soveltuvia tiloja, joita päiväkodin aikuiset osaavat valjastaa monipuolisesti liikuntakäyttöön.

Päiväkodin fyysiset tilat ja esimerkiksi välinevalikoima toki ovat tärkeä osa lasten liikunnan tukemista, mutta loppujen lopuksi päiväkodin liikunnan luovat päiväkodissa olevat ihmiset. Siksi aikuisen rooli lapsen liikunnan tukemisessa on merkittävä ja sitä on syytä kehittää ja tutkia. Haastattelemani lastentarhanopettajat korostivat hyvin paljon aikuisen omaa asennetta liikuntaan sekä aikuisen luovuutta ja lapsilähtöisyyttä liikunnan toteutuksessa. Lapsen liikunnan tukeminen lähtee motivoinnista ja mielikuvituksesta, kun taas päiväkodin fyysiset tilat, sijainti ja välineistö ovat liikuntaa tukevia rakenteita, joita kasvatuksessa voidaan hyödyntää. Liikunta ollee siis laadukasta missä tahansa päiväkodissa, kunhan henkilökunta on innokasta ja osaavaa ja kun aikuisen rooli liikunnan tukemisessa on henkilökunnalle selkeä. Tärkeää on myös päiväkodin johtajan näkemys siitä, mikä päiväkodissa on tärkeää: mikäli päiväkodin johtaja pitää liikuntaa tärkeänä osana varhaiskasvatusta, se näkyy myös henkilökunnan rakentamisessa, koulutuksessa ja välinehankinnoissa.

Haastatteluissa esitettiin runsaasti ideoita, joista voisi muotoilla monenlaisia kehittämisprojekteja. Kehittämistyö voisi liittyä esimerkiksi päiväkotien tilansuunnitteluun liikuntamyönteiseksi. Haastateltavat nostivat esille myös kasvatuskumppanuuden kehittämistarpeita: esimerkiksi päiväkodin henkilökunnan ja vanhempien vuorovaikutusta tulisi saada entistä avoimemmaksi. Aikuisen roolit ovat liikunnan tukemisessa niin monipuolisia, että niitä voitaisiin eritellä ja tutkia tarkemmin lisää. Kehittämisen ja tutkimustyötä olisi erityisen hyvä tehdä päiväkodeissa, jotka eivät painota liikuntaan yhtä paljon kuin Kymintehtaan päiväkotia, jossa liikunnan kehittämistyötä on jo tehty.

LÄHTEET

Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa: Aaltola, J. Valli, R. (toim.). 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. PS-Kustannus, s- 26–37.

Gallahue, D. 1993. Developmental physical education for children. Madison: Brown & Benchmark.

Jaakkola, T. 2013. Liikunta, kognitiivinen suoriutuminen ja koulumenestys. Teoksessa: Jaakkola, T. Liukkonen, J. Sääkslahti, A. (toim.). 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Jämsén, A. 2012. Päiväkotiympäristön yhteys kolmevuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

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

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen seura ry.

Liikkuva lapsuus. Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuksen hanke. Esite.

Päiväkodin johtaja on monitaituri — kurkistus päiväkodin johtajien työn arkeen. 2004. Lastentarhanopettajaliitto. Saatavissa:

<http://www.lastentarha.fi/pls/portal/docs/PAGE/LTOL/01LTOL/00LTOL/06JULKAI SUT/TUTKIMUSRAPORTIT/MONITAITURI.PDF> [viitattu 5.3.2014].

Numminen, P. 1999. Kuperkeikka: varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus.

Paakkinen, A. 2012. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37779/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201205071614.pdf?sequence=1> [viitattu 2.12.2013].

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Jaakkola, T. Liukkonen, J. Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 464–475.

Ruokonen, R. & Norra, J., Karvinen, H. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Saatavissa: http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf [viitattu 27.1.2014].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. 1. Eettiset kysymykset. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkista. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1.html [viitattu 3.2.2014].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. 1. Hyvä tutkimuskäytäntö. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkista. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html [viitattu 3.2.2014].

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Helsinki: Opetushallitus & LIKES-tutkimuskeskus. Opetushallitus, Muistiot 2012:5. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf [viitattu 4.2.2014].

Thelen, E. 2005. Dynamic systems theory and the complexity of change. Psychoanalytic dialogues 15. Saatavissa: <http://psysc613.wikispaces.com/file/view/Dynamic%20Systems%20Theory%20and%20the%20Complexity%20of%20Change.pdf/253409806/Dynamic%20Systems%20Theory%20and%20the%20Complexity%20of%20Change.pdf> [viitattu 10.2.2014].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi Ry. Saatavissa:

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/varhaiskasliksuo_2005.pdf

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Stakes. Saatavissa:

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1> [viitattu 27.1.2014].

Liite 1

AIKUINEN LAPSEN LIIKUNNAN SUUNNITTELIJANA

- Kuka huolehtii päiväkodin liikunnan suunnittelusta ja miten suunnittelu käytännössä toteutetaan?
- Millä tavoin päiväkodin liikunta huomioidaan eri toimintasuunnitelmissa
- Keskustellaanko työryhmässä lasten liikunnasta ja kuinka usein?
- Toteutuvatko suunnitelmat päiväkodissa?
- Mitä haasteita liikunnan suunnitteluun liittyy

AIKUINEN LAPSEN LIIKUNNAN TOTEUTTAJANA

- Millä tavoin aikuinen voi toteuttaa epäsuoraa ohjausta?
- Millä tavoin lapsen spontaania liikuntaa tuetaan?
- Kuinka usein toteutetaan ohjattuja liikuntatuokioita? Missä niitä toteutetaan ja millä tavoin?
- Millaisia menetelmiä liikuntatuokioissa käytetään?
- Mihin nämä menetelmät perustuvat?
- Mitä haasteita liikunnan toteutukseen liittyy tai mitkä tekijät vaikeuttavat sitä?

AIKUINEN LAPSEN LIIKUNNAN ARVIOIJANA

- Miten lapsen motorista kehitystä ja motorisia taitoja arvioidaan?
- Miten lapsen fyysisistä aktiivisuutta eli liikunta-aktiivisuutta arvioidaan päiväkodissa?
- Kuka arviointia toteuttaa?
- Kuinka usein edellä mainittuja osa-alueita arvioidaan?
- Mitä mahdollisuuksia arviointi tuo liikunnan tukemiseen?
- Mitä haasteita arviointiin liittyy aikuisen näkökulmasta?

AIKUINEN LIIKUNTAYMPÄRISTÖN LUOJANA

- Millä tavoin aikuinen vaikuttaa päiväkodin liikuntaympäristöön sisällä/ulkona?
- Miten liikunta on otettu huomioon päiväkodin ympäristössä?
- Millä tavoin olemassa oleva päiväkotiympäristö (sisällä & ulkona) tukee lapsen liikuntaa?
- Mitä liikkumisen esteitä (fyysisiä ja sosiaalisia) aikuinen luo päiväkotiympäristöön?

AIKUINEN LAPSEN LIIKUNNAN KEHITTÄJÄNÄ

- Miten päiväkodin liikuntaa kehitetään?
- Ketkä ovat mukana kehittämistyössä?
- Miten aikuisen roolia lapsen liikunnassa kehitetään?

KASVATUSKUMPPANUUS: VANHEMPI JA AMMATTILAINEN YHTEISTYÖSSÄ LAPSEN LIIKUNTA TUKEMASSA

- Millä tavoin kasvatuskumppanuudella tuetaan liikuntaa?
- Puhutaanko vanhempien kanssa lapsen liikunnasta?
- Millä tavoin kasvatuskumppanuuden tukea lapsen liikuntaan kehitetään?
- Mitä haasteita kasvatuskumppanuuteen liittyy liikunnan näkökulmasta?

PÄIVÄKODIN JOHTAJAN ROOLI LAPSEN LIIKUNNAN TUKEMISESSA

- Mitä päiväkodin johtaja tekee ja on tehnyt lapsen liikunnan tukemiseksi?
- Mikä on päiväkodin johtajan rooli lapsen liikunnan tukemisessa?
- Millaisia mahdollisuuksia johtajalla on tukea päiväkotilapsen liikuntaa?
- Mitä haasteita johtajuuteen liittyy liikunnan tukemisen näkökulmasta?

Liite 2

Kouvolan kaupunki	Viranhaltijapäätös
Hyvinvointipalvelut	Yleinen päätös
Kasvun ja oppimisen sekä lapsiperheiden tukeminen	
Palvelupäällikkö Helena Kuusisto	22.8.2014

Tutkimuslupa/ Makkonen

Selostus asiasta	Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Sanna Makkosen opintoihin liittyy opinnäytetyön tekeminen. Makkosen opinnäytetyön aiheena on päiväkodin aikuisen rooli lapsen liikunnan tukemisessa. Tutkimus toteutetaan teemahaastattelulla, jonka kohteena on Kymintehtaan päiväkodin lastentarhanopettajia.
Päätös	Myönnetään tutkimusluvan Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Sanna Makkoselle.
Päätöksen perustelu	Varhaiskasvatus saa käyttöönsä opinnäytetyön tulokset.


Palvelupäällikkö Helena Kuusisto

Jakelu	Sanna Makkonen Kymintehtaan päiväkodin johtaja Leena Mielonen liikuntakoordinaattori Päivi Virtanen
---------------	---