

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Eija Brusas ja Minna Kokko

LAPSEN MAAILMA ON LIIKKEEN MAAILMA

Varhaiskasvattajien käsityksiä liikunnan merkityksestä ja tukemisesta päivähoitossa

Opinnäytetyö 2014

## TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaaliala

BRUSAS EIJA, KOKKO MINNA

Lapsen maailma on liikkeen maailma – Varhaiskasvattajien näkemyksiä liikunnan merkityksestä ja toteutumisesta

Opinnäytetyö

52 sivua + 11 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Miia Heikkinen

Toimeksiantaja

Kotkan kaupunki, varhaiskasvatus palvelut

Joulukuu 2014

Avainsanat

varhaiskasvatus, liikunta, vuorovaikutus, osallisuus

Varhaiskasvatus on vuorovaikutuksellista toimintaa. Liikunta on olennainen osa varhaiskasvatusta leikin ohella. Liikunnan merkitys pienelle lapselle on suuri. Se vaikuttaa lapsen motoriseen kehitykseen, mutta myös sosiaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen. Lapsi oppii monet taidot motorisen kehityksen myötä, siksi liikunnan merkitystä varhaiskasvatuksessa ei saisi unohtaa. Kasvattajan pitäisi antaa tilaa ja aikaa lapselle monipuolisen liikunnan harjoittamiseen leikin yhteydessä.

Kysely tehtiin Kotkan varhaiskasvatuksessa työskenteleville henkilöille. Kyselyn teemana oli liikunnan merkityksen ymmärtäminen varhaiskasvatuksessa ja sen toteutuminen. Kysely suoritettiin määrällistä tutkimusmenetelmää käyttäen. Kyselyssä keskiytettiin liikunnan merkityksen ymmärtämiseen, tilojen käyttöön, liikunnan käytännön toteutukseen, missä lapsi ja kasvattaja vuorovaikutuksessa liikkuu ja käyttää liikunnan keinoja myös muuhun toimintaan. Lapsen omaehtoisessa leikissä myös liikunnalle pitäisi antaa aikaa ja tilaa.

Tutkimuksen mukaan kasvattajat tiedostavat liikunnan merkityksen, mutta käytännön toteutuksessa on vielä kehitettävää. Lapsen osallisuutta pitäisi entistä enemmän tuoda esille myös liikunnan suunnittelussa. Liikuntavälineiden vapaampi käyttö voisi kannustaa lapsia liikkumaan myös enemmän.

## ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Services

BRUSAS EIJA,

KOKKO MINNA

Bachelor's Thesis

Supervisor

Commissioned by

December 2014

Keywords

The World of Child Is the World of Movement

52 pages + 11 pages of appendices

Miia Heikkinen, Senior Lecturer

City of Kotka

early childhood education, physical activities, interaction, participation

The early childhood education is educational interaction in a child's life and the physical activities are important part of children's life. Physical activities influence on a child's development as well as physical, psychological, motor, social and cognitive development. Young children get to know the limits of their own bodies through physical activity. It also strengthens child's view of themselves. Educators should get more time and place for playing and diverse physical activities.

We made an enquiry for the educators of early childhood education in Kotka. The main purpose of the enquiry was to get to know how the educators know the importance of physical activities as a substantial part of a child's holistic development and how they carry out physical activities in day care. The enquiry concentrated in re to understanding about physical activities, how educators use and arrange environment that encourages to be active physically and how they give opportunities to move in other activities.

According to the results, it seems that early childhood educators understand clearly the importance of physical activities as a substantial part of a child's holistic development. Nevertheless in the practice, in the daily life in day care educators should arrange a plan for more opportunities to move and play. They have to co-operate with children in planning and achievement. The educators should give children freedom, time and space when they play and move. The equipment for children's physical activities should be easily accessible so it would motivate them more.

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO – LAPSEN MAAILMA ON LIIKKEEN MAAILMA	6
2	VARHAISKASVATUKSEN MONET KASVOT	7
	2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä.	8
	2.2 Varhaiskasvatuksen kohderyhmä	9
	2.3 Varhaiskasvattajan rooli	10
	2.4 Varhaiskasvatuksen toimintatavat	12
	2.4.1 Kieli vuorovaikutuskeinona	12
	2.4.2 Leikki – ominainen tapa toimia	12
	2.4.3 Liikunta luo pohjan oppimiselle	13
	2.4.4 Taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen	14
	2.4.5 Tutkiminen	14
3	LIIKUNTA JA OPPIMINEN	15
	3.1 Liikunnan vaikutus lapsen kehitykseen	15
	3.2 Erilaisia käsityksiä oppimisesta ja ohjauksesta	18
	3.2.1 Ärsyke-reaktio-oppiminen eli behavioristinen oppimiskäsitys	18
	3.2.2 Havainnointi ja mallioppiminen eli kognitiivinen oppimiskäsitys	18
	3.2.3 Konstruktiivinen oppiminen	19
	3.2.4 Konduktiivinen kasvatus	21
	3.3 Opetus ja ohjaustyylit	23
	3.4 Opittu avuttomuus	24
4	VUOROVAIKUTUS JA LIIKUNTA	26
	4.1 Vuorovaikutuksen vahvistaminen Kotkan päivähoidossa	27
	4.2 Vuorovaikutuksen merkittävyys	27
	4.3 Leikki lapsen vuorovaikutusta vahvistamassa	29
	4.4 Arvot vuorovaikutusta vahvistamassa	29

5 OSALLISTAVAN VUOROVAIKUTUKSEN MALLI VARHAISKASVATUKSESSA	30
5.1 Lapsen osallisuus liikunnan toteutuksessa	31
5.2 Ympäristö osallisuuden toteuttajana	32
5.3 Yhteistyö	33
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	34
6.1 Kyselylomakkeen muotoutuminen	35
6.2 Liikunnalliset tilat	36
6.3 Kasvattajan arvot ja asenteet	37
6.4 Liikunnan toteutuminen varhaiskasvatuksessa ja lapsen osallisuus	38
6.5 Kyselyn aineiston keräys	38
6.6 Aiemmat tutkimukset samasta aiheesta	38
6.7 Vastausten analysointi	39
7 TULOKSET	39
7.1 Vastaajien taustatiedot	40
7.2 Päiväkodin tiedot	41
7.3 Päiväkodin liikunnalliset tilat ja ympäristö	42
7.4 Liikunnalliset arvot	43
7.5 Liikunnan toteutuminen päiväkodin arjessa ja lapsen osallisuus	43
7.6 Kasvattajan oma osallistuminen liikuntaan ja vuorovaikutus lasten kanssa	44
8 JOHTOPÄÄTÖS	45
9 POHDINTA	47
LÄHTEET	50
LIITTEET	
Liite 1. Kyselylomake	
Liite 2. Taulukot	
Liite 3. Sopimuslupa	

## 1 JOHDANTO – LAPSEN MAAILMA ON LIIKKEEN MAAILMA

Jo Leonardo Da Vinci sanoi aikanaan, että *”kun katsot miten ihminen liikkuu, ymmärrät paljon hänen sielustaan.” Ihminen on kokonaisuus ja tunteet, järki, keho ja mieli osallistuvat kaikkeen toimintaan.* (Koljonen 2005.)

Tässä opinnäytetyössä perehdymme varhaiskasvatuksen piirissä olevien lapsien liikunnallisiin tottumuksiin. Suomalaisten lasten ja nuorten hyvinvointi on ollut esillä viime aikoina monilla eri tavoilla. Yhteiskunnallisesti on tärkeää huolehtia fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä. Liikkumattomuus aiheuttaa terveystaloudellisia kustannuksia, työelämässä lisääntyneitä sairauspoissaoloja ja ennen aikaista työkyvyttömyyttä. Lasten fyysisen liikunnan määrä on viime vuosina vähentynyt. Istuva elämäntapa on yhä yleisempää jo lastenkin keskuudessa. Lasten ruutu-aika on lisääntynyt liikunnan kustannuksella. Tämä kehitys on jo nähtävissä alle kouluikäisissä lapsissa.

Liikunnan moninaisten mahdollisuuksien hyödyntäminen tukee selkeästi kokonaisvaltaista näkemystä ihmisen kehityksessä ja vuorovaikutuksessa. Liikunta auttaa lapsia oppimaan motorisia, kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja. Lapsen sosiaaliset kokemukset, kehon ja minän hahmottaminen sekä materiaalikokemukset ja elämykset mahdollistuvat myös liikunnan avulla. (Zimmer 2011, 24.)

Liikunnan mahdollisuuksien löytäminen on kiinni ympäristöstä, missä lapsi elää ja kenen kanssa lapsi on vuorovaikutuksessa. Tässä opinnäytetyössämme tutkimme varhaiskasvattajien arvoja liikuntaa ja liikuntakasvatusta kohtaan. Jos varhaiskasvattaja on itse kiinnostunut liikunnasta ja haluaa kehittää lapsen liikunnallisia taitoja tämän arkielämässä, vaikuttaa myös lapsen suhtautumiseen liikuntaan. Varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteissa painotetaan itsetunnon ja positiivisen fyysisen minäkuvan rakentamista myönteisen liikuntakokemuksen kautta sekä ohjaamista vuorovaikutuksellisuuteen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005) Käytännössä kuitenkin varhaiskasvatuksen liikunnassa nämä tavoitteet jäävät liian usein tavoitteiden kirjaamiselle. (Koljonen 2005.)

Tänä aikana olemme huolissamme lasten sosiaalisesta ja yhteiskunnallisesta eriarvoistumisesta. Lasten ja nuorten syrjäytyminen on ollut yhteiskunnallisen keskustelun aihe myös poliittisesti. Vuonna 2013 julkaistiin valtiovarainministeriön tilaama selvitys ”Enemmän ongelmien ehkäisyä, vähemmän korjailua?” Tarkastelukohteina olivat

perheitä tukevat palvelut sekä palveluihin panostaminen. Palveluihin panostamisella varhaisessa vaiheessa voidaan ennaltaehkäistä vaikeita tilanteita ja välttyä suurilta korjaavilta kustannuksilta tulevaisuudessa. Yksi keskeisimmistä selvityksen tuloksista on viesti varhaiskasvatuksen merkityksestä mahdollisuuksien tasa-arvon edistäjänä. Muutoksen aikaansaaminen vaatii käytännön arvokeskusteluja ja niiden avaamista. Lapset aktiivisina toimijoina tuottavat toiminnan. Toiminta, arki päiväkodissa, on laaja kokonaisuus. Se on paljon enemmän kuin pedagogisesti suunniteltu ohjattu tuokio. Muutoksen tulee ensisijaisesti suuntautua toimintatapoihin ja käytäntöihin. (Sipilä & Österbacka 2013, 44.)

Henkilökohtaisesti olemme käyneet vuoropuhelua lasten liikunnan merkityksestä ja käytännön toteutuksesta työskennellessämme päivähoidossa lastenhoitajan ja lastentarhanopettajan tehtävissä. Lasten liikunnanohjauksen ammattiopinnot ja kokemukset lasten tavasta oppia havainto- ja perusmotorisia taitoja on vahvistanut käsitystä siitä, että haluamme olla mukana miettimässä, mitä varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteiden saavuttaminen edellyttää ja kuinka kasvattaja pystyy mukauttamaan oman toimintansa päästäkseen tavoitteisiin.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää liikunnan merkityksen ymmärtämistä ja liikunnan käytännön toteuttamista varhaiskasvatuksessa. Teimme opinnäytetyöhön liittyvän tutkimuksen Kotkan kaupungin alueen päiväkodeissa. Tutkimuksen teimme määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusta käyttäen. Laadimme kyselylomakkeen ja lähetimme sen internetin kautta vastattavaksi jokaiseen Kotkan kaupungin alueella olevaan päiväkotiin. Kyselyssämme painotimme liikunnallisia asenteita ja arvoja.

## 2 VARHAISKASVATUKSEN MONET KASVOT

Varhaiskasvatus on alle kouluikäisten kasvatusta, ohjausta ja hoitoa. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää pientenlasten kasvatuksellista vuorovaikutusta, joka tähtää tasapainoiseen kasvuun ja kehitykseen. Myös oppimisella ja oppimisen tukemisella on suuri vaikutus lapsen elämään. Oppiminen tapahtuu vuorovaikutussuhteessa lasta hoitaviin ohjaajiin ja toisiin lapsiin. Varhaiskasvatusta ohjaa kunkin kunnan oma varhaiskasvatussuunnitelma. Päivähoitolaki määrittää varhaiskasvatussuunnitelmalla puitteet. (THL 2014.)

Varhaiskasvatusta järjestetään päivähoitona. Päivähoito voi olla päiväkodissa tapahtuvaa päivähoitoa. Päiväkodissa on ryhmät jaettu ikävuosien mukaan. Lapset ovat ryhmissä samanikäisten lasten kanssa. (THL 2014)

Perhepäivähoito on kodeissa tapahtuvaa päivähoitoa. Perhepäivähoitaja hoitaa kodinomaisessa paikassa lapsia ja toteuttaa varhaiskasvatussuunnitelmaa. Hoito voi tapahtua hoitajan kotona, lapsen kotona tai ryhmäperhekodissa. Lapsiryhmässä on eri-ikäisiä lapsia. (THL 2014)

Yhteiskunnan vaatimusten mukaan lapset tarvitsevat hoitoa myös muuhun aikaan kuin päivisin. Työelämä ei ole enää sidottu päivätyöhön vaan ihmiset työskentelevät iltaisin, viikonloppuisin ja myös öisin. Monessa päiväkodissa onkin tarjolla vuorohoitoa, jossa lapset ovat hoidossa iltaisin, öisin ja viikonloppuisin. Näissäkin ryhmissä lapset ovat eri-ikäisiä hoidon tarpeen mukaan. (THL 2014)

Varhaiskasvatusta säätelee laki päivähoitosta, asetus päivähoiton järjestämisestä ja perusopetuslaki. Lisäksi varhaiskasvatukseen ja kunnallisten varhaiskasvatussuunnitelmien tekoa varten on Stakesissa laadittu Varhaiskasvatuksen perusteet 2005.

## 2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä.

Varhaiskasvatus on pienten lasten elämässä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Sen tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Kasvatuksen tavoitteena on toimia yhteistyössä lapsen vanhempien kanssa. Sekä varhaiskasvatuksen henkilöstö ja vanhemmat sitoutuvat yhdessä edistämään lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessia. Ensisijainen kasvatusvastuu ja -oikeus on lapsen vanhemmilla. Vanhemmat valitsevat millaiseen varhaiskasvatukseen lapset osallistuvat. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 11.)

Varhaiskasvatus koostuu perushoidosta, kasvatuksesta ja opetuksen kokonaisuudesta. Se on suunnitelmallista ja tavoitteellista vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa. Lapsen leikillä on tässä kokonaisuudessa keskeinen merkitys. Monet kasvatus ja opetus- ja hoitotapahtumat tapahtuvat leikin ohessa. Eri-ikäisten lasten varhaiskasvatuksessa painottuvat perushoito, kasvatus ja opetus eri tavoin. Pieni lapsi tarvitsee enemmän hoidollisia toimenpiteitä kuin vanhempi lapsi, joka selviytyy syömisestä, pukemisesta ja wc-käynneistä melko itsenäisesti.



Hyvän hoidon, kasvatuksen ja opetuksen tavoitteena on lapsen hyvinvointi. Hänelle on taattava hyvät mahdollisuudet kasvuun, kehittymiseen ja oppimiseen. Varhaiskasvatuksen päämääränä on täyttää hyvän elämän kolme päämäärää: varhaiskasvatuksella edistetään lapsen henkilökohtaista hyvinvointia, lapsi ottaa käyttäytymisessään ja toiminnassaan huomioon muut ja itsenäistyy asteittain. Lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi kunnioitetaan lapsen yksilöllisyyttä. Hän voi kehittyä ja kasvaa ainutlaatuisena persoonallisuutena. Lapsi kasvaa yhteisön jäsenenä, hän ottaa huomioon toiset lapset ja toiset ihmiset. Kanssaihmiset voivat olla eri kulttuureista tai ympäristöistä. Itsenäinen lapsi kykenee huolehtimaan itsestään ja läheisistään. Hän kykenee tekemään omaa elämäänsä koskevia päätöksiä ja valintoja. Hän iloitsee oppimisestaan asioista. Kuitenkin tarpeellinen huolenpito, apu ja turva ovat lähellä. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 13.)

## 2.2 Varhaiskasvatuksen kohderyhmä

Varhaiskasvatus koskee alle kouluikäisiä lapsia. Lapset tulevat yleensä varhaiskasvatuksen piiriin noin yksivuotiaana tai kolmannen ikävuoden paikkeilla riippuen kuinka kauan lapsia hoidetaan kokopäiväisesti kotona. Varhaiskasvatuksessa tulee ottaa huomioon lapsen kehitystaso. Pienten lasten toiminnassa keskitytään enemmän hoidollisiin toimintoihin, isompien kohdalla kasvatus ja opetustyö ovat keskiössä.

Elämä on oppimista. Oppiminen on vuorovaikutuksessa tapahtuvaa toimintaa. Sitä tapahtuu kaikkialla ja koko ajan. Oppimisessa pitää ottaa huomioon lapsen kehitystaso. Lapsi oppii asioita asteittain.

Alle kolmivuotiaat tarvitsevat apua ruokailussa, pukemisessa, ja kuivaksi oppiminen on vielä kesken. Kielellinen kehitys on vielä kesken. Lapsi puhuu lyhyitä lauseita, pienimmät vain yksittäisiä sanoja. Noin vuoden ikäisenä lapsi oppii kävelemään, mutta kävely on vielä epävarmaa, yksilölliset erot voivat olla suuria. Liikunnallinen kehitys on kuitenkin huimaa. Lapsi oppii nopeasti juoksemaan ja hyppelemään. Lapsi harjoittelee oman tahdon harjoittelua. Noin kolmen vuoden iässä lapselle kehittyy oma tahto. Alle kolmivuotiaalle lapsille päivähoitossa on yleensä oma ryhmä. (Zimmer 2001, 62.)

Yli kolmevuotiaat sijoitetaan omaan ryhmäänsä. Lapsen uhmaikä tasaantuu. Lapsi tekee asioita, joista saa kehuja ja kiitosta ja kokee myönteistä onnistumista. Lapsi on

kuitenkin herkkä ja pahoittaa mielensä usein. Lapsi oppii kuivaksi ja puhe kehittyy. Hän kyselee paljon. Lapsen liikunnallinen kehitys edistyy. Hän on innokas liikkuja, hän osaa hypätä tasajalkaa, ajaa pyörällä, ehkä ilman apupyöriäkin. Hän osaa riisua ja pukea itse helppoja vaatteita. (Zimmer 2001,63.)

Viisivuotiaat ovat sosiaalisia, he nauttivat muiden lasten seurasta. He vertaavat myös omia kykyjä muihin lapsiin. He leikkivät rooli- ja mielikuvitusleikkejä. Heillä on voimakas mielikuvitus. Kerskailu ja taitojen vertaaminen ja liioittelu ovat yleisiä. Lapsi pohtii oikean ja väärän suhdetta sekä erilaisten ilmiöiden syitä ja tarkoitusta. Kielellisesti lapsi nauttii puheesta ja sanoilla leikittelystä. Ikäkausi on tyypillistä loru- ja riimittelyn aikaan. Lapselle aikakäsitykset alkavat selkiintyä, hän osaa myös luokitella asioita. Liikunnallisesti lapsi liikkuu paljon, hän juoksee, kiipeilee, painii, ottaa kiinni, ottaa keinussa itse vauhtia. Joskus lapsen liikkuminen on jopa uhkarohkeaa. Lapsi käyttää kynää ja saksia. (Zimmer 2001, 63.)

Kuusivuotiaat lapset ovat esikouluikäisiä ja aloittavat esiopetuksen. Monilla esiopetus on koulun yhteydessä, mutta useissa päiväkodeissa on oma esiopetusryhmä. Esiopetusryhmässä harjoitellaan koulussa tarvittavia taitoja. Opetellaan kirjaimia ja numeroita. Opetellaan ryhmätyötaitoja ja neuvottelutaitoja. Lapsi pohtii ilmiöiden syitä. Lapsen puhe on selvää, hän pärjää vieraidenkin aikuisten kanssa. Lapsi alkaa ymmärtää käsitteitä. Liikunnallisesti lapsi nauttii liikkumisesta. Hän on jo monipuolinen liikkuja. Hän osaa laskea mäkeä, tanssia, hyppiä narulla. Hän taitaa myös monet säännöt ja normit. Joukkuepelien säännöt ja pelaaminen joukkueena alkaa pikkuhiljaa tulla tutuksi. (Zimmer 2001, 63.)

### 2.3 Varhaiskasvattajan rooli

Varhaiskasvatuksessa työskentelevät lastentarhanopettajat ja lastenhoitajat. Varhaiskasvattajat muodostavat moniammatillisen kasvattajayhteisön. Kasvattajan kasvatuseriaatteet sitoutuvat arvoihin ja toimintaperiaatteisiin. Kuhunkin toimintayhteisöön on rakennettu toimintastrategia, jonka toimintaperiaatteisiin työntekijät sitoutuvat. Kasvattaja joutuu tiedostamaan oman kasvattajuuden, omat arvonsa ja eettiset periaatteet. Kasvattajan pitää olla herkkä ja reagoitukykyinen lapsen tunteille ja tarpeille. Kasvattajien on vaalittava hyvää ilmapiiriä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 16.)

Kasvattaja joutuu tekemään tietoisia valintoja kasvatuksen ja opetuksen suhteen. Kasvattaja rakentaa toimintaa ja ympäristöä sen kaltaiseksi, jossa lapsi voi toimia lapselle ominaisella tavalla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 17.)

Kasvattajan on kunnioitettava lasten, lapsen vanhemman ja toisten kasvattajien mielipiteitä ja kokemuksia. Oikea kasvatuskumppanuus syntyy luottamuksesta ja oikeasta vuorovaikutuksesta molemmin puolin. Kasvattajat refleктоivat jatkuvasti työtään. He ottavat huomioon jatkuvan teknologisen kehityksen ja uudet mahdollisuudet. Kasvattajat myös huomioivat yhteiskunnan kehityksen ja sen tuomat muutostarpeet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 17.)

Kasvattaja on toimissaan johdonmukainen ja turvallinen aikuinen. Hän on luotettava toimiessaan lasten ja vanhempien kanssa. Häntä sitoo salassapitovelvollisuus lasta ja hänen perhettä koskeissa asioissa. Kasvattaja osaa ennakoida ja tuoda mahdolliset ongelmat ajoissa esille. Hänen on tunnettava lapsen kehitys, tiedostettava varhaiskasvatuksen tavoitteet. Kasvattajan tulee myös tietää milloin ja mitä kultakin lapselta voi missäkin tilanteessa vaatia. Kasvattaja on tietoinen leikin merkityksestä lapsen kehitykselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 17.)

Jotta kasvattaja onnistuu opetuksessa, täytyy hänen suhtautua lapsiin rehellisesti ja kunnioittavasti. Kasvattajan pitää myös arvostaa yksilöä. Hänen tulee myös suhtautua rehellisesti siihen mitä hän opettaa. Jokaisella kasvattajalla on omat mielialheensa, joihin hän haluaa perehtyä.

Liikunnan opettamiseen vaaditaan henkilö, joka itse pitää liikunnasta. Kun opettaja itse pitää liikunnasta, hän siirtää opetuksessaan positiivisia näkemyksiä myös lapsiin. Negatiivisesti liikuntaan suhtautuvat siirtävät negatiivisia asenteita lapsiin. Kasvattajan persoonallisuus vaikuttaa innostavasti. Kasvattaja on empaattinen, elävä ja hänellä on hyvä esiintymistaito. Hänellä on herkkyys nähdä lapsissa kehittymishaasteet. (Numminen 1996, 106.)

## 2.4 Varhaiskasvatuksen toimintatavat

### 2.4.1 Kieli vuorovaikutuskeinona

Varhaiskasvatuksen toimintatapoja ovat kielellinen vuorovaikutus. Lapsi leikkiessään kertoo mitä hän tekee. Kieli tukee hänen ajattelutoimintojen kehitystä. Lapsen kasvaessa kieli tukee loogista ajattelutoimintaa ja ongelmanratkaisua. Kielen hallinta antaa perustan oppimisvalmiuksille. Leikillä ja saduilla on lapsen kielen kehityksen ja maailmankuvan rakentamisen kannalta ratkaiseva merkitys.

Ennen kuin lapsi oppii puhumaan ja käyttämään kieltä monipuolisesti hän kertoo tunteistaan ja aikomuksistaan ilmein, elein ja liikkeiden välityksellä. Vuorovaikutuksessa kasvattajaan vähitellen syntyy sanoja ja lauseita. Kasvattaja kertoo lapselle, mitä tehdään ja lapsi oppii vähitellen myös itse kysymällä. Kasvaessaan lapsi alkaa leikkiä sanoilla. Hän riimittelee ja muodostaa itse loruja. Itse keksimät tarinat luovat lapsessa itsetuottamusta omiin kykyihin. Hän rohkaistuu ja alkaa käyttää kieltä yhä enemmän. Lapsi tarvitsee virikkeellisen toimintaympäristön, jossa hän voi kehittää kieltä ja käsitteitä. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 19.)

### 2.4.2 Leikki – ominainen tapa toimia

Leikki on lapselle ominainen tapa toimia. Leikki on usein spontaania ja omaehtoiseen mielikuvitukseen perustuvaa toimintaa. Lapset leikkivät leikin vuoksi. Leikillä ei ole varsinaista päätavoitetta. Leikki ei saavuta loppua. Leikki voi olla aikuisen toiminnan matkimista, omien mielikuvitustarinoiden esittämistä leikin avulla. Leikin avulla lapsi oppii tapoja toimia toisten kanssa, hänen kielellinen kykynsä kehittyy ja luo omaa maailmankuvaansa. Leikki on reaali maailman ja fantasiamaailman kuvaamista, leikissä tulee ilmi ne asiat, jotka ovat lapselle merkityksellisiä. Leikki on lapsen tapa ymmärtää maailmaa. Samalla hän oppii vuorovaikutusta ja hänen minäkäsityksensä vahvistuu. Leikki antaa lapselle uutta energiaa. Leikin avulla lapsi saa mielihyvää ja iloa. (Brotherus, Helimäki & Hytönen 1994, 78 - 79.)

Lapsen leikki tuottaa tyydytystä, kun kasvattaja tukee leikkiä. Kasvattajan täytyy kuitenkin olla herkkä lapsen leikille. Kasvattajat antavat leikille vapautta, mutta myös rajoittavat, jos leikki aiheuttaa epäkohtia ja sekasortoa leikkijöiden keskuudessa. Kasvattaja voi rikastuttaa leikkiä luomalla leikille sopivan ympäristön ja mahdollistamalla

siihen sopivat välineet. Ajankohtaiset kiinnostuksen kohteet pitää ottaa huomioon. Olympialaisten aikana lapset voivat leikkiä olympialaisia, julkisten häiden läheisyydessä tai omien kokemusten mukaan hääleikit voivat olla suosittuja. Kuuntelemalla lapsia ja keskustelemalla heidän kanssaan kasvattaja osoittaa lapselle arvostusta. Kasvattaja saa myös tietoa lapsen maailmasta seuraamalla lapsen leikkiä. Leikin avulla lapset eläytyvät toisen rooliin, he oppivat kielellisiä ilmauksia ja liikunnallisia taitoja. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 21 - 22.)

#### 2.4.3 Liikunta luo pohjan oppimiselle

Lapsi luo, ajattelee, kokee erilaisia tunteita ja ilmaisee tunteita sekä oppii liikkueessaan. Liikunta on lapsen terveen kasvun ja hyvinvoinnin perusta. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen luodaan lapsena. Liikkumalla lapsi tutustuu ympäristöön, luo vuorovaikutussuhteita, tutustuu itseensä ja omiin kykyihinsä. Lapsen terve itsetunto rakentuu myös liikunnan avulla. Lapsi saa positiivisia kokemuksia onnistumisestaan liikunnassa ja sen kautta hänen itsetuntonsa vahvistuu. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 22.)

Kasvattajan toiminnalla on suuri merkitys liikunnan edistäjänä. Kasvattajan tehtävänä on luoda liikunnasta kivaa ja innostavaa. Hänen pitää luoda päiväkotiympäristössä liikuntaan innostava poistamalla liikunnan esteitä ja opettamalla turvallista liikkumista. Myös sisätiloissa pitää olla mahdollisuus vauhdikkaaseen leikkiin ja peliin. Lapsen omaehtoista liikuntaa tuetaan käyttämällä liikuntavälineitä myös lapsen leikeissä. Mielenkiinnon liikuntaan hän saavuttaa erilaisia opetustyyplejä. Samalla hän havainnoi lapsen motorisen toiminnan kehittymistä ja pystyy kehittämään lapselle heikkoja alueita. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 23.)

Lapsen kehityksessä liikunnalla on suuri merkitys. Lapsen liikkueessa hermostollisen prosessit harjaantuvat. Tahdonalainen liikkuminen vaatii ajattelua, vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Lapsi reagoi ympäristöönsä liikkumalla. Pallon näkeminen saa lapsessa aikaiseksi potkaisemisen halun. Pallo pitää saada jollain tapaa liikkumaan. Kun toistetaan hermostollista ärsykettä, toiminnasta tulee nopeampi ja sujuvampi. Hermostollinen kehittyminen johtaa kehonhahmotukseen. Kehon hahmotuksen myötä liikkuminen edistää myös kehon liikkeiden hallintaa. Arkipäiväiset tilanteet sujuvat hyvin ja motoriset perustaidot kehittyvät. Toistojen myötä motorista taidoista tulee au-

tomaattisia. Kun liikkeet ovat hallinnassa, voi lapsi siirtää huomionsa ympäristön havainnoimiseen ja tutkimiseen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13.)

Jotta liikunta varhaiskasvatuksesta olisi monipuolista ja ottaisi huomioon lapsen kokonaisvaltaisen motorisen kehityksen, olisi liikuntaan laadittava vuosisuunnitelma. Vuosisuunnitelmassa määritellään mitä milloinkin harjoitellaan. Suunnitelmassa otetaan huomioon vuodenaajat ja hyödynnetään toimintaympäristöjä monipuolisesti. Suunnitelmassa huomioidaan juhlat ja kulttuurisesti merkittävät tapahtumat esimerkiksi mm-kisat tai muut suuret tapahtumat. Kokonaisvaltaisen suunnittelun etuna on, että varmistetaan kaikkien havaintomotoristen että motoristen taitojen harjoittelu. Myös taitojen harjaantumisen arviointi paranee. Harjoitellaan eri välineiden ja telineiden käyttöä monipuolisesti. Suunnitelmassa huomioidaan myös omaehtoisen liikkumisen mahdollisuudet. Kasvattajien on huomioitava myös suunnitelmissa myös lapsien toiveet. Suunnitelmista tulee lapsilähtöisiä ja lapset innostuvat toiminnasta enemmän. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)

#### 2.4.4 Taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen

Taiteen kautta lapsi kokee kuvia, ääniä, tuoksua, värejä, tunteita, muotoja ja liikkeitä. Lapsi saa kokemuksista virikkeitä. Usein lapsi haluaa myös itse tehdä. Taiteen avulla lapsella on mahdollisuus kokea mielikuvitusmaailma. Mielikuvitusmaailmassa kaikki on leikisti totta. Taide on oppimista. Lapsi nauttii omista aikaansaannoksista. Taiteen avulla lapsi kehittyy yksilönä ja ryhmän jäsenenä. Taiteen avulla lapsi rakentaa omia mieltymyksiään ja kulttuurista maailmaansa. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 24.)

#### 2.4.5 Tutkiminen

Lapsi havainnoi ja ihmettelee ympäröivää maailmaa. Lapsi on utelias. Tutkiminen ja ihmettely kuuluvat lapsen kehitykseen. Hän voi kysymysten ja omien kokemuksien kanssa tutkia ympäristöään. Yrityksen ja erehdyksen kautta lapsi oppii uutta. Hän kokee iloa oppimisestaan. Kasvattajan tehtävä on tukea tätä toimintaa. Hoivan, kasvatuksen ja opetuksen tilanteissa kasvattaja kysyy, antaa selityksiä, kokeilee ja kommentoi erilaisia ilmiöitä. Näin lasta kannustetaan ongelman ratkaisuun, mutta se kehittää myös lapsen mielikuvitusta. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 25.)

### 3 LIIKUNTA JA OPPIMINEN

Lapselle leikkiminen ja oppiminen tarkoittavat samaa asiaa. Mitä pienempi lapsi on, sitä suurempi merkitys liikunnalla on lapsen kehitykseen, oppimiseen sekä hyvinvointiin (Autio & Kaski 2005, 23.) Lapsen liikunnallinen aktiivisuus on suurimmillaan lapsen ollessa 2 - 6-vuotias. Kyseinen ikäkausi on toiminnan, liikkumisen, toistuvan löytämisen, tutkimisen ja kokeilujen aikaa. Liikkuminen mahdollistaa itsensä sekä maailman löytämisen. Jokainen lapsi oppii tavallaan. (Zimmer 2001, 13.)

Oppiminen on aktiivinen prosessi, jossa oppiminen on seurausta harjoittelusta. Oppimisprosessin myötä aivoissa tapahtuu muutoksia. Tällaisia muutoksia ovat uusien hermosoluyhteyksien syntyminen, olemassa olevien yhteyksien vahvistuminen, uusien aivosolujen syntyminen sekä käyttämättömien hermosoluyhteyksien kuihtuminen. Oppimisen perustana olevat muutokset aivoissa eivät tapahdu hetkessä, oppiminen ottaa aikansa. Oppimistilanteilla on suuri merkitys oppimisen tehokkuuteen, hauskuus ja viihtyvyys lisäävät oppimista, kun taas stressi on oppimiselle haitallista. (Jaakkola 2013, 163 – 168.)

#### 3.1 Liikunnan vaikutus lapsen kehitykseen

Lapsen normaalin kehityksen kannalta on välttämätöntä, että lapsi liikkuu. Suotuisat kasvuolosuhteet yhdessä liikunnan mahdollistavan elinympäristön kanssa turvaavat lapsen lihasten, luiden ja jänteiden normaalin kehityksen. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistöt vaikuttavat siihen, kuinka hyvin lapsi selviää arkielämän vaatimuksista. Kehon liikuttamiseen tarvitaan hermostollista toimintaa, liikunta tukee hermoverkoston kehittämistä ja siten antaa lapselle paremmat mahdollisuudet kaikenlaiseen toimintaan ja oppimiseen. (Pönkkö 2013.)

Oppiminen on ihmisen kasvun ja kehityksen keskeinen ydinprosessi. Oppimisen seurauksena käyttäytyminen ja siihen vaikuttavat tiedot, taidot ja tunnereaktiot muuttuvat pysyvästi. Oppimalla voimme sopeutua helposti ympäristön muutoksiin. Voimme aktiivisesti vaikuttaa ympäristöömme ja omaan toimintaamme siinä. Oppiminen on aina aktiivinen valikointi- ja tulkintaprosessi. Oppiminen on vuorovaikutusta, joka tapahtuu kulttuurisessa ja sosiaalisessa kontekstissa. Kasvuympäristöstä saadut kokemukset

aiheuttavat ja säätelevät oppimista. Kasvuympäristöllä on siis merkittävä vaikutus kehitykseen. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola Pyhäntö & Tammelin 2012, 9.)

Liikunta on tärkeä kasvuympäristön tarjoama oppimisväylä. Liikunnan avulla opitaan liikkumaan, opitaan itsestä liikkujana sekä opitaan itse liikunnasta. Uuden tutkimustiedon perusteella liikunta tukee myös akateemisten tietojen ja taitojen oppimista. Liikunta vaikuttaa oppimiseen ennen kaikkea positiivisen minäkäsityksen vuoksi. Kun lapsella on positiivinen minäkäsitys itsestään, luottaa hän itseensä ja omaan selviytymiseen oppimisessa yleensä. (Syväoja ym. 2012, 21.)

Liikunta on kokonaisvaltaista. Liikunta ei vaikuta pelkästään lapsen motoriseen kehitykseen, vaan myös kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Motorinen kehitys on progressiivista toimintaa lapsen motorisissa toiminnoissa. Ne tapahtuvat vuorovaikutuksessa lapsen ja lapsen ympäristön välillä. Lapsen kulloinen kehitystaso vaikuttaa, millaisia valmiuksia lapsella on uusien taitojen oppimiseen. Motoriset perustaidot ovat taitoja, joiden avulla ihminen selviytyy elämän eri tilanteista. Näitä ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, potkaiseminen, heittäminen, kiinniottaminen ja lyöminen. (Numminen 1996, 11.)

Motoristen toimintojen oppiminen perustuu vartalon osien säätely- ja ohjausjärjestelmän muutokseen. Aivoihin muodostuu malli, joka on hyvin järjestynyt kokonaisuus suorituksesta. Lapsi harjoittelee sitä omien toimintojen ohessa. Vähitellen siitä muodostuu automaatio. Taitojen muuttaminen automaatioksi vaatii hermostollista aktiivisuutta ja erilaisten hermoverkkojen käyttöä. Mitä enemmän hermoverkkoja lapselle kehittyy, sitä helpommin hän pystyy reagoimaan vastaavanlaisiin tilanteisiin tai olosuhteisiin ja oppimaan uusia taitoja. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on lisätä lapsen kykyä ja motivaatiota toimia sellaisessa ympäristössä, jossa edellytetään ja kehitetään fyysistä kuntoa. Fyysinen kunto on jokapäiväisistä tehtävistä selviytymistä uupumatta ja että lapsella on energiaa viettää vapaa-aikaa mielekkäästi. (Numminen 1996, 11.)

Liikunnan avulla voidaan edistää lapsen ajattelutoimintojen ja havaintotoimintojen kytkemistä motorisiin toimintoihin ja muistamistoimintoihin. Lapsi oppii aistintoimintojen ja motorististen toimintojen avulla. Havaintomotorinen oppiminen on aistintoimintojen vastaanottokyvyn herkimistä ja kehittymistä liikunnan avulla. Lapsi tekee havaintoja liikunnan avulla. Hän rakentaa oman kehonkuvansa ja hahmottaa itsensä liikkumalla. Oman kehon hahmottaminen auttaa lasta ymmärtämään ympäristön mer-



kityksen tilan ja ajan suhteen. Lapsi oppii liikkumaan erilaisissa ympäristöissä. Liikunta auttaa käsitteiden oppimista ja ajattelun kehitystä. Lapsi oppii määrittämään tilan, ajan, määrän, laadun, syy- ja seuraussuhteen. (Numminen 1996, 12.)

Liikunta on leikkiä ja liikkumista yhdessä. Liikunnan avulla lapsi oppii sääntöjä ja yhdessä olemisen normeja. Sosioemotionaalinen oppiminen tukee lasta olemaan sinut itsensä ja muiden ihmisten kanssa. Liikunnasta saadut positiiviset kokemukset luovat perustan lapsen fyysiselle, sosiaaliselle ja kognitiiviselle minäkäsitykselle. (Numminen 1996, 13.)

Suurilla lihasryhmillä tuotettujen motoriset taitojen oppiminen on edellytyksenä hienomotoristen taitojen kehittymiselle. Lapsi ei voi oppia käyttämään kynää ja säätelemään siihen tarvittavaa voimaa ennen kuin hän on oppinut hallitsemaan karkeamotoriset liikkeet, kuten esimerkiksi monipuolisen pallon käsittelyn. Karkeamotoristen liikkeiden oppiminen ja hallinta on siis lapselle tärkeää. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 137.)

Perusliikkeen oppimisen kolme vaihetta

- 1) Karkea hallinnan vaihe - karkeamotoriikka
- 2) Taloudellinen hallinnan vaihe - hienomotoriikka
- 3) Vakiintumisen ja mukautumisen vaihe - automaatio

Lapsen aktiivinen ja vastavuoroinen toiminta säätelee myös kognitiivisia taitoja. Liikuntataidon suorittaminen on aina havaintomotorinen kokonaisuus, jossa lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. Koska aisteihin liittyvät prosessit ovat keskeisessä roolissa niin tietojen, taitojen kuin motoriikankin oppimisessa, puutteellisilla liikuntataidoilla on todettu olevan yhteys erilaisiin oppimisongelmiin, puutteelliseen kehonhahmottamiseen, heikkoon tasapainoon, vaikeuksiin ylittää kehon keskilinja ja kehon oikean ja vasemman puolen liikkeitä. Lapsella voi olla myös vaikeuksia hahmottaa tilaa. Aisteihin liittyvät ongelmat tulevat usein esille koulun alkaessa. Aistitoimintojen yhteistyötä ja oppimisen yleisiä edellytyksiä pitäisi tukea monipuolisen liikunnan avulla varhaisvuosien aikana. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 137.)

## 3.2 Erilaisia käsityksiä oppimisesta ja ohjauksesta

### 3.2.1 Ärsyke-reaktio-oppiminen eli behavioristinen oppimiskäsitys

Ärsyke-reaktio-oppiminen on tyypillinen oppimismuoto, jossa opitaan haluttu käyttäytyminen. Oppiminen on ympäristön vuorovaikutusta oppijaan. Oppijalla on ärsyke, johon hän vastaa tietyllä käyttäytymisellä, reaktiolla. Jos reaktio on halutunlainen, vahvistetaan sitä kehumalla tai palkitsemalla. Vahvistaminen motivoi lasta yrittämään uudelleen. Mutta jos ärsykkeen antama reaktio ei ole halutunlainen, vaan niin sanottua epätoivottua käyttäytymistä, lapsi saa siitä negatiivista palautetta, rangaistuksen tai haukkumiset. Lapsi alkaa karttaa käyttäytymistä. Lapsi ei enää halua päätyä siihen, vaan reagoi siihen tavalla, josta saa positiivista palautetta. Ei-toivottu reaktio jää vähitellen pois. (Zimmer 2001, 75.)

Rankaisun tai negatiivisen palautteen lisäksi voidaan käyttää sammuttamista, jolla tarkoitetaan jonkin aikaisemman mallin vahvistamatta jättämistä. Ärsykkeestä seuraavaa reaktiota ei anneta palautetta, ei negatiivista eikä positiivista. Aikaa myötä reaktio jää pois. Ne käyttämis muodot, jotka saavat välittömästi positiivista palautetta, muodostuvat aikaa myöten hallitseviksi. (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 59.)

Ehdollistamisessa palaute reaktiosta pitää tulla välittömästi reaktion jälkeen. Ehdollistuminen oppiminen voi tapahtua kolmella eri tavalla: yleistämällä, siirtovaikutuksen avulla tai erottelulla. Yleistämisessä yksilö on oppinut reagoimaan tietyllä tavalla ärsykkeeseen. Hän reagoi samankaltaiseen ärsykkeeseen samalla tavalla, esim. kuumaan esineeseen. Siirtovaikutuksen avulla yksilö oppii yhdistämään samanlaisia ärsykeitä oppimalla ensin seikkaperäisesti alkuperäisen ärsykkeen reaktion. Erottelu tapahtuu usein virheen kautta oppimisen myötä. Ihminen oppii erottamaan pienet erot kahdesta samankaltaisesta ärsykkeestä. (Lehtinen ym. 2007, 60 - 62.)

### 3.2.2 Havainnointi ja mallioppiminen eli kognitiivinen oppimiskäsitys

Lapset oppivat myös havainnoimalla ja tekemällä mallin mukaan. Liikunnassa useimmat toiminnot tapahtuvat mallioppimisen mukaan, lapset omaksuvat isompien käyttäytymistä ja heidän liikuntatapojaan. Myös asenteet omaksutaan mallioppimisen perusteella (Zimmer 2001, 75.)

Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen on erilaisten prosessien yhdistelmä, joita tapahtuu oppijan mielessä. Kognitio on tajunnan sisältöä. Yksilön aikaisemmat kokemukset vaikuttavat monimutkaisten tietojen ja taitojen oppimiseen. Yksilö hankkii tietoja havainnoimalla, sisäistää ne muistiin ja saa ne muistista käyttökseen uudelleen. Uusien asioiden oppiminen perustuu aina aikaisemmin opittuihin tietorakenteisiin. Ihminen rakentaa tietorakenteita eli skeemoja. (Lehtinen ym. 2007, 78.)

Ihminen havainnointiin vaikuttavat kulttuuriset ja sosiaaliset ympäristön mahdollisuudet ja rajoitukset. Hänelle muodostuu ympäristölle olennaisia ajattelutapoja ja malleja. Kaikkia tietoa ei voida kielellisesti ilmaista, myös tuntemukset ja kokemukset ovat tietoa. Havainnot ihminen siirtää muistiin. Ihmisen muisti työstää havaintoja ja muistettavia asioita ja pyrkii rakentamaan muistettavista asioista kokonaisuuksia. Kokonaisuuksia on helpompi palauttaa muistista kuin yksittäisiä detaljeja. Muisti rakentuu lyhytkestoisesta työmuistista ja pitkäaikaismuistista. Lyhytkestoisessa muistissa havainnot ja aistimukset säilyvät vain lyhyen ajan, muutaman sekunnin. Sen jälkeen havainnot eli informaatiota käsitellään valikoivassa suodattimessa, josta osa siirtyy ihmisen tietoisuuteen, ja sitä kautta pitkäaikaismuistiin. Tarpeeton tieto häviää suodatuksen jälkeen. Pitkäaikaismuistista voidaan hakea tietoa ja soveltaa sitä uusiin havaintoihin. (Lehtinen ym. 2007, 80 - 86.)

Ihmisen kognitiivinen järjestelmä tunnistaa pitkäaikaismuistista samankaltaisen informaation symbolina tai symbolijonona ja symbolien assosiaationa. Symbolit muodostavat ns. mielteet, joita helppo yhdistää aiemmin opittuun. Oppiminen on siis prosessi, jossa aiemmin opitut mielteet voidaan yhdistää uusiin havaintoihin ja saadaan aikaiseksi ongelman ratkaisu. (Lehtinen ym. 2007, 89.)

Yhdistyneistä havainnoista eli muistiedustuksesta eli representaatioista muodostuu mielen sisäisiä rakenteita eli skeemoja. Skeemat ovat enemmän kuin havaintoja, ne ovat ns. havaintoketjuja tai sääntöketojuja, joilla ihminen rakentaa asioita tai toimintojan eli oppii aiemman kokemuksen perusteella. Skeemat ohjaavat toimintoja, joilla ihminen tutkii ympäristöä. (Lehtinen ym. 2007, 93.)

### 3.2.3 Konstruktiivinen oppiminen

Konstruktiivinen oppiminen on ihmisen ja ympäristön suhteeseen ja niiden väliseen vuorovaikutukseen perustuvaa. Ihminen kehittyy vuorovaikutuksessa muiden yksilöi-

den kanssa. Ihmisen ajattelun ja tiedon muodot rakentuvat toiminnan ja vuorovaikutuksen pohjalta, jolla yksilö sopeutuu ympäristöönsä. Yksilö siis muodostaa itse eli konstruoi ajattelun muodot sen mukaan, millaisessa ympäristössä hän elää ja kehittyy. Kehittyminen on itseohjautuva prosessi, jossa koko ajan ympäristön vaikutuksesta yksilö muodostaa uusia rakenteita edellisten tilalle. Piaget ja Vygotsky ovat tutkineet konstruktivistista oppimista. Piaget painottaa ympäristön ja yksilön kehitystä, kun Vygotsky painottaa kehityksessä yksilön sosiaalista vuorovaikutusta kulttuuriperinteiden kautta. (Lehtinen ym. 2007, 100 - 101.)

Yksilö sopeutuu vallitseviin tilanteisiin joko assimilaation tai akkommodaation avulla. Assimilaatio on sulautumista olemassa olevaan. Ihminen käyttää hyväksi aiemmin opittua ja rakentaa sen avulla uutta. Akkommodaatio on mukautumista. Skeemat voivat sisältää uusia piirteitä, täytyy uuteen tilanteeseen mukautua. Skeema on mielen-sisäinen malli tosielämästä, tavallaan itsemuodostettu kuva, miltä elämä näyttää. Nämä kaksi prosessia ovat usein kietoutuneena toisiinsa. (Lehtinen ym. 2007, 101 - 102.)

Ihminen muuttaa skeemojaan epätasapainotilan mukaan. Ihmisen aiempi skeema ei ole yhtäpitävä havainnon kanssa, syntyy ristiriita eli epätasapainotila. Yksilö rakentaa havainnosta uuden esim. mukautumalla. Tasapainottuminen ei luo mitään pysyvää tilaa, vaan aina syntyy uusia epätasapainotiloja. Kehittyminen on siis jatkuvaa. Kehittyminen ei synnytä kokonaan uutta, vaan edellisistä skeemoissa on mukana säilyviä funktioita. (Lehtinen ym. 2007, 102.)

Konstruktivistinen oppiminen on ympäristön havainnointia aikaisemman tiedon perusteella. Havainnot assimiloituvat vanhoihin havaintoihin. Yksilö muokkaa havaintojaan omalla tavalla. Ympäristö vaikuttaa millaiseksi mielteen rakenne muodostuu. Jokainen rakenne on portti uuteen kehitysvaiheeseen, uuteen ristiriitatilaan. (Lehtinen ym. 2007, 103.)

Konstruktivistinen kehittyminen perustuu niille taidoille ja tiedoille, jota yksilö saa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kulttuuriympäristössään. Kehittyminen tapahtuu kulttuuriperinteiden välineiden kautta. Näitä ovat kieli, kulttuurikäytännöt ja sosiaalinen vuorovaikutus vanhemman, kokeneemman sukupolven kanssa. Tärkein näistä on kieli, jota oppija ja ohjaaja käyttävät vuorovaikutustilanteessa. (Lehtinen ym. 2007, 112 - 113.)

Yksilö muodostaa lähikehityksen vyöhykkeen. Lähikehityksen vyöhyke tarkoittaa sitä, että kehittyvä ei pysty ratkaisemaan kaikkia kehityskulun vaativia ongelmia itse, vaan tarvitsee avukseen kokeneemman henkilön. Opetus luo lähikehitysvyöhykkeen, joka tuo esille voimistuvia kehitysprosesseja. Opettaja toimii näissä tilanteissa ohjaajana, ns. muutosagenttina, joka ohjaa uusien rakenteiden syntymistä. (Lehtinen ym. 2007, 114.)

Yksilö toimii ohjaajan kanssa vuorovaikutuksessa, jonka jälkeen yksilö eli oppija sisäistää oppimisprosessit. Sisäistäminen on sitä, että vanhempi sukupolvi siirtää nuoremalle toimintoja ja tietoja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Sen jälkeen yksilö käsittelee nämä tiedot ja taidot rakentaen itsenäisesti oman käsityksenä asioista ja toimintoista. Tämän mukaan kaikki toiminnot ovat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa syntyneitä rakenteita. (Lehtinen ym. 2007, 116.)

### 3.2.4 Konduktiivinen kasvatus

Konduktiivisen kasvatuksen tavoitteena on kehittää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä huomioiden kognitiivisten, motoristen sosiaalisten ja päivittäisten taitojen ja kommunikation edistämistä. Keskeistä siinä on ymmärtää kasvatus kokonaisuutena, jossa tuetaan kokonaisvaltaisesti lapsen oppimista ja itsenäistä toimintaa. (Kovanen & Uotinen 2006, 29).

Konduktiivinen kasvatus sisällyttää kaikki lapsen elämään ja ikäkauteen liittyvät toiminnot ja osa-alueet, leikkimisestä päivittäisiin toimiin ja liikkumiseen. Tavalliset arjen toiminnot ovat päivittäisen ohjauksen runko, joka jäsentää lapselle toiminnan etenemistä mielekkäällä ja ennakoitavalla tavalla. Arkiset tehtävät tarjoavat ohjaukselle kehityksen, johon toimintakokonaisuudet liitetään. Jokainen lapsen tulisi voida edetä eri tilanteissa kiireettömästi ja saada selviytymiseensä tarvitsevansa tuen aikuiselta. Päivittäisten kokonaisuuksien ja ohjauksen havainnointi auttavat myös tarkastelemaan, kattavatko ne kaikki edistymisen kannalta olennaiset taidot ja toiminnot. Päivittäisten tilanteiden ymmärtäminen osaksi ohjausta varmistaa myös sen, että erilaisissa ohjelmissa (pienryhmät) harjoitellut taidot siirtyvät harjoiteltaviksi ja käytettäväksi muissakin sopivissa tilanteissa. (Kovanen & Uotinen 2006, 29.)

Mitä ohjaukseen sisältyy, mitä taitoja ohjauksessa painotetaan ja miten oppimista ohjataan? Konduktiivisessa kasvatuksessa ohjauksen keskeisenä ovat liikkumisen taidot,

ohjauksellisen sisällön ollessa laajempi, kattaen oppimisprosessin eri ulottuvuuksia. Ohjauksen sisällöt voivat erilaisissa ohjauksen lähestymistavoissa vaihdella paljonkin, voida esim. painottaa eri aistien harjoittamista liikkumisentaitojen lisäksi tai yhdessä. Ohjaus voi vastatakin oppimisen moniin haasteisiin, kun sisällöt kytkeytyvät erilaisiin neurokognitiivisiin tekijöihin ja yhteyksiin. (Kovanen & Uotinen.2006, 21 - 25.)

Oppijan kannalta olennaista on, kuinka tarkasti ohjauksella vastataan hänen oppimisen kannalta olennaisiin ja ajankohtaisiin tarpeisiin, tavoitteiden asettamisen ollessa ohjauksen keskeisimpiä tehtäviä. Oppijalle on tärkeää, että tavoite on mielekäs, riittävän selkeä ja saavutettavissa, mutta myös haasteellinen. Konduktiivinen kasvatustyyppi perustuu erityispiirteeltään havainnointiin ja dynaamiseen toimintaan. (Kovanen & Uotinen 2006, 21 - 25.)

Ohjauksen ja kasvattajan perustehtävänä on osoittaa lapselle syy tehdä jotakin. Erityisesti lapsilla, joilla voi olla paljon vaativia oppimisen esteitä, voi mielekkään ja tavoittelemisen arvoisen taidon omaksuminen olla haasteellinen tehtävä. Lapsi ei tiedä, mitä voi tahtoa, ellei ensin koe tunnetta jostakin tekemisestä. Kasvattajan havainnoin tarkoituksena onkin löytää vastauksia lapsen toiminnasta ja ratkaisuyrityksiä sekä lapselle mielekkäät tavoitteet, jotka tukevat lapsen tahtoa ja osaavuutta. Konduktiiviselle kasvatukselle ominaista on, että ohjauksen sisällöt rakentuvat pitkälle arjen tilanteisiin ja niistä selviytymistä tukeviin oppimisen tavoitteisiin. (Kovanen & Uotinen 2006, 21-25.)

Konduktiivisen kasvatuksen tavoitteena on opettaa lapsi kykeneväksi (ortofunktio) suoriutumaan päivittäisistä toimistaan ja sosiaalisista haasteista siten, että lapsi kykenee ratkomaan jatkuvasti eteen tulevia haasteita ja osaa sopeutua ympäristön jatkuviin haasteisiin. Olennaista on itsenäinen ja tietoinen ongelmanratkaisukyky eli kognitiivinen oppiminen, joka liittyy myös omaan oppimiseen. (Kovanen & Uotinen 2006, 21-26.)

Määttä (1994) on määrittänyt toiminnan intentionaalisuuden konduktiivisessa kasvatuksessa siten, että lapsi tietoisesti tavoittelee päämäärää, haluaa suoriutua itsenäisesti hänelle mielekkäästi ja merkityksellisesti. Opettajan tehtävänä on luoda hänelle oppimistilanteita ja -ympäristöjä, jotka vastaavat lapsen tarpeita ja motivoivat häntä toimimaan. Näihin tavoitteisiin pääseminen edellyttää kehon ja liikkeiden hallintaa. Aikuisen tehtävänä on ohjata ja auttaa lasta hänen tavoitellessaan päämäärää. Olennaista

on myös lapsen oma päätös saavuttaa tietty tavoite. Tavoitteiden tulee olla sosiaalisesti ja kulttuurisesti määräytyviä ja niiden tulee vastata lapsen ikätasoa. Yhteistä kaikenikäisille lapsille on luontainen uteliaisuus ja halu tutustua uusiin ympäristöihin. (Kovanen & Uotinen 2006, 21 - 25.)

### 3.3 Opetus ja ohjaustyyli

Liikunnan ohjaamisessa voidaan käyttää monia erilaisia tyyliä. Määritelmänä opetusmenetelmä on eri toimien ja järjestelyjen järjestetty kokonaisuus, joiden avulla pyritään ohjaamaan lasten tarkoituksenmukaista oppimista. Opetusmenetelmän käyttäminen riippuu tavoitteista ja opetettavasta asiasta. Kasvattajan tulee joustaa käyttäessään eri opetusmenetelmiä. (Pulli 2013, 27.)

- Komentotyyli on ohjaajakeskeinen tapa, jossa ohjaaja suunnittelee tehtävän, tekee kaikki tarvittavat päätökset tilasta, välineistä, ajankäytöstä ja ryhmistä. Ohjaaja ohjaa yhteistä harjoitusta komentotyyllillä, tarkoituksena saada lapset toimimaan yhtä aikaa.
- Harjoitustyyli on lievempi tyyli komentotyylistä, jossa ohjaaja on suunnitellut tehtävän valmiiksi mutta antaa lapsille mahdollisuuden harjoitella itsenäisesti.
- Vuorovaikutustyyllissä oppilaat tekevät parityötä ja arvioivat suoritusta, tässä tyyliässä tärkeää on sosiaalinen vuorovaikutus ja palautteen antaminen ja ottaminen.
- Ohjattu oivaltaminen on ohjaustyyli, jolla mahdollista tukea lapsen oman ajattelun kehittymistä, ohjattu oivaltaminen motivoi lapsia pohtimaan ratkaisuja, joita ohjaaja esittää suoritusta ohjaavin kysymyksin.
- Ongelmanratkaisussa ohjaaja antaa lapselle mahdollisuuden keksiä vaihtelevia tapoja suorittaa tehtävä, osaammeko kävellä taaksepäin mahdollisimman matalana?
- Lapsikeskeinen työtapa, jossa lapset tekevät esitykset, kuten roolileikit ja esitykset, tanssit, sopivat liikuntatuokioihin hyvin, sillä lasten on helppo motivoitua toimintaan, jonka he itse saavat suunnitella.

□ Yksilölliset tehtävät soveltuvat esimerkiksi temppuradoilla tai perustaitoa harjoitellessa, jolloin lapselle voidaan tarjota mahdollisuuden vaihtoehtoiseen harjoitukseen. ( Pulli 2013, 27 - 28.)

Opetusmenetelmien rinnalla käytetään lähi- ja rinnakkaisnimityksiä työtapa, opetus-tyyli ja opetusmuoto. Työtapa korostaa tavoitteen yhteyttä menetelmään ja opetusmuoto korostaa oppilaan ryhmittelyä. Opetusmenetelmä jaetaan ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin.

Opetusmenetelmän ulkoisten tekijöiden tarkoituksena on opetuksen riittävän vaihtelun turvaaminen. Liikuntatuokion (kasvatustapahtuman) ohjaamiseen voidaan käyttää joko vastaanottavaa tai omatoimista työtapaa.

Oppimiseen vaikuttavan käsityksen mukaan ihminen tuottaa itse oman motivaationsa. Lapsen oppiessa luottamaan omiin taitoihinsa, kokemus ryhmään kuulumisesta ja mahdollisuudestaan vaikuttaa ja tehdä valintoja, sisäisen motivaation on mahdollista syntyä ja säilyä. Ulkoisessa motivaatiossa liikkumiseen osallistutaan palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Sisäinen motivaatio taas syntyy siitä, että liikkuminen ja siihen osallistuminen on kivaa ja siihen suunnatut tavoitteet ja sisällöt ovat sopivan haastavia. Lasten kohdalla kysymys on sellaisen oppimisympäristön luomisesta, joka sallii ja houkuttelee liikkumisen. (Pulli 2013, 26 - 27.)

”Lapsilla on sisäsyntyinen käsitys siitä, että oppiminen tapahtuu toistojen avulla. Konttausiässä oleva lapsi hakeutuu portaisiin aina sen ollessa mahdollista. Halu loppuu vasta, kun taito on tarttunut, ja näinhän sen pitääkin olla.” ( Pulli, 2013, 27.)

### 3.4 Opittu avuttomuus

Lapsen itsevaikuttamiseen liittyy tiiviisti käsite opitusta avuttomuudesta. Jos lapsella tulee toistuvasti kokemus siitä, ettei hän voi vaikuttaa asioiden kulkuun eikä hänen tekemisensä johda toivottuun tulokseen tai hän ei kykene kontrolloimaan tilanteita, hänelle voi kehittyä avuttomuuden tunne. Avuttomuus syntyy silloin, jos lapsi kokee tilanteet tai tapahtumat kontrolloimattomiksi ja muuttumattomiksi eikä lapsella ole mahdollisuutta vaikuttaa näihin. Jos nämä kokemukset ovat toistuvia, vaarana voi olla yleistyminen. Tällöin lapsi voi kokea myös hänelle todellisuudessa hallittavat tilanteet ylivoimaisiksi. Syntyy sisäistynyt taipumus yleistyneeseen käsitykseen tilanteiden hal-



litsemattomuudesta ja muuttumattomuudesta. Lapsi oppii avuttomuutta. (Zimmer 2011, 60.)

Avuttomuus koetaan kognitiivisesti, emotionaalisesti sekä motivaatioon vaikuttavana. Seligmanin teorian mukaan avuttomuus voidaankin todeta näiden alueiden ongelmana.

- Kognitiivinen puute voi ilmetä niin, että lapsi hahmottaa todellisuudessa hallittavissa olevat tilanteet ylivoimaisiksi. Lapsi jolla ilmenee motorisia ongelmia, voi kokea pelkoa esimerkiksi kiipeämisessä, vaikka hän kykyjensä puolesta pystyisi-kin tämän suorittamaan.
- Motiiveihin liittyvät pulmat voivat lapsella ilmetä vähenevänä halukkuutena osallistua asioiden kulkuun, eikä lapsella ole halua kokeilla kykyjään. Hän ei edes hakeudu kiipeilytelineen luokse, vaan välttää tilanteita, joissa hänen pitäisi kiivetä.
- Emotionaalista puutetta kuvaavat kokonaisvaltaiset tunteet kuten alistuminen, toivottomuus, avuttomuus sekä masennuksen tunne. Tällöin lapsella on yleistyntynyt käsitys siitä, että hänellä itsellään ei ole mahdollisuuksia vaikuttaa tilanteisiin ja tapahtumiin. Tämä tarkoittaa lapsen herkkää luopumista liikuntasuorituksista. Lapsi ei ole halukas kokeilemaan uutta, koska hän ei luota omaan kykyihinsä ja hän katsoo itsensä syylliseksi tähän kehitykseen. Tehtävä ei ole liian vaikea, vaan minä en kykene sitä tekemään. (Zimmer 2011, 61.)

Opittua avuttomuutta voidaan pitää merkinä lapsen oman kontrollin heikkoudesta, josta voidaan erottaa erilaisia hallinta ja kontrollitasoja:

- Päätöksenteon hallinta, jossa valinnanvapauden mahdollisuus joko tehdä tai jättää tekemättä. Liikuntatehtävissä lapselle on tärkeää saada itse valita, osallistuuko hän ja kuinka hän osallistuu tekemiseen. Jo tällä tasolla, lapsella on mahdollisuus saada positiivisia onnistumisen kokemuksia tilanteen hallinnasta. Myös toiminnan vapaus, joita tilanne lapselle antaa, vaikuttaa hänen tulkintaansa tilanteen vaatimuksista ja tehtävän etukäteen määrittämätön ratkaisu tai suorittaminen tietyllä annetulla tavalla, antavat lapselle mahdollisuuden omaehtoiseen suoriutumiseen. Esimerkiksi kiipeämistä voidaan helpottaa, jos lapselle tarjotaan erikorkuisia kiipeämistasoja.

- Kognitiivinen hallinta kuvaa lapsen mahdollisuutta vaikuttaa mielikuviin kautta epämiellyttäviin emotionaalisiin kokemuksiin, esimerkiksi uudelleen arvioinnin kautta. Usein tämä tapa on ainoa keino vaikuttaa tilanteesta selviytymiseen.

Opitun avuttomuuden tilanteen muuttamisen mahdollistamisessa on erittäin tärkeää antaa lapselle monia mahdollisuuksia ratkaista kunkin tilanteen tehtävä, joista lapsi voi valita erilaisten esitettyjen konkreettisten vaihtoehtojen välillä. Aikuisen tehtävänä on antaa lapselle riittävästi aikaa tehtävän suorittamiseen, liian aikaisin annettu aikuisen apu voi välittää lapselle tunteen, ettei hänen kykyihinsä luoteta. Lapselle, jota tuetaan kädestä pitäen tasapainolaudalla kävellessä, ei synny itsenäisyyden tunnetta tehtävän hallinasta. Hän ei opi auttamaan itseään ja hänelle voi vahvistua näkemys, ettei hän kykene tehtävää suorittamaan. Vaatimustasoa tulisi alentaa asettamalla esimerkiksi lauta lattialle tai antamalla lapselle tukea kulkemalla vierellä, aikuisen ollen näin tarvittaessa tukena, jos lapsi niin haluaa. Tärkeää on, että lapsi kokee ratkaisevansa tilanteen itse. Tämä vaikuttaa positiivisesti lapsen omien suorituskykyjensä arviointiin. (Zimmer 2011, 61 - 62.)

Positiivisen minäkuvan syntymisessä on tärkeää, että lapsi saa tilaisuuden saada tehtävät itsenäisesti ilman apua. Lapsen tulisi kokea, että tehtävän tulos on hänen omaa aikaansaannostaan. Myös ikätovereihin vertaamisella on suuri osuus lapsen omien suoritusten ja kykyjen arvioinnissa. Lapsi huomaa, onko hän nopeampi vai hitaampi kuin muut, pärjääkö hän taidoissaan muiden kanssa tai jääkö kilpailussa viimeiseksi vai voittaako hän. Lapsen kykyjä arvioitaessa on huomioitava kasvattajan toiminta. Kuinka hän esittää tehtävän tai toimii epäonnistumisen yhteydessä tai kuinka hän antaa palautetta ja onnistumisesta, vaikuttaa siihen, vertaako lapsi jatkuvasti itseään toisiin, vai huomaako hän, millaisia kehitysaskelaita hän itse on saavuttanut. (Zimmer. 2011, 65.)

#### 4 VUOROVAIKUTUS JA LIIKUNTA

Nummisen mukaan (1996) mukaan varhaiskasvatuksessa liikunnalla on kaksi tavoitetta: oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla. Oikein suunnitellun ja ohjatun liikunnan avulla lapsi oppii tuntemaan kehonsa osat sekä niiden käytön, eli motoriset perustaidot, joiden avulla hän pystyy selviämään päivittäisistä elämän vaatimuksista. Liikunta voi toimia lapselle välineenä persoonallisuuden muiden osa-alueiden, kognitiivisten ja sosioemotionaalisten toimintojen kehittämisessä. (Numminen 1996, 11.)

Oppimiseen liittyvät aina myös tunteet, motivaatio ja taito toimia erilaisissa kulttuuri- sissa ja sosiaalisissa ympäristöissä. Vuorovaikutukseen perustuvan oppimisen keskeisiä mekanismeja ovatkin esimerkiksi kyky yhteisölliseen työskentelyyn, kyky ottaa vastuuta omasta toiminnasta, aloitteellisuus ja aktiivisuus sekä itsearviointitaito. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja voi siten selittää liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä. Liikunta kehittää lapsen ja nuoren kykyä kuunnella ja noudattaa ohjeita, odottaa vuoroaan sekä valita tilanteeseen soveltuvat toimintatavat. . (Numminen 1996, 12.)

Lisäksi liikunta tarjoaa mahdollisuuksia tunteiden purkamiseen ja käsittelemiseen. Liikunnan harrastaminen kehittää parhaimmillaan ryhmätyötaitoja, itseohjautuvuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa. (Syvänoja ym 2012.)

#### 4.1 Vuorovaikutuksen vahvistaminen Kotkan päivähoitossa

Kotkan varhaiskasvatuksen käsikirjan tavoitteena on tukea aitoa läsnäoloa ja kohtavaa vuorovaikutusta, lapsen osallisuutta varhaiskasvatuksen arjessa, henkilöstön ammatillisuutta sekä perehtymistä kotkalaiseen varhaiskasvatukseen. Kasvatusajattelun muutos ja varhaiskasvatussuunnitelmatyö ovat nostaneet työn keskiöön vuorovaikutuksen, leikin ja lapsen hyvinvoinnin. Varhaiskasvatuksen laatu on osaamista ja vuorovaikutusta. Työtavat ja suhtautuminen lapseen on jäsennetty käytännön toiminnaksi. Tämän tavoitteena on yhteisen ymmärryksen avaaminen, jolla tuetaan varhaiskasvatuksen ammattilaisen asennoitumista varhaiskasvatustyöhön. Painopisteen siirtäminen toiminnan suunnittelusta vuorovaikutuksen tutkimiseen vahvistaa työyhteisön pedagogista tietoisuutta. Jokainen kohtaaminen ja vuorovaikutustilanne aikuisen ja lapsen välillä on merkityksellinen. Kohtaamiseen tarvitaan hyvin organisoitua, kiireetöntä arkea, jossa jokaista hetkeä osataan arvostaa.

#### 4.2 Vuorovaikutuksen merkittävyys

Varhaiskasvatuksen toteutumisen tärkeä pohja on lapsen perusturvallisuuden luomisessa ja sen ylläpitämisessä. Varhaiskasvatus toteutuu vuorovaikutuksessa. Lapsen aloittaessa päivähoiton hän tuo mukanaan siihenastiset kokemuksensa lähimmistä ihmissuhteista. Uusien usein monien vieraiden ihmisten joukko uudessa fyysisessä ympäristössä on sellainen maailma, josta lapsella ei ole aikaisempia kokemuksia. Päivähoitossa vuorovaikutuksen kehitystä edistävät asiat ja perustekijät ovat samat kuin ko-

tona. Uusia vuorovaikutussuhteita ovat suhteet toisten lasten kanssa. Varhaiskasvatuksessa lapsi tulee nähdä aikuisen tukea ja apua tarvitseväksi, ei aikuisesta riippumattomaksi, pärjääväksi ja vahvaksi. Kyky ajatella ja tuntea yhtä aikaa (mentalisointi) kehittyy vain turvallisessa vuorovaikutuksessa. Erityisesti stressitilanteissa kiintymyskäyttäytyminen aktivoituu ja lapsi hakee turvaa siltä aikuiselta, johon hänellä on kiintymyssuhde. Kunkin lapsen kehityksen ja kasvun tuki pohjautuu arjen vuorovaikutukselle. Myös tuki toteutuu vuorovaikutuksessa ja onkin tuen tärkein toteutumisen paikka. Vuorovaikutus vähentää myös kaottisia kokemuksia ja lisää turvan tunnetta. (Keskinen & Virjonen 2004, 132 – 133.)

Päivittäisen rytmin löytäminen ja asioiden toistuvuus tulevat mahdolliseksi, kun tilanteet toistuvat päiväkodissa suunnilleen samalla tavalla. Muutokset on hyvä ennakoida kertomalla niistä etukäteen. Tutustuessaan lapsen päiväkodin henkilökunta oppii vastaamaan lapsen tarpeisiin niin, että lapsi saa kokemuksen viestiensä oikein ymmärtämisestä. Jos lapsella ja päiväkodin henkilökunnalla ei ole yhteistä kieltä, heillä voi olla paljon ei-kielellistä viestintää. Lapselle on annettava myös tilaa rauhassa purkaa kiukua ja pettymyksiä sensitiivisellä läheisyydellä seuraten lapsen reagointia. Tärkeä on pystyä luomaan turvallisuuden tunnetta, jotta lapsi saa uskallusta aktiiviseen ympäristön tutkimiseen ja antaa lapselle lohdutusta lapsen sitä tarvitessa. Lapsilla on erilaiset temperamentit, jotka muokkautuvat varhaisissa ihmissuhteissa. Päivähoidossa temperamentti on sovitettava yhteen toisten lasten kanssa päivähoiton henkilökunnan lisäksi. Kun lapsi oppii tuntemaan paremmin aikuisia ja toisia lapsia hän voi jakaa omia tunteitaan ja tunnetilojaan. (Keskinen & Virjonen 2004, 134–135.)

On tärkeää toteuttaa lapsen kokonaisvaltainen kohtaaminen ja hänen tunteidensa tunnistaminen varhaiskasvatuksessa. Pieni lapsi tarvitsee turvalliseen kehitykseen aikuisen läsnäoloa. Nämä aikuiset eivät saisi jatkuvasti vaihtua. Ilman sosiaalista vuorovaikutusta lapsen psyykkiset rakenteet ja taidot eivät kehity eikä hänelle muodostu inhimillistä pääomaa. Lapsi viettää suurimman osan valveillaoloajastaan isoissa ryhmissä päivähoitossa. Hän joutuu selviytymään jatkuvasti suuressa ryhmässä syntyvistä ristiriitatilanteista, odottamisesta, sekä kilpailemaan muiden ryhmän lasten kanssa puheenvuoroista ja aikuisen huomiosta. Lasta tulisikin suojella liian suurelta vuorovaikutussuhteiden määrältä. Vuorovaikutusta suunnittelemalla voidaan lapsen päivään saada rakenne, jossa lapsen on helpompi toimia, kuten pienryhmät tai ns. erityisohjelmat (Sherbone yms.) (Mikkola & Nivalainen 2009, 91.)

### 4.3 Leikki lapsen vuorovaikutusta vahvistamassa

Lapsen kehitystä tukevia aikuisen ja lapsen välisiä yhteisiä toimintoja ovat leikkiminen, pelien pelaaminen, kirjojen lukeminen ja satujen ja lorujen kertominen sekä yhteiset keskustelut. Tällaisiin yhteisiin kasvattajan ja lapsen välisiin hetkiin sisältyy monia lapsen kehityksen kannalta tärkeitä asioita. Lapsen leikkimotivaatiota lisää kasvattajan aktiivinen osallistuminen. Lapsi kokee turvallisuuden tunnetta myönteisessä ilmapiirissä saaden palautetta itsestään sekä omista taidoistaan. Näissä tilanteissa lapsi voi käsitellä omaa käsitystään itsestään, pettymyksiä ja ilon aiheita, saaden aikuisilta tilanteen mukaan tarvitsemaansa rohkaisua, tukea ja kiitosta. Leikin on havaittu olevan monipuolisempaa niillä lapsilla, jotka ovat turvallisesti kiinnittyneet aikuiseen. Tämä perustuu siihen, että nämä lapset ovat valmiimpia tutkimaan ympäristöään ja vastaanottavaisempia kuin lapset, joilla on vaikeuksia kiintymyssuhteen muodostamisessa. (Lyytinen & Lyytinen 2003, 89–90, 116–117.)

Parhaiten lapsen kehityksen tukeminen onnistuu ohjauksen tapahtuessa lapsen senhetkistä kehitystasoa ja temperamenttia myötäillen aikuisen ja lapsen välisissä yhteisissä leikinomaisissa toiminnoissa. Yhteiset toiminnot herättävät lähes aina lapsen kiinnostuksen ja halun oppia. Leikki on lapselle vuorovaikutuksen väylä ja tapa kommunikoida. Se on myös monessa suhteessa tärkeää, sillä lapsi oppii ja kehittyy leikkiesseen. (Lyytinen & Lyytinen 2003, 118–119.)

Leikki on lapsen psyykkiselle kehitykselle yhtä tärkeää kuin monipuolinen ravinto fyysiselle kehitykselle. Leikin tärkeys lapsen kehitykselle oli yksi syy ottaa erilaiset vuorovaikutusta vahvistavat leikit mukaan toiminnallisen ryhmän toteutukseen. (Lyytinen & Lyytinen 2003, 87 – 121.)

### 4.4 Arvot vuorovaikutusta vahvistamassa

Arvot ovat keskeinen osa minäkuva. Ne ovat käsityksiä, uskomuksia ja olettamuksia siitä, mikä on hyvää ja toivottavaa ihmiselle. Ne ovat väitteitä siitä millainen maailmamme tulisi olla. Arvot ovat asioita, mitä itse arvostaa ja mikä on itselleen tärkeää. Ne voivat olla yksilöllisiä tai yhteisöllisiä. Ne on omaksuttu kasvatuksessa, vuorovaikutuksessa tai yhteiskunnan välityksellä. Ne ovat yleensä ympäristössä tai vuorovaikutuksessa opittuja, yleisiä ja tavoitteita koskevia valintataipumuksia. Kuitenkin kullakin yksilöllä on omat arvonsa. Kukaan ei voi väittää, että jonkun arvot vääriä tai oi-

keita. Samanlaiset arvot yhdistävät ihmisiä. Puhutaan yhteisöllisistä arvoista. Vuorovaikutus on helpompaa sellaisten ihmisten kesken, joilla on samanlainen arvopohja. Järjestöjen toiminta ja politiikka perustuu yhteiselle arvopohjalle. (Allard, 1993, 51.)

Asenteet merkitsevät taipumusta reagoida hyväksyvästi tai hylkäävästi johonkin esineeseen, henkilöön tai asiantilaan. Asenteet ovat pintapuolisempia kuin arvot. Ne saattavat muuttua nopeasti. Asenteista voidaan erottaa 1) sisältö, joka käsittää asenteen tiedollisen eli kognitiivisen pohjan, 2) intensiteetin, joka käsittää asenteen tunnepitoisuuden, 3) toimintavalmiuden, miten nopeasti asenteeseen reagoidaan. (Allard 1993, 55.)

Liikuntakasvatuksen arvomaailma perustuu terveen ja hyvinvoinnin aikaansaamiseen liikunnan avulla. Liikunta on elämäntapa, johon kasvetaan ja joka ohjaa elämäämme. Liikunnan myötä toiminta- ja työkykyisyys paranee. Liikunta vaikuttaa siis myönteisesti sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakykyyn. Tämä vaikuttaa koko kansakunnan toimeentuloon. (Ilmanen 2013, 53 – 54.)

Kun ajatellaan päiväkotimaailmaa, ei lapsille tule ensimmäiseksi mieleen yhdistää liikkuminen ja terveys tai työhyvinvointi. Lapsille liikunta merkitsee positiivisten kokemuksien saamista ja iloa. Nämä määrittelevät ne arvorakenteet, joita ihminen toteuttaa. Liikunta on ennen kaikkea ilon lähde. Samalla se tuo virkistystä elämään ja antaa nautintoa. (Ilmanen 2013, 56.)

Liikunta on usein myös sosiaalinen toiminto. Liikumme yhdessä, opimme kanssakäymisen pelisääntöjä ja opimme ottamaan toiset huomioon. Opimme vastuullisuutta ja arvostamaan itseämme ja muita.

## 5 OSALLISTAVAN VUOROVAIKUTUKSEN MALLI VARHAISKASVATUKSESSA

Osallisuus antaa lapselle mahdollisuuden tulla kuulluksi. Samalla lapsi saa kokemuksen, että hänen mielipiteitään arvostetaan. Osallisuudella on lapsen kokemuksia ja ajattelumaailmaa laajentava vaikutus. Vastavuoroisuus ja avoimuus ovat tärkeitä, jotta osallisuus voi tapahtua luontevasti ja lapsi uskaltaa tehdä ehdotuksia. (THL 2014.)

Osallisuudella varhaiskasvatuksessa tarkoittaa lasten osallistumisen tukemista varhaiskasvatuksen arjessa. Suunnittelun lähtökohdiksi tulee ottaa lasten näkökulmat ja heille luontaiset tavat toimia. Lapsille tärkeintä osallisuutta on se, että he voivat vai-

kuttaa kulloinkin siihen elinpiiriin, jossa he kasvavat, leikkivät ja oppivat. (Stenius & Karlsson 2005, 7 - 8.)

Osallisuus merkitys on suurempi kuin osallistumisen, osallisuudessa tulisi syntyä tunne siitä, että kuuluu joukkoon ja voi vaikuttaa asioihin. Osallisuuden tavoitteena on lisätä lasten osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia lapsia koskevassa päätöksenteossa. Olennaista on osallistuminen yhteiselämään arjen toiminta- ja kasvuympäristössä päivittäin.

Osallisuuden tukeminen tarkoittaa aikuisen asennetta, joissa nähdään, ettei lasten osallistuminen murena auktoriteettia, vaan parhaimmillaan vahvistaa suhdetta aikuiseen. Tavoitteena ei ole ”vallansiirto”, vaan suhtautuminen kunnioittavasti ja arvostavasti lapsen mielipiteeseen kasvattaen kantaen vastuun. Lapset ovat toimijoita, jotka vaikuttavat ympäristöönsä. Lapset ovat oman elämänsä asiantuntijoita, heiltä tulee kysyä myös suoraan ja antaa arvoa lasten omalle tärkeysjärjestykselle. (Turja 2012, 49 – 51)

## 5.1 Lapsen osallisuus liikunnan toteutuksessa

Liikunnan toteutuksessa lapsen osallisuudella tarkoitetaan sitä, että

- lapset saavat itse suunnitella ja toteuttaa omaa toimintaansa
- kaikilla lapsilla on mahdollisuus osallistua leikkeihin ja peleihin
- kaikille on mielekästä tekemistä taitotasosta riippumatta.

Osallistavassa vuorovaikutuksen mallissa on kolme vaihetta suunnittelu, toteutus ja arviointi, jotka seuraavat toisiaan jatkuvana kehänä ja lisäävät pedagogisesti merkittäviä hetkiä, jolloin lapset voivat harjoitella perustaitojaan.

Suunnittelussa varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä. Suositus ei tarkoita sitä, että lapsilla pitäisi olla joka päivä ohjattua liikuntaa, vaan että liikunnalle valitut monipuoliset sisällöt siirtyvät osaksi lasten päivittäistä toimintaa. Kasvattajalta tämä edellyttää tilan

ja tuen antamista lasten oman aktiivisuuden ja keskinäiselle yhteistoiminnalle. (Pulli 2013, 18.)

## 5.2 Ympäristö osallisuuden toteuttajana

Hyvä toiminta ympäristö herättää lapsessa halun tutkia ja oppia uusia asioita ja sen tulee vastata lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin. Varhaiskasvattajan tehtävänä on luoda lapsille liikuntaa houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaa liittyvät esteet ja opastaa turvallisesti liikkumista eri toimintaympäristöissä. Tämä suositus on liikunnan määrän ohella yksi tärkeimmistä huomioitavista asioista. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 23.)

Liikuntaa houkuttelevassa ympäristössä välineet ovat lasten saatavilla ja lapsen tulee saada liikkua monipuolisesti eri ympäristöissä. Lapsen päivittäistä omaehtoista liikkumista voi tukea laittamalla esille lasta liikkumiseen houkuttelevia ylläkkeitä ryhmätiloihin, käytäville, odotus- ja siirtymätilanteisiin. Erilaiset hyppelyruudut, kehonkuvat tai viivat voivat esimerkiksi tällaisia houkuttimia.

Varhaiskasvattajan tehtävänä on poistaa liikuntaan liittyviä esteitä. Aikuisten asenteet ovat yleensä suurin este lapsen liikkumiselle. Liikuntaa rajoittavat kiellot tulee arvioida, ovatko ne turvallisuuden vuoksi esitettyjä ja liikkumista rajoittavia kieltoja ja oikeasti tarpeellisia vai voiko niihin tehdä muunnelmia, jotka tukevat lapsen liikuntataitoja? Turvalliset puitteet ovat tärkeä asia mutta lasten hallinta ei voi olla varhaiskasvattajan työn tarkoitus, jonka perusteella arvioidaan kasvattajan työn onnistumista. (Kokljuschki 2001, 67.) Liikkumattomuus on turvallisuusriski ja se on myös terveysriski (Pulli 2013, 20).

Yleisiä kieltoja ja niiden muunnelmia:

Älä juokse, että et kaadu - pysy pystyssä, kun juokset, älä kiipeä, voit pudota - minä varmistan, että pääset ylös ja osaat tulla itse alas, istu hiljaa ja odota - odottaessa voit harjoitella

Turvallisen liikkumisen opettaminen ei ole liikunnan kieltämistä vaan liikunnan sallimista ja liikkumaan houkuttelemista. Turvallisen liikkumisen opettamiseen on sitä, että käytetään vaadittava aika liikuntataitojen opettamiseen ja havainnointiin. Omaeh-



toinen liikkuminen edellyttää aikuisten ja lasten yhteisiä sopimuksia turvallisuudesta, tiloista ja ajankohdasta sekä välineiden käytöstä. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474 - 475.)

Jos päiväkodin pihalla on kiipeilyteline, joka on kasvattajan mielestä liian vaarallinen lapselle, ratkaisu ei ole se, että kiipeäminen kielletään, vaan että ulkoilutilanteessa keskitytään ja käytetään aikaa lapsen liikuntataitojen ohjaamiseen. Kukaan ei voi oppia katsomalla kiipeilytelinettä. Varhaiskasvattajan tehtävänä on tarjota oppimisen mahdollisuuksia lapselle oppiakseen liikkumaan ja käyttämään liikuntavälineitä. (Pulli 2013, 20.)

### 5.3 Yhteistyö

Monipuolisen ja tavoitteellisen liikuntakasvatuksen toteutuminen varhaiskasvatuksessa edellyttää aktiivista ja vastavuoroista sekä tiivistä yhteistyötä kaikkien kasvattajien kanssa. Lasten riittävä omaehtoinen liikkuminen on mahdollista vain jos kaikki aikuiset sitoutuvat fyysisen ympäristön kehittämiseen, karsivat turhia kieltoja, asettavat liikuntavälineet lasten käyttöön ja kannustavat lapsia fyysisesti aktiiviseen toimintaan osallistuen myös itse peleihin ja leikkeihin. Kasvattajan rooli vähenee, kun lapset oppivat leikin tai pelin säännöt. (Anttila & Hämäläinen 2008.)

Vanhemmat ovat kiinnostuneita lapsensa hyvinvoinnista ja liikkumisesta sekä päiväkodin toiminnasta. Osa vanhemmista suhtautuu liikuntaan myönteisesti ja odottaakin päiväkodin tarjoavan mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen. Lapsen liikkumisesta tulisi keskustella samassa yhteydessä muiden kasvatustavoitteiden kanssa. Lapsen fyysinen hyvinvoinnin ja jaksamisen sekä motoristen taitojen kehittyminen edellyttää varhaiskasvattajalta suunnitelmallista ja jatkuvaa havainnointia. Kaikilla vanhemmilla ei aina ole riittävästi tietoa liikkumisen tärkeydestä, motoristen perustaitojen riittävästä määrästä ja kehitysvaiheista, lapselle sopivan liikunnan muodoista tai mahdollisuuksista ja välineistä. Kasvattajan on huomioida mahdolliset yksilölliset ongelmat motorisia taitoja arvioidessa, jolloin lapsi voi saada apua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Vanhempien tavoitteisiin ohjauksen on todettu lisäävän lasten liikkumista. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 476 - 477.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tekemisen lähteenä oli kiinnostus liikunnan merkitykseen. Mitä liikunta merkitsee erityisesti lapselle? Nykyaikana lapset käyttävät yhä enemmän aikaa erilaisten tietoteknisten välineiden kanssa. Liikunnan määrä lapsen arjessa vähenee. Usein päiväkodeissakin lapsen liikkumista säädellään säännöin ja rajoituksin ”älä juokse”, ”kivelle ei saa kiivetä”. Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteissa ja varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa korostetaan liikunnan merkitystä lapsen kehitykselle. Varhaiskasvatuksen suunnitelma kehottaa luomaan päiväkodista ”liikuntaa mahdollistavan ympäristön”. Halusimme tietää, toteutuuko liikunta ja liikkuminen kokonaisvaltaisesti päiväkodeissa.

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää varhaiskasvattajien liikunnallisia näkemyksiä ja liikunnan totuttamista käytännön työssä. Liikunnan merkityksen ymmärtäminen lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen edistäjänä oli tutkimuksen pääteema. Tavoitteena oli saada tietoa, miten kotkalaiset varhaiskasvattajat tiedostavat liikunnan merkityksen ja miten he toteuttavat sitä käytännössä. Painotimme myös vuorovaikutuksen ja osallisuuden merkitystä liikunta kasvatuksen toteuttamisessa. Tietoperustamme ja useiden tutkimusten mukaan varhaiskasvattajien liikunnalliset arvot vaikuttavat liikuntakasvatukseen ja sen toteuttamiseen. Varhaiskasvattajat luovat pohjan ja mahdollisuuden sekä muovaavat ympäristön sen mukaan, että monipuolinen liikunta on siellä mahdollista. Liikunta on monipuolista ja tähtää lapsen kokonaisvaltaiseen motoriseen kehitykseen. Motoriikka vaikuttaa lapsen oppimiseen ja sillä on näin kauaskantoiset vaikutukset lapsen tulevaisuuteen.

Kyselyssä halusimme myös tietää, miten varhaiskasvattajan omat arvot ja asenteet vaikuttavat lasten liikuntaan ja miten päiväkodin tiloja ja ympäristöä käytetään hyväksi liikunnan mahdollisuuksien luoja. Liikunnantoteutuksessa lapsen osallisuudella on suuri merkitys. Lapsen kasvaminen ja myös liikunta on kasvamista vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Positiiviset kokemukset muiden kanssa liikkumisesta lisää myös positiivisuutta liikuntaa kohtaa ja tekee liikunnasta tärkeän asian lapsen elämään. Tutkimuksen tutkimuskysymykseksi muotoutui: **Miten varhaiskasvattajan tiedostavat liikunnan merkityksen ja miten he toteuttavat liikuntaa käytännössä?**

Toteutimme opinnäytetyön Kotkan varhaiskasvatuksen alueella eli Kotkan kaupungin alueen päiväkodeissa. Teimme kyselyn Kotkan varhaiskasvatukseen. Kotkassa on 23 kunnallista päiväkotia. Päiväkodeissa työskentelee 285 henkilöä, jotka vastaavat lasten kasvatuksesta. Henkilöstö koostuu lastentarhanopettajista ja lastenhoitajista. Lastenhoitajia on enemmistö eli 176 henkeä.

Kyselymme oli ns. survey-tutkimus. Kyselymme toteutimme nettikyselynä käyttäen Webropol-ohjelmaa. Käytimme kaikille samaa kyselylomaketta kaikille, ja se oli osoitettu tietylle kyselyjoukolle, Kotkan varhaiskasvatuksessa toimiville. Alustavan vastaajamäärän suuruuden vuoksi päädyimme kvantitatiiviseen tutkimukseen eli määrälliseen tutkimukseen. Katsoimme, että on helpompi käsitellä lukuja kuin sanallista materiaalia. Työn tilaajan toiveena oli, että kysely kattaa koko Kotkan kaupungin päiväkodit.

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen talvella 2014. Talven ja kevään aikana keräsimme teoriatietoa varhaiskasvatuksesta ja liikunnasta. Teoriatiedon ja oman kokemuksen perusteella laadimme kyselylomakkeen. Kyselylomakkeen teemoiksi tuli vastaajan tiedot, johon otimme mukaan toimenkuvan iän, liikunnallisen koulutuksen ja oman liikunnallisuuden. toinen teema oli päiväkodin liikunnalliset tilat ja välineet. Kolmantena painotimme liikunnallisia arvoja ja liikunnan toteuttamista. Liikunnan toteuttamisen yhteydessä halusimme tietää myös, miten vuorovaikutus ja osallisuus toimivat. Lopuksi kyselimme vastaajan omia tuntemuksiaan omista liikunnallisista ohjaustaidoista. Suurin osa kyselyn kysymyksistä oli likert-tyyppisiä mielipidekysymyksiä. Vastausvaihtoehtoja oli neljä. Tällä halusimme välttää keskimmäisen vaihtoehdon valitsemista. Kyselyn olimme laatineet ennen ohjelmaan tutustumista. Kesäkuussa syötimme kyselyyn ohjelmaan ja heinäkuussa suoritimme testikyselyn. Testikyselyyn tuli varsinaisia vastauksia kuusi, ja ohjelmaan lisäsimme 15 niin sanottua testivastausta. Testikyselyn vastauksen hajosivat laajemmin kuin varsinaisen kyselyn. Testikyselyn jälkeen yksinkertaistimme päiväkodin tila- ja maastokysymyksiä. Varsinainen kyselylomake muotoutui elokuun alussa. Lopullinen kyselylomake liitteenä 1.

## 6.1 Kyselylomakkeen muotoutuminen

Laatiessamme kyselyä tuli pääteemoiksi kasvattajan profiili, oma kokemus ja liikunnallisuus, päiväkodin tilat ja tilaratkaisut niin ulkona kuin sisällä, kasvattajan arvot ja

asenteet liikuntaa kohtaan sekä liikunnan toteutuminen varhaiskasvatuksessa. Kasvattajan oma kokemus ja liikunnallisuus

Teoriatietomme perusteella kasvattajan omat kokemukset vaikuttavat suhtautumiseen liikuntaan ja liikunnallisuuteen. Kasvattajan täytyy itse olla kiinnostunut liikunnasta ja liikunnan vaikutuksesta lapsiin. Kasvattaja on ryhmän havainnoitsija, hän huomaa millaista liikuntaa lapsiryhmä tarvitsee. Hän osaa järjestää leikki-tilanteita, jossa liikunnallisuus tulee esille ja joka aktivoi lasta toimintaan. Kasvattaja on rauhallinen ja luottaa omaan toimintaansa Hän luo toiminnallaan lapsiin liikunnallista varmuutta. Jos kasvattaja on epävarma ja hänellä on pelko tapaturmista, välittyy tämä näkemys lapsiin, jotka eivät uskalla liikkua. Jokaiseen liikkumiseen liittyy riskinsä, mutta hankkimalla monipuolisia kokemuksia liikunnasta riskejä voidaan välttää. Kasvattajan täytyy tietää mitä lapsilta voidaan vaatia ja mitä ei. Vähemmän liikuntaa harrastavat aikuiset, joille liikunta tuntuu epämukavasta, ovat myös epävarmoja siitä, mitä lapselta voi vaatia. Kasvattajalla on hyvä sen vuoksi olla omakohtaisia liikuntakokemuksia.

Koulutus lisää tietoisuutta liikunnasta ja liikkumisen mahdollisuuksista. Liikuntakoulutuksen avulla kasvattaja ottaa huomioon liikunnan monimuotoisuuden ja lapsien yksilölliset kehitystarpeet. Hän tuntee eri kasvatustyyliä ja osaa luoda edellytyksen lapsen liikkumiseen. Näin hän helpottaa lapsen oppimisprosessia ja edistää hänen kehitystään.

## 6.2 Liikunnalliset tilat

Päiväkodin yhteydessä olevat liikunnalliset tilat ulkona ja sisällä mahdollistavat monipuolisen liikunnan. Ulkoliikunta mahdollistaa erilaisten luonnonmaastojen käyttöä liikkumisessa. Ulkona myös muiden aistien havainnot monipuolistavat liikuntaa.

Luonnossa pitää huomioida myös lasten omatoiminen liikunta. Kivet, kannot, sammal ja kepit mahdollistavat lapsen mielikuvituksen käytön liikunnallisiin nautintoihin. Lapsi voi kiipeillä, rakentaa, hyppiä ja juosta oman mielenkiintonsa mukaan.

Teoriatietomme mukaan kasvattajan tehtävänä on luoda leikin puitteet, mutta antaa lapselle vapaat kädet toteuttaa liikuntaleikki ja antaa leikille säännöt. Kasvattajan tehtävänä on valvoa, että leikit ovat turvallisia ja ettei konflikteja pääse syntymään. Joskus myös arempien lasten houkuttelu mukaan leikkiin kuuluu kasvattajan velvollisuuksiin.

Monipuoliset tilat mahdollistavat esteettömän toiminnan ja monipuolisen liikunnan. Monessa päiväkodissa on liikuntasali, missä on kiipeily mahdollisuuksia ja tilaa rakentaa omaehtoista liikuntaa. Liikuntatilan yhteydessä on välinevarasto, jossa on löytynyt palloja, erilaisia motivoivia ja värikkäitä liikuntavälineitä liikuntaan. Liikuntavälineitä voi rakentaa myös itse esim. kankaista ja erikokoisista kappaleista ja tyynyistä. Päiväkodissa pitäisi olla myös välineet heittämiseen, erilaisiin maila- ja pallopeleihin, liukumiseen, pyörimiseen ja hyppäämiseen. Myös sisällä lapselle täytyy antaa lapsen mielikuvitukselle tilaa ja mahdollisuuksia, jotta lapsi pystyy vapaasti liikkumaan. On myös huomioitava, että päiväkodin muitakin tiloja kuin liikuntatiloja voi käyttää liikuntaan ja leikkimiseen. Käytävät ja aulatilat ovat sopivia tiloja myös liikuntaan ja leikkimiseen.

### 6.3 Kasvattajan arvot ja asenteet

Kasvattajan arvoissa paneuduimme liikunnan ja kehityksen ymmärtämiseen. Liikunnallisen elämäntavan peruspilarit luodaan jo nuorena. Mahdollisuuksien antaminen jo varhaiskasvatuksessa luovat kiinnostuksen liikuntaan ja liikunnallisiin toimintoihin. Lapsi oppii liikkumalla. Normaalin kehitykseen ja fyysisen kasvuun vaikuttavat ympäristö ja sen luomat mahdollisuudet. Kasvattajan pitää ymmärtää ja edesauttaa lapsen mahdollisuuksia liikuntaan. Lapsi rakentaa omaa minäkuvaansa liikunnan avulla. Kasvattaja tukee tätä kasvua ja kehitystä kannustamalla ja tukemalla. Liikunta tukee myös lapsen sosiaalista kehitystä. Lapsi kokee olevansa vuorovaikutustilanteessa muiden lasten ja ohjaajien kanssa. Liikunnan tehtävänä on tuottaa lapselle iloa ja motivoivia oppimistilanteita.

Mitä liikunta merkitsee kasvattajalle? Miten kasvattaja asennoituu itse liikuntaan? Onko kasvattajalla omaa motivaatioita liikuntaa? Motivaatio on tarveperustainen, tarpeet rakentuvat merkityksistä. Liikunnan merkityksellisyys koostuu arvoista: terveys, hyvinvointi, ilo, sosiaalisuus ja itsensä tunteminen. Teoriatietoperustamme mukaan merkityksellisyys on prosessi, jossa merkitykset vetoavat yhtä aikaa järkeen ja tunteisiin. Mitä voimakkaampi merkityksellisyys jollain asialla on, esim. liikunnalla, sitä voimakkaammin hän korostaa sen tärkeyttä omassa elämässään.

#### 6.4 Liikunnan toteutuminen varhaiskasvatuksessa ja lapsen osallisuus

Varhaiskasvatuksessa päivät on organisoitu päiväkodin päiväjärjestyksen mukaan. Päiväohjelmassa ei välttämättä tarvitse olla liikuntaa, mutta liikuntaa voidaan toteuttaa muun toiminnan ja leikin ohessa. Lapsi on luotu liikkumaan. Liikunnalliset leikit avartavat lapsen maailmaa ja tukevat hänen käsitystään omasta kehostaan. Lapsi saa liikunnan avulla positiivista palautetta omista kyvyistään. Kasvattajan pitää muistaa huomioida lapsen liikunnallinen kehitys ja myönteinen palaute onnistumisesta. Lapsen oma mielipide ja oman osallisuuden toteutuminen liikunnan suunnittelussa tuottavat lapselle mielihyvää ja motivoivat lasta liikkumaan.

Lapselle on tärkeää, että hänet huomioidaan liikunnassa. Myönteinen palaute lisää lapsen motivaatiota ja kehittää minäkuva. Lapsi kokee olevansa tärkeä kun hän saa itse osallistua ja päättää, mitä liikuntatunnilla tehdään. Kasvattajan on aina huomioitava lapsen oma mielipide. Jos lapsi on arka ja pelokas, häntä on kannustettava ja annettava hänen tasoisia tehtäviä että hän myös kokee onnistumisen ilon.

Kyselyn lopuksi laadimme vapaan osion, mihin vastaajat saivat esittää palautetta kyselystä sekä palautetta työn tilaajalle, Kotkan varhaiskasvatuspalveluihin.

#### 6.5 Kyselyn aineiston keräys

Kyselystä lähetettiin tieto saatekirjeen muodossa kaikille varhaiskasvatuksessa toimiville henkilöille. Kyselyn linkki oli avoinna noin kolmen viikon ajan. Alustava vastausaika oli kaksi viikkoa, mutta lisäsimme sitä vielä viikolla vastausten vähäisyyden vuoksi. Tilaajamme lähetti vielä kyselyn muistutuskirjeen kyselyn alkuperäisenä viimeisenä päivänä. Ylimääräisen viikon aikana emme kuitenkaan saaneet kuin yhden lisävastauksen. Webropol-ohjelman avulla vastaukset oli myös helppo käsitellä digitaalisessa muodossa ja käyttää ohjelman raportointiosioita.

#### 6.6 Aiemmat tutkimukset samasta aiheesta

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys määrittelee varhaiskasvatusta, liikuntaa, oppimista, vuorovaikutustaitoja ja arvoja liikuntaan ja liikunnallisiin mahdollisuuksiin. Tutkimuksessa paneudutaan liikunnan merkitykseen lapselle ja liikuntamahdollisuuksien luomisen mahdollisuuksiin. Tutkimuksessa huomioidaan myös liikunnan ja vuorovai-

kutuksen yhteys ja lapsen osallisuuden merkitys myönteisten liikuntakokemusten synnyttäjänä.

Aiempiä tutkimuksia aiheesta on tehnyt Sanna Kyllönen( 2013 ) Centria amk:sta. Hänen tutkimuksensa käsitteli Varhaiskasvattaja liikuntakasvatuksen toteuttajana päiväkodissa. Hän teki laadullisen tutkimuksen Espoon yhdestä päiväkodista sekä liikuntainvertion päiväkotilapsille. Sari Asikainen ( 2013) teki kasvatustieteen pro gradu-tutkielman ” Liikunnallinen koulu ei sammaloidu”. Tässä tutkimuksessa liikuntaa käsiteltiin alakoulun näkökulmasta. Kummassakin tutkimuksessa arvot ja asenteet liikuntaan kohtaan olivat myönteiset, mutta liikunnan toteutus ja suunnittelu vaativat resursseja niin että liikunnallisuus voidaan viedä paremmin käytäntöön.

## 6.7 Vastausten analysointi

Vastauksia käsiteltäessä käytimme tilastoja ja taulukoita, joita vastauksista saimme ohjelman avulla. Keskityimme vastauksen vertailuun prosentuaalisten osuuksien suhteen. Emme verranneet riippuvaisuuksia emmekä tehneet ristiintaulukointia alhaisen vastauslukumäärän vuoksi. Jotta riippuvuuksien etsiminen olisi ollut luotettavaa, olisi vastauksia pitänyt olla yli 100 kappaletta. Kysymykset korreloivat eli olivat riippuvaisia useimmiten saman kysymysryhmän kysymysten kanssa.

Tarkastelimme mielipidekysymyksiä jakamalla vastaukset kahtia, selkeään positiiviseen ja negatiiviseen puoleen. Positiiviseksi yhdistimme vastausvaihtoehdot ” täysin samaa mieltä” ja olen ”joksenkin samaa mieltä.” Negatiiviseksi vastaukseksi katsoimme olen ”joksenkin eri mieltä” ja olen ”täysin eri mieltä.” Tarkastelussamme käytimme yhteenlaskettuja prosentiosuuksia. Ohjaajan omaa toimintaa liikuntakasvatuksen edistäjänä tarkastellessamme otimme vastausotokseen vain lastentarhanopettajien ja lastenhoitajien vastauksia. He toimivat konkreettisesti lasten ohjaajina liikuntatuokioissa.

## 7 TULOKSET

Kyselymme oli auki internetissä noin kolmen viikon ajan. Vastajat vastasivat nimettöminä ja heidän henkilöllisyytensä ei missään vaiheessa tule ilmi. Vastauksia saimme 61. Vastausprosentti oli 21 %.

## 7.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselymme aluksi kartoitimme vastaajien taustatietoja. Taustatiedoista halusimme tietää vastaajien toimenkuvan, iän ja liikunnallisen koulutuksen määrän. Liitteen 2 taulukossa 1 on esitetty vastaajien toimenkuvatiedot. Vastaajista 44 prosenttia työskenteli lastentarhanopettajina ja 38 prosenttia lastenhoitajina, lisäksi päiväkodinjohtajia oli 16 prosenttia ja muita 2 prosenttia. ( Liite 2, taulukko 1.)

Vastanneista päiväkodinjohtajat ilmoittivat kyselyn vapaassa osiossa, että heidän toimenkuvansa on hyvin hallinnollinen, heidän toimintansa lasten kanssa päiväkodin arjessa voi olla vähäistä.

Vastaajien ikä painottui 40 - 50 -vuotiaisiin. Yhtään alle 20 vuotiasta henkilöä ei päiväkodeissa osallistunut kyselyyn. Ikäjakauman mukaan vastaukset eivät eronneet toisistaan.

Taulukko 1. Vastaajien liikunnallinen koulutus. Frekvenssit ja prosentit

paljon liikunnallista koulutusta	jonkin verran liikunnallista koulutusta	ei ollenkaan liikunnallista koulutusta
9 / 14,7 %	42 / 68,9 %	10 / 16,4 %

Liikunnallista koulutusta oli kaikilla vastanneilla vähintään jonkin verran. 16 % vastanneista ilmoitti, että heillä ei ole lainkaan liikunnallista koulutusta. Lähes kaikki vastanneista ilmoitti liikkuvan ainakin silloin tällöin. Liikunnallisen koulutuksen suorittaneiden vastaukset eivät eronneet niistä vastauksista, joilla oli vähän tai ei ollenkaan liikunnallista koulutusta. Myöskään oman liikunnan määrällä ei ollut vaikutusta vastauksiin.

Tyypillinen vastaaja oli lastentarhanopettaja, joka on yli 40 -vuotias. Hänellä on jonkin verran liikunnallista koulutusta ja hän liikkuu itse jonkin verran.

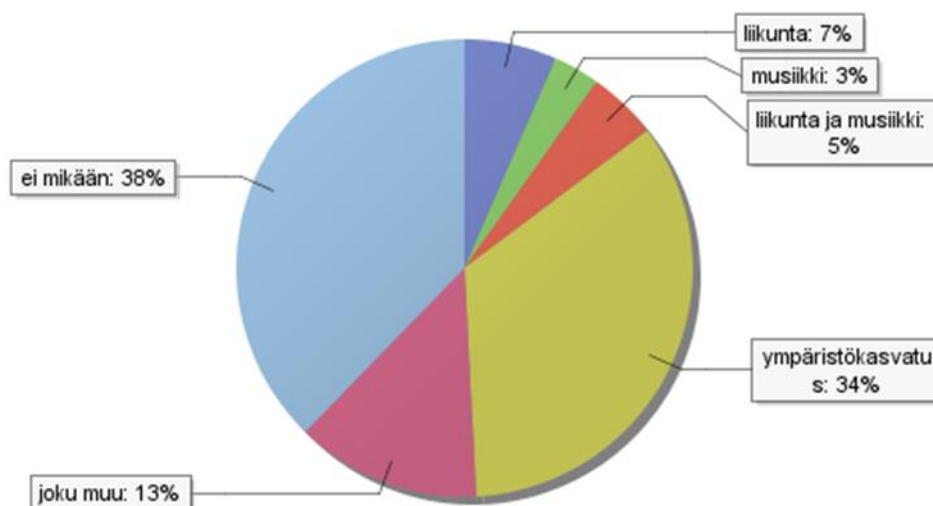


## 7.2 Päiväkotien tiedot

Emme saaneet vastauksia kaikista Kotkan päiväkodeista. Kyselyssä oli mukana 23 Kotkan päiväkotia. Kolmesta päiväkodista emme saaneet ollenkaan vastauksia. Neljässä päiväkodista yli kolme vastasi kyselyyn. Muista päiväkodeista vastauksia tuli vain muutama. Kolmessa päiväkodissa vastaajana oli vain päiväkodinjohtaja.

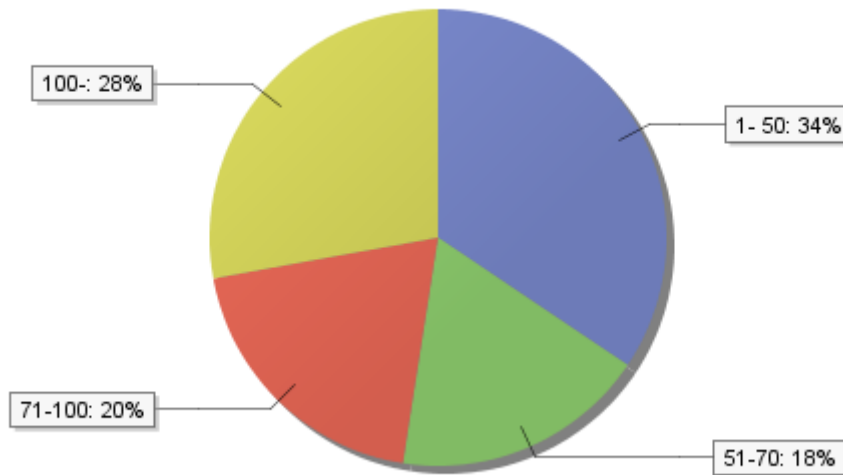
Liikunnan vuosisuunnitelma määrittää liikunnan kokonaisvaltaisen suunnittelun ja harjoittamisen. Vastanneista 29,5 % ilmoitti, että heillä on päiväkodeissa käytössä liikunnan vuosisuunnitelma. Päiväkodin liikunnan vuosisuunnitelma ei ole suurimmassa osassa käytössä. Vastanneista 70 prosenttia ilmoitti, että heillä ei ole käytössä liikunnan vuosisuunnitelmaa.

Päiväkodin toiminnassa tietty toiminta painottuu. Kuvassa 1 on vertailtu päiväkotien toimintaa niiden painotusten mukaan. Kotkassa kyselyyn vastanneista 6,6 % prosenttia ilmoitti, että heidän päiväkotinsa toiminta painottuu liikuntakasvatukseen. 3,3 % vastaajilla painotuksena oli liikunta ja musiikki. Kaikkein eniten oli vastaajia, 34 prosenttia vastaajista, joilla painottui ympäristökasvatus. Suurimmalla osalla ( 38 %) vastaajista ei ollut minkäänlaista päiväkodin toimintapainotusta.



Kuva 1. Päiväkotien toiminnan painotus

Vastanneista 34 prosenttia työskenteli päiväkodeissa, jossa oli alle 50 lasta. Kotkassa on myös suuria päiväkotia, jossa on yli 100 lasta. Vastanneista työskenteli 28 prosenttia suurissa päiväkodeissa. Kuva 2 kuvaa päiväkotien suuruutta lasten lukumäärän mukaan vastanneiden kesken.



Kuva 2. Päiväkotien suuruus lapsimäärän mukaan

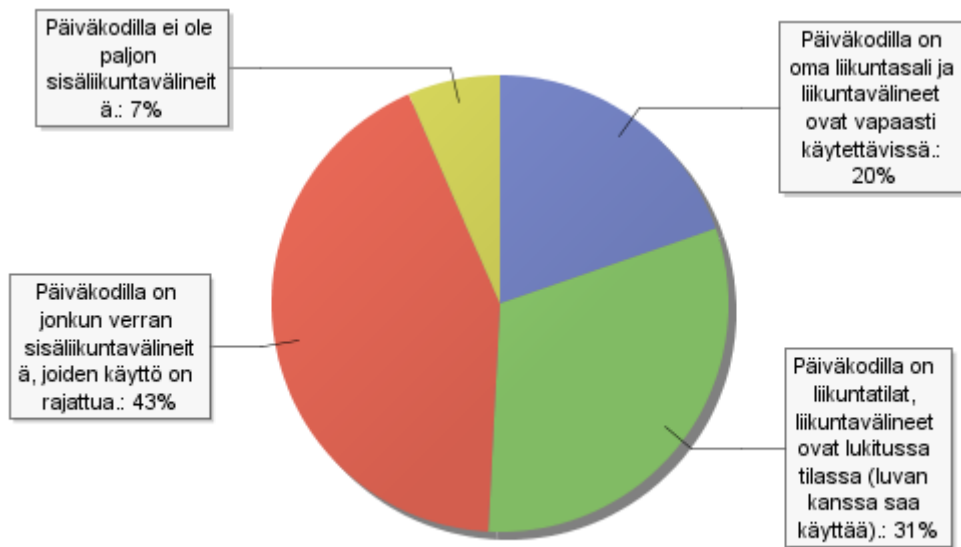
### 7.3 Päiväkodin liikunnalliset tilat ja ympäristö

Päiväkodin liikuntatiloilla on suuri merkitys liikunnan mahdollistajana päiväkodeissa. Päiväkodit sijaitsevat paikoissa, missä lähellä on liikuntapaikka, jota voi käyttää säännöllisesti. Vain pieni osa 1,6 % ilmoitti, että liikuntapaikkaa ei ole välittömässä läheisyydessä ja he käyttävät sitä vain satunnaisesti. ( Liite 2, taulukko 2.)

Liikuntaa kannustavia välineitä oli kohtalaisesti yli puolella 55,7 % vastanneista. 18 prosenttia ilmoitti, että heillä on liian vähän liikuntavälineitä, jotka kannustavat liikuntaan. 52,5 % vastanneista ilmoitti, että päiväkodin oma piha, jossa maastoa voi käyttää hyväksi liikkumiseen ja pihalla on paljon liikuntavälineitä, jotka ovat vapaasti käytettävissä. 31 % vastanneista ilmoitti, että ulkoliikuntavälineet ovat lukitussa tilassa ja niitä saa käyttää luvan kanssa.

Kuvan 3 mukaan päiväkodeilla oli jonkun verran sisäliikunta välineitä, joiden käyttöä rajoitetaan. 73,7 % vastanneista ilmoitti, että sisävälineiden käyttö on rajoitettua kuvan 4 mukaan. (sisäliikuntavälineiden käyttöä on rajattu ja välineet ovat lukitussa ti-

lassa, mutta saa käyttää luvan kanssa.) Sisäliikuntavälineiden omaehtoinen käyttö päiväkodeissa on siis vähäistä.



Kuva 3. Päiväkodin sisäliikuntatilat ja sisäliikuntavälineiden käyttö

#### 7.4 Liikunnalliset arvot

Liikunnalliset arvot olivat kaikilla vastaajilla samansuuntaiset. Kaikkien vastaajien mielestä liikunta on lapselle hyvää. Lähes kaikkien (98,4 %) mielestä liikunta on lapselle ominainen tapa toimia. Suurin osa noin 60 % vastanneista oli väitteen mukaan joksenkin samaa mieltä, myös noin 15 % oli asiasta joksenkin eri mieltä. Liikunnan merkitys sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen kehittävstä tehtävästä sekä liikunnallisen elämäntavan muodostumisesta lapsena lähes kaikki olivat samaa mieltä. Eniten hajontaa aiheutti liikkuminen sisätiloissa riehakkaasti. Monen mielestä, 44 % vastanneista ilmoitti, että se aiheuttaa rauhattomuutta. Myöskään kaikki eivät suhtautuneet riehakkaan liikkumisen sallimiseen myönteisesti. (Liite 2 taulukko 3.)

#### 7.5 Liikunnan toteutuminen päiväkodin arjessa ja lapsen osallisuus

Päiväkodissa toteutetaan säännöllisesti ohjattuja liikuntatuokioita: 95,1 % vastanneilla oli vähintään yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa. Ryhmissä otetaan huomioon lapsien erilaiset taidot ja erilaisuus hyvin, 96 % vastasi ottaneensa jonkun verran lapsen erilaisuuden huomioon. Sen sijaan lapsen osallisuudesta liikuntatuokioiden suunnitteluun oltiin eri mieltä. 45 % vastanneiden mukaan lapset eivät osallistu liikuntatuokioi-

den suunnitteluun. Heidän mielipiteitänsä huomioidaan paremmin. Vastanneista 80 % otti lasten mielipiteet huomioon suunnitellessaan liikuntatuokioita. ( Liite 2. taulukko 4.)

Kasvattajat arvioivat myös lasten keskimääräisen liikunnan määrää päivittäin. Suositusten mukaan lapsi pitää liikkua vähintään 2 tuntia päivässä rasittavasti niin, että hän hengästyy. Kasvattajista 46 prosenttia arvioi, että lapset liikkuvat riittävästi. 54 prosenttia oli sitä mieltä, että lasten päivittäinen liikunta on alle suositusten. Kukaan vastanneista ei vastannut, että lapsi liikkuisi yli suositusten.

## 7.6 Kasvattajan oma osallistuminen liikuntaan vuorovaikutuksessa lasten kanssa

Kaikki vastanneet kasvattajat kannustavat lapsia omaehtoiseen liikkumiseen, ja halusivat edistää liikunnallisia arvoja. Liikuntatuokioiden tehtävänä on saada lapsille aikaan iloisia, motivoivia ja hyväntuulisia oppimistilanteita kaikkien vastanneiden mielestä (100 %). Positiivisen kannustamisen merkitys lapsen kehityksen tukemiseksi ymmärrettiin myös hyvin, 98,4 % vastanneiden mielestä piti asiaa tärkeänä. Suuri osa vastanneista halusi myös edistää liikunnallisia arvoja ja kannustaa lapsia omaehtoiseen liikuntaan liitteen 2 taulukon 5 mukaan. ( Liite 2. taulukko 5.)

8,2 % vastanneista ei tunnista lapsen yksilöllisiä liikunnan tarpeita eikä myöskään varmista lapsen riittävää liikunnan määrää. 16,4 % vastaajista ilmoitti, etteivät he toimi aktiivisesti liikunnan edistäjänä päiväkodissa. 54 % vastaajista arvioivat, että lapset liikkuvat liian vähän päivässä. ( Liite 2. taulukko 5.)

Kasvattajan omia ohjaustaitoja lasten liikunnan toteuttajana arvioidessamme, keskityimme lastentarhanopettajien ja lastenhoitajien vastauksiin, joita vastaajista oli 50. 98 % vastaajista ilmoitti, että heidän ohjaamillaan liikuntatuokioilla on tietty tavoite. Vastauksista ilmeni, että 9,4 % koki lievää epävarmuutta omia ohjaustaitoja arvioidessa, etenkin erilaisia ohjaustyyliä käytettäessä 12 % vastanneista sekä liikuntatuokioiden suunnittelussa 8 % vastanneista oli väitteen kanssa joksikin erimielistä asiasta. Lasten liikuntavälineiden käyttöön omissa leikeissä suhtauduttiin ristiriitaisesti. 24 % vastaajista olivat jokseenkin eri mieltä siitä että lapset voisivat vapaasti käyttää liikuntavälineitä leikeissään. ( Liite 2. taulukko 6.)

Tutkimme myös liikunnallisen koulutuksen vaikutusta vastauksiin. Kaikkien vastaajien kesken huomattavia eroavaisuuksia emme havainneet. Kun otimme kohderyhmäksi lastentarhanopettajat ja lastenhoitajat, jotka varsinaisesti toimivat lasten kanssa, pieniä eroavaisuuksia havaitsimme omassa liikunnan toteutuksessa. Ne, joilla ei ollut ollenkaan liikunnallista koulutusta, käyttivät vähemmän eri ohjaustyyliä (vastausten keskiarvot paljon 3,6 – ei ollenkaan 2,8; max 4 ja min 1), heidän liikuntatuokioissaan ei aina ollut tiettyä tavoitetta (4,0 – 3,4) sekä liikuntatuokiot eivät olleet suunniteltu niin hyvin (4,0 - 3,4). Jonkin verran se näkyi myös kasvattajan suhtautumisessa sisätiloissa liikkumiseen (3,2 – 2,1). Muuten vastaukset olivat samankaltaiset.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessa selvitimme varhaiskasvattajien arvoja ja asenteita lasten liikuntaa kohtaan ja miten he toteuttivat liikuntaa käytännössä. Tutkimuksemme mukaan varhaiskasvattajat tunnistivat liikunnan merkityksen lapselle, liikunta on heidän mielestään tärkeää ja vaikuttaa lapsen oppimiskykyyn. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen alkaa jo varhaislapsuudessa, millä positiivinen vaikutus yksilön tulevaisuuden kuvaan.

Tutkimuksessamme kasvattajien arvot ja asenteet liikuntaa kohtaa koettiin myönteisenä. Vastausten perusteella kasvattajat kannustavat lapsia omaehtoiseen liikuntaan mutta yli puolet vastanneista olivat sitä mieltä, että lapset liikkuvat liian vähän. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan selviä lasten päivittäisen liikunnan määrä. Tässä kohtaan voimme kyseenalaistaa päivähoitopäivän aikana toteutuneen liikunnan kokonaismäärää. Vastaajista 56 % vastasi varmistavansa, että kaikki lapset liikkuvat riittävästi ja myös vähän liikkuvia lapsia kannustetaan sekä motivoidaan liikkumiseen. Liikunnan toteuttamisessa on siis edelleen kehitettävää. Kasvattajan omalla liikunnallisella koulutuksella ja liikkumisella ei ollut vaikutusta liikunnan merkityksen ymmärtämiseen. He eivät myöskään toimineet erilaisilla liikuntaa toteuttaessaan kuin ne, joilla liikunnallinen koulutus ja oma liikunnallisuus on vähäisempää.

Myös aikaisemmat tutkimukset (Kyllönen 2013; Asikainen 2013) päätyivät samaan johtopäätökseen. Liikunnan merkitys ymmärretään hyvin mutta kun liikuntaa toteutetaan käytännössä, liikkumista rajoitetaan. Liikuntaa säätelevät useat säännöt ja pelko siitä, että lapsi satuttaa itsensä rajoittaa lapsen liikkumista.

Liikuntamahdollisuuksia päiväkodin lähetyvillä käytettiin hyvin. Liikuntatilat ja maastot myös päiväkodin pihassa oli laajasti käytettyjä. Päiväkodin sisätiloja ja välineitä käytettiin useimmiten vain ohjattujen liikuntatuokioiden aikana, kasvattajälhtöisesti. Lapsilta karsitaan ilmaisun vapautta ja liikkumisen riemua, vain 20 prosentilla vastanneista liikuntavälineet oli vapaasti lasten käytettävissä myös muihin leikkeihin. Kuitenkin vastaajista 56 % koki olevansa motivoitunut liikkumaan lapsia päiväkodin arjessa muulloinkin kuin liikuntatuokiassa.

Liikunnan toteutuksessa lapsen osallisuudella on suuri merkitys. Tutkimuksemme mukaan myös tämän merkitys ymmärrettiin arvoina hyvin. Kaikki vastanneet kokivat liikunnan vahvistavan lapsen minäkäsitystä, 100 %. Silti 44 % kokee, etteivät lapset saa osallistua liikunnan suunnitteluun, eikä 20 %:n mielestä lasten mielipiteitä ei tarvitse ottaa huomioon lasten liikunnan toteutuksessa.

Lapsen kasvaminen ja myös liikunta on kasvamista vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Positiiviset kokemukset muiden kanssa liikkumisesta lisää myös positiivisuutta liikuntaa kohtaa ja tekee liikunnasta tärkeän asian lapsen elämään. Vastauksista ilmeni lähes kaikkien kokevan, että liikuntatuokioiden tehtävänä on saada lapsille aikaan iloisia, motivoituneita ja hyväntuulisia oppimistilanteita. Lapsille annetaan positiivista palautetta. Se kannustaa lasta entistä enemmän liikunnan ilon saavuttamiseksi.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan, lapsen tulisi päivittäin liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia. Liikkumismäärää arvioidessa lapset liikkuvat liian vähän. Tähän tulisi kiinnittää huomiota niin varhaiskasvatuksessa kuin kotonakin. Lasten fyysistä aktiivisuutta lisäämällä sekä vähentämällä liikkumattomuutta voidaan vaikuttaa päiväkodin toimintaympäristöön ja käytänteisiin, muokkaamalla ympäristöä, lisäämällä ulkoilun määrää, tarjoamalla liikkumiseen aktivoivia välineitä sekä vähentämällä istumista sekä integroimalla liikuntaa muuhun päiväkotiohjelmaan. Erityisesti huomio tulisi kiinnittää, lapsiin joilla omaehtoinen liikkuminen on vähäistä. Toiminnalliselle leikille sekä omaehtoisen liikkumisen määrään tulisi myös kiinnittää huomiota. Perheen kanssa tehtävässä yhteistyössä liikuntaan kannustaminen sekä lapsen kehityksen tukeminen liikunnan keinon, tulisi nähdä yhtenä osana lapsikohtaisia tavoitteita laatiessa.

Vuorovaikutus lapsen kanssa tukee lapsen minän kehitystä. Hän oppii vastuunkantoa itsestään ja muista. Liikunta on hyvä keino opettaa lapselle sosiaalisia taitoja. Liikun-

nan myötä luodaan iloisuutta ja hyväntuulisuutta lapsen elämään. Lapselle pitää antaa mahdollisuus myös omaehtoiseen liikkumiseen leikin ohella. Siksi olisikin tärkeää, että ympäristö luotaisiin liikkumiseen houkuttelevaksi. Liikuntavälineet olisivat helposti saatavilla ja niitä voisi käyttää myös leikkiin.

Varhaiskasvatuksen rooli on suuri lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen edistäjänä. Varhaiskasvatuksessa lapsi joutuu suoriutumaan usein ensimmäisen kerran yksin. Kannustava ja yksilön vahvuuksia sekä omaa suoriutumista tukeva kasvatusympäristö on pohja lapsen minäkuvalle. Havainnot ohjaavat kasvattajaa varhaisessa vaiheessa tukemaan lapsen kehitystä ja saamaan erityistä tukea. Havainnointiin pitäisi varhaiskasvattajien kiinnittää lisää huomiota. Varhaiskasvatuksessa voidaan leikin ja vuorovaikutuksen menetelmin tukea lasta, jolla erityisen tuen tarve. Lapsen osallisuus käsitteenä on ymmärretty varhaiskasvatuksessa mutta käytännössä muutostyö on vielä kesken. Lapsen osallisuus innostaa lasta ja lapsi kokee, että hän on tärkeä. Myös itse tekeminen, kuten liikunta tulee lapselle mielekkääksi ja tärkeäksi.

## 9 POHDINTA

Vastanneiden määrä tutkimuksessamme jäi alhaiseksi. Kyselyn toteutus oli tehty kaikille mahdollisimman helpoksi, kyselylinkin ollessa avoinna ympärivuorokauden. Pohdimme syytä alhaiselle vastausmäärälle ja yksi päätelmistämme oli aikapula, kasvattajien kiireisen työajan puitteissa. Mietimme myös, olivatko kyselyyn vastanneet vain henkilöitä, joilla mielenkiintoa liikuntaa kohtaan, sillä vastaukset hyvin samansuuntaisia eikä suuria eroavaisuuksia ollut. Tutkimuksen saatekirje lähetettiin työtilaajan kautta, minkä odotimme lisäävän vastausten määrää.

Teimme tutkimuksemme internetpohjaisen kyselylomakkeen avulla. Kyselylomake oli kaikille sama. Kyselylomakkeen hyötyjä oli se, ettemme päässeet vaikuttamaan vastuksiin niin kuin haastattelussa olisi voinut käydä. Sitä emme tiedä, ovatko vastaajat vastanneet rehellisesti ja tosissaan sekä ovatko vastaajat valinneet vastausvaihtoehdon, jonka he arvelevat olevan suotuisa vastaus. Kysymykset olivat suurimmaksi osaksi monivalintakysymyksiä tai mielipidekysymyksiä, joissa neljä vastausvaihtoehtoa. Kyselyssämme oli myös kysymyksiä, jotka jäivät vaille merkitystä tuloksen kannalta.

Tutkimustyötämme parantaaksemme, kysymyslomakkeen laatimiseen olisi pitänyt paneutua paremmin. Kysymyksiä oli mielestämme liikaa ja kysymysten sisältöön oli-

simme voineet paneutua enemmän. Olisimme myös voineet operalisoida kysymyksiä paremmin, jolloin ne olisivat selkeästi käsitelleet vain esim. vuorovaikutusta tai osallisuutta. Nyt kysymykset olivat monessa kohtaa samankaltaisia ja saimme poimia asioita eri kysymysryhmistä. Osittain tähän vaikutti ohjelman tuntemattomuus. Emme tiedäneet miten laajasti ohjelma toimii raportointivaiheessa. Lisäksi ohjeistuksen mukaan yli 20 kysymyksen kysely aiheuttaisi lisätoimenpiteitä. Nyt ohjelma käsitteli kaikkia kohtia erikseen, mutta yhdisteli kysymysryhmän. Samoissa kysymysryhmissä meillä oli kysymyksiä esimerkiksi lapsen osallisuudesta ja liikunnan toteuttamisesta. Nämä olisimme voineet jakaa eri kysymysryhmiin.

Tämä työ ei varsinaisesti ollut kehittämistyö, mutta antaa työn tilaajalle kuvaa tutkimustuloksemme lisäksi, siitä mitä varhaiskasvatuksen liikunnan toteutumisen suhteen voisi tehdä. Työ antaa teoreettista pohjaa käytännön toimille liikunnan kokonaismäärän lisäämiseksi varhaiskasvatuksessa. Kasvatuksellisesti liikuntaa voidaan käyttää, myös muihin varhaiskasvatuksen orientaatioihin.

Vastauksista ei ilmennyt sukupuolta eikä sen mahdollista vaikutusta tutkimuksen tuloksiin. Emme havainneet myöskään eri ammattinimikkeiden sekä liikuntakoulutuksen laajuudella olevan merkitystä varhaiskasvatuksen liikunnallisia arvoja pohtiessa. Omalla liikunnallisuudella ei ollut vaikutusta varhaiskasvatuksen liikunnan toteutukseen. Tutkimuksemme mukaan liikunnan merkitys lapselle tiedostettiin, mutta toteuttamisessa käytännön tasolla on vielä kehitettävää.

Kyselyssämme ei selvinnyt, kuinka kasvattajat varmistavat liikunnan kokonaismäärän. Jäimme pohtimaan, toteutuuko lasten liikunnan kokonaismäärä esim. lapsella joka viihtyy vain yksipuolisissa leikeissä esim. hiekkalaatikolla. Liikunnan suositeltu kokonaismäärä ei välttämättä toteudu, jos päiväkodissa tarjotaan liikuntakasvatusta vain ohjatun tuokion verran kerran viikossa, eikä lasten sallita käyttää liikuntavälineitä omilla leikeillä tai omaehtoinen liikkuminen esim. sisätiloissa ei ole sallittua.

Mielestämme tutkimuksemme on luotettava, kyselylomakkeen ollessa kaikille vastanneille samanlainen ja pätevä, emme päässeet vaikuttamaan vastauksiin. Tulosten kattavuus jäi tässä tutkimuksessa alhaiseksi, koska vastaajamäärän oli pieni. Saimme kuitenkin tutkimusongelmaamme vastauksen ja tutkimuksen tarkoitus toteutui. Jatkotutkimustarpeita pohtiessamme, tämän tutkimuksen tulosten pohjalta lähtisimme kehit-



tämään vuorovaikutuksellisia toimintatapoja sekä lapsen osallisuutta varhaiskasvatuksessa lapsilähtöisemmäksi.

Tämä tutkimustyö syvensi käsityksiämme liikunnan merkityksestä. Ajatuksemme siitä että liikunnan mahdollisuudet kasvatuksessa ovat laajemmat ja tähtäävät liikunnallisen elämäntavan syntyymiseen ja liikuntainnostuksen muodostumiseen. Lapselle liikunta on iloinen osa elämää. Lapsen liikunnan merkitys kehityksen kannalta on tärkeää. Tutkimuksemme syvensi myös käsityksiämme liikunnan kokonaisvaltaisesta merkityksestä lapsen kehitykselle sekä tulevaisuuden positiiviselle kuvalle. Se on laaja osa oppimisen edellytyksiä ja sen merkitys pitäisi myös välittää vanhemmille. Myös lapsilähtöisen ja sensitiivisen vuorovaikutuksen tärkeys tulee nähdä tulevaisuuden varhaiskasvatuksessa. Ammatillisesti huomioimme tulevaisuudessa positiiviset ja lasten aloitteet huomioon ottavan ilmapiirin luomisessa. Lasten mielipiteisiin tulee kiinnittää enemmän huomiota.

## LÄHTEET

Allardt, E. 1993. Sosiologia. 5.painos. Helsinki: WSOY.

Anttila, A-K. & Hämäläinen, H. 2008, Liikuntakasvatuksen kehittäminen varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatushenkilöstön lähtötilannearvioinnit LiikuntaVasu – hankkeessa Kajaanin opettajankoulutusyksikkö. Pro gradu - tutkielma. Oulun yliopisto.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito, Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Prima.

Brotherus, A., Helimäki, E. & Hytönen, J. 1994. Opetus varhaiskasvatuksessa. Juva: WSOY.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Tammi.

Ilmanen, K. 2013. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. s. 48 - 58

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa: Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. s.162 - 200

Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013 Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keskinen, S. & Virjonen, M. 2004. Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoitossa. Helsinki: Sanomaprint.

Koljonen, M. 2005. Liiku mieli hyväksi. Saatavissa: <http://liikumielihyvaksi.fi/liikumieli-hyvaksi-seminaarissa-26-27-8-2013-esilla-ajankohtaisia-aiheita/> [Viitattu 1.2.2014].

- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikunnallisuus. Teoksessa: Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. s. 96 - 120
- Kovanen, P. & Uotinen, S. 2006. Oppi omiin käsiin. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Kukljuschki, M. 2001. Unelmien päiväkotii, Kohti parempaa oppimisympäristöä. Helsinki: Tammi.
- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: Wsoy.
- Lyytinen, P. & Lyytinen, H. 2003. Tiedollinen kehitys lapsuudessa. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. s. 87 – 12.
- Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään. Näkökulmia 2010 luvun varhaiskasvatukseen. Vantaa: Pedatieto.
- Numminen, P. 1997. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua, Liikuntaleikkejä ja – tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten Keskus.
- Pönnkö, A. 2013. Liikunta varhaiskasvatuksessa kehityksen ja oppimisen tukena. Saatavissa: <http://virpiniemi-fi-bin.directo.fi/@Bin/e6119d89549ae00bc4aecdb55545ca9d/1418803722/application/pdf/248571/liikuntavarhaiskasvatuksessa.pdf> [viitattu 2.3.2014].
- Pönnkö, A & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. s. 462 – 478.
- Pönnkö, A. & Sääkslahti, A. 2012, Liikkuva lapsi. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. 2012, Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Ps-kustannus, s. 136 - 150
- Sipilä, J. & Österbacka, E. 2013. Enemmän ongelmien ehkäisyä, vähemmän korjaailua? Perheitä ja lapsia tukevien palveluiden tuloksellisuus ja kustannusvaikuttavuus. Val-tiovarainministeriön julkaisuja.11/ 2013. Saatavilla: [http://www.vm.fi/04\\_jul-](http://www.vm.fi/04_jul)

kaisut\_ ja \_asiakirjat/ 01\_julkaisut/  
08\_muut\_julkaisut/20130408Eenemmae/perhe\_NETTI.pdf [ viitattu 15.3.2014].

Stenius, T. & Karlsson, L. 2005. Yhdessä lasten kanssa – Seikkailu osallisuuteen, MLL. Helsinki: Miktor.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012, Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – Lokakuu 2012. Muistiot 2012:5. Helsinki: Opetushallitus. Saatavissa:

[https://www.oph.fi/julkaisut/2012/liikunta\\_ja\\_oppiminen](https://www.oph.fi/julkaisut/2012/liikunta_ja_oppiminen). [Viitattu 10.4.2014].

Terveystieteiden tutkimuskeskus, Kasvunkumppanit. Saatavissa:

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/varhaiskasvatuspalvelut?&print=true](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/varhaiskasvatuspalvelut?&print=true) [viitattu 23.2.2014]

Turja, L 2012. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Hujala, E & Turja, L. (toim) Varhaiskasvatuksen käsikirja s. 41 - 53.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Saatavissa:

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suosituksset\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_fi.pdf) [ viitattu 7.3.2014].

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saatavissa;

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>[viitattu 23.3.2014].

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Keuruu: VK-kustannus Oy.

*Kotka varhaiskasvatus  
Varhaiskasvattaja liikunnan mahdollistajana*

**Taustatiedot**

**1. Mikä seuraavista ammattinimikkeistä kuvaa parhaiten toimenkuvaasi? \***

- päiväkodin johtaja
- lastentarhanopettaja
- erityislastentarhanopettaja
- lastenhoitaja
- laitosapulainen
- muu

**2. Minkä ikäinen olet? \***

- 21
- 21-30
- 31-40
- 41-50
- 51-

**3. Arvioi kuinka laaja liikunnallinen koulutus sinulla on \***

- paljon
- jonkin verran
- ei ollenkaan

**4. Arvioi oman liikuntasi määrä viikossa? \***

- päivittäin
- usein, vähintään 3 kertaa viikossa
- silloin tällöin
- harvoin

**Päiväkodin taustatiedot****5. Missä päiväkodissa työskentelet? \*****6. Onko päiväkodillanne liikunnan vuosisuunnitelmaa? \***

- Kyllä
- Ei

**7. Millainen painotus päiväkodillanne on? \***

- liikunta
- ei mikään
- musiikki
- ympäristökasvatus
- liikunta ja musiikki
- joku muu

**8. Arvioi kuinka monta lasta päiväkodissanne on? \***

- 1- 50
- 51-70
- 71-100
- 100-

**Päiväkodin tilat ja toimintaolosuhteet****9. Arvio millaisia liikuntamahdollisuuksia ja liikuntapaikkoja löytyy päiväkodin läheisyydestä? (Liikuntapaikka voi olla esimerkiksi läheinen metsä, lähiliikuntapaikka, talvisin hiihtolatu tai liikuntasali) \***

- Liikuntapaikka on lähellä ja käytämme sitä säännöllisesti
- Liikuntapaikka on lähellä ja käytämme sitä satunnaisesti
- Liikuntapaikka ei ole aivan välittömässä läheisyydessä, mutta käytämme sitä ainakin mahdollisuuksien mukaan
- Liikuntapaikka ei ole välittömässä läheisyydessä, mutta käytämme sitä ainakin kerran vuodessa

**10. Arvioi liikuntaan kannustavien määrä suhteessa lapsien määrään päiväkodin piha-alueella? \***

- Välineitä on paljon ja ne riittävät lapsimäärään nähden
- Välineitä on kohtalaisesti
- Välineitä on liian vähän

**11. Arvioi millaiset ulkoviikuntavälineet ja maastot päiväkodillanne on? \***

- Päiväkodilla on monipuoliset maastot ja ulkoliikuntavälineet ovat vapaasti käytettävissä.
- Päiväkodin ulkoliikuntavälineet ovat lukitussa tilassa (luvan kanssa saa käyttää).
- Päiväkodilla on jonkin verran ulkoliikuntavälineitä, joiden käyttö on rajattua.
- Päiväkodilla ei ole paljon ulkoliikuntavälineitä.

**12. Arvioi millaiset sisäviikuntavälineet ja tilat päiväkodillanne on? \***

- Päiväkodilla on oma liikuntasali ja liikuntavälineet ovat vapaasti käytettävissä.
- Päiväkodilla on liikuntatilat, liikuntavälineet ovat lukitussa tilassa (luvan kanssa saa käyttää).
- Päiväkodilla on jonkun verran sisäliikuntavälineitä, joiden käyttö on rajattua.
- Päiväkodilla ei ole paljon sisäliikuntavälineitä.

**Liikunnalliset arvot**

**13. Arvioi mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? \***

	täysin samaa mieltä	joksenkin samaa mieltä	joksenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Päivittäinen liikunta on lapselle hyväksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että liikkuminen (juokseminen, kiipeäminen, hyppiminen) sisätiloissa pitäisi olla lapselle sallittua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuminen sisätiloissa äänekkäästi ja liikkuvasti ei aiheuta rauhattomuutta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuminen vahvistaa lapsen minäkäsitystä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsen liikunnallisen elämäntavan muodostuminen alkaa jo varhaislapsuudessa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liikunnan avulla lapsi harjaantuu myös kognitiivisissa ja sosiaalisissa taidoissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsen tulisi saada hyvät liikunnan perustaidot ennen kouluikää.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnan avulla lapsi oppii sietämään myös pettymyksiä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**14. Arvioi miten liikunta toteutuu päiväkodin arjessa ja miten lapsen osallisuus näkyy? \***

	täysin samaa mieltä	joksenkin samaa mieltä	joksenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Päiväkodissa toteutetaan säännöllisesti ohjattuja liikuntatuokioita sekä sisällä että ulkona.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmässämme on vähintään yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suunnittelussa otetaan huomioon lapsien taidot taidot ja erilaisuus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapset osallistuvat liikunnan suunnitteluun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsille annetaan kannustavaa palautetta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lasten mielipiteet otetaan huomioon suunniteltaessa liikuntatuokioita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lasten havainnoinnista saadut tiedot hyödynnetään liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Määritellyt säännöt luovat turvallisen liikuntaympäristön.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**15. Arvioi kuinka paljon ryhmäsi keskivertolapsi liikkuu päivässä fyysisesti rasittavasti (lapselle tulee hiki)? Suosituksen mukaan lapsen on liikuttava vähintään kaksi tuntia päivässä fyysisesti rasittavasti. \***

- Yli suositusten  
 Riittävästi  
 Liian vähän

**16. Arvioi miten osallistut liikuntaan ja miten vuorovaikutus lasten kanssa toimii. \***

täysin samaa mieltä    joksenkin samaa mieltä    joksenkin eri mieltä    täysin eri mieltä



Kannustan lapsia myös omaehtoiseen liikuntaan. liikuntaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun lasten kanssa liikuntaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suunnittelen itse mielelläni liikuntatuokioita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluun edistää liikunnallisia arvoja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annan lapselle tilaa ja aikaa liikkua myös vauhdikkaasti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnistan lasten yksilölliset liikunnan tarpeet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annan lapsille liikuntatuokioissa positiivista palautetta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen lapsille roolimalli.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatuukioiden tehtävänä on saada lapsille aikaan iloisia, motivoivia ja hyväntuulisia oppimistilanteita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Varmistan, että kaikki lapset liikkuvat riittävästi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannustan ja motivoin lapsia, jotka liikkuvat vähän.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimin aktiivisesti liikunnan edistäjänä päiväkodissamme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Ohjaajan ohjaustaidot

#### 17. Arvioi oma toimintasi päiväkodin arjessa? \*

	täysin samaa mieltä	joksenkin samaa mieltä	joksenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Ohjaamillani liikuntatuokioilla on tietty tavoite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatuukiot ovat hyvin suunniteltuja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän monipuolisesti erilaisia ohjaustyyliä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huomioin opetustuokioissa eri liikuntataitojen kehittymisen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan kannustaa ja motivoida lapsia liikkumaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motivoin lapsia liikkumaan päiväkodin arjessa, muulloinkin kuin liikuntatuokioissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapset saavat liikkua vapaasti käyttäen erilaisia liikuntavälineitä myös leikeissään.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**18. Arvioi omat ohjaustaitosi 1 - 4 (1= heikko, 4=erinomainen)? \***

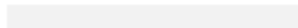
	4	3	2	1
Omat ohjaustaitoni ovat yleensä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omat liikunnalliset ohjaustaitoni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omat liikunnalliset taidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oma liikunnallinen motivaatio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kiitos kyselyyn vastaamisesta. Kyselyssä on vielä viimeinen sivu, johon voit antaa palautetta Kotkan varhaiskasvatukselle.

**19. Tähän voit vapaasti kirjoittaa palautetta. Esim. Onko päiväkodissanne liikuntaan houkutteleva ympäristö? Onko turvallisuusnäkökohdat otettu huomioon päiväkodissa? Kaipaatteko lisäkoulutusta? jne.**

Keskeytä

0% valmiina



Taulukko 1. Vastanneiden toimenkuva päiväkodissa. Frekvenssit ja prosentit

päiväkodinjohtaja	lastentarhanopettaja	erityislastentarhanopettaja	lastenhoitaja	muu
10/16,4 %	27/44,3%	0/0%	23/37,7%	1/1,6 %

Taulukko 2. Liikuntamahdollisuudet päiväkodin läheisyydessä ja niiden käyttö. Frekvenssit ja prosentit.

Liikuntapaikka on lähellä ja käytämme sitä säännöllisesti	49 / 80,3 %
Liikuntapaikka on lähellä ja käytämme sitä satunnaisesti	8 / 13,1 %
Liikuntapaikka ei ole aivan välittömässä läheisyydessä, mutta käytämme sitä ainakin mahdollisuuksien mukaan	3 / 4,9 %
Liikuntapaikkaa ei ole välittömässä läheisyydessä, mutta käytämme sitä ainakin kerran vuodessa	1 / 1,6 %

Taulukko 3. Liikunnalliset arvot. Frekvenssit ja prosentit

	täysin samaa mieltä (4)	joksenkin samaa mieltä (3)	joksenkin eri mieltä (2)	täysin eri mieltä (1)	Yhteensä	Keskiarvo	Moodi
Päivittäinen liikunta on lapselle hyväksi.	61/100 %	0 / 0 %	0 / 0 %	0 / 0 %	61	4	4
Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia.	60/ 98,4 %	1 / 1,6%	0 / 0 %	0 / 0 %	61	3,98	4
Koen, että liikkuminen (juokseminen, kiipeäminen, hyppiminen) sisätiloissa pitäisi olla lapselle sallittua.	16/ 26,2 %	36 / 59,0 %	9 / 14,7 %	0 / 0 %	61	3,11	3
Liikkuminen sisätiloissa äänekkäästi ja liikkuvasti ei aiheuta rauhattomuutta.	5/ 8,2 %	29 / 47,5 %	20/ 32,8 %	7/ 11,5 %	61	2,52	3
Liikkuminen vahvistaa lapsen minäkäsitystä.	56 / 91,8 %	5 / 8,2 %	0 / 0 %	0 / 0 %	61	3,92	4
Lapsen liikunnallisen elämäntavan muodostuminen alkaa jo varhaislapsuudessa.	59 / 96,7 %	2 / 3,3 %	0 / 0%	0 / =%	61	3,97	4

Liikunnan avulla lapsi harjaantuu myös kognitiivisissa ja sosiaalisissa taidoissa.	59/ 96,7 %	2 / 3,3 %	0/ 0 %	0 / 0 %	61	3,97	4
Lapsen tulisi saada hyvät liikunnan perustaidot ennen kouluikä.	50 / 82,0 %	11/ 18,0 %	0 / 0 %	0 / 0 %	61	3,82	4
Liikunnan avulla lapsi oppii sietämään myös pettymyksiä.	48 78,7 %	11 / 18,0%	2 / 3,3 %	0/ %	61	3,75	4
Yhteensä	414 / 75,5 %	97/ 17,7 %	31/ 5,6 %	7/ 1,3%	549	3,67	

Taulukko 4. Liikunnan toteutuminen päiväkodin arjessa ja lapsen osallisuus

	täysin samaa mieltä (4)	joksenkin samaa mieltä (3)	joksenkin eri mieltä (2)	täysin eri mieltä (1)	Yhteensä	Keskiarvo	Moodi
Päiväkodissa toteutetaan säännöllisesti ohjattuja liikuntatuokioita sekä sisällä että ulkona.	29 /47,5 %	30 / 49,2 %	2 /3,3 %	0/0 %	61	3,44	3
Ryhmässämme on vähintään yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa.	43 / 70,5%	15 / 24,6 %	3/ 4,9 %	0 / 0%	61	3,66	4
Suunnittelussa otetaan huomioon lapsien taidot ja erilaisuus.	39 / 63,9 %	20 /32,8 %	2 / 3,3 %	0 / 0 %	61	3,61	4
Lapset osallistuvat liikunnan suunnitteluun.	3 / 4,9 %	31 / 50,8 %	25 / 41,0 %	2/ 3,3 %	61	2,57	3
Lapsille annetaan kannustavaa palautetta.	52/ 85,2 %	9 / 14,8 %	0 / 0 %	0 / 0 %	61	3,85	4
Lasten mielipiteet otetaan huomioon suunniteltaessa liikuntatuokioita.	20 / 32,8 %	29 / 47,5 %	11 / 18,0%	1 / 1,6 %	61	3,11	3
Lasten havainnoinnista saadut tiedot hyödynnetään liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa.	33 / 54,1 %	25 / 41,0%	3 / 4,9 %	0 / 0 %	61	3,49	4

Määritellyt säännöt luovat turvallisen liikuntaympäristön.	52/ 85,2 %	9 / 14,8 %	0 / 0%	0/ 0%	61	3,85	4
<b>Yhteensä</b>	<b>271 / 55,5 %</b>	<b>168 / 34,4 %</b>	<b>46 / 9,4 %</b>	<b>3 / 0,6 %</b>	<b>488</b>	<b>3,45</b>	

Taulukko 5 . Liikunnan toteutus ja vuorovaikutus lasten kanssa

	<b>täysin samaa mieltä (4)</b>	<b>joksenkin samaa mieltä (3)</b>	<b>joksenkin eri mieltä (2)</b>	<b>täysin eri mieltä (1)</b>	<b>Yhteensä</b>	<b>Keskiarvo</b>	<b>Moodi</b>
Kannustan lapsia myös omaehtoiseen liikuntaan.	48/ 78,7%	13/21,3 %	0 / 0%	0/ 0%	61	3,79	4
Osallistun lasten kanssa liikuntaan.	31/ 50,8%	26/ 42,6 %	2/3,3 %	2/ 3,3 %	61	3,41	4
Suunnittelen itse mielelläni liikuntatuokioita.	41/ 67,2 %	18 / 29,5 %	0 / 0%	2/ 3,3 %	61	3,61	4
Haluan edistää liikunnallisia arvoja.	52 / 85,3 %	9 / 14,7%	0 / 0%	0 / 0%	61	3,85	4
Annan lapselle tilaa ja aikaa liikkua myös vauhdikkaasti.	38 / 62,3 %	20 / 32,8 %	1 / 1,6 %	2 / 3,3%	61	3,54	4
Tunnistan lasten yksilölliset liikunnan tarpeet.	33 / 54,1 %	23 / 37,7 %	3 / 4,9 %	2 / 3,3 %	61	3,43	4
Annan lapsille liikuntatuokioissa positiivista palautetta.	55 / 90,2 %	5 / 8,2 %	0 / 0 %	1/ 1,6 %	61	3,87	4
Olen lapsille roolimalli.	38 / 62,3%	20 / 32,8 %	2 / 3,3 %	1 / 1,6 %	61	3,56	4
Liikuntatuokioiden tehtävänä on saada lapsille aikaan iloisia, motivoivia ja hyväntuulisia oppimistilanteita.	58/ 95,1 %	3 / 4,9 %	0 / 0 %	0/ 0%	61	3,95	4
Varmistan, että kaikki lapset liikkuvat riittävästi.	18 / 29,5 %	38 / 62,3 %	2 / 3,3%	3 / 4,9 %	61	3,16	3

Kannustan ja motivoin lapsia, jotka liikkuvat vähän.	37 / 60,7 %	21 / 34,4 %	2 / 3,3 %	1 / 1,6 %	61	3,54	4
Toimin aktiivisesti liikunnan edistäjänä päiväkodissamme.	16 / 26,23 %	35 / 57,4 %	10 / 16,4 %	0 / 0 %	61	3,1	3
<b>Yhteensä</b>	<b>465 / 63,5 %</b>	<b>231 / 31,6 %</b>	<b>22 / 3,0 %</b>	<b>14 / 1,9 %</b>	<b>732</b>	<b>3,57</b>	<b>4</b>

Taulukko 6. Lastentarhanopettajien ja lastenhoitajien vastaukset omat liikunnalliset ohjaustaidot

	<b>täysin samaa mieltä</b>	<b>joksenkin samaa mieltä</b>	<b>joksenkin eri mieltä</b>	<b>täysin eri mieltä</b>	<b>Yhteensä</b>	<b>Keskiarvo</b>	<b>Mediaani</b>
Ohjaamillani liikuntatuokiolla on tietty tavoite.	68%	30%	2%	0%	50	3,66	4
Liikuntatuokiot ovat hyvin suunniteltuja.	40%	52%	8%	0%	50	3,32	3
Käytän monipuolisesti erilaisia ohjaustyyliä.	26%	62%	12%	0%	50	3,14	3
Huomioin opetustuokioissa eri liikuntataitojen kehittämisen.	54%	40%	6%	0%	50	3,48	4
Osaan kannustaa ja motivoita lapsia liikkumaan.	76%	18%	6%	0%	50	3,7	4
Motivoin lapsia liikkumaan päiväkodin arjessa, muulloinkin kuin liikuntatuokioissa.	58%	34%	8%	0%	50	3,5	4
Lapset saavat liikkua vapaasti käyttäen erilaisia liikuntavälineitä myös leikeissään.	30%	46%	24%	0%	50	3,06	3
<b>Yhteensä</b>	<b>50,29%</b>	<b>40,29%</b>	<b>9,43%</b>	<b>0%</b>	<b>350</b>	<b>3,41</b>	<b>4</b>

KOTKAN KAUPUNKI Hyvinvointipalvelut Päivähoidon ja varhaiskasvatuksen vastuualue Varhaiskasvatusjohtaja	VIRANHALTIJAPÄÄTÖS §  10.9.2014	§  38	Sivu  1
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	-------------	---------------

Dnro OPSI: 62 /2014

**Tutkimuslupa/ Varhaiskasvattajien arvot ja asenteet liikunnallisen oppimisympäristön mahdollistajana.**

Valmistelija: Varhaiskasvatusjohtaja Maija Rikberg

Kymenlaakson AMK opiskelijat Minna Kokko ja Eija Brusas hakevat tutkimuslupaa opinnäytetyöhönsä koskien varhaiskasvattajien arvoja ja asenteita liikunnallisen oppimisympäristön mahdollistajana.

Tutkimus toteutetaan taustakysymysten kautta haastatteleamalla päivähoiton työntekijöitä/varhaiskasvattajia

Päätös: Hyväksytään

Toimeenpano:

Ote: Minna Kokko  
Eija Brusas  
Varhaiskasvatuksen kehittämissuunnittelija  
Lasten ja nuorten palveluiden lautakunta

Oikaisuvaatimusohjeet

Varhaiskasvatusjohtaja

  
Maija Rikberg

Tämä pöytäkirja on yleisesti nähtävänä Tämä pöytäkirja on nähtävillä Lasten ja nuorten palveluissa 1.10.2014 klo 9.00-12.00