

Christa Backman ja Suvi Bragge

Helsinkiläisen päiväkodin ulkoiluhetket

Varhaiskasvattajien oma näkemys roolistaan lasten liikunnan mahdollistajina

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaaliala

Opinnäytetyö

30.10.2015



Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Christa Backman, Suvi Bragge Helsinkiläisen päiväkodin ulkoiluhetket- Varhaiskasvattajien oma näkemys roolistaan lasten liikunnan mahdollistajina 42 sivua + 2 liitettä 30.10.2015
Tutkinto	Sosionomi AMK
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaalialan koulutusohjelma
Ohjaaja(t)	Lehtori Anna-Riitta Mäkitalo Lehtori Katja Ihamäki
<p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, millainen on varhaiskasvattajien oma näkemys roolistaan päiväkodin ulkoiluhetkien aikana. Tutkimme, kannustavatko varhaiskasvattajat omasta mielestään lapsia liikkumaan ja mitä konkreettisia keinoja heillä on käytössään liikunnan lisäämiseksi ja monipuolistamiseksi. Opinnäytetyömme aihe nousi esiin kahdesta syystä; siitä, että nykyajan lapset ovat passivoituneet ja liikkuvat edeltäjiään vähemmän. Toiseksi lasten liikunta ja siihen yhdistetty leikki ovat meille molemmille henkilökohtaisesti tärkeä aihe. Teoreettisena viitekehityksenä oli lasten liikkumisen funktiot, sekä osallisuus, sitoutuminen ja kannustus.</p> <p>Tutkielman kohteena oli eräs helsinkiläinen päiväkotiki, jonka työntekijöistä haastattelimme viittä; kahta lastentarhanopettajaa, kahta lastenhoitajaa, sekä myös päiväkodin johtajaa. Haastattelut olivat puolistrukturoituja teemahaastatteluita. Haastattelimme kaikkia haastateltavia erikseen.</p> <p>Opinnäytetyön tuottamien tulosten perusteella varhaiskasvattajien rooli liikkumaan kannustajina vaihtelee suuresti. Osa myönsi, etteivät he kannusta lapsia liikkumaan tarpeeksi, ja että oma osallistuminen liikuntaan on vähäistä. Pari haastateltavista kokivat osallistuvansa ja kannustavansa lapsia, mutta toivoivat, että voisivat tehdä sitä enemmän. Lisäksi selvisi, että päiväkodin toiminnassa, sekä pihaympäristössä on useita haasteita, joiden vuoksi varhaiskasvattajien aika ulkoilutilanteissa menee pelkän turvallisuuden ylläpitämiseen. Kaikkien mielestä yksi syy tähän on se, että useimmiten kaikki päiväkodin lapset ovat pihalla samaan aikaan.</p> <p>Johtajan ja muiden haastateltavien näkemykset erosivat jonkin verran toisistaan. Johtaja osasi nimetä ne työntekijät, jotka ovat herkemmin mukana lasten toiminnassa. Työntekijät toivoivat enemmän koulutuksia ja kertoivat ettei niihin ole ollut mahdollista osallistua. Johtajan mukaan kyse on ollut siitä, ettei henkilökunta ole ollut kovin kiinnostunut kouluttautumaan ja käymään liikuntaa koskevilla kursseilla.</p> <p>Opinnäytetyömme tavoite oli myös herättää varhaiskasvattajat reflektoimaan omaa toimintaansa ulkoilutilanteissa ja saada heiltä mahdollisimman rehellisiä vastauksia. Koemme, että saavutimme kyseiset tavoitteet ja tutkielmaamme voi hyödyntää myös muissa päiväkodeissa.</p>	
Avainsanat	Varhaiskasvatus, päivähoito, liikunta, osallistuminen, kannustus

Author(s) Title Number of Pages Date	Christa Backman, Suvi Bragge Outdoor activities in a kindergarten in Helsinki- Educators own view of their role as enablers to children's exercise 42 pages + 2 appendices Autumn 2015
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Katja Ihamäki, Senior Lecturer Anna-Riitta Mäkitalo, Senior Lecturer
<p>The purpose of our Bachelor's Thesis was to find out how educators in day care see their role as children's motivators regarding daily exercise at kindergarten. We examined if educators think they encourage children enough to exercise, and what kind of concrete methods they have for increasing exercise and also making it more versatile. We chose this Thesis topic for two reasons: Firstly because today's children are more passive and exercise less than before. And secondly because children's exercise mixed with play is a very important topic for us. For theoretical frame of reference we used the functions of exercise, participation, commitment and encouragement.</p> <p>The target for our Thesis was a kindergarten located in Helsinki. We interviewed five employees; two kindergarten teachers, two childminders and the manager. The interviews were semi-structured interviews and were all executed separately.</p> <p>According to the results based on the interviews, the roles of the educators regarding children's encouragement to exercise varied quite widely. Some admitted that they do not encourage the children enough and that they also do not participate enough. Some interviewees said that they do participate and encourage but hoped they could do it more. It also became clear that there are many other issues regarding the activity and surroundings at the kindergarten which obligate the educators only to take care of common safety. All of the interviewees pointed out the fact that all children are often outside at the same time.</p> <p>There were some differences between the answers we got from the employees and the manager. The manager was able to name the employers she thought are more likely involved in children's activities. The employees wished for more training programs and said they have not been able to participate in them. The manager said it is because the staff has not been interested enough in participating in training programs regarding children's exercise.</p> <p>The goal of our Thesis was to get the educators to do some reflection on how they act with children regarding daily outdoor exercise and to get honest answers. We feel that we accomplished these goals and that our Thesis can be utilized also in other kindergartens.</p>	
Keywords	Early childhood education, day care, exercise, participation, encouragement



Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten liikunta tänään	2
3	Opinnäytetyön taustaa	4
4	Teoreettiset lähtökohdat	5
4.1	Leikki— Lapsen ominainen tapa toimia	5
4.2	Liikunnalliset ulkoleikit	7
4.3	Varhaiskasvatus ja varhaiskasvattajat	8
4.4	Varhaiskasvattajien rooli liikunnan mahdollistajina	9
4.5	Osallistuminen ja ohjaus	11
4.6	Sitoutunut varhaiskasvattaja	12
5	Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle	13
5.1	Liikkumisen funktiot lapsen kehityksessä	14
5.2	Psyykinen kehitys	15
5.3	Sosiaalinen kehitys	16
6	Tutkielman toteutus	18
6.1	Tutkimuskysymykset ja menetelmät	18
6.2	Tutkimuseettiset kysymykset	20
6.3	Päiväkodin valinta	20
7	Haastattelu	21
8	Tulokset	22
8.1	Varhaiskasvattajien konkreettiset keinot mahdollistaa lasten liikkuminen	23
8.1.1	Välineet tarjoavat mahdollisuuden liikkumiseen	23
8.1.2	Erilaiset hipat ja juoksuleikit aikuisten suosiossa.	23
8.2	Ympäristöllä ja ryhmäkoolla vaikutus pihalla toimimiseen	24
8.3	Lasten kannustaminen ja osallistuminen liikkumiseen vaihtelee	25
8.4	Muut ongelmat vaikuttavat pihalla liikkumiseen	26
8.4.1	Aikuisen rooli	27
8.5	Ohjattua toimintaa on varhaiskasvattajien mielestä liian harvoin	27



8.6	Lasten liikkumisesta keskustellaan vanhempien kanssa	28
8.6.1	Johtajan näkemys lasten liikkumisesta	29
8.7	Johtajan ja työntekijän näkemykset ristiriidassa	29
8.7.1	Johtaja tunnistaa työntekijöiden piirteet	30
9	Johtopäätökset	30
10	Kehittämisehdotukset	33
11	Pohdinta	34
	Lähteet	36
	Liitteet	

Liite 1. SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ, OPETUSMINISTERIÖ
NUORI SUOMI ry. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005:3

Liite 2. Haastattelukysymykset



1 Johdanto

Muuttuneen yhteiskunnan myötä, varhaiskasvattajien rooli lasten liikuttajina on kasvanut. Päiväkoti on mahdollisesti ainoa paikka, joka tarjoaa mahdollisuuden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Heikinaro-Johansson – Huovinen – Kytökorpi 2003: 17 – 18.) Lapsen on mahdotonta oma-ehtoisesti turvata kehitystään tai vaikuttaa omaan toimintaympäristöönsä. Tästä syystä, varhaiskasvattajien on pidettävä huoli siitä, että päiväkodissa on riittävät puitteet lasten liikuntaympäristöksi. (Anttila – Hämäläinen 2008: 13.)

Aikuisen kannustava rooli on siis erittäin vaikuttavassa asemassa, puhuttaessa lasten liikkumisesta ja liikkumattomuudesta. Yleensä lapset odottavat aikuisten leikkivän heidän kanssaan. He eivät kuitenkaan hakeudu vuorovaikutukseen sellaisen aikuisen kanssa, joka jatkuvasti ilmaisee, ettei jaksakaan toimia lasten mukana. (Kalliala 2008: 223-226.)

Varhaiskasvattajien roolia ja aktiivisuuden vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen on tutkittu varsin vähän. Jyväskylän yliopistossa tehdystä tutkimuksesta selvisi, että varhaiskasvattajan kannustuksen ansiosta lasten aktiivisuuden intensiteetissä oli merkittäviä eroja. Talvikuukausina lasten fyysinen aktiivisuus, sekä aikuisten kannustaminen olivat selvästi huonompia muihin vuodenaikoihin verrattuna. Kaiken kaikkiaan varhaiskasvattajien kannustuksella oli selkeästi vaikutusta lasten liikkumiselle. Vuodenajasta riippumatta, kannustusta sisältäneet tilanteet saivat lapset liikkumaan herkemmin, verrattuna kannustamattomiin tilanteisiin. (Jämsén – Mehtälä – Poskiparta – Soini – Sääkslahti – Villberg 2013:63-82.)

Päiväkodin liikuntakasvatuksessa on tärkeää päivittäinen liikkuminen. Liikkumiseen innostava ympäristö, välineet ja monipuolisuus rikastuttavat liikuntatuokioita. Kasvattajayhteisön on yhdessä turvattava lapsen laadukas terveys- ja liikuntakasvatus, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22 - 23.)

Suomalaisessa päivähoidossa ei olla riittävästi huomioitu lasten tarvetta toiminnallisuuteen ja liikkuvuuteen, jonka myötä leikkikulttuuri on muuttunut siten, että liikkuvista lapsista on tullut istuvia lapsia (Kokljuschkin 2001: 7).



Lapsia tulisi ohjata leikkimään ulkona mahdollisimman paljon, koska ulkoleikit tukevat parhaiten lasten liikkumistaitojen kehitystä. Ympäristössä tarjolla olevat liikuntamahdollisuudet vaikuttavat lasten motoriseen, sekä havaintomotoriseen kehitykseen. Mitä enemmän interventioita lasten ja ohjaajien välillä on, sitä intensiivisempää lasten kehittyminen on. (Sääkslahti 2005: 94, 96.)

Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää, minkälainen on varhaiskasvattajien oma näkemys siitä, miten hyvin he päiväkodin ulkoilutilanteissa kannustavat lapsia liikkumaan. Kvalitatiivisessa tutkielmassamme on haastateltu viittä varhaiskasvattajaa eräässä helsinkiläisessä päiväkodissa. Selvitimme varhaiskasvattajien omia näkemyksiä siitä, ovatko he tarpeeksi aktiivisesti mukana lasten liikuntatilanteissa ulos siirryttäessä. Lisäksi halusimme saada selville, kannustavatko he lapsia liikkumaan ja onko heidän mielestään päiväkodin pihaympäristössä tarpeeksi virikkeitä, jotka edesauttavat lasten liikkumista. Selvitimme myös, kuinka vapaasti lapset saavat valita, mitä he tekevät ulkoilun aikana ja kuinka paljon työntekijät ohjaavat lasten toimintaa.

Vertasimme tekemiämme haastatteluja ja niistä saatuja vastauksia keskenään. Samalla vertasimme niitä luettuun teoriapohjaan ja tuomme opinnäytetyössämme esille mahdolliset kehittämisehdotukset, joita päiväkodin työntekijät voisivat jatkossa hyödyntää. Lisäksi tuomme esille millaisia ajatuksia tutkielman tekeminen ja siitä saadut vastaukset meissä herättivät.

2 Lasten liikunta tänään

Nykyajan lasten liikunta on muuttunut radikaalisti. Ennen päivittäinen piha-alueella leikkiminen ja liikkuminen on vaihtunut erilaisten lajien harjoittamiseksi. Nykyajan lapset harrastavat liikuntaa ja urheilevat enemmän, kuin vuosikymmen sitten, mutta ovat silti huonokuntoisempia. Tämä on selitettävissä sillä, että arkielämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt tai on laadultaan huonompaa, eivätkä kaikki urheilulajit kykene paikkaamaan tätä tyhjiötä. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010: 6.) Tällä on vaikutusta myös suomalaisten lasten lihavuuteen. 1970-lukuun verrattuna, lihavia lapsia on tänä päivänä kaksi, jopa kolme kertaa enemmän. Laskelmien mukaan, puolet lihavista lapsista kärsii lihavuudesta myös aikuisiällä. Lisäksi terveys- ja liikuntaerot alkavat muodostua jo päiväkodissa, joka on ongelma, sillä lapsuudessa omaksutut käyttäytymismallit ja elintavat määrittelevät paljolti myös aikuisiän terveyskäyttäytymisen. Lasten



ulkoilu on vähentynyt huomattavasti, verrattaessa edellisiin sukupolviin. Tällä on vaikutusta myös lasten pihaleikkien vähenemiseen.

Lapsi ei liiku siksi, että se on hänen terveydelleen hyväksi, vaan kokee liikunnan ja leikin hauskaksi ja innostuu niistä siksi. Liikunta mielletään myös lasten elämänhallinnan ja onnellisuuden, psyykkisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistäjänä. Liikunnan hyödyt yhdistetään myös kehityksellisiin ongelmiin, kuten oppimisvaikeuksiin. Päiväkotiki on paikka, jossa on mahdollista tavoittaa melkein puolet alle kouluikäisistä lapsista. Lasten havainnointi, sekä päiväkodin pihan uudelleenhyödyntäminen ovat keinoja, joilla on mahdollista saada lapset innostumaan ulkona liikkumisesta. (Uusi suunta liikuntatutkimukseen 2009: 27-28.)

Liikunnalla on hyvinvointia ja terveyttä parantava vaikutus, joten on tärkeää, että varsinkin vähän liikkuvia lapsia kannustetaan liikkumaan. Liikunnan määrän väheneminen suhteutettuna energian saannin määrän lisääntymiseen on johtanut siihen, että ylipainoisia lapsia on Suomessa yhä enemmän. 10–20% lapsista kärsii tällä hetkellä ylipainosta ja sen vaikutuksista koko terveyteen (Diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, osteoporoosi yms.). (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:10.)

Liikkumisella on myös vahva yhteys lapsen motoriseen-, mutta myös kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Varhaiskasvattajan tehtävänä valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan, on antaa lapsen omille ideoille tilaa, kannustaa lasta omatoimisuuteen ja auttaa vain tarpeen vaatiessa. Kasvattajan tehtävänä on suorasti ja epäsuorasti ohjata leikkiä. Kasvattajien tulee nähdä yhteys leikin ja oppimisen välillä, sekä pitää huoli siitä, että leikki liittyy kaikkiin päiväkodin osa-alueisiin. (Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma 2005:17, 20- 21.) Sosiaali- ja terveysministeriön laatiman varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan päiväkodin työntekijöiden tulee suunnitella ja järjestää monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin (LIITE1). Toisin sanoen, aikuisella on jatkuvasti aktiivinen rooli lasten leikissä, leikin havainnoijasta, osallistujaan. Tästä syystä on tärkeää, että varhaiskasvattajan rooli on aktiivinen myös ulkona tapahtuvissa aktiviteeteissa, jotta mahdollistetaan myös vähemmän liikkuvien lasten päivittäinen liikunnan saanti.

Lapsen liikunnan tulee sisältää vaihtelevuutta, sekä lepoa hetkiä, sillä lapsi ei jaksakaan samankaltaista liikuntaa pitkiä aikoja. Lisäksi on otettava huomioon lasten yksilölliset tarpeet ja erot. Lapsen elimistö ei myöskään ole valmis kovin yksipuoliseen liikkumiseen.



Kiinnostus liikuntaa kohtaan lisääntyy, kun lapsi saa harjoittaa erilaisia puolia itsestään. Liikuntahetkien sisältäessä paljon lapsen omaa tekemistä, leikkimistä ja eri asioiden kokeilua sekä pedagogisesti oikein ohjattua toimintaa, lapsella on hyvät mahdollisuudet kasvaa ja kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla omien edellytystensä mukaisesti. (Karvonen 2000: 25-26.)

Liikkuminen ja leikki ovat lapselle toimintamuotoja ja keinoja hankkia kokemuksia, sekä ilmaisumahdollisuuksia. Liikkuminen käsitteenä sisältää monia asioita, piirtämistä, kävelyä, syömistä, kirjoittamista, pallopelejä. Liikkuminen ei ainoastaan tarkoita urheilullista liikkumista. Liikkumisella on tilanteista, elinolosuhteista ja iästä riippuen ihmiselle eri merkityksiä. Ihmisen kehitykseen ja elämänvaiheeseen peilaten, liikkumisen merkityksillä on erilaisia painoarvoja. Esimerkiksi 3-6 vuoden ikäisillä liikkumisen merkityksen paino on aistimisessa ja kokemisessa. Liikkumisella on lapsen kehityksessä kahdeksan eri funktiota. Nämä näkökulmat täydentävät toisiaan, saattavat näyttäytyä yhdenaikaisesti ja useimmiten yhteen toimintaan voi liittyä useampi funktio.

Liikkumisen eri funktioita tarkasteltaessa, on sekä sisällöllisesti, että käytännössä otettava huomioon jaottelun eri näkökulmia. Pääpainon ollessa voimakkaasti eksploratiivisella, eli tutkivalla funktiolla, avointen liikuntamuotojen käyttö olisi suotavaa. Tällöin lapset pääsevät itse kokeilemaan materiaaleja ja keksiä niille käyttötarkoituksia. Vertailuvassa funktiossa (komparatiivinen) taas korostuu kilpailuhenkiset pelit ja leikit. (mt. 14-16.)

3 Opinnäytetyön taustaa

Opinnäytetyössämme tutkimme varhaiskasvattajien omaa näkemystä roolistaan lasten liikunnan mahdollistajina ja sitä, millä tavalla he ohjaavat ja kannustavat lapsia liikkumaan päivittäisen ulkoilun aikana. Näiden tutkimuskysymysten lisäksi, tavoitteenamme oli nostaa esiin ajatuksia siitä, voisiko päiväkodin ja varhaiskasvattajien toimintaa mahdollisesti kehittää. Tutkielmamme fokuksena oli varhaiskasvattajien itsereflektio. Tutkimuksemme sijoittui erääseen Helsingin kaupungin kunnalliseen päiväkotiin. Päiväkodissa on noin 40, 1-6 vuotiaista lasta, jotka ovat sijoitettu kolmeen pienryhmään. (Helsingin kaupunki: 20014.)



Lasten liikunnassa ja leikeissä on suora kytkös elettyyn aikaan ja sen hetkiseen kulttuuriin. Puoli vuosisataa sitten leikkikulttuuri oli erilainen ja nyt muutaman sukupolven ero on muuttanut kyseistä kulttuuria sekä ilmenemistä. (Helenius:1993:20.) Lisäksi länsimäisen viihdekulttuurin ja kaupallisuuden vaikutukset ovat vähentäneet ja muokanneet lasten liikuntaa ja leikkejä (Kalliala: 1999:51).

Kiinnitimme tutkielmassamme erityisesti huomiota siihen, osallistuivatko päiväkodin työntekijät ulkona lasten liikunnalliseen toimintaan osallistujina (leikkivät mukana), liikunnallisuuden mahdollistajina (toimeenpanijoina), vai antavatko he lasten itse keksiä ulkona tekemistä.

4 Teoreettiset lähtökohdat

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millainen on varhaiskasvattajien oma näkemys roolistaan lasten liikunnallisina tukijoina ja edistäjinä ulkoilutilanteissa. Haastatteluisissa keskityttiin lasten ja aikuisten väliseen vuorovaikutukseen ja siihen, miten aikuiset itse kokevat edistävänsä lasten liikunnallista kehitystä ja liikunnan lisäämistä. Samalla halusimme selvittää, ovatko varhaiskasvattajat koskaan kokeneet huolta lapsen liikunnan vähäisyydestä ja onko asialle pyritty tekemään jotakin.

Tavoitteena oli saada aikaan mahdollisia kehittämisajatuksia, jotka lähtevät varhaiskasvattajista itsestään, kun he reflektivat omaa toimintaansa ulkoilutilanteissa. Huomioimme teoreettisena viitekehyksenä myös leikin, koska lasten liikkuminen ja leikki ovat vahvasti kytköksissä toisiinsa.

4.1 Leikki— Lapsen ominainen tapa toimia

Liikkumisen ja leikkimisen merkitystä korostetaan lapsen kehityksen tukemisessa, koska ne ovat lapsille ominainen tapa oppia (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 16). Leikki on määritelty toiminnaksi, joka on ennakoimatonta, vapaaehtoista, säännönmukaista ja kuvitteellista. Leikin viehätys on siinä, että se tempaa mukaansa ja siihen sitoutuu tiedostamatta. Täydellistä leikkiin uppotumista kuvataan usein flow, eli virtaus käsitteellä, johon kuuluu spontaani ilon ja riemun tunne. (Kalliala 1999: 36.)



Leikkiä voi tarkastella useasta eri näkökulmasta ja niitä voi yhdistellä monella eri tapaa. Perusluonteeltaan leikki on kuitenkin sosiaalista, vaikka yksinkin on mahdollista leikkiä. Leikkejä voi lajitella monin tavoin. Iän perusteella leikin kehitysvaiheet voi luokitella ainoastaan suuntaa antavasti, kuvitteluleikin alku toisella ikävuodella ja roolileikit ovat käynnissä jo alle kolmen vuoden ikää. Suomessa käytetty yksinkertainen periaate on, leikin alkavan esine- tai harjoitusleikeistä, joita myötäilevät kehittyneemmät leikin lajit, kuvitteluleikit (symboli- ja roolileikki) ja viimein sääntöleikit. (Kalliala 2008: 39-41.)

Lapsen leikillä on suuri merkitys liikunnallisen kehityksen sekä hienomotoristen taitojen kehityksen kannalta. Molempien harjoittaminen mahdollistaa lapsen tasapainoisen kokonaiskehityksen. Lapsi harjoittaa muun muassa sorminäppäryyttä rakennellessaan legopalikoilla. Ulkona juokseminen, hyppiminen ja pyöräily vahvistaa koko elimistöä, kehon lihaksia sekä koordinaatiokykyä. (Helenius 1993: 65.)

Leikki erottuu todellisesta elämästä, vaikka se usein sisältää todellisia asioita ja tapahtumia. Leikin tila ei kuitenkaan vastaa ihmisen psyykkistä todellisuutta, vaan se on yksilön ulkopuolella, olematta kuitenkaan yksilön ulkomaailma. Tälle vyöhykkeelle lapsi leikkiessään yhdistää ulkoisen ja henkilökohtaisen todellisuuden vaikutelmat. Leikki on välttämätöntä toimintaa lapsen sosiaaliselle, emotionaaliselle ja kognitiiviselle kehitykselle. Leikkiessä lapsella kehittyvät syy-seuraus ajattelu, luova ajattelu, kieli, ongelmanratkaisutaito, joustava yhdisteleminen, assosiativisuus, tunteiden säätely, sekä kyky erottaa ulkoinen todellisuus leikistä. Leikkiessä lapsi oppii myös esineiden käsittely- ja toimintatapoja, yhteistoimintaa ja sääntöjä sekä tunteiden säätelyä. Leikki opettaa ymmärtämään moraalialia ja arvoja, ymmärtämään sosiaalista vuorovaikutusta, sekä harjoittaa empatiakykyä. Leikillä voi olla myös positiivinen vaikutus lapsen itseluottamukseen sekä omiin kykyihin. Lapsi oppii leikkiessään. (MLL n.d.)

Leikkiessä, lapsi rakentaa omaa minäänsä käyttäen apunaan ryhmää, jossa leikkii. Lasten väliset suhteet ovat tärkeä osa leikin kehitystä, sillä yhteinen leikki edellyttää sosiaalisia taitoja ja samalla lapsi pääsee harjoittamaan niitä.

Esineleikissä lapsia yhdistävät tekijät ovat esineet, joilla leikitään, sillä esineet saavat lapset kiinnostumaan toistensa leikeistä. Myös mahdolliset ristiriidat ja vaihtokauppa käydään esineistä. Varsinainen yhteistoiminta lasten kesken alkaa näkyä vasta roolileikeissä, sillä roolit ja säännöt sovitaan leikkijöiden kesken aina suunnitelman mukaisesti. (Helenius 1993: 60-65.)



4.2 Liikunnalliset ulkoleikit

Liikunnallisilla ulkoleikeistä puhuttaessa, skaala on laaja. Ne koostuvat hippaleikeistä, naruhyppelystä, aina pallo- ja sääntöleikkeihin. Myös vapaa leikki voi olla liikunnallista, jos se sisältää esimerkiksi juoksua, kiipeilyä tai hyppimistä. Paikallaan oleva koti- tai hiekkalaatikkoleikki eivät siis kuulu liikunnallisiin leikkeihin. Nykypäivänä on olemassa useita eri tekijöitä, jotka vähentävät lasten aktiivista leikkiä ja asettavat heidät passiivisen katsojan ja kuuntelijan rooliin. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi lastenohjelmat ja tietokonepelit. On aikuisten tehtävä rajoittaa niiden käyttöä ja samalla aktiivisesti ohjata lapsia muuhun toimintaan.

Tässä kohtaan liikuntaleikit ja niiden arvokas perinne, joka siirtyy aikuiselta lapselle ovat avainasemassa. Niiden tarkoituksena on tuottaa iloa ja samalla harjaannuttaa erilaisia taitoja. Leikki ja liikunta kulkevat lasten maailmassa rinnakkain, jota pidetään usein itsestäänselvyytenä. On kuitenkin selvää, että syvemmän tarkastelun avulla, liikuntaleikeistä löytyvät juuri ne peruselementit, joita lasten liikunnassa tulisi painottaa. (Autio 2001: 16-17.)

3-6-vuotiaiden lasten liikunta muodostuu suurimmaksi osaksi lapsen omaehtoisesta liikkumisesta. Aikuisen tehtäväksi jää huolehtia siitä, että liikuntaa on tarjolla mahdollisimman monipuolisesti ja siihen innostetaan välineiden, ympäristön ja aikuisten toiminnan avulla. Lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kaksi tuntia hengästyttävää, reipasta liikuntaa. Tämän ikäryhmän lapsilla nämä liikunnalliset leikkijaksot koostuvat useammista lyhyemmistä hetkistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:11.) Päiväkodissa ulkoillaan yleensä aamupäivällä noin kello 9.30–11.00 ja iltapäivällä noin kello 15.00–17.00 sääolosuhteista riippuen. Ulkoleikit antavat lapsille mahdollisuuden liikunnallisiin leikkeihin. Erityisen tärkeää on, että lapsilla on vapaus liikkua. (Helsingin kaupunki/sosiaalivirasto 2004: 11).

Ulkona löytyy leikkimahdollisuuksia, joita sisällä ei ole mahdollisuus leikkiä, kuten pelata jalkapalloa, leikkiä hippaa, laskea liukumäkeä, keinua, kiipeillä puissa ja niin edelleen. Ulkona lapset saavat liikkua vapaasti ja purkaa energiaa. Ulkoilussa lapsilla on hyvät mahdollisuudet vapaaseen leikkiin. Lapset saavat valita vapaasti leikin aiheet ja leikkikaverit. Useimmat lasten vanhemmat toivovat päiväkotitoimintaan enemmän ulkoilua. (Helsingin kaupunki/sosiaalivirasto 2004:11.) Varhaiskasvattajien tehtävänä on suunnitella toimintaa tietoisesti ja tavoitteellisesti ja rakentaa lapselle ympäristö, joka



tukee lapsen kehitystä ja jossa lapsella on mahdollisuus toimia ominaisella tavalla. Varhaiskasvatusympäristö muodostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä. (Stakes 2005: 17.)

Hyvin suunniteltu ympäristö kannustaa ja innostaa lapsia liikkumaan, kokeilemaan, toimimaan ja ilmaisemaan itseään monin eri tavoin. Leikeissä olisi tärkeää antaa lapsen mahdollisuus itsenäiseen päätöksen- ja valintojen tekoon. Liikunta ja leikki ovat lapsen keskeisiä ilmaisukeinoja, liikunnan kautta lapsi työstää kokemuksia ja ajatusmaailmaansa itseilmaisun lisäksi. Lapsen persoonallisuuden kehittyminen mahdollistuu, kun lapsi saa liikkua hyvillä mielin ja vapaaehtoisesti, ei pakotetusti. Tästä syystä lapsen motivaatio ja innostus toimintaa kohtaan on ehdottoman tärkeää, sillä mitä mielekkäämpää liikuntaleikki on, sitä motivoituneempi lapsi on. (Zimmer 2011: 75, 79.)

Päiväkodin ulkoleikkitoiminnalla on tärkeä osa lasten liikunnan mahdollistajana. Päiväkodissa lapsille voidaan järjestää mahdollisuudet monipuolisen liikunnan harjoittamiseen ja kannustaa lapsia liikkumaan ulkona monipuolisesti. Nykyään yhä enenemässä määrin päiväkotiki on paikka, joka korvaa aiemmin kodin ja lähiympäristössä tapahtuneen ulkoleikin ja liikunnan. Tästä syystä, varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda liikkumiseen houkutteleva ympäristö ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä. (Helsingin kaupunki/sosiaalivirasto Lapsuus pihalla 2010: 8.)

4.3 Varhaiskasvatus ja varhaiskasvattajat

Varhaiskasvatus on kokonaisuus, josa yhdistyy hoito, kasvatus ja opetus. Se on lasten eri elämäntilanteissa tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kehitystä, kasvua, sekä oppimista. (THL:2014.) Varhaiskasvatus luo yhdessä perusopetuksen kanssa yhtenäisen, toiminnallisen jatkumon, sekä perustan lapsen tasapainoiselle kasvuille ja kehitykselle (Lahtinen: 2014). Oleellista varhaiskasvatuksessa on lasten, henkilöstön ja vanhempien välinen vuorovaikutus ja kasvatuksellinen kumppanuus (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002: 9).

Varhaiskasvattajina voidaan pitää sekä lasten vanhempia, että päiväkodin ja perhepäivähoidon työntekijöitä, joilla syntyy vuorovaikutussuhde kasvatettavaan lapseen. Varhaiskasvattajan ensisijaisena työkaluna toimii oma persoona, jonka avulla hän kasvat-
taa lasta esimerkkien ja käyttäytymisen kautta. (Hellström 2010: 65.) Lisäksi tärkeää on



kasvatettavan havainnointi ja yksilöllisen kehityksen huomiointi (Kaskela – Kronqvist 2007: 30).

Helsingissä, varhaiskasvatuksen keskipisteenä on lapsille ominaiset toimintatavat: leikkiminen, liikkuminen, taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen sekä tutkiminen. Kasvattajan vastuulla on sisällöllisesti rikastuttaa toimintaa ja pitää huoli, että toiminta on tavoitteellista. (Helsingin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2013:4.)

4.4 Varhaiskasvattajien rooli liikunnan mahdollistajina

Varhaiskasvattajan ensisijainen tehtävä leikissä on kannustaa lasta omatoimisuuteen, antaa lapsen omille ideoille tilaa ja auttaa ainoastaan tarpeen vaatiessa. Leikin onnistuminen edellyttää kasvattajilta kykyä havainnoida ja eritellä leikki-ilanteita, sekä kykyä ohjata leikkiä suorasti ja epäsuorasti. Lisäksi varhaiskasvattajien tulee ymmärtää, mikä merkitys leikillä on oppimisen kannalta ja että leikki on läsnä kaikissa päiväkotitoiminnan osa-alueissa. Varhaiskasvattajan roolit liikkuvat osallistujan ja havainnoijan välillä. (Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma Stakes 2005: 17, 20-21.

Lasten kanssa työskentelevän aikuisen rooli leikin mahdollistajana korostuu leikin edellytysten järjestämisessä, yhdessä tekemisessä, sekä lasten kannustamisessa ja innostamisessa. Varhaiskasvattajan aktiivinen suhtautuminen leikkiin näkyy lasten aloitteiden ja mielipiteiden kuuntelemisena, kiinnostuksena ja haluna keskustella lasten näkemyksistä. Aikuisen ohjaamistaitoa ja läsnäoloa vaaditaan, jotta lasten leikki olisi pitkäjänteisempää. (Mikkola – Nivalainen 2010: 53-56.) Päiväkodissa, varhaiskasvattaja on lapselle esikuva, malli ja kasvun ohjaaja. Liikunnan ammattilaisuutta ei tarvita, kun opetetaan lapsia liikkumaan. Taitoa tarvitaan siinä, miten lapset saadaan innostumaan liikkumisesta. Ohjaajalta vaaditaan joustavuutta, sillä hänen on kyettävä vaihtamaan rooliaan aktiivisesta toimijasta tarkkailijaksi kesken toiminnan ja antaa lapsille valtaa suorittaa tehtäviä itsenäisesti. Kyseleminen on liikunnassa tärkeää, sillä kysymyksillä ohjaaja saa informaatiota lasten tarkkaavaisuuden tasosta ja siitä, ymmärtävätkö lapset tehtävän.

Ohjaajan vastuulla on turvallisuuden tunteen luominen, sekä toiminnan sujuminen. Lasten liikunnan tulee olla leikinomaista, sillä leikinomaisilla harjoituksilla lapset saadaan innostumaan ja yrittämään parhaansa. Liikuntaleikit ja mielikuvat myös opettavat lapsille vaikeitakin liikunnallisia taitoja, sekä motivoivat lapsia tekemään oppimisen kannalta vaadittavia toistoja ja toimimaan aktiivisesti oman oppimisensa edistämiseksi. Jokai-



nen lapsi kasvaa ja kehittyy yksilöllistä vauhtia, jokaisen lapsen tulisi kyetä osallistumaan liikuntaleikkeihin omien tarpeiden, ehdoin ja edellytyksin. Varhaiskasvattajan rooli liikunnassa on opettaa, auttaa, kuunnella, antaa palautetta, keskustella ja kannustaa, jokaista lasta. Tehtävänä on antaa aikaa jokaiselle lapselle. Lisäksi jokainen lapsi tulisi huomioida toiminnan aikana ainakin kerran. (Ranto 1999: 77-80.)

Päiväkodissa, aikuisten on otettava osaa lasten leikkeihin. Aikuiset asettavat rajoja lasten elintilaan, sekä leikkiin. Tähän liittyy lasten kokemuksesta määrittely, leikin fyysisen tilan, ajan ja välineiden säätely. Aikuisten tehtävä on sekä varjella leikin vapaaehtoisuutta ja välittömyyttä, että lisätä toiminnallaan leikin tyydyttävyyttä ja pitkäkestoisuutta niin, että leikin hallinta säilyy lapsilla. Myös lasten ystävyyssuhteiden vahvistaminen sisältyy aikuisen rooliin leikin tukijana. Lisäksi on taattava lasten psyykinen ja fyysinen turvallisuus. (Kalliala 2008: 49-50.)

Useissa tutkimuksissa on todettu ohjatun liikunnan olevan tärkeää pienillekin lapsille. Aikuisten oletukset siitä, että lapset liikkuvat tarpeeksi ilman ohjausta, voivat johtaa monenlaisiin ongelmiin, kuten ylipainoon, väsymykseen ja lihasheikkouteen. Elinikäinen suhde liikuntaan syntyy jo varhaislapsuudessa ja malli sen harrastamisesta tulee useimmiten aikuisilta. Varhaiskasvattajien tulisi kannustaa lapsia yritteliäisyyteen, koska huomatessaan itse oman kehityksensä, lapset innostuvat ottamaan vastaan uusia haasteita. (Autio 2001: 18.)

Ohjaajan tulisi motivoida lapsia liikkumaan. Motivaatio voidaan mieltää aiheena, tarpeena tai kannustimena, jonka vuoksi ihminen saavuttaa päämääriään. Halu suorittaa erilaisia tehtäviä, näkyy motivaatiosta. Myös lapsen ollessa motivoitunut, hän pystyy suoriutumaan jopa sellaisista tehtävistä, jotka eivät ole erityisen mielekkäitä. Hyvä motivaatio luo ympäristön, jossa on mahdollista suorittaa annetut tehtävät ajallaan. Rohkaiseva ja kannustava ympäristö antaa paremmat mahdollisuudet motivoitua, ja myös ohjaajan ja ohjattavan välisen ilmapiiri on oltava rohkaiseva.

Työntekijän vastuulla on ilmapiirin luominen ja ylläpitäminen. Tärkeimpiä asioita ilmapiirin luomisessa ovat kannustaminen, rohkaisu, innostaminen, tasa-arvoisuus ja välittäminen. Ilmapiiri voi olla myönteinen, välinpitämätön tai kielteinen ja kuitenkin kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen edellytyksenä on, että myönteisyyttä korostetaan, välinpitämättömyyttä ja kielteisyyttä tulisi olla vähemmän. (Kalliola – Kurki – Salmi – Tamminen-Vesterbacka 2010: 55-59.)



Lapsen tulisi päivittäin harjoitella perusliikuntamuotoja saadakseen lihaksistoonsa monipuolisesti ärsykeitä. Tällaisia liikuntamuotoja ovat muun muassa vetäminen, työntäminen, hyppiminen ja juokseminen. Lapsen edistyminen vaatii ohjattuja liikuntatuokioita. Tarkasti suunnitellut ja toteutetut liikuntatuokiot lisäävät lapsen liikunnallista varmuutta ja osaamista, vaikka lapsen tuleeikin itse saada säädellä liikuntarastitusta. Uudet tilanteet ja kokemukset myös vaikuttavat jo olemassa oleviin käyttäytymismalleihin. (Zimmer 2001: 36, 41, 48.)

4.5 Osallistuminen ja ohjaus

Osallistuminen on toimintaa, joka mahdollistaa osallisuuden. Se voi olla passiivista, aktiivista, tai se voi myös olla ulkoa ohjattua. Osallistuminen mahdollistaa osallisuuden tunteen, joka on yhteenkuuluvuuteen pohjautuva kokemus. Osallisuudessa ihminen voi vaikuttaa itseään ja ympäristöään koskeviin asioihin ja toimia siinä aktiivisesti ja sitoutuneesti. (Rouvinen- Wilenius: 2013.) Osallistuminen sosiaalialalla tarkoittaa sitä, että asiakas on tasavertainen kumppani ja osallistuja yhteistyössä, esimerkiksi palveluiden suunnittelussa, toteutuksessa tai kehittämisessä (Laitila: 2009). Päiväkodissa lapsen osallisuus voi jäädä toteutumatta esimerkiksi silloin, kun varhaiskasvattaja ajattelee suojelevansa lasta joltain haitalliselta kuten kylmältä ulkoilmalta, vaikka lapsi tahtoisikin ulos. (Nyland 2009: 33.)

Lapsille ensisijaista on sosiaalinen yhdessäolo, ei toiminnan sisältö. Lapset ovat toisilleen sosiaalisia peilejä. He vertailevat kokemuksia, ajatuksia, valintoja ja aikoja ja siten muodostuu yhteinen normisto sekä ryhmä- ja yksilöidentiteetti. Sivusta seuraaminen ja vaeltelu ovat lapselle tärkeää suuntautumista ympäristön tapahtumiin. Lapset suosivat toiminnallisesti eriytymättömiä, muuntautuvia tiloja. Ryhmässä voi painottua aikuisten hallinnan kulttuuri, jossa aikuiset hallitsevat lapsia aikatauluin, tilajärjestelyin ja säännöin, tai lasten omatoimisuuden kulttuuri, jossa aikuiset siirtävät vähitellen valtaa lapsille: Näin ollen lapset sisäistävät säännöt ja saavat vastuuta ja voivat vaikkapa toimia ”varaopettajina.” (Turja 2004: 16–17.)

Osallistamisen lähtökohtana on kuunnella lapsia ja tarttua hetkiin, joista voi kasvaa aitoa. Olennaista on omaksua uudenlainen näkökulma, jossa lapset ovat osavia, päteviä ja arvokkaita. Osallisuus vaatii aikaa ja aikuisen rooli on olla osallistu-



misen mahdollistajana ja tukijana. Osallistamisen haasteita ovat, että aikuisen on uskaltauduttava prosesseihin joiden lopputulos ei ole aina etukäteen tiedossa ja hän saa olla tasaveroinen toimija. Osallistamisprosessi on parhaimmillaan kun aikuiset osallistavat lapsia, lapset osallistavat toisiaan, sekä aikuiset ja lapset osallistuvat, kun aikuiset ja lapset työskentelevät yhdessä yhteisen päämäärän hyväksi. Lastenkasvatuksessa kuuntelu, kannustus, kysyminen, lapsen kunnioittaminen ja kiittäminen ovat tärkeitä elementtejä. Aikuisten tehtävänä on toiminnan ylläpitäminen. Osallistumisprosessin päämääränä on lasten omaehtoinen ja aktiivinen osallistuminen. (Turja 2012: 41–53.)

Ohjaus voi olla yksilöohjausta tai ryhmäohjausta. Päiväkodissa tapahtuvalla ohjauksella on ohjattaville eli lapsille suuri merkitys heidän itsetuntonsa kannalta. Kaikki riippuu ohjaajan ja ohjattavan välisestä vuorovaikutuksesta ja siitä kokeeko lapsi tulevansa kuunnelluksi ja onko hänellä turvallinen olo. Oleellista on myös ohjaajan antama kannustus ja rohkaisu. (Kalliola- Kurki- Salmi 2010: 44-47.) Aikuisen vastuulla on, että lapsi liikkuu riittävästi ja liikkuminen on hänen kehitykselleen sopivaa. Liikunnalle asetut tavoitteet on mahdollista saavuttaa vain silloin, kun toiminta on lapsen kehitystason mukaista. Ohjaaja voi tarjota liikuntaa monin eri tavoin: suunnittelemalla liikuntatuokioita etukäteen, järjestelmällä tuokioita spontaanisti, sekä sallimalla myös lasten vapaan liikkumisen ja leikit. Lisäksi on tärkeää, että käytettävissä oleva tila on järjestetty niin, että se kannustaa ja mahdollistaa liikkumisen. Ohjaajan vastuulla on taata kaikille kehitystasoistaan vastaavaa, mielekästä liikuntaa. (Karvonen- Siren-Tiusanen- Vuorinen 2003: 96-97; Zimmer 2001:15.)

4.6 Sitoutunut varhaiskasvattaja

Sitoutunut kasvattaja näkee jokaisen lapsen yksilönä, eikä ainoastaan osana ryhmää. Sitoutuneisuus vaatii osakseen lapsen kasvun ja kehityksen ymmärtämistä, sekä lapsen kokonaisvaltaista tukemista. Sitoutumisella on merkittävä rooli varhaiskasvatustyössä, sillä sitoutumattomuus ja sitoutuminen vaikuttavat erittäin paljon ohjatun toiminnan laatuun, sekä itse ohjaukseen. Päiväkodissa sitoutuneisuuden tulisi näyttäytyä muissakin tilanteissa, kuin lasten hallitsemis- ja kieltotilanteissa. (Kalliala 2008:22.) Sitoutunut varhaiskasvattaja näkee jokaisen tilanteen lasta osallistavana, jolloin hän voi ilmentää sitoutuneisuuttaan nonverbaalisesti, verbaalisesti, ilmeiden, eleiden tai liikkei-



den avulla (Kalliala 2008:22, 30-31). Sitoutuessaan toimintaan, varhaiskasvattaja vaikuttaa olemuksellaan myös lapsen sitoutuneisuuteen (Kalliala 2008:197).

5 Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle

Lapsilähtöinen, monipuolinen ja tavoitteellinen varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus tukee lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 17).

Motorinen kehitys kulkee lapsilla tiettyjen suuntien mukaisesti. Ensimmäisenä on havaittavissa kefalokaudaalinen, eli päästä jalkoihin etenevä kehitys. Toinen kehityssuunta on proksimodistaalinen, kehon keskiosista ääriosiin etenevä kehitys. Kolmantena on liikkumisen kehittyminen karkeamotorisista liikkeistä kohti hienokoordinaatiota.

Karkeamotoriikassa lapsen liikkeet ovat erittäin kokonaisvaltaisia ja ne suoritetaan pääasiassa suurilla lihaksilla. Kehityksen edetessä toiminnot alkavat eriytyä, jolloin niistä tulee täsmällisempiä, pienillä lihaksilla suoritettavia hienomotorisia liikkeitä. (Kauranen 2011: 346.) Lapsen kehitys on siis jatkuva prosessi, mutta ei kuitenkaan aina tasainen. Kehityksessä on havaittavissa selkeitä herkkyys- ja valmiuskausia, jolloin tietyn toiminnan oppiminen on helpompaa kuin muulloin. Saman asian opettelu herkkyyskauden jälkeen on huomattavasti haastavampaa.

Kehitykselle on ominaista, että kehon toinen puolisko kehittyy nopeammin kuin toinen (esim. vasenkätisyys), eikä sitä tulisi yrittää muuttaa. Sen sijaan suuria lihaksia vaativia liikkeitä tulisi harjoittaa mahdollisimman tasapuolisesti kehon kummallakin osalla. Tämä on tärkeää hermoston ja lihaksiston kehityksen kannalta. Kun lapsi on oppinut motoriset perustaidot, niitä tulee jatkuvasti ylläpitää ja kehittää edelleen erilaisten perustaitojen ja yhdistelmien harjoittelulla. (Autio 2001: 53-55.)

Niin sanotussa perusvaiheessa, eli 3-5- vuotiaiden kohdalla, lasten koordinaatio ja rytmi paranee ja lapset pystyvät jo aiempaa paremmin kontrolloimaan liikkeitään (Karvonen: 2000:34).

Motoristen ja fyysisten taitojen kehityksen kannalta oleellista on lapsen ja hänen lähiympäristönsä välinen vuorovaikutus. Aikuiset voivat omalla käyttäytymisellään muovata lapsen ympäristöä tämän luontaista aktiivisuutta edistäväksi. Lapsen kehityksen kannalta on suotuisaa, jos hänen sallitaan vapaasti tutkia ympäristöään ja jos ympäristö fyysisiltä ominaisuuksiltaan vastaa lapsen kehittyviä toimintatarpeita. (Nurmi- Aho- Ahonen- Lyytinen- Pulkkinen- Ruotila 2009:27.)



Liikuntakasvatuksen tulisi antaa mahdollisuuksia kokonaisvaltaiseen kehon ja mielen hahmottamiseen. Lapsen tulisi saada liikunnan avulla kokeilla fyysisiä rajojaan sekä hahmottaa omaa kehoaan, jolloin lapsen on mahdollista luoda käsitys omasta kehostaan. Siihen tulisi myös liittää toimintaa, joka mahdollistaa erilaisten aistikokemusten saamisen, kuten ympäristön kokemisen ja ymmärtämisen, aistihavaintojen tuntemisen sekä itseilmaisun. Lapsen on myös tärkeää opetella eri materiaaleja, sekä oppia käyttämään ja soveltamaan liikuntavälineitä. (Zimmer 2001:124– 125.)

Motoriseen kehitykseen vaikuttavat hyvin monet tekijät yksin sekä yhdessä. Näitä ovat muun muassa olosuhteet, aistit, sekä lapsen kehon koko. (Autio 2001: 56-58.) Olosuhteiden avulla lapsille luodaan turvallisuuden tunne. Lapsi ei pysty yrittämään, eikä kokeilemaan erilaisten asioiden harjoittelua jos hän kokee pelkoa. Lasta ei saa pakottaa uusien asioiden kokeiluun ja aikuisen tehtävänä on toimia tilanteen ohjaajana sekä turvaajana. Tärkeää on lapsen kiittäminen, sekä rohkaisu joiden kautta lapsesta tulee omatoiminen ja innostunut. (Autio 2001: 56.)

5.1 Liikkumisen funktiot lapsen kehityksessä

Lapsen kehitykseen vaikuttavat liikkumisen funktiot. Liikkumisen erilaisilla merkityksillä on ihmisen kehitys- ja elämänvaiheesta riippuen eri painoarvo. Omakohtainen funktio kuvaa lapsen kykyä oppia tuntemaan oma kehonsa ja muodostaa itsestään myös kuva näiden fyysisten kykyjen pohjalta. Sosiaalinen funktio käy ilmi tilanteissa, missä lapsi on vuorovaikutuksessa toisten lasten kanssa, leikkien ja pelaten. Tähän liittyy myös muun muassa kyky antaa periksi, sekä sopia asioista muiden kanssa. Produktiivinen funktio näkyy lapsen tekemisessä. Lapsi itse suorittaa kehollaan urheilusuoritusta, tai toimintaa, kuten hyppii tai tanssii.

Ekspressiivistä liikkumisen funktiota kuvataan silloin, kun lapsi elää, ilmaisee ja käsittelee tuntemuksiaan ja tunteitaan. Lapsi kokee myös liikkeessaan erilaisia tunteita, kuten energisyyttä ja mielihyvää. Tätä merkitystä kutsutaan impressiiviseksi funktioksi. Lapsi oppii tuntemaan ja käsittelemään kolmiulotteista, esineellistä ympäristöä. Hän sopeutuu ympäristöön, oppii esineiden ominaisuuksia ja sopeuttaa myös ympäristön itseensä. Tätä kutsutaan eksploraatiiviseksi funktioksi.



Komparatiivinen funktio taas näkyy tilanteissa, missä lapsi vertaa itseään muihin ja kilpailee muita vastaan. Kilpaillessaan hän oppii käsittelemään ja sietämään häviämisestä sekä voittamisesta syntyviä tunteita. Viimeisenä on adaptiivinen funktio, joka tarkoittaa sitä, että lapsi oppii tuntemaan fyysiset rajansa sekä sietämään rasitusta. Näin ollen hän myös kykenee nostamaan suoritustasoaan kehitysvaiheensa mukaisesti, sekä sopeutuu asetettuihin tavoitteisiin. Liikkuessa edellä mainitut aspektit tulisi näkyä käytännössä ja sisältövalinnassa: kun painopiste on vahvasti eksploratiivisella, tutkivalla funktiolla, avoimet liikuntamuodot ovat tärkeitä. Lasten tulee itse saada kokeilla ja tutkia liikkuessaan. Pääpainon ollessa taas komparatiivisella, vertailevalla funktiolla, kilpailulliset pelit ja leikit ovat pääosassa. (Zimmer 2001:15-16.)

Ommo Grupen (1982:85) mukaan, ihmisen arkitodellisuudessa on liikkumisen kannalta neljä erilaista merkitysulottuvuutta:

Instrumentaalinen merkitys: Liikkumalla voidaan saavuttaa jotakin. Liikkumista käytetään arjessa, vapaa-ajalla ja sosiaalisissa kanssakäymisissä instrumentaalisesti ja funktionaalisesti. Se on ikään kuin työväline, jolla on mahdollista saavuttaa, muuttaa ja kokea asioita.

Aistiva ja kokeva merkitys: Liikkumalla lapsen on mahdollista kerätä tietoa omasta ruumiillisuudestaan, muista ihmisistä sekä tavaroiden merkityksistä.

Sosiaalinen merkitys: Liikkumalla ollaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja ilmaistaan asioita. Leikissä yhdessä sovitut säännöt toimivat eräänlaisina sosiaalisina sopimuksina, joita noudatetaan. Nämä sosiaaliset merkitykset on ensin opittava tuntemaan.

Omakohtainen kokemus: Lapsi kokee itsensä liikkuessaan ja liikkumisen kautta sekä huomaa, että itsensä muuttaminen ja toteuttaminen on mahdollista myös liikkumalla.

Vaikka lapsen liikkumisen funktioilla on monia eri merkityksiä, eri näkökulmat kuitenkin täydentävät toisiaan ja voivat näkyä liikkumisessa yhdenaikaisesti. Useimmiten yhteen toimintaan saattaa samanaikaisesti liittyä useita eri funktioita. Esimerkiksi 3–6-vuotiaiden kehityksen kannalta määräävänä funktiona on aistiva ja kokeva funktio. (Zimmer 2001:14–15.)

5.2 Psyykinen kehitys

Liikunta vaikuttaa lapsen henkiseen kehitykseen sekä yleiseen hyvinvointiin monella eri tavalla. Liikunnan avulla tunteiden ilmaisu on helpompaa ja se antaa myönteisiä fyysi-



siä kokemuksiä. Onnistumisen kokemusten kautta lapselle kehittyy myönteisempi mi-
näkuva ja terveempi itsetunto. Liikkuminen alentaa stressitasoa ja vaikuttaa sitä kautta
myös keskittymiskykyyn, muistiin, hahmottamiskykyyn sekä tarkkaavaisuuteen. (TE-
KO.n.d.)

Sanavaraston vielä karttuessa, lapsi ilmaisee itseään ja tunteitaan toiminnan kautta,
sekä oppii niiden säätelemistä. Liikuntaleikeissä lapsi kokee seikkailuja ja pelkoja sekä
oppii niiden käsittelemistä. Positiivisten liikuntakokemusten kautta voidaan lisätä lapsen
sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan. On havaittu, että liikkumattomuus saattaa lisätä
mielenterveysongelmia, sen sijaan liikkuminen edesauttaa ahdistusoireiden ja paniikki-
häiriöiden hoidossa. (Norén 2005: 11 – 13.) Tämä on todettu johtuvan liikkumisen ai-
kana elimistön endorfiini- ja serotoniinitasojen kasvusta. Endorfiini tuottaa elimistössä
hyvän olon tunteen ja serotoniini parantaa unta, muistia sekä vähentää masennusta.
(Liikunta ja mielenterveys: 2006.)

5.3 Sosiaalinen kehitys

Lapsen sosiaalinen oppiminen mahdollistuu kanssakäymisessä toisten lasten kanssa.
Tällöin opitaan muun muassa jakamaan ja luopumaan, neuvottelemaan ja määrää-
mään, antamaan periksi ja pitämään puolensa, hylkäämään ja hyväksymään, riitele-
mään ja sopimaan. 3—6 –vuoden ikä on sosiaalisten käyttäytymismallien opettelemi-
sen herkintä aikaa. Sinä aikana luodaan pohja niiden käyttäytymismallien omaksumi-
selle, jotka vaikuttavat siihen, millä tavalla lapsi kasvaa sosiaaliseen ympäristöönsä.
Monet sinä aikana opituista sosiaalisista käyttäytymismuodoista säilyvät ja vaikuttavat
vielä myöhempinä ikävuosina.

Lapsi siis tarvitsee lapsia, jotta hän voi oppia sosiaalisia käyttäytymismalleja ja kasvaa
sosiaaliseen ympäristöön. Parhaiten näitä mahdollisuuksia tarjoaa päiväkodissa ryh-
mät, jotka koostuvat eri-ikäisistä lapsista. Näin he oppivat toisiltaan, auttavat toisiaan
sekä mukautuvat eri-ikäisten lasten kykyihin. Liikunnalliset leikit sekä laajat liikunnalli-
set puitteet antavat parhaat valmiudet sosiaalisten taitojen oppimiseen. Liikunnalliset
leikit sisältävät jatkuvasti tilanteita, jotka vaativat vuorovaikutusta toisten lasten kanssa,
yhdessä sovittujen sääntöjen opettelua ja niiden noudattamista, roolien ottamista ja
niissä pysymistä, sekä riitatilanteiden selvittämistä. Useimmiten leikkitalanteissa synty-
vät ristiriidat ja ongelmat ovat sosiaalisten käyttäytymismallien perussääntöjen harjoit-
telemisen perusta. (Zimmer 2001:29.)



Renate Zimmer (2001:28-29) on listannut leikkimällä ja liikkumalla opittavissa olevat sosiaaliset perusvalmiudet. Nämä eivät kuitenkaan ole pieniä peruskokonaisuuksia, vaan laajoja sosiaalisen toiminnan perusvalmiuksia, jotka on mahdollista oppia täysin vasta pitkällä intervallilla ja pieni osio kerrallaan.

Sosiaalisen toiminnan perusvalmiudet:

Sosiaalinen herkkyyks: empatiakyky, toisten tarpeiden huomaaminen ja jakamisen taito, sekä toisten tunteiden ja toiveiden huomioon ottaminen.

Sääntöjen ymmärtäminen: yksinkertaisiin ryhmäleikkeihin osallistuminen, yhteisesti sovittujen sääntöjen ymmärrys ja noudattaminen, yksinkertaisten sääntöjen laatiminen itse (lelujen jakaminen).

Kyky luoda kontakteja ja tehdä yhteistyötä: muiden hyväksyminen leikkiin ja yhdessä leikkiminen, leikkiessä vuorovaikutuksen luominen toisiin lapsiin, kyky pyytää apua ja vastaanottaa sitä sekä muiden auttaminen. Omien tunteiden ilmaisukyky, sekä niistä kertominen, ongelmatilanteiden ratkaiseminen yhdessä (välineiden kuljetus), ja verbaalinen vuorovaikutus muiden lasten kanssa.

Turhautumisen sietokyky: epäonnistumisen sietäminen, kyky toimia ryhmässä, kyky antaa muille tilaa (ei olla itse jatkuvasti huomion keskipisteenä) sekä muiden tarpeiden asettaminen omien edelle (odottaa vuoroa).

Suvaitsevaisuus ja huomioonottaminen: erilaisuuden hyväksyminen ja kunnioittaminen, sekä suvaitsevaisuus toisten tarpeita kohtaan. Pienempien ja heikompien huomioonottaminen, sekä leikkiin hyväksyminen ja toisten suoritusten myöntäminen sekä hyväksyminen.

Ohjaajan ei tarvitse erikseen pitää ohjattuja liikunnallisia leikkejä lasta pedagogisesti edistävinä, sillä ne itsessään tarjoavat kaikki mahdollisuudet harjoitella sosiaalisia käyttäytymismuotoja. Silti ohjaajan täytyy ottaa huomioon, kuinka roolit jaetaan (esim. Hip-pa), jotta eri-ikäiset lapset voivat liikkua mielekkäästi ja nauttia tilanteesta. Tällaisissa tilanteissa on hyvä ottaa huomioon, voiko peliä modifioida pienemmille lapsille sopivammaksi, tai vaihtaa rooleja, sillä lapselle tulisi tarjota vaihtoehtoja omalle toiminnalle ja kehitykselle sopivaksi. Ohjaajalla on leikkien ja pelien valinnalla valta vaikuttaa myönteisesti lapsiryhmän sisäisiin sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin erilaisilla järjestytoimenpiteillä.



Liikunnalliset leikit ovat lähtökohta sosiaalisille oppimisprosesseille, mutta se ei aina tarkoita, että lapset esimerkiksi ottaisivat toisten tunteet huomioon, jos leikki on teemaltaan täysin kilpailuhenkinen. Tällaisia liikunnallisia leikkejä tulisi päiväkotiympäristössä ja lasten liikuntakasvatuksessa välttää. (Zimmer 2001:29-31.)

Päiväkodeissa tulisi pohtia, kuinka liikuntaa voitaisiin lisätä ja lapsen omaehtoista liikumista tukea. Esimerkiksi suunnittelemalla milloin järjestetään ohjattua liikuntaa, miten lapselle luodaan houkuttelevia leikkiympäristöjä ja tarvitaanko uusia välineitä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 17.)

6 Tutkielman toteutus

6.1 Tutkimuskysymykset ja menetelmät

Opinnäytetyömme keskeiset tutkimuskysymykset olivat ” Millaisena varhaiskasvattajat kokevat roolinsa lasten liikkumisen mahdollistajina ulkoilutilanteissa” ja ”Miten aktiivisia varhaiskasvattajat ovat omalla toiminnallaan edistämään lasten liikkumista”.

Valitsimme tutkimusmenetelmäksi kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän, sillä perusteella, että se on objektiivinen lähestymistapa. Lisäksi aineisto, sen analysointi ja raportointi viittasivat kvalitatiiviseen tutkimusmenetelmään. Yksinkertaisimmillaan laadullinen tutkimuksen aineisto ja analyysi kuvataan ei-numeraalisesti, eli useimmissa tapauksissa aineisto on tekstimuodossa (Uusitalo 1991: 79). Emme sekoittaneet omia asenteitamme tai uskomuksiamme tutkittavaan asiaan, vaan yritämme haastattelun avulla saada selville haastateltavan näkemyksiä ja ajatuksia. Käytimme laadullisessa tutkielmasamme tutkimusmenetelmänä haastattelua.

Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä haastatellaan valittuja yksilöitä, sekä haastattelun perusmuoto on joko avoin teema tai kysymysaihe (Metsämuuronen 2002: 177). Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat ja he vastaavat kysymyksiin omin sanoin. Haastattelu on aineistonkeruumenetelmänä selkeä, koska sen avulla saadaan selville haastateltavan ajatuksia tutkittavasta aiheesta. (Eskola - Suoranta 1998: 87; Tuomi - Sarajärvi 2012: 72-73.) Haastattelun haasteina voidaan pitää aineiston laajuutta ja käsiteltävyyttä. Nauhoitettu haastattelu on työläs litteroida ja aineistoa analysoitaessa on mahdollista tehdä virheitä. (Hirsjärvi - Hurme 2004: 34-36).



Haastattelun tuloksia on ei voida yleistää, koska tutkimusmenetelmämme on laadullinen. Päätaivoitteemme oli saada selville kyseisen päiväkodin työntekijöiden mielipiteitä ja ajatuksia aiheestamme. Yleistäviä tutkimustuloksia on siis mahdotonta saada, mutta jotkut tuloksista on mahdollista nähdä muissakin päiväkodeissa. Tällaisia tuloksia ovat esimerkiksi ne, kuinka aktiivisia aikuiset ovat ohjaamaan ulkoliikuntaleikkejä, sekä työntekijöiden määrän vaikutus toimintatuokioihin.

Haastattelimme erikseen kahta päiväkodin lastentarhanopettajaa, kahta lastenhoitajaa, sekä päiväkodin johtajaa. Päätimme haastatella johtajaa siitä syystä, että halusimme saada myös hänen äänensä kuuluviin, sillä kyseessä on kuitenkin hänen alaisensa ja he yhdessä, johtaja mukaan lukien, ovat vastuussa laadukkaasta varhaiskasvatuksesta. Haastattelut olivat yksilöhaastatteluja. Haastattelut olivat puolistrukturoituja, joissa esitimme kaikille haastateltaville samat kysymykset, suurin piirtein samassa järjestyksessä. Osittain avoimet, mutta kuitenkin järjestellyt haastattelut profiloituvat teema-haastattelun ja täysin strukturoidun lomakehaastattelun väliin (Hirsjärvi - Hurme 2001: 47).

Teemahaastattelu on puolistrukturoiduista haastattelumuodoista tunnetuin ja sitä käytetään esimerkiksi silloin, kun haastattelukysymykset ovat samaan aihepiiriin kuuluvia, mutta täysin samoja kysymyksiä ei käytetä eri haastateltavien kesken (Saaranen-Kauppinen- Puusniekka 2006; Ruusuvuori 2005:11). Haastatteluissa käytimme apuna nauhuria. Tällä menetelmällä takasimme sen, että pystyimme molemmat olemaan täysin läsnä haastattelutilanteessa, eikä toisen tarvinnut jatkuvasti kirjoittaa haastateltavan vastauksia paperille.

Nauhoittaminen antaa mahdollisuuden palata takaisin haastattelutilanteeseen ja tuoda esiin uusia asioita, joita ei ensi kuulemalta ehkä huomannut. Siinä voi havaita haastateltavan mahdolliset epäröinnit tai kohdat joissa haastateltava johdattelee haastateltavaa tietynlaiseen vastaukseen. Nauhoituksen avulla haastattelusta voi raportoida tarkemmin. (Ruusuvuori 2005: 14-15.)

Halusimme saada haastatteluvastauksista selville, millä keinoin lasten liikunnallisuutta tuetaan, ovatko varhaiskasvattajat aktiivisesti mukana myös lasten ulkoleikeissä ja mikä näkemys haastateltavilla on varhaiskasvattajien roolista lasten liikunnallisuuden edistäjinä. Lisäksi tutkimme, onko lasten vähäinen liikkuminen ikinä noussut huolenaiheeksi ja jos on, niin miten kyseinen ongelma on yritetty ratkaista. Analysoinnin tukena



käytimme aiheeseen liittyvää teoriaa lasten liikunnasta ja varhaiskasvatuksesta. Saadaksemme analyysin, litteroimme eli muutimme nauhoitetut aineistot kirjalliseen muotoon. Otimme litteroinnissa huomioon myös haastateltavien äänenvoimakkuudet ja painotukset. Äänenvoimakkuuksiin ja sanojen painotuksiin tulee kiinnittää huomiota silloin, kun haastattelussa halutaan saada selville haastateltavien omia näkemyksiä ja emootioita (Ruusuvuori 2005: 16).

Valmiin työn muoto oli kirjallinen raportti, joka annettiin tutkittavaan päiväkotiin. Teemmämme tutkimusta voi myös soveltaa muihin päiväkoteihin. Raportissa esitetään, millä tavalla varhaiskasvattajien näkemykset lasten liikunnan tukemisesta vastaavat sille asetettuja yleisiä linjauksia. Lisäksi vertailimme, millä tavalla haastateltavien vastaukset eroavat toisistaan. Onko kaikilla sama näkemys siitä, kuinka paljon aikuisten osallistumisella, sekä ohjauksella on merkitystä lasten liikunnallisuudelle. Toimme raportissamme esille mahdollisia kehitysehdotuksia, joilla varhaiskasvattajien roolia ja toimintaa lasten ulkoilutilanteissa voisi parantaa.

6.2 Tutkimuseettiset kysymykset

Tehdessämme yksilöhaastatteluja, meidän oli huolehdittava siitä, että saimme kaikilta luvat haastattelujen tekemiseen. Lisäksi tuli pitää huoli siitä, että haastateltavat tiesivät, mihin tarkoitukseen materiaalia käytetään. Samalla raporttia kirjoittaessa, meidän oli mietittävä haastateltavien henkilöllisyyteen liittyviä kysymyksiä ja huolehdittava siitä, etteivät heidän henkilöllisyytensä tule ilmi. Kysymyksiä laatiessa, oli pidettävä huoli myös siitä, ettei vastaaja tuntisi syyllisyyttä vastauksistaan. Haastattelumateriaalin tuhoamisesta oli myös oltava täysin varma. Luottamus haastattelijan ja haastateltavan välillä on todella tärkeää. (Ruusuvuori—Tiittula.2005:17-18.) Eettisyys on huomioitava koko prosessin ajan aina aiheen valinnasta tulosten julkaisemiseen saakka (Hirsjärvi - Remes - Sajavaara 2012: 23-25).

6.3 Päiväkodin valinta

Emme halunneet valita tutkimuskohteeksemme liikuntapainotteista päiväkotia. Kyseisissä päiväkodeissa orientaatio ja ympäristön puitteet ovat liikuntaan kannustavampia, verrattuna päiväkoteihin, jotka eivät erikseen ole liikuntaorientoituneita. Monen päivä-



kotivaihtoehdon joukosta juuri tämä valikoitui orientaationsa perusteella, mutta myös siksi, että piha-alue tuo omat haasteensa päiväkotiarkeen. Kyseisen päiväkodin orientaatio on painottunut leikkiin ja taiteeseen. Päiväkodin piha-alue on pieni ja se sisältää vain päiväkodille ominaisia perusulkoiluvälineitä, kuten hiekkalaatikon ja keinut. Päiväkodin välittömässä läheisyydessä on tällä hetkellä myös mittava rakennustyömaa.

7 Haastattelu

Otimme puhelimitse yhteyttä päiväkotiin Maaliskuussa ja sovimme työntekijöiden haastatteluajankohdat. Kerroimme puhelimitse haastattelumme teemasta, sekä lähitimme haastateltaville haastattelukysymykset etukäteen, jotta he voivat tutustua kysymyksiin ja valmistautua haastatteluun. Päiväkodin johtajan haastattelun sovimme erikseen johtajan kanssa. Haastatteluiden ajankohdat sijoituivat vuoden 2015 Huhtikuun ja kesäkuun välille. Emme itse valinneet haastateltavia työntekijöitä, he valikoituivat satumanvaraisesti sen perusteella, ketkä olivat haastatteluiden ajankohtana töissä. Käytimme haastattelussa apunamme Android-puhelimessa ollutta voice recorder äänitysovellusta, pyysimme kaikilta haastateltavilta luvan sovelluksen käyttämiseen ja selitimme kaikille, mitä tiedostoille tehdään. Siirsimme haastattelut puhelimesta sähköpostiin ja purimme haastattelut kirjalliseen Word-muotoon. Haastatteluiden litteroinnin jälkeen hävitimme äänitystiedostot puhelimesta, sekä sähköpostista.

Haastattelun alussa kävimme ensin keskustelua lasten ulkoliikunnan tarpeesta ja tärkeydestä, jotta haastateltavat pääsisivät virittäytymään haastattelumme teemaan. Haastattelut kestivät kymmenestä minuutista kahteenkymmeneen minuuttiin. Kaikille haastateltaville kerrottiin, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista.

Pohdimme pitkään, käytämmekö aineistonkeruumenetelmänä kyselylomaketta vai haastattelua. Päädyimme haastatteluun muutaman syyn vuoksi. Ensinnäkin kyselylomakkeen täyttäminen voi olla täyttäjälle hankala. Vaikka lomakkeen kysymykset olisi omasta mielestään laatinut kattavasti, monipuolisilla vastausvaihtoehdoilla, ne eivät kuitenkaan välttämättä saavuta vastaajan ajatuksia ja mielipiteitä. Lisäksi haastattelutilanteessa haastattelija voi motivoida haastateltavia. Pelkän kyselylomakkeen avulla ei pääse samanlaiseen kontaktiin vastaajan kanssa. Tutkimusmenetelmänä haastattelu on toimiva menetelmä myös siitä syystä, että se antaa mahdollisuuden kysyä haastateltavalta suoraan, miten hän toimii ja millä tavalla hän perustelee toimintansa. Tiedon-



keruumenetelmäksi haastattelu sopii myös siksi, että se myötäilee haastateltavia. Haastateltavan vastauksiin pystyy pyytämään tarkennusta ja täsmennystä haastattelu-tilanteessa, kysymyksiä on mahdollista toistaa ja on mahdollista esittää lisäkysymyksiä Haastateltavan kanssa pystyy käymään keskustelua, sekä tarvittaessa tarkentamaan esimerkiksi sanamuotoja. (Hirsjärvi – Remes– Sajavaara 2009: 205; Hirsjärvi– Hurme 2009: 34, 36, 37; Tuomi– Sarajärvi 2002: 75.)

Halusimme antaa haastateltaville mahdollisuuden tuoda vapaasti omia ajatuksiaan ja mielipiteitään esille. Tutkittavan rooli subjektina korostuu haastattelu-tilanteessa. Tällöin tutkittavasta tulee merkityksellinen ja aktiivinen osapuoli ja voidessaan keskustella asioista, jotka ovat hänelle itselleen tärkeitä. Tämä vaikuttaa positiivisella tavalla myös tutkijan ja tutkittavan väliseen yhteistyöhön. (Hirsjärvi ym. 2009: 205; Autio– Mäkelä– Pennanen– Välikangas 2007: 14.)

Tutkijan on hyvä muistaa, että oma näkemys tutkittavasta aiheesta voi vaikuttaa tutkimustuloksiin aina, kun tutkitaan ihmisten käsityksiä ja asenteita. Kun tutkimuskohteena on dokumentoidut asenteet ja käsitykset jostakin aiheesta, kyseessä on empiirinen tutkimus. Tällöin tutkimus voi olla joko määrällinen tai laadullinen. Tiedonhankintamenetelminä kyseissä tutkimuksissa käytetään kyselylomakkeita, seurantaa tai haastattelua. (Jyväskylän yliopisto: Koppa n.d.)

8 Tulokset

Haastattelimme opinnäytetyötä varten siis kahta lastentarhanopettajaa ja kahta lastenhoitajaa. Heistä käytämme sitaateissa lyhenteitä LTO ja LH. Numerot lyhenteiden perässä kuvaavat eri henkilöä. Lisäksi haastattelimme myös päiväkodin johtajaa, jotta saisimme tietää, minkälainen käsitys hänellä on varhaiskasvattajien toiminnasta päiväkodin pihalla. Päiväkodin johtajasta käytämme lyhennettä JH. Jokaiselle esitettiin samat kysymykset, paitsi johtajalta kysyttiin enemmän hänen näkemystään siitä, miten varhaiskasvattajat toimivat lasten kanssa ulkoleikkien aikana. LTO1 on ollut talossa töissä haastattelua tehtäessä kolme viikkoa, LTO2 on työskennellyt vuoden ja kolme kuukautta. LH1 on työskennellyt kyseisessä päiväkodissa vuoden ja LH2 on työskennellyt tässä päiväkodissa kolmen kuukauden ajan.



8.1 Varhaiskasvattajien konkreettiset keinot mahdollistaa lasten liikkuminen

Varhaiskasvattajilla on käytössä monipuolinen määrä erilaisia keinoja, jolla on mahdollista saada lapset liikkeelle niin, että se on lapsista mielekästä. Keinot eivät kuitenkaan rajoitu ainoastaan materiaaleihin, sillä liikunnalliset leikit eivät aina tarvitse osakseen välineitä. Kasvattajat kertoivat konkreettisia esimerkkejä, joita he käyttävät apunaan lasten liikuttamiseen.

8.1.1 Välineet tarjoavat mahdollisuuden liikkumiseen

Erilaiset välineet tarjoavat suuren mahdollisuuden liikkumiseen, sekä edesauttaa lasten innostumista liikkumisesta. Haastateltavat mainitsivat pyörien käytön toistuvasti, niitä on päiväkodilla riittävästi ja niitä käytetään eniten. Osan mielestä pyörien antaminen on suurimmassa roolissa konkreettisten keinojen suhteen. Tarjolla on myös palloja, salibandy välineitä. Lisäksi päiväkodin ulkopuolelle kohdistuvat retket mahdollistavat lasten liikunnallisia leikkejä. Lapsille ei vain anneta välineitä käyttöön, vaan pidetään huoli siitä, että lapsi osaa käyttää niitä.

”No tota, täähän on sillai, et on aika paljon erilaisia välineitä lasten käytössä ja nyttien kevätaikana on paljon pyöriä. Muun muassa, mikä on sellasta niinku lasten omaehtoista, mutta mikä tottakai vaatii aikuisen järjestelyä, että antaa kypärät ja pyörät.” (LTO1)

”No sillain et sinne tuon niit välineitä mitä päiväkodissa ja tutustuu niihin päiväkodin välineisii ja sitten ohjaa lasta niitten käytössä ja antaa niitten lasten käyttää niitä välineitä mitä päiväkodissa on.” (LTO2)

”--tota sit meil on noit sähly, sählymailoi ja palloi et sählyy kyl pelataan silloin tällöin ja tota sit ihan hippaa, kaikenlaisia hippaleikkejä ja tota sit me käydään, meidän pienten ryhmä käy aina tiistaisin pienel retkel mis just kävelyä, paljon pyöräilyä.”(LH2)

8.1.2 Erilaiset hipat ja juoksuleikit aikuisten suosiossa.

Useimmiten ulkona tapahtuvat liikunnalliset leikit ovat kilpailullisia ja joukkueurheilupainotteisia. Kasvattajat nostivat kilpailuhenkisten pelien suosiota lasten keskuudessa. Aikuinen toimii näissä leikeissä aina lähettäjänä, yksikään vastaajista ei sanonut menevänsä itse mukaan esimerkiksi juoksemaan juoksukilpailuun.



”Jos on vähän pienempi ryhmä vaikka viisivuotiaat niin voidaan olla ulkona jotain ohjattuja leikkejä kautta pelejä.” (LTO1)

”--sählyy kyl pelataan silloin tällöin ja tota sit ihan lapset leikkii hippaa, kaikenlaisia hippaleikkejä.” (LH1)

”Monesti järjestetään tälläsiä niinku lapsille juoksukilpailuja, että hirveesti lapset tykkää siitä, että ne lähetetään ja sit ne kiertää jonku lenkin ja siten pääsee sinne maaliin. Et ihan tälläsiä, hyppykisoja ja sit erilaisia tälläsiä niinku perinteisiä niinku ulkoleikkijuttuja.” (LH2)

8.2 Ympäristöllä ja ryhmäkoolla vaikutus pihalla toimimiseen

Jokaisessa päiväkodissa on omat haasteensa. Tämän päiväkodin haasteena ilmeni se, että päiväkotijoukko ja lapsimäärä ei ole tasapainossa. Eli kaikki lapset eivät mahdu yhtä aikaa pihaan niin, että kaikilla olisi paljon tilaa. Tämä vaikuttaa vastaajien mielestä muun muassa siihen, että ulkona vietetty aika menee pitkälti fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden varmistamiseen, sekä siihen, etteivät lapset karkaa. Vastaajien mielestä kaikkien lasten ollessa pihalla, tilanne on aika ajoittain kaaottinen.

Aidat ovat haastateltavien mukaan liian matalat, lasten on liian helppo kiivetä aidan yli ja juosta pakoon. Aidalle on helppo kiivetä, mikä aiheuttaa vastaajien mielestä vaaratilanteen. Monien haastateltavien mielestä monipuolinen liikkuminen on haastavaa vain pihan pienuuden takia. Haastateltavat eivät maininneet keinoja, joiden avulla he olisivat pyrkineet ratkaisemaan näitä ongelmia.

”Usein ulkoilussa on lähes koko päiväkotijoukko samaa aikaan niin silloin siitä keskittymisestä ei kauheesti tuu jos siinä on kaikki muut. Et se on niinku parempi silloin jos on vaan osa lapsista ulkona. . Mut että mä myös nään että se liikkuminen vaatii tilaa että se ei oo mun mielestä oikeenlaista liikumista että.. tai no..tottakai kaikesta on hyötynsä ja näin mut et liikkumisesta aina tulee energiaa, siit vapautuu ääntä ja kaikkee niin se pitäis olla joku tila mihin sitä mahtuu tekemään. Jos piha olis isompi ni olis helpompi.” (LTO1)

”--piha on aika pieni ja välilä tuntuu et siel on paljon lapsia jos on kaikki lapset paikalla ni se on jopa vähä sellane ahdas. Et ei siinä, ei siinä kauheest oo tilaa niinku juosta.. tai on siin tilaa mut sillä taval et jos siel on niinku kaikki lapset samaa aikaa ni sitte ois ehkä niinku kivempi et ois väljempi.” (LH1)

”Et ku on pieni piha, niin et se mielenkiinto pysyis siin pienessä pihassa, sit ne tarttis jonkun jutun siihen, et se aina löydy siitä omasta leikistä, mikä



sekin on tärkeätä, semmonen pihaenergian purkamiseenkin, et se on ihan.. (päiväkodin nimi) piha ei oo hyvä, se on monessa tasossa ja se on pieni. Se on leikkiin hyvä, mut ei se liikuntaan oo hyvä, siit puuttuu semmonen iso tila, missä vois pelata tai tehdä jotakin järkevää et sen takii ne on käyttänyt niit ulkopuolisia piha-alueita, kunnes siihen tuli nyt toi remontti, joka on blokannut sit kaikki lähialueet et siel ei pysty tekee oikees-
taa yhtää mitään. Et sit retkeily on se, et lähtee siit pihasta pois. Et siihen se on tosi huono.” (JH)

8.3 Lasten kannustaminen ja osallistuminen liikkumiseen vaihtelee

Työntekijöiden välillä on eroja, miten aktiivisesti he ovat lasten leikeissä ja liikunnassa mukana. Lisäksi lasten tekemät aloitteet pyytää aikuista mukaan riippuvat monesti siitä, kuinka aktiivisia aikuiset ovat. Asia on kuitenkin työyhteisössä otettu esille ja havaittu, että siinä suhteessa toimintaa pitäisi parantaa. Vielä ei ole keksitty ratkaisua siihen, miten työntekijät saataisiin toimimaan aktiivisemmin ulkoilutilanteissa. Työntekijät tunnustavat kuitenkin itsestään, ovatko he aktiivisia ja toiminnallisia ulkona vai eivät. Passiivisuuteen vaikuttaa mahdollisesti myös koulutuksen puute. Osalle vastaajista oli selvää, ettei lasten omaehtoinen leikki riitä yksin takaamaan liikunnan suosituksia.

”Joo. Itseasiassa täst on puhuttu. Tää on niinku yks semmonen tavoite joka siellä on, tai mihin pitäis kiinnittää huomiota enemmän, kun se että tää perinteinen että aikuiset seisoo yhtenään keskenään niin siit niinku pitäis pyrkiä pois ja mä tiedän et siel on henkilökuntaa, jotka tekee myös sitä että ne toimii niitten lasten kanssa ja järjestää niille sellast ohjattua liikuntaa. Siel on varmaan ihan laidasta laitaan.

Et mä luulen että (LTO1) ketä te haastattelitte niin hän on sieltä aktiivisimmasta päästä, koska hänellä se liikunta on itellään semmonen tärke juttu ja hän pitää tanssikoulua ja muuta et hän liikuttaa sekä sisällä ja ulkona lapsia jos vaan pystyy sen tekemään. Mutta sitten on taas ihmisiä, jotka ei niinkun, ei ehkä osaa tarttua niihin hetkiin aina niin paljon. Et se on ehkä sit taas semmosen.. ehkä koulutuksen puutetta ja sit sen puutetta että se asia nostetaan esille...helpostihan kaikki on aina sillä omalla mukavuusalueella niin, jos se liikunta ei oo se oma juttu niin sit sihe on paljon hankalampi tarttua ja niinku innostua siitä ku sit se et liikkuu itekki jo paljon ni sit se liikunnan tuominen siihen työhön on paljon helpompaa” (JH)

”No rehellisesti jos sanoo ni en kauheesti kannusta, ellei oo sit just tälläst pelaamista tai hippaleikkii, mis lapset sit on ite aika aktiivisia. Et päivittäin en kannusta kyllä. Välillä oon mukana ja meen sinne omasta vapaasta tahdostani mut liian vähän kyl. Aika hyvin pyytää kyllä joo, sit täytyy vaan



ite mennä mukaan ja koittaa samal kattoo sit niit muitaki kun on siinä niitä. ”(LH1)

”Kannustan, mä tykkään leikkii ja liikkuu monipuolisesti ja sitten se, että vapaa leikki saattaa olla aika semmonen niinku paikoilleen pysähtynyttä, että siinä ei sitä liikettä tuu. Mut sit ku lähtee ite vähä hömpöttää ja lähtee mukaan siihen niinku, tai laittaa niitä aloitteita lapsille niin se on niinku aika antosaa. siis ehkä se, myöskin se että ketä he pyytää, niin se on mun mielestä se, että he pyytää sellaisen aikuisen mukaan, joka heidän kans on, tekee niitä asioita.” (LH2)

”Meil on varsinki (kaksi työntekijän nimeä), jotka on nyt tos ulkona nii ne, et selvästi sit niitä, jotka osallistuu ja tekee niin niitä sit myös niinkun pyydetäänkin enemmän. Voisin panostaa pihalla ite enemmän, ku aika paljo se menee ny hiekkakakkuleikkeihi.” (LTO2)

8.4 Muut ongelmat vaikuttavat pihalla liikkumiseen

Useiden haastateltavien mielestä päiväkodissa on muita ongelmia, jonka vuoksi työntekijöiden liikkuminen ja osallistuminen on pihalla vähäistä. Lapsia on todella paljon ja pihan ominaisuudet hankaloittavat ohjattujen liikuntaleikkien toteutumista.

”-- tässäkin on semmosia lapsia joiden on vaikee niinku.. ehkä.. en tiää onko osittain se, että on nyt uus aikuinen ja ei ollu totuttu tekemään yhteisii juttuja mut et on vaikee kuunnella ohjeita ja keskittyy siihen mitä olla tekemässä ja ylipäättään vaikee toimia aikuisen ohjeiden mukasesti tai yhteisten ohjeiden mukasesti. Et pitää jatkuvasti hanata vastaan...Ja niinku sanottu täällä on aika paljon haastavia lapsia. Mikä tarkoittaa et aikuisil menee aika paljon energiaa siihen et pitää yleisturvallisuudesta huolta ettei kukaan lapsi kiipeä aidan yli pois tai satuta muita lapsia tai umm.. niinku heitä tavaroita yli pihan tai lyö lapsia tai aikuisia. Ja niinku sanottu näit lapsia on monta. Niin mä luulen et se ehkä kans vaikuttaa siihen että sitä yhteistoimintaa ei ihan niin paljoo aina pysty myöskään tekemään, varsinki just tämmöset ilta- ajat jos on viel paljon lapsia ja muilla loppuu jo työvuorot ja siihen jää vaan kaks aikuista tyypisesti niin silloin se kyl menee siihen perusturvallisuuteen, valitettavasti.” (LTO1)

”--siel on myös niinku semmosia sen ikäisiä poikia et ne helposti niinku ajautuu sitten siihen että, et se menee sähläykseksi ja keksitää sitten muuta kun alkaa olee jo isoja, alkaa olee kevät, alkais tekee mieli jo vähän kaikkee muutaki. Et (päiväkodin nimi) on päiväkot, jos on ollu ihan hirveen pitkät perinteet et siin on niinku semmosii, jotka on ollu siel 20-30 vuotta töissä, ei tossa toimipisteessä juurikin mutta siinä alkuperäisessä



(päiväkodin nimi) eli niil on niinku tapa tehdä töitä ja et nyt siel on sit vaihtunu porukka ja mä oon itevasta ollu tässä viime syksystä lähtien eli tota, se on semmosen muutoksen kourissa se paikka.” (JH)

8.4.1 Aikuisen rooli

Erittäin usein ulkoilutilanteissa, aikuisen rooli on pelkästään lapsien valvojana ja osallistuminen toimintaan jää vähäiseksi. Jotkut haastateltavista kokevat henkilökunnan puutteen suureksi ongelmaksi, yhden näkemys on se, ettei vain osallistu niin paljon, kuin olisi ehkä mahdollista.

”Usein tilanteesta johtuen sitä on vaan pakko ottaa sitä valvojan roolia, et mä koen et siinä ei tarpeeksi oo sillä lailla aikaa, tai mahdollisuuksia niinku ideoida niitä leikkejä tai jotain ulkoleikkejä tai vastaavaa.” (LTO2)

”Välillä ehkä just se, se että se menee just sellaseks et sit jos on liian vähän henkilökuntaa niin sit se menee et on pakko olla sellanen yleinen valvoja, ni se on se mikä välillä niinku ei anna mahdollisuuksia niihin ulkoleikkeihin.” (LH1)

”Enemmän vois osallistuu, se pedagoginen ohjaus tuolla ulkona, läsnäoleva aikuinen lasten kanssa, että aika monesti aikuisilla on se, ei pelkästään tässä päiväkodissa, vaan monissa muissakin päiväkodeissa, on se tota tarkkaileva osa, että onko kaikilla kaikki hyvin ja näin. Sen sijaan et aikuinen ois mukana siinä lasten toiminnassa.” (LH2)

8.5 Ohjattua toimintaa on varhaiskasvattajien mielestä liian harvoin

Kaikki haastateltavat myönsivät, että ohjattua liikunnallista toimintaa voisi olla useammin, niin pihalla kuin muutenkin. Liikunnalliset leikit keskittyvät pitkälti sisätiloihin, joka asettaa omat haasteensa, sillä päiväkotit käyttävät omien sisätilojen sijaan lähellä olevan koulun liikuntasalia. Vastaajat eivät kuitenkaan näe ohjattujen toimintatuokioiden puutetta suurena ongelmana, vaan pikemminkin asiana, jolle voisi tehdä jotain. Vastaajilla on ideoita toimintaan, mutta muun muassa aika ei mahda riittää tuokioiden vetämiseen. Johtajalla on johdettavanaan kaksi päiväkotia, hän vertaa näitä kahta vastauksessa keskenään.

”Mä itse uskon liikkumalla ja tekemällä oppimiseen niinku tosi paljon, että meil on toi sali käytössä tossa toisessa päiväkodissa kerran viikossa et mun mielestä se sali ja se liikuntamahdollisuus pitäis olla joka päivä. Mikä on niinku tässä itellekki tullu aika järkytyksenä et kuinka se ei niinku.. et just kuinka pieni päiväkotit on niin pahassa asemassa. Ja mä näki-



sin että ihan samalla lailla ku kaikki muukin toiminta niin se ulkotoiminta on ihan samassa et ei sitä pystytä eikä keretä ja niinku tehdä niin paljon ku sitä pystyis. Mut et ehdottomasti pitäis nyt ja toivottavasti kerettäiskin nyt toukokuussa harjottelemaan, tehdä tonne uloski erilaisia rasteja jois ois niinku ohjattuna mitä niillä vois tehdä.” (LTO1)

”No pitäis niitä varmaa olla enemmän, et nyt varsinki ku on niinku seinät paukkuu ja on aika täyttä täällä sisällä ni sit että vietäski niitä liikuntajuttuja ja niinku ulos yhä enemmän. Mä oon ite pienten ryhmässä ni meillä nyt ei vielä oo niinku... mut kyllä niitä vois, tottakai niinku pientenkin kans tehdä ,mut ei me olla niinku pidetty niitä ulkona, et ainoastaan sisällä. Et niitä pitäis kyll olla enemmän, tai olis kivaki jos niitä olis enemmän, et varsinki kesällä ku sää on hyvä ni se olis tosi kiva.” (LTO2)

”On liian vähän kyllä. Harvoin, tosi harvoin et ne on enemmän sellasii pienii pyrähdyksii sit, että pelataan sitä jalkapalloo tai sählyy että... tai polttopalloo aika usein, tai siis tosi harvoin on sellast ihan että pidempi kestonen ohjattu, aikuisen ohjaama ulkoleikki- tai peli. Vähän, pitäis lisätä sitä. Täst tulee hyvii ideoita (nauraa).” (LH1)

”--tääl (toisessa päiväkodissa) on paljon paremmat piha-alueet niin tääl on pihaleikkejä ja kilpailuja ja kaikkee muuta ni tässä on ihan loistavat mahdollisuudet, jonka sit taas henkilökunta ottaa huomioon. mut ku siel ei oo samanlaisia ni se varmaa sitte vähän niinku tekee kapea- alaisemmaks sen ajattelun.” (JH)

8.6 Lasten liikkumisesta keskustellaan vanhempien kanssa

Haastateltavien mukaan huolta lasten liikkumattomuudesta ei ole ilmennyt kovin usein. Mahdollisista huolenaiheista keskustellaan useimmiten vanhempien kanssa ja annetaan myös neuvoja koskien liikuntaa. Työyhteisössä ollaan valmiita neuvomaan myös vanhempia aktiivisempaan arkeen, jos he katsovat, että lapsen liikunnallisten leikkien ja liikkumisen tarpeet eivät täyty. Päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma ja sen läpikäyminen vanhempien kanssa on työntekijöiden työväline myös liikkumattomuudesta puhuttaessa. Vinkkejä ja neuvoja on kuitenkin kasvattajilta pyydetty juuri siitä syystä, että vanhemmat eivät ole joko aktiivisia etsimään erilaisia paikkoja, jotka kannustavat liikunnallisiin leikkeihin tai sitten he eivät tiedä niistä ollenkaan.

”--vasu- keskustelussa vois sit vanhemmille sanoo myös, että kotona koittas lisätä sitä liikuntaa.” (LH1)

”No avoin keskustelu vanhempien kanssa. Ja sit se, että monet vanhemmat kaipaavat sellasta tukea, että he ei välttämättä itse oo aktiivisia etsii sitä, niinku et mitä tässä lähiympäristössä on erilasia niinku liikunnallisia aktiviteetteja, on se sit jalkapalloa tai voimistelua tai jumppaa pienille lapsille, satujumppaa tai mitä niitä nyt nykysin on. Et mahdollisuuksia on tosi



paljon, mut sit vanhemmat saattaa olla niin passiivisia, että tarvii sen meidän tuen siihen.” (LH2)

8.6.1 Johtajan näkemys lasten liikkumisesta

Johtaja ei henkilökohtaisesti ole käynyt työntekijöiden kanssa keskustelua siitä, miten puututaan lasten liikkumattomuuteen, mutta ei ole myöskään kuullut, että lapset harrastaisivat päiväkodissa liian vähän liikunnallisia leikkejä. Hänelle on selvää, että työntekijät hoitavat keskustelun vanhempien kanssa, jos jotakin ongelmia ilmenisi. Mitään tietynlaista toimintasuunnitelmaa tai kaavaa ei ole, minkä mukaan asiaa lähdetäisiin viemään eteenpäin, jos kasvattajilla ilmenisi huoli, että lapsen päiväkodissa ja kotona saama liikunta ei riitä kattamaan lapsen liikunnan tarvetta.

”Ei. Ei siit sillä tavalla oo keskusteltu, mut että se on varmaa sellanen asia että nuoremmat työntekijät kiinnittää siihen liikkuvuuteen tai liikkumattomuuteen enemmän huomiota kun sitten taas vanhemmat työntekijät. Ei o mitää selkeetä kaavaa, millä siihen puuttuu... Vanhemmille työntekijät sit ilmottaa, jos on jotain poikkeavaa. Ei o tullu ainakaan mulle asti tietoo, että tällaista olis esiintynyt.” (JH)

8.7 Johtajan ja työntekijän näkemykset ristiriidassa

Johtajalla on erilainen käsitys, kuin työntekijällä siitä, onko mahdollista saada lisäkoulutusta liikunnallista ulkoleikkituokioiden tai muidenkaan tuokioiden suhteen. Työntekijä kokee rahan olevan suurin ongelma siihen, ettei ole mahdollista päästä minkäänlaisiin koulutuksiin. Johtaja kuitenkin kertoo, että koulutukseen olisi aina mahdollista päästä, jos siihen lähtisi riittävästi henkilökuntaa. Johtaja ilmaisi, että työntekijöille informoidaan aina sopivien kurssien ja koulutuksien tullessa, että niihin voi hakea, mutta harmittavan usein työntekijöillä ei tunnu hänen mukaansa olevan vain tarpeeksi intoa lähteä niihin. Haastateltava työntekijä taas olisi innostunut jatkokoulutuksiin.

”Joo, on varmasti. joo, et ku niitä vaan tulis enemmän et sit olis, et se mitä me ollaan nyt käytetty ja mist me ollaan puhuttu, niin on toi entisen Nuoren Suomen, nykyään Valon niin sitä kauttahan on kaiken maailman koulutuksia ja tutkimusta ja sinne voi osallistua, niin se että miten saadaan siiten niinku innostettua koko porukka, koska se on sit enemmän semmonen juttu et se vaatis kaikkien mukaan lähtemisen sitten että.” (JH)

”Kyllä sitä aina välillä kyselee olisko mahdollista saada niinku lisää tietoo liittye vähä kaikkee mut just että siihe liikuntaa, ku kyl sitä haluis... mut et



aina sitä saa sitte kuulla, ku ei niinku o rahaa laittaa ketään minneen koulutuksiin.” (LTO2)

8.7.1 Johtaja tunnistaa työntekijöiden piirteet

Johtajan mukaan, uudet ideat pihalla toimimiseen otetaan vaihtelevasti vastaan. Hän on myös sitä mieltä, että kaikilla työntekijöillä on omat vahvuudet, joihin he keskittyvät. Joidenkin työntekijöiden kohdalla innostus loppuu siihen, eivätkä he silloin lähde mukaan toimintaan, joka heitä ei kiinnosta. Johtaja ilmaisi, ettei kyseinen päiväkotitoiminta ole ollenkaan liikuntaan orientoitunut, ennemminkin painopiste on taiteessa. Tämä vaikuttaa johtajan mielestä siihen, ettei liikunnallisuus ja liikuntaa liittyvät leikit saa aikuisten keskuudessa suurta innostusta aikaiseksi.

”Osa innostuu hirveen helposti ja osa on sitten niinkun, tulee vähän jälkijunassa silti niissä, et se vähän riippuu et mikä on itelle lähellä sydäntä ni helpostihan kaikki on aina sillä omalla mukavuusalueella ni jos se liikunta ei oo se oma juttu ni sit siihä on paljon hankalampi tarttua ja niinku innostua siitä ku sit se et liikkuu itekki jo paljon ni sit se liikunnan tuominen siihen työhön on paljon helpompaa. Et kyl kaikki siellä tekee sen, mikä tavallaan kuuluu siihen työhön.” (JH)

9 Johtopäätökset

Tutkielmamme tavoitteena oli selvittää, kuinka varhaiskasvattajat näkevät oman roolinsa ulkoliikuntaleikeissä. Lisäksi halusimme selvittää, kuinka johtaja näkee työntekijöidensä panoksen ulos siirryttäessä. Aineistonkeruumenetelmänä käytimme teema-haastattelua ja haastattelimme jokaista työntekijää sekä johtajaa erikseen. Käytämme johtopäätöksiä tehdessä tutkielmamme teoreettista viitekehystä.

Lapsen kasvun ja kehityksen näkökulmasta, liikunta, sen edistäminen ja tukeminen on erittäin tärkeää. Päivittäinen, monipuolinen liikuntaa ennaltaehkäisee Suomessa yleisiä sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitautia sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Liikunnallisten hetkien hyödyntäminen ja niihin kannustaminen tukee lasten hyvinvointia ja terveyttä. Alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua sykkettä nostattavasti vähintään kaksi tuntia päivässä. (Karvinen- Rautio- Rätty 2010:4.)



Tutkimustulostemme mukaan, on mahdollista todeta, että varhaiskasvattajat ovat tietoisia siitä, miten kukakin kannustaa lapsia liikkumaan. Lisäksi he, jotka eivät osallistu niin aktiivisesti liikuntaleikkeihin kannustamiseen, ovat sitä mieltä, että heidän tulisi tehdä sitä enemmän.

Tutkimustuloksista selvisi, että leikit, jotka sisältävät juoksua sekä erilaiset pallopelit salibandystä jalkapalloon ovat sekä varhaiskasvattajien että lasten suosiossa. Näitä pelejä pelataan päiväkodissa aina mahdollisuuksien mukaan, eli esimerkiksi silloin, kun lapsia on pihalla vähemmän. Tuloksista voi päätellä, että tällaisia liikunnallisia leikkejä voisi olla myös tarjolla monipuolisemmin ja enemmän. Muun muassa luuston vahvistumiseen sekä motoriseen kehitykseen vaikuttavat liikunta, joka sisältää mahdollisimman paljon kehon kiertoa, nopeita liikkeitä sekä voimakkaita iskuja ja tärähdyksiä. Tällaisia ärsykeitä on mahdollista saada esimerkiksi juoksu- ja hyppylajeista, jumpasta, pallopeleistä ja tanssista. (Terveysverkko 2011.)

Ohjaukseen liittyvistä tuloksista saimme selville, että kaikki vastaajat ovat käyttäneet enemmän sisätiloja, kuin ulkona olevia paikkoja liikunnallisten leikkien ja pelien toteuttamiseen. Useimmiten ulkona tapahtuva liikkuminen on erilaisia retkiä, mutta vastaajat harvoin ohjaavat päiväkodin pihalla mitään tuokioita lapsille. Liikkumisen tarkoituksena on liittää erilaisia lajeja yhteen ja tätä kautta opetella monia tapoja liikkua. Molemmat, sekä sisä- että ulkotilat ovat tärkeitä ympäristöjä monipuolisen liikunnan turvaamiseksi. Liikunnan sisältöä, kuitenkin määrittää myös se, millaiset välineet, ympäristöt ja muut resurssit ovat käytössä. Tämä ei kuitenkaan poissulje sitä, etteikö liikunnallisia leikkejä, voisi järjestää ja ohjata muuten, kuin suuressa salissa tai arvokkailla leluilla ja välineillä. Ohjattavan ryhmän iän ja kehityksen huomioon ottaen, tuokion kesto vaihtelee aina kymmenestä minuutista tuntiin. Liikunnallisia, ohjattuja toimintatuokioita pitäisi yhden viikon aikana olla yksi ulkona ja yksi sisällä. (Hujala- Turja 2012: 140,141-142.) Ohjatussa toiminnassa lapsen innostuneisuus on riippuvainen aikuisen omasta innostuneisuudesta sekä persoonasta. Tämän takia ohjaajan oma rooli on paljon tärkeämpää, kuin ohjattu tuokio. (Karvonen- Siren-Tiusanen - Vuorinen 2003: 86.)

Haastatteluissa meille selvisi, että kyseisessä päiväkodissa on paljon muita haasteita, joiden vuoksi varhaiskasvattajat eivät mahdollisesti keskity lasten liikkumisen kehittämiseen. Näitä ongelmia olivat lasten sosiaalisen kanssakäymisen haasteet, työntekijöi-



den jaksaminen, sekä pihan ominaisuudet ja ennen kaikkea se, miten ulkoiluhetket on päiväkodissa organisoitu. Pieni ja käyttömahdollisuuksiltaan hyvin rajallinen piha on samaan aikaan kaikkien käytössä. Haastateltavat ilmaisivat, että pihalla on levoton ilmapiiri.

Varhaiskasvattajat totesivat useaan otteeseen, että pihalla ollessa huomio ja energia keskittyy suurimmaksi osaksi pelkän yleisen turvallisuuden takaamiseen. Tästä syystä heidän roolinsa ulkoilutilanteissa on olla valvojana. Tämä johtuu haastateltavien mukaan osittain siitä, ettei henkilökuntaa ole tarpeeksi paikalla, erityisesti iltaisin. Näin ollen aikaa ei jää uusien aktiviteettien keksimiseen ja osallistuminen lasten toimintaan jää monesti vähäiseksi. Myös pihan pienuus ja ympärillä tapahtuva remontti vaikuttavat ulkoilutilanteisiin. Vastausten perusteella lapsilla ei välttämättä ole tarpeeksi tilaa ja mahdollisuutta päästä purkamaan ylimääräistä energiaa pois. Lapset mahdollisesti jäävät myös vaille yksilöllistä huomiota, joka voi osaltaan vaikuttaa lasten käyttäytymiseen ja sitä kautta ilmapiiri pihalla on levoton.

Vastauksista kävi ilmi, että päiväkodissa on ollut paljon vaihteluita koskien henkilökuntaa. Jatkuvasti vaihtuvalla henkilökunnalla voi olla myös vaikutusta siihen, miksi lapset ovat haastavia. Luottamusta uusiin varhaiskasvattajiin voi olla hankalaa muodostaa. Yksi vastaajista, haluaisi toimia päiväkodissa eri tavalla, mutta koska on ollut siellä työsuhteessa niin vähän aikaa, ei uskalla tuoda kaikkia mielipiteitään eikä ehdotuksiaan esille.

Haastateltavista osa myönsi, etteivät he kannusta lapsia tarpeeksi liikkumaan ulkoilun aikana. Liikuntaan mennään mukaan, jos lapset sitä pyytävät. Henkilökunta on selvästi jakautunut niin sanotusti liikkujiin ja liikkumattomiin. Myös päiväkodin johtaja osasi nimetä aktiivisen työntekijän ja kertoa, etteivät kaikki varhaiskasvattajat lähde innolla mukaan uusiin juttuihin. Lisäksi johtaja osasi nostaa esille koulutuksen puutteen mahdollisena syynä siihen, miksi toiminta on niin passiivista ulkona. Vastausten perusteella selvisi, että lapset pyytävät enemmän mukaan niitä aikuisia, jotka ovat aktiivisempia. Johtajan mukaan tavoitteena on ollut lisätä työntekijöiden aktiivisuutta, jotta pelkkä paikallaan olo vähenisi. Lisäksi tuli ilmi, että työntekijöiden ikä saattaa vaikuttaa siihen, millä tavalla he arvottavat lasten liikunnan päiväkodin arjessa. Myös omat mieltymykset vaikuttavat siihen, miten aktiivisesti kasvattajat liikkuvat ulkona. Ammatillisen koulutuksen laadunvarmistus edellyttää koko työyhteisöltä sitoutumista ja voimavaroja pitää



huolta omasta ammattitaidostaan. Johtajan on tehtävä yhteistyötä työntekijöiden kanssa laadun varmistamiseksi. (Stenvall 2008:7.)

Päiväkodissa ei haastateltavien mukaan ole ilmennyt suuria huolia koskien lasten liikuntaa, mutta tarvittaessa se otetaan esille vasu- keskusteluissa vanhempien kanssa. Usein liikuntaa koskevat keskustelut ovat vanhempien neuvomista siitä, mistä erilaisia liikuntamahdollisuuksia voisi löytyä, joita voisi harrastaa vapaa- ajalla lasten kanssa.

Haastatteluiden perusteella voidaan todeta, että ainakin yhden työntekijän ja johtajan näkemykset lisäkoulutuksen mahdollisuuksista ovat ristiriidassa. Johtajan mukaan erilaisiin koulutuksiin olisi mahdollisuus päästä, mutta kyse on siitä etteivät kaikki työntekijät ole valmiita osallistumaan niihin. Työntekijän näkemys asiasta on, että erilaisia koulutuksia on johtajalta tiedusteltu, mutta varat eivät riitä niiden suorittamiseen.

10 Kehittämisehdotukset

Haastatellessamme päiväkodin henkilökuntaa, ymmärsimme monia asioita, minkä vuoksi aikuisten osallistuminen lasten liikuntaan voi olla vähäistä. Ensinnäkin päiväkodin pihan koko on suuri haaste, jonka vuoksi uskomme, että olisi kannattavaa organisoida ryhmien päiväaikataulu uudestaan. Pienryhmätoiminnalla ja jakamalla eri ryhmien ulkoiluajat, voisi pihasta saada enemmän irti ja myös varhaiskasvattajilla voisi olla enemmän aikaa liikunnallisen toiminnan kehittämiseen. Tällä voisi olla vaikutusta lasten levottomuuteen, koska lasten kyky käsitellä melua, vaihtuvia aikuisia ja muita ympäristön ärsykeitä on aikuisia heikompi. Ylisuuret ryhmät, jatkuva melu ja lasten väliset jatkuvat ristiriidat voivat aiheuttaa lapsille pitkäaikaista stressiä ja näin ollen ympäristö saattaa olla lasten terveydelle haitallinen. (Kanninen- Sigfrids 2012: 59.)

Lisäksi henkilökuntaa olisi saatava enemmän, edes iltavuoroon, koska vastausten perusteella silloin aikaa ei jää lasten kanssa touhuamiseen, vaan huomio kiinnittyy ainoastaan turvallisuuden ylläpitämiseen. Haastatteluiden perusteella koemme, että osalla työntekijöistä oli vaikeuksia motivoitua tekemästään työstä. Lähinnä siitä syystä, että työympäristö on ahdas ja hektinen.

Työntekijöiden ja johtajan olisi hyvä kunnolla keskustella omista näkemyksistään ja siitä, millä tavalla tahtoisivat päiväkodissa toimia. Lisäksi olisi kannattavaa selvittää,



onko lisäkoulutusmahdollisuuksia olemassa, ja jos on, niin ketkä niihin voivat osallistua ja kuinka monta osallistujaa tarvitaan, jotta koulutukseen on mahdollista päästä.

Johtajan mukaan, ryhmän suuri koko vaikuttaa väistämättä siihen, että lasten ja aikuisten keskinäinen vuorovaikutus vähenee. Lisäksi aikuiset joutuvat kannustamaan lasta itsenäisyyteen sellaisissa asioissa, joihin lapsi ei kehityksensä puolesta ole vielä valmis.

Työntekijöiden olisi hyvä ilmaista johtajalle uupumuksestaan, jotta asialle voitaisiin tehdä jotain. Jos lisää henkilökuntaa ei ole mahdollista palkata, työyhteisö voisi miettiä muita keinoja lisäävun saamiseen, esimerkiksi vapaaehtoistyöntekijöiden käyttöä, etenkin iltaisin.

11 Pohdinta

Opinnäytetyömme antoi meille lisätietoa siitä, mitkä asiat voivat osaltaan vaikuttaa siihen, millainen varhaiskasvattajan rooli on ulkoilutilanteessa. Halusimme tietää, onko kyse ainoastaan siitä, etteivät työntekijät viitsi tai jaksa tarjota lapsille ohjattua toimintaa ulkona. Jotkut työntekijät myönsivät syyllistyneensä pihalla seisokeluun vain siksi, koska eivät jaksa osallistua muulla tavalla, kuin läsnäololla. Tämä ei kuitenkaan kertonut koko totuutta aiheestamme.

Päiväkodille opinnäytetyömme antoi lisätietoa siitä, millaista toimintaa ulkona on mahdollista toteuttaa, lisäksi opinnäytetyömme lisäsi työntekijöiden itsereflektiota omasta roolistaan ulkona. Haastateltavien vastaukset puolsivat enimmäkseen toisiaan, mikä kertoo siitä, että mainitut haasteet ovat todellisia, niihin vain ei ole löydetty yhtenäisiä ratkaisuja. Vaikka saamamme vastaukset olivat hyvin samankaltaisia, saimme jokaiselta haastateltavalta jotain uutta tietoa. Teoreettinen viitekehysemme tarjosi työntekijöille uutta, sekä päivitettyä tietoa aiheestamme. Haastatteluista kävi ilmi myös resurssien tärkeys ja mitä käy, kun toimintaan ei ole riittävästi resursseja. Saimme mielestämme haastattelumateriaalista tarvittavat vastaukset tutkimuskysymyksiimme, vaikka olisimme jotkut kysymykset halunneet nyt jälkikäteen kysyä toisin.

Kasvatus ja päiväkotityö kätkee sisälleen paljon asioita, joita varhaiskasvattajat tekevät tiedostamatta niiden pedagogisia seurauksia. Joskus tekemättä jättäminen voi tuntua hetkellisesti nopeammalta ja paremmalta ratkaisulta, mutta pitkässä juoksussa sen



seuraukset voivat olla huonot. Opinnäytetyömme tarkoitus oli herätellä työntekijöiden ajatuksia ja asenteita liikuntaa kohtaan ja mielestämme onnistuimme tässä.

Itse haastattelut olivat rentoja ja mukavia tilanteita, vaikka päiväkodin yleinen ilmapiiri oli mielestämme kireä ja hektinen. Haastateltavat vaikuttivat rehellisiltä ja avoimilta vastauksissaan, joka on meille tutkijoina luottamuksen osoitus. Jos vastaukset olisivat olleet ideaaleja ja niin sanotusti oikeita vastauksia, olisimme saaneet materiaalia, mistä olisi saanut oletuksen, että kaikki on erinomaisesti. Silti jo piha ja päiväkodissa olevien lasten määrä olisi saanut meidät pohtimaan, onko asia sittenkään niin. Mielestämme viisi haastateltavaa oli sopiva määrä, sekä johtajan haastattelu osoittautui järkeväksi ja tarpeelliseksi materiaaliksi. Ainut negatiivinen asia haastateltavissa oli se, että he olivat työskennelleet kyseisessä paikassa vähän aikaa, joten kaikki ei välttämättä ollut vielä edes rutiinia. On mahdollista, että tutkimustuloksemme olisivat olleet toisenlaiset, jos haastateltavat olisivat olleet talossa jo useita vuosia. Tämä oli kuitenkin asia, johon emme voineet tutkijoina vaikuttaa.

Haasteellisinta opinnäytetyössämme oli teoreettiseen viitekehyksen rajaaminen. Leikki on lapselle ominainen tapa tutkia ja ymmärtää häntä ympäröivää maailmaa, joten halusimme pitää leikin osana teoreettista viitekehystämme, vaikka rajasimme sitä todella paljon. Jäimme pohtimaan, olisiko leikki pitänyt jättää pois teoreettisesta viitekehystämme, mutta olemme tyytyväisiä tähän päätökseen. Haasteena oli myös se, ettemme missään vaiheessa tehneet opinnäytetyötä yhdessä saman tietokoneen ääressä, vaan molemmat tekivät työtä yksin. Se vaati meiltä molemmilta kärsivällisyyttä, hyvää kommunikointitaitoa sekä organisointikykyä.

Työilmapiiri on erittäin tärkeää missä tahansa työyhteisössä. Huonossa ilmapiirissä on paha olla ja ihmiset alkavat oireilla. Meille tuli pienenä yllätyksenä se, miten huonovointisilta kyseisen päiväkodin työntekijät vaikuttivat ja kuinka selkeästi se näkyi. Asia ei tullut esille haastattelukysymystemme välityksellä, vaan vapaiden keskustelujen kautta. Lisäksi näimme itse, kuinka jäsenet työyhteisössä toimivat. Jäimme todella pohtimaan sitä, että kuinka moni pihalla ilmenneistä haasteista olisi ratkaistavissa sillä, että työyhteisö voisi paremmin ja sitä kautta kasvattajat olisivat innostuneempia ja motivoituneempia lasten kanssa. Pohdimme myös sitä, onko johtaja tietoinen siitä, miten työntekijät kokevat työnsä, onko asioista mahdollista keskustella.



Opinnäytetyötä voisi kehittää ja jatkaa niin, että haastattelututkimukseen osallistuisi koko päiväkotiki. Aiheesta on tehty vähän tutkimuksia, joten olisi hyvä, että sitä tutkittaisiin enemmän, sillä lasten passivoituminen on kaiken aikaa kasvussa.

Opinnäytetyöstämme on ollut myös meille hyötyä, sillä pystymme tulevassa työssämme lastentarhanopettajina toimimaan nyt ratkaisukeskeisemmin. Pyrimme työssämme etsimään ratkaisuja haasteisiin, eikä ainoastaan painottaa sitä, että haasteita on. Kaikki ratkaisut eivät vaadi taloudellisia resursseja ja näitä ratkaisuja kohti pitää joka tapauksessa tässä taloustilanteessa pyrkiä. Haluamme itse olla niitä kasvattajia, jotka ovat ulkona liikkumassa ja leikkimässä mukana lasten kanssa ja samalla pitämään ulkona yllä turvallista leikki- ja liikkumisympäristöä.

Lähteet

Anttila, Anna-Kaisa– Hämäläinen, Hannatuulia. 2008. Liikuntakasvatuksen kehittäminen varhais- kasvatuksessa. Varhaiskasvatushenkilöstön lähtötilannearvioinnit LiikuntaVasu - hankkeessa. Pro gradu -tutkielma: Oulun yliopisto, Kajaanin opettajan- koulutusyksikkö, luokanopettajan koulutus, kasvatustiede.

Autio, Tuire 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Autio, Tiina– Mäkelä, Matti – Pennanen, Eija– Välikangas, Marjut. 2007. Hyvä omaishoitajan tukeminen. Laatukäsikirja. Omaishoitajat ja Läheiset - Liitto ry:n julkaisu- ja 1/2007. Omaishoitajat ja läheiset – Liitto ry.

Hakala, Liisa 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: Gummerus.

Hakala, Teija. 2006. Nettineuvo. Lapsen kehitys- sensomotorinen kehitys. 1-3v/3-7v. Kotka. Verkkodokumentti. <<http://www.nettineuvo.fi/index.asp> > Luettu 3.12.2014.



Heikinaro-Johansson, Pilvikki – Huovinen, Terhi – Kytökorpi, Lea. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Helenius, Aili – Lummelahti, Leena. 2013. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Helenius, Aili. 1993. Leikin kehitys varhaislapsuudessa. Helsinki: Kirjayhtymä.

Helsingin kaupunki. Sosiaalivirasto. Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma. Lasten päivähoito. Oppaita ja työkirjoja 2007:2. Verkkodokumentti.

<http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/ee9c4b41-bd4b-4e97-bfe6-b1386a306067/Hki_varhaiskasvatussuunnitelma.pdf?MOD=AJPERES >

Luettu: 20.3.2015.

Helsingin kaupunki, varhaiskasvatusvirasto. Päiväkotihoido. Verkkodokumentti.

<<http://www.hel.fi/hki/Vaka/fi/Etusivu>>

Luettu: 21.1.2015

Hellström, Matti. 2010. Sata sanaa kasvatuksesta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena. 2009 Tutkimushaastattelu Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press. Yliopistokustannus, HYY yhtymä.

Hirsjärvi, Sirkka– Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hujala, Eeva – Turja Leena. (toim.) 2012. 2. Painos. (1. Painos 2011). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: Ps-Kustannus.

Huttunen, Marja. 1980. Lapsen kehitys ja kasvu ensimmäisinä ikävuosina. Alle kolmevuotiaiden lasten päivähoiton tavoitteiden sisältöjen ja menetelmien kehittämisprojekti. Sosiaalihuollituksen julkaisuja 1/1980. Helsinki.

Jämsén, Anna— Mehtälä, Anette —Poskiparta, Marita—Soini,—Sääkslahti, Arja— Villberg, Jari. 2013. 3—4- vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen 2013. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden laitos. Verkkodokumentti.



<<http://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>> Luettu: 16.5.2015

Jyväskylän yliopisto Koppa n.d. Käsitusten ja aineistojen kuvaaminen Verkkodokumentti. <<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/ongelmanasettelu/kasitysten-ja-asenteiden-kuvaaminen.>> Luettu 15.5.2015

Kalliala, Marjatta. 1999. Enkeliprinsessa ja itsari liukumäessä- Leikkikulttuuri ja yhteiskunnan muutos. Helsinki: Gaudeamus.

Kalliala, Marjatta. 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki: Gaudeamus.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Nuori Suomi. Kesko. Veikkaus. Verkkodokumentti

<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkvMTNfNDRfMzJfMjgwbX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcnV0XzlwMDIfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf>

Luettu:31.8.2015

Kanninen, Katri - Sigfrids, Arja. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Karvinen, Jukka – Rautio, Satu– Rätty, Kirsi. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Lauttasaaren Reprotalo Oy: Helsinki.

Karvonen, Pirkko. 2000. Hyppää pois! Lapsen motorikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammi.

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

Kaskela, Marja. – Kronqvist, Eeva-Liisa. 2007. Niin ainutlaatuinen. Näkökulmia lapsen yksilölliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Helsinki: Stakes.



Kauranen, Kari. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167. Helsinki.

Kokljuschkin, Mikael. 2001. Unelmien päiväkotii. Kohti parempaa oppimisympäristöä. Nuori Suomi. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Lahtinen, Jarkko. 2014. Varhaiskasvatus. Verkkodokumentti.

<<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/opeku/vasu/Sivut/default.aspx>> Luettu: 2.12.2014.

Laitila, Minna. 2009. Osallisuudesta ja kokemusasiantuntijuudesta. Verkko haltuun. Pohjanmaa-hanke 2009. Verkkodokumentti.

<http://www.verkkohaltuun.fi/kaikkien_kirjasto/osallisuudesta_ja_kokemusasiantuntijuudesta> Luettu: 3.12.2014.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. MLL. vanhempainnetti. Leikkivinkit. Leikin merkitys lapselle. Verkkodokumentti

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/leikin_merkitys_lapselle/> Luettu: 4.12.2014.

Miettinen, Pauli. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Artikkelii: Ranto, Sirpa. Lasten ohjauksen periaatteet. Jyväskylä: Gummerus

Mikkola, Petteri– Nivalainen, Kirsi. 2010. Lapselle hyvä päivä tänään: näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Vantaa: Pedatieto

Metsämuuronen, Jari. 2002. Metodologia 4: Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International methelp ky.

Norén, Sanna. 2005. Terveysliikunta psykiatrisessa polikliinisessä hoitotyössä. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.

Nyland, B. 2009. The Guiding Principles of Participation. Infant, Toddler Groups and the United Nations Convention on the rights of the Child. Teoksessa: Berthelsen, Donna, Brownlee, Joanne. & Johansson, Eva. (toim.) Participatory Learning in the Early Years. Research and Pedagogy. New York: Routledge.



Puusniekka, Anna – Saaranen-Kauppinen, Anita. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto Verkkodokumentti. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu: 4.12.2014.

Riihonen, Eeva. 1991: Lapsi ja lelu. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Rouvinen-Wilenius,. Päivi. 2013. Voidaanko yhdenvertaista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä mitata? Sosiaali- ja terveys ry. Powerpoint. <www.alli.fi/binary/file/-/id/679/fid/2406/> Luettu: 3.12.2014.

Ruusuvuori, Johanna—Tiittula, Liisa. 2005. Haastattelu : Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Stenvall, Kirsti 2008. Työpaikalla tapahtuvan koulutuksen ja oppimisen laadunvarmistus. Taustaselvitys. Opetushallitus. Moniste kolme. Edita: Helsinki. Verkkodokumentti. <http://karvi.fi/app/uploads/2014/09/OPH_0408.pdf> Luettu: 12.9.2015

Sosiaali - ja terveysministeriö. Opetusministeriö. Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Verkkodokumentti. Helsinki. <http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_fi.pdf> Luettu 3.12.2014.

Sosiaali - ja terveysministeriö 2002. Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. Sosiaali - ja terveysministeriön julkaisuja 2002:9. Helsinki. Verkkodokumentti. pdf. <<https://www.julkari.fi/handle/10024/113591> Luettu:3.2014. > Luettu 4.12.2014.

Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Toinen tarkistettu painos. Oppaita 56.

Sääkslahti, Arja. 2005. Liikuntainterventioiden vaikutus 3-7 vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän Yliopisto, väitöskirja. Verkkodokumentti.



<<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/9513921050.pdf?sequence=1>> Luettu: 17.9.201

TEKO.Terve koululainen. Liikkeellä ilman kolhuja. Liikunnan vaikutukset. n.d. Verkkodokumentti.

<<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset> Luettu:> 1.5.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2014. Varhaiskasvatus. Verkkodokumentti. Päivitetty: 11.11.2014

<<http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut>> Luettu: 2.12.2014.

Terveysverkko. Suomen terveystuottaja instituutti Oy. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittäin. Päivitetty 2.8.2011

<http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/liikunnan_vaikutukset_elinjarjestelmiiin>. Luettu 29.8.2015

Tuomi, Jouni— Sarajärvi, Anneli. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Turja, Leena. 2004. Lapset laadun määrittäjinä ja arvioijina. Arvioidaan yhdessä. Näkökulmia arviointiin varhaiskasvatuksessa. Helsinki, Finland: Tammi.

Turja, Leena. 2012. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, Eeva— Turja, Leena. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: PS-kustannus.0

Uusitalo, Hannu. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Helsinki: WSOY.

Uusi suunta liikuntatutkimukseen. Opetusministeriö. Opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi. Opetusministeriön julkaisuja: 2009:18. Verkkodokumentti.

<<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm18.pdf?lang=fi>>

Luettu: 2.8.2015



Vuori, Ilkka 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita.

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

Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: KV-Kustannus.

Liite 1

**SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ, OPETUSMINISTERIÖ
NUORI SUOMI ry.**

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005:3

MÄÄRÄ Lapsi tarvitsee päivittäin vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa

LAATU Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä.

SUUNNITTELU JA TOTEUTUS Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin.

YMPÄRISTÖ Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä.

VÄLINEET Päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisien toiminnan aikana.

YHTEISTYÖ Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa.



Liite 2

Haastattelukysymykset

- Miten omalla toiminnallasi mahdollistat lasten liikkumisen päivittäisen ulkoilun aikana?
- Kannustatko lapsia liikkumaan, jos kannustat niin miten?
- Oletko ollut huolestunut päiväkodissa olevien lasten liikunnan vähäisyydestä tai, sittä ettei se olisi tarpeeksi monipuolista?
- Ovatko pihan ominaisuudet mielestäsi hyvät monipuoliseen liikkumiseen?
- Menetkö itse vapaaehtoisesti mukaan lasten ulkoliikuntaan?
- Osallistuvatko päiväkodin varhaiskasvattajat mielestäsi tarpeeksi lasten leikkeihin ulkoilutilanteissa?
- Millaisilla keinoilla päiväkodissa koitetaan vaikuttaa lasten liikkumattomuuten, jos siitä herää huolta?
- Ovatko päiväkodin ulkoiluhetket koskaan ohjattuja? Koetko, että sellainen olisi tarpeellista?
- Pyytävätkö lapset aikuisia mukaan ulkoleikkeihin? Jos pyytävät niin millaisiin leikkeihin?



