

3–5-VUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNTA PÄIVÄKODIN SISÄTILOISSA

Heli Saarilahti ja Anne Seppänen

Opinnäytetyö, syksy 2011

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) + Lastentarhanopettajan
pätevyys

TIIVISTELMÄ

Saarilahti, Heli & Seppänen, Anne. 3–5-vuotiaiden lasten liikunta päiväkodin sisätiloissa. Helsinki, Syksy 2011, 48 s., 1 liite.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK), lastentarhanopettajan pätevyys.

Opinnäytetyön aiheena on 3–5-vuotiaiden lasten liikunta päiväkodin sisätiloissa. Päiväkodissa hoidossa olevien lasten liikuntakasvatusta toteutetaan pääsääntöisesti ulkoilun yhteydessä sekä päiväkodin liikuntasalissa. Suositusten mukaiseen liikunnan määrään pääsemiseksi on tärkeää tarjota lapsille monipuolisia liikuntamahdollisuuksia myös päiväkodin sisätiloissa.

Tutkimuksen pääkysymyksenä on, miten 3–5-vuotiaiden lasten liikunta mahdollistuu päiväkodin sisätiloissa. Opinnäytetyön tavoitteena on löytää kehittämissuhteita liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi. Tutkimus toteutettiin Kirkkonummen kunnassa sijaitsevassa Finnsbackan päiväkodissa. Tutkimukseen osallistui lasten liikuntakasvatuksesta vastuussa oleva kasvatushenkilöstö. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla keväällä 2011. Kysymykset koostuivat sekä monivalinta- että avoimista kysymyksistä. Kyselylomake jaettiin 19 kasvattajalle, joista 16 palautti lomakkeen täytettynä.

Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että 3–5-vuotiailla lapsilla ei ole riittävästi tilaa liikkumiseen päiväkodin sisätiloissa. Varhaiskasvattajien kehittämissuhteissa ilmeni, että päiväkodin sisätiloihin tulisi saada tarkoituksenmukaiset välineet ja poistaa kaikenlainen tarpeeton tavara. Avointa liikunnallista tarjontaa voitaisiin parantaa myös lisäämällä kipeily- ja roikkumismahdollisuuksia päiväkodin sisätiloihin. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että pienryhmätoiminta, tilojen monipuolinen ja mielikuvituksellinen käyttö sekä varhaiskasvattajan antama tuki vaikuttivat lasten liikuntamahdollisuuksien paranemiseen.

Asiasanat: liikunta, lapsi, päiväkodin sisätilat, kasvattaja

ABSTRACT

Saarilahti, Heli and Seppänen, Anne.

3–5-year-old children´s indoor-exercise at a kindergarten.

48 p., 1 appendix. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2011

Diaconia University of Applied Sciences. Degree: Programme in Social Services.

Degree: Bachelor of Social Services.

Physical education for children in kindergartens is primarily done outdoors or in a gymnasium indoors. To achieve the recommended amount of physical exercise it is important to offer a wide-range of indoor-exercise possibilities. The purpose of the thesis was to examine 3 to 5-year-old children´s indoor exercise in a kindergarten. The primary question was to study how well a kindergarten´s indoor facilities offered exercise possibilities to the 3–5-year-old children. The goal of the thesis was to find development propositions to improve exercise possibilities.

The study was implemented in Finnsbacka kindergarten in the municipality of Kirkkonummi. The staff members responsible for the physical education of the children participated in the study. The research material was collected with a questionnaire during the spring in 2011. The survey included multiple-choice questions and open-ended questions. The form was handed out to nineteen educators, sixteen of them returned the form completed.

Results of the study indicated that the 3–5-year-old children did not have enough space to move inside the kindergarten. The early-age educators´ suggestions pointed out that the kindergartens indoor areas should be cleared from all unnecessary equipment and replaced with more relevant devices. Sporting possibilities could be improved by e.g. adding climbing ropes and hanging equipment to indoor areas.

According to the results of the study, imaginative use of the facilities and supporting educators have a positive effect on children´s exercise possibilities.

Keywords: exercise, child, kindergarten´s indoor facilities, educator

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 LIIKUNTA 3–5-VUOTIAAN LAPSEN ELÄMÄSSÄ	7
2.1 Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle ja oppimiselle	7
2.2 Lapsen liikunnallisuuden kehittyminen	8
2.3 Lapsen motoriset perustaidot	10
3 PÄIVÄKOTI 3–5-VUOTIAAN LAPSEN LIIKUNTA YMPÄRISTÖNÄ	13
3.1 Päiväkodin liikuntakasvatus	14
3.2 Päiväkodin sisätilat	15
3.3 Tilojen merkitys lapsen liikkumiseen	17
4 KASVATTAJA LIIKUNTAKASVATUKSEN TOTEUTTAJANA	20
4.1 Kasvattajan merkitys liikkumisen mahdollistajana	20
4.2 Ohjattu liikuntakasvatus päiväkodin sisätiloissa	22
4.3 Avoin liikunnallinen tarjonta päiväkodin sisätiloissa	23
5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	25
5.1 Tutkimusote ja tutkimusmenetelmä	25
5.2 Kohdejoukko ja aineistonkeruu	26
5.3 Eettisyys ja luotettavuus	27
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	29
6.1 Lasten motoristen perustaitojen harjoittelu päiväkodin sisätiloissa	29
6.2 Päiväkodin sisätilojen riittävyys ja muunneltavuus	31
6.3 Kasvattajan merkitys lasten liikuntakasvatuksessa	33
7 POHDINTA	37
7.1 Yhteenveto	37
7.2 Oma oppiminen	38
7.3 Johtopäätökset	39
LÄHTEET	41
LIITE: Kyselylomake	44

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön idea lähti liikkeelle Finnsbackan päiväkodissa toteutuneesta terveellisen elämän toimintamalli -hankkeesta syksyllä 2009. Kirkkonummen kunnassa toteutettiin vuosina 2009–2010 Terve Elämä -kampanja, jonka toiminta-ajatusta kuvattiin seuraavasti:

Kampanjan visiona on hyvinvoiva lapsi. Lapsi voi hyvin, kun hyvinvointiin vaikuttavat perustukset ovat kunnossa. Ruokailutottumukset, liikkuminen ja lepo ovat hyvinvoinnin sekä kasvun, kehityksen ja oppimisen keskeiset kulmakivet. Kampanjan tarkoituksena on luoda sellainen toimintatapamalli päivähoidosta peruskoulun loppuun, jolla tuetaan lapsia näissä hyvinvoinnin kulmakivissä ja jonka avulla lapsi saa terveen elämän eväät. Lapsi tarvitsee ravinteikasta ruokaa ja säännöllisen ateriarytmien. Hän tarvitsee riittävästi liikuntaa sekä unta ja vapaa-aikaa, jolloin mieli lepää. (Ali-Yrkkö 2009.)

Syksyllä 2009 kampanjassa keskityttiin liikuntaan ja lepoon vaikuttavien toimintatapojen kehittämiseen. Finnsbackan päiväkodin tavoitteiksi päätettiin liikunnan määrän lisääminen ja liikuntaympäristöjen kehittäminen. Näistä tavoitteista heräsi kysymys siitä, miten päiväkodin sisätiloja voidaan hyödyntää lasten liikunnassa. Tästä muodostui meidän opinnäytetyöllemme kiinnostava aihe.

Lapset viettävät suurimman osan hoitopäivästään päiväkodin sisätiloissa. Nämä tilat ovat lapsen merkittävin oppimisympäristö. (Mikkola & Nivalainen 2009, 38.) Päiväkodissa lasten liikunta mahdollistuu ulkona ja liikuntasalissa, mutta vähemmälle huomiolle on jäänyt sisätilojen hyödyntäminen lasten liikunnassa. Monissa päiväkodeissa liikuntasali on jouduttu ottamaan muuhun käyttöön, jolloin lapsiryhmien käytössä olevien tilojen hyödyntäminen liikunnassa korostuu entisestään. On puhuttu paljon myös lasten liikunnan määrän vähentymisestä ja siitä seuraavista ongelmista. Lasten ylipaino on kansanterveydellinen ongelma (Mäki & Laatikainen 2010, 53). Lasten elämään kuuluu hyvinvoinnin lisääntymisen myötä entistä enemmän leluja, teknisiä laitteita ja virikkeitä. Monet lapset sosiaalistuvat istuvaan elämäntyyliin. Nykyinen elämänmeno voi uhata lapsen tervettä kehitystä. Riittävä liikunta on edellytyksenä lapsen terveille kasvuille ja kehitykselle. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4.)

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan liikkuminen on leikkimisen, tutkimisen sekä taiteellisen kokemisen ja ilmaisemisen ohella yksi lapselle ominaisista

tavoista toimia. Lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perustana on päivittäinen liikkuminen, jonka toteutumiseen kasvattajayhteisön toiminnalla ja arjen valinnoilla on mahdollisuus vaikuttaa. (Stakes 2005, 22–23.) Kirkkonummen varhaiskasvatussuunnitelmassa kerrotaan liikkunnasta seuraavaa: ”Liikkuminen on lapsen perustarve. Se on vauhtia, elämyksiä, iloa ja tunteiden ilmaisemista. Lapsella on mahdollisuus omaehtoiseen ja ohjattuun liikuntaan. Liikkumalla lapsi oppii ja tutkii ympäristöään. Monipuoliset ja vaihtelevat päivittäiset liikuntamahdollisuudet vahvistavat lapsen omaa kehontuntemusta, vuorovaikutustaitoja ja itsetuntoa. Varhaiskasvattajat voivat lapsen tarpeen mukaan muovata ympäristöä turvalliseen liikkumiseen innostavaksi ja kannustaa lasta liikkumaan.” (Kirkkonummen kunta 2006.) Lastentarhanopettajat ovat vastuussa lapsiryhmän liikuntakasvatuksesta yhdessä muun kasvattajatiimin kanssa.

Tutkimuskysymykset käsittelevät lasten motoristen perustaitojen harjoittelua, päiväkodin sisätilojen riittävyttä ja muunneltavuutta sekä kasvattajaa liikuntakasvatuksen toteuttajana. Tutkimuksen tavoitteena on etsiä ja kehittää käytäntöjä, joiden avulla lasten liikuntaa voidaan tukea päiväkodin sisätiloissa. Tutkimuskysymykset johdattavat asioihin, jotka vaikuttavat 3–5-vuotiaan lapsen liikuntaan päiväkodin sisätiloissa. Toisessa luvussa keskitymme 3–5-vuotiaaseen lapseen, hänen kehitykseensä ja liikuntaan. Kolmannessa luvussa tarkastelemme päiväkotia 3–5-vuotiaan lapsen varhaiskasvatus- ja liikuntaympäristönä. Miten liikuntakasvatusta toteutetaan päiväkodissa? Neljännessä luvussa perehdymme kasvattajan rooliin lasten sisäliikunnan mahdollistajana. Mitä on avoin liikunnallinen tarjonta? Millaisia ovat ohjatut liikuntahetket?

Opinnäytetyön tutkimusosioista, luvuissa 5–6, käyvät ilmi tutkimusongelma, tutkimuksen toteutustapa ja tulokset. Tutkimuksen kohderyhmäksi on valittu kaikki päiväkodin lastenhoitajat ja lastentarhanopettajat. Mukana ovat siis kaikki kasvattajat, joilla on vastuu lasten liikuntakasvatuksesta. Tutkimuksen tarkoituksena on saada selville, miten 3–5-vuotiaiden lasten liikunta mahdollistuu Finnsbackan päiväkodin sisätiloissa. Pohdinnassa esittelemme teorian tiedon ja oman tutkimuksemme suhdetta toisiinsa sekä mietimme omaa oppimistamme opinnäytetyöprosessin aikana. Pohdimme myös liikuntakasvatuksen kehittämistä omien sekä tutkimuksessa esille tulleiden ideoiden kautta päiväkodin sisätiloissa.

2 LIIKUNTA 3–5-VUOTIAAN LAPSEN ELÄMÄSSÄ

Renate Zimmerin (2001) kirjoittaman liikuntakasvatuksen käsikirjan mukaan ihminen liikkuu myös paikallaan ollessaan, sillä sydän lyö, veri kiertää ja keuhkot hengittävät. Se on inhimillisen elämän perusilmiö, ja siksi ihminen on olennaisesti riippuvainen liikkunnasta. Liikunta on fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoituksena on kohottaa kuntoa, parantaa terveyttä tai pelkästään tuottaa iloa ja nautintoa. Liikkuminen ei tarkoita pelkästään liikuntaa urheilullisessa mielessä eikä ainoastaan eteenpäin liikkumista. Jopa tunteita voidaan pitää sisäisinä liikkeinä. Kehityksen myötä liikkuminen painottuu koko kehon ulottuviin laajempiin toimintoihin kuten kävelemiseen, syömiseen, kirjoittamiseen, piirtämiseen ja pallopelien pelaamiseen. Liikkumisella on eri merkityksiä iästä, elinolosuhteista ja yksittäisistä tilanteista riippuen. (Emt., 14, 79.)

2.1 Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle ja oppimiselle

Liikkuminen on keskeinen asia lapsen elämässä ja se tuottaa lapselle iloa, tyydytystä ja mielihyvää. Liikunnan avulla lapsi tutustuu itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Lapsen liikunnalliseen kehitykseen kuuluvat motoriset perustaidot kuten ryömiminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen sekä lyöminen vahvistuvat riittävän liikunnan ansiosta. Näiden perustaitojen hyvä hallinta tukee lapsen kehitystä. Ihmisen hermosto muokkaantuu liikunnallisten kokemusten avulla. Liikkumisen avulla uudet tiedot ja kokemukset yhdistyvät hermoverkkoihin. (Karvonen & Lehtinen 2009, 47.)

Lapsi voidaan käsittää kokonaisuutena, joka ottaa aistihavainnot vastaan koko keholleen. Keho on tärkeä osa lapsen identiteetille. Kehon tuntemus ja hallinta auttavat lasta saamaan käsityksen omista taidoistaan, omasta ”minästään”. Lapsen aivot ohjaavat hermojen ja lihasten välistä yhteistoimintaa, mitä jokainen liike vaatii. Lapsi tunnistaa itsessään onnistumisen ja epäonnistumisen, osaamisen ja osaamattomuuden, suorituksen ja suorittamisen rajat sekä itsenäisyyden ja sitä varten tarvittavat keinot. Tutkimusten mukaan liikunnallisilla lapsilla on keskimääräistä parempi minäkäsitys kuin fyysisesti passiivisilla lapsilla (Pönkkö 1999, 91). Lapsi johtaa onnistumisen ja epäonnistumisen

takaisin omaan persoonaansa. Jos lapsen itsensä kokema palaute suoritettavasta tehtävästä on myönteinen, niin hänen itseluottamuksensa kasvaa ja hän pystyy jatkossa suoriutumaan yhä vaativammista haasteista. Myönteiset minä-elämykset ovat lapselle merkittäviä, sillä ne antavat lisää intoa ja energiaa. Ulkoista palautetta tärkeämpää on oman aktiivisen toiminnan kautta saatu omakohtainen palaute. (Iivonen 1999, 66.)

Nikander (2009) kuvaa 3–5-vuotiaan lapsen liikunnallisten taitojen kehittymistä. Nikanderin mukaan kolmen vuoden ikäisen lapsen liikkuminen ja kävely on jo varmaa ja melko sulavaa. Hän osaa juosta ja kävellä portaita ylös tasa-askelin. Lapsi pystyy heittämään palloa sekä potkimaan sitä. Kolmevuotiaana lapsi osaa hypätä tasajalkaa, ainakin yhden hypyn verran. Yhdellä jalalla seisominen luonnistuu vähän aikaa. Lapsi voi innostua myös varpaillaan kävelemisestä. Kolmipyöräisellä tai apupyörillä varustetun polkupyörän ajaminen alkaa myös sujua. Neljävuotiaana lapsen liikkeet voimistuvat yhä enemmän ja usein lapsi haluaakin mitellä voimiaan. Lapsella on halu testata liikunnallisia taitojaan uusiin asioihin kuten naruhyppelyyn, hiihtämiseen, luisteluun, mäen laskemiseen, uimiseen ja polkupyörällä ajamiseen. Portaiden nousu vuoroaskelin alkaa sujua. Lapsen ollessa neljän ja viiden ikävuoden välillä yhdellä jalalla hyppiminen muuttaman hypyn verran ja keinussa vauhdin ottaminen alkavat myös onnistua. Viisivuotiaana lasta alkavat kiehtoa sääntöleikit ja erilaiset pallopelit sekä tanssiminen ja jumppaaminen. Sorminäppäryys sekä käden ja silmän yhteistyö kehittyvät. Lapsen oma kiinnostus ja taipumukset vaihtelevat, joten tässä vaiheessa on tärkeää tarjota hänelle mahdollisimman monipuolisia liikunnallisia elämyksiä. (Nikander 2009, 112–114.)

2.2 Lapsen liikunnallisuuden kehittyminen

Lapsen motorista kehitystä kuvataan nykyään dynaamisten systeemien teorian avulla. Tämä tarkoittaa, että motorinen kehitys rakentuu edeltävän kehityksen pohjalle uuden syntynä ja jatkuvasti uudelleen muotoutuvana. Alemmanasteiset erillistaidot tai kyvyt yhdistyvät korkeammanasteisiksi kokonaisuuksiksi tai rakenteiksi. Hierarkkisuus edellyttää siis kaikkien ratkaisevien osataitojen hallitsemisen, jotta kehitys pääsee eteneämään uudelle tasolle. Lapsi tarvitsee paljon fyysistä aktiivisuutta oppiakseen. Motoristen perustaitojen kehittymisen ohella sosiaalinen kehitys käynnistyy. Lapsen on tärkeää

hankkia uusia kokemuksia sekä liittää niitä aiemmin opittuun ja kehittyä eteenpäin. (Karvonen ym. 2003, 36–37.)

Esimerkki dynaamisten systeemien teoriasta on Piagetin kognitiivinen kehitysteoria, joka jakaa kehityksen refleksivaiheeseen, ensimmäisten liiketottumusten vaiheeseen, sensomotoriseen vaiheeseen, esioperationaaliseen vaiheeseen, konkreettisoperationaaliseen vaiheeseen ja formaaliseen vaiheeseen. Refleksivaihe, ensimmäisten liiketottumusten vaihe ja sensomotorinen vaihe kuuluvat vauvaikään eli syntymästä kahteen ikävuoteen asti. Sensomotorisen jakson aikana lapsi oppii erottamaan itsensä ympäröivästä maailmasta. Liikkuminen on tässä kehitysvaiheessa tärkeää, sillä lapsi oppii liikkeiden hallitsemisen fyysisessä vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Esioperationaalinen vaihe on aikaa, jolloin lapsen tajunta alkaa kehittyä. Tämä vaihe ajoittuu ikävuosiin kahdesta seitsemään. Tässä vaiheessa lapsen motoriset perustaidot kehittyvät ja sosiaalinen kehitys käynnistyy. Fyysinen aktiivisuus, uusien kokemusten hankkiminen ja niiden liittäminen aiemmin opittuun ovat välttämättömiä oppimisen edistymiselle. (Piaget 1988, 22–23, 34–36, 156.)

Vastasyntyneellä lapsella ensimmäiset liikkeet ovat refleksiiivisiä, joiden avulla lapsi hankkii tietoa ympäristöstään. Liike saa alkunsa lapsen reagoidessa ääniin, valoon ja kosketukseen. Ensimmäiset liikkeet kuten imemisrefleksi ovat primitiivisiä selviytymiskeinoja. Myöhemmät refleksit muistuttavat jo motorisia perustaitoja, mutta nekään eivät ole tahdonalaisia. Rutiininomaisten perusliikkeiden vaiheessa lapsi oppii ensimmäiset tahdonalaiset liikkeet kuten kannattelemaan päätään, niskaansa ja vartalon lihaksia. Kurottaminen, tarttuminen, irti päästäminen, ryömiminen, konttaaminen ja käveleminen kuuluvat myös kahden ensimmäisen ikävuoden liikkeisiin. Spesifisten perusliikkeiden vaihe ajoittuu kahden ja seitsemän ikävuoden välille. Tämä vaihe jakaantuu alkeistasoon, perustasoon ja kehittyneeseen tasoon. Kahden ja kolmen ikävuoden välillä lapsi on alkeistasolla. Alkeistasolla lapsen koko huomio kiinnittyy kehon liikuttamiseen ja vartalon käyttö ja koordinaatio on vielä heikkoa. Ajan ja tilan hahmottaminen yhtä aikaa liikkumisen kanssa ei vielä onnistu. Perustason vaiheessa taito on harjoittelun myötä kehittynyt niin, että liikkumista ei tarvitse koko ajan miettiä. Liikkeet ovat edelleen hieman hapuilevia, mutta koordinaatio ja hahmotuskyky ovat jo parantuneet. Lapsi siirtyy perustasolle 3–4-vuotiaana. Kehittynyt taso voidaan saavuttaa useissa motorisis-

sa perusliikkeissä jo viiden ja kuuden ikävuoden välillä, jos taitoja harjoitellaan. Taidon ihannemalli on saavutettu, kun lapsi on automatisoituneessa vaiheessa ja voi liikkuaan kiinnittää kaiken huomionsa ympäristön havainnoimiseen. Jokainen lapsi kehittyy kuitenkin omaan tahtiinsa ja samanikäiset lapset voivat olla eri tasoilla. Useimmilla lapsilla voidaan havaita sama kehityksen malli alkeistasolta kehittyneelle tasolle, mutta kehityksen vaiheisiin vaikuttavat sekä ympäristö että henkilökohtaiset ominaisuudet. (Gallahue & Ozmun 2002, 47–49.)

2.3 Lapsen motoriset perustaidot

Liikunnan avulla lapsi oppii motoriset perustaidot, joita hän tarvitsee selviytyäkseen jokapäiväisen elämän vaatimuksista. Jokaisella vastasyntyneellä on sisäsyntyistä energiaa, joka ilmenee refleksien ohjaamana toimintana. Lapsi käyttää vartaloaan ja raajojaan itsensä ja ympäröivän tilan tutkimiseen. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä lapsen kasvulle, kehitykselle ja terveydelle, koska liikunta vahvistaa luustoa ja tuo lihaksistolle tarvittavaa rasitusta. Lapsi harjoittaa motorisia taitojaan fyysisen toiminnan avulla ja hän oppii mm. tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja. Liike- ja muiden aistien avulla vastaanotetut ärsykkeet integroituvat toistojen vaikutuksesta ja saavat merkityksen lapsen toimintojen kautta. Liikunta voi välillisesti edistää lapsen tiedollista ja sosiaalista sekä tunteiden ja tahdon kehitystä. Aikuinen voi tukea lapsen kehitystä tarjoamalla hänelle monipuolisia mahdollisuuksia luontaisen liikkumishalun toteuttamiselle. (Numminen 2000, 49.)

Motorisia perustaitoja ovat ryömiminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen. Motoristen perustaitojen hallinta mahdollistaa lapsen osallistumisen leikkeihin ja peleihin. Myöhemmin ne auttavat myös esimerkiksi harrastusten yhteydessä esiin tulevien lajitaitojen oppimista ja kehittymistä. Nämä perustaidot voidaan jakaa käyttötarkoituksensa mukaan *tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin*. (Numminen 2005, 114.)

Tasapaino on yhteydessä kaikkiin motorisiin taitoihin. Taidot, joihin vaaditaan tasapainon ylläpitämistä, ovat koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen. Staatti-

nen tasapaino on tasapainon säilyttämistä silloin, kun kehon painopiste pysyy samana eli yhdessä paikassa tapahtuvaa tasapainon ylläpitoa. Dynaaminen tasapaino tarkoittaa tasapainon säilyttämistä kehon painopisteen muuttuessa eli liikkeessä tapahtuvaa tasapainon ylläpitoa. Staattiset tasapainotaidot kehittyvät ennen dynaamisia. Alle kouluikäisen lapsen tasapainotaitoihin luetaan kuuluvaksi myös laskeutuminen, nouseminen, pysähtyminen alastulossa ja vauhdissa, lähteminen paikalta, harhauttaminen ja törmääminen. Tasapainon ylläpitäminen antaa lapselle varmuuden oman kehonsa hallinnasta. Kun lapsi pystyy pitämään itsensä tasapainossa liikkeessään erilaisilla pinnoilla, eri korkeuksissa tai eri nopeuksilla, hän saa varmuutta kokeilla railakkaitakin leikkejä. (Numminen 2005, 115–121, 213.)

Liikkumistaitojen avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen. Näitä taitoja ovat ryömiminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen, hyppeleminen, laukkaaminen, kieriminen ja kiipeäminen. Lasten leikkeihin kuuluu esimerkiksi pöydän alle ryömiminen, korkealle kiipeäminen, yhdellä jalalla hyppiminen ja mäkeä alas liukuminen. Liikuntataitoja tarvitaan monissa aikuisen ohjaamissa liikunta- ja laululeikeissä. Leikeissä mukana oleminen ja niissä saatavien onnistumisen tunteiden kokeminen edellyttää taitojen kehittymistä. Nämä taidot alkavat kehittyä normaalisti kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Jokaisen lapsen tulisi saavuttaa näiden taitojen kehittynyt liikemalli seitsemänteen ikävuoteen mennessä. (Numminen 2005, 122–136, 213.)

Käsittelytaidot ovat taitoja, jotka edellyttävät erilaisten esineiden, välineiden tai telineiden käsittelyä. Käsittelytaidot jaetaan karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Liikunnassa kiinnitetään huomio karkeamotorisiin taitoihin, joita ovat työntö, veto, vieritys, pyöritys, heitto, kiinniotto, potku, lyönti, pomputus ja kuljetus. (Luukkonen, Säkslähti 2004, 9.) Onnistuminen käsittelytaidoissa edellyttää kehon eri osien liikkeiden yhdistämistä ja ajoittamista saumattomaksi kokonaisuudeksi vastaanotettavan ja pois lähetettävän esineen suhteen. Esimerkkinä voidaan mainita pallon heittäminen tai potkaisuaminen ja kiinniottaminen, missä tarvitaan silmän ja käden tai silmän ja jalan yhteistyötä. Käsittelytaitojen kehitys on mahdollista, jos lapsi saa monipuolisia kokemuksia erilaisilla esineillä ja välineillä sekä erilaisissa ympäristöissä. Leikkipuistoissa lapsen on mahdollista kiipeillä, riippua, tasapainoilla ja keinua liikuntatelineissä ja kokeilla erilaisia otteita. (Numminen 2005, 214–215.)

Päivittäinen monipuolinen liikkuminen erilaisissa maastoissa edesauttaa motoristen perustaitojen automatisoitumista, mikä antaa lapselle enemmän mahdollisuuksia havainnoida ympäristöään. Motoriset perustaidot tulisi saavuttaa ennen kouluikää, sillä motoristen perustaitojen hyvällä hallinnalla voidaan vähentää myös lasten tapaturmia. (Sosi- aali- ja terveysministeriö 2005, 13.)

3 PÄIVÄKOTI 3–5-VUOTIAAN LAPSEN LIIKUNTAYMPÄRISTÖNÄ

Toimintaa päiväkodeissa ohjeistaa valtakunnallinen, kunnan, päiväkodin ja lapsen varhaiskasvatussuunnitelma. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaavat valtakunnallisella tasolla varhaiskasvatuksen sisällöllistä toteuttamista. Kunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma sitoo koko päivähoidon kasvatushenkilöstöä työskentelemään varhaiskasvatussuunnitelman mukaan. Näiden lisäksi jokaisella päiväkodilla on vielä oma varhaiskasvatussuunnitelma, joka sisältää juuri kyseiselle päiväkodille ominaisia asioita. Finnsbackan päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmassa kerrotaan liikkumisesta seuraavasti.

Alle kouluikäisen lapsen liikunnan tulee olla hauskaa, monipuolista ja kokonaisvaltaista, lapsen toiveet huomioonottavaa. Liikunta tukee kaikkia muita osa-alueita. Toiminnan suunnittelussa kiinnitetään huomio sosiaaliin, fyysisiin ja psyykkisiin puoliin sekä lapsen ikä- ja kehitystasoon. Liikunta on monipuolista silloin, kun harjoitetaan eri kehon osia ja lihasryhmiä. Se on vaihtelevaa silloin, kun siihen sisältyy keskittynyttä toimintaa, liikettä, lyhyitä ponnistuksia ja taukoja. Se on hauskaa silloin, kun lapsi saa koetella voimiaan ja taitojaan ja saa kokea erilaisia onnistumisen elämyksiä.

Päiväkodissamme on erinomaiset tilat sisäliikunnan harjoittamiseen isossa salissa, jossa on monipuoliset liikuntavälineet. Sisäliikunta voi olla erilaisen pelien pelaamista, leikkejä tai telineradoilla toiminnasta toiseen kulkemista. Välillä se voi olla satujumppaa tai musiikkiliikuntaa. Lopuksi tehdään rentoutusharjoituksia. Ulkoliikuntaa harjoitetaan päivähoidossa säiden ja vuodenaikojen mukaan. Luistelu ja hiihto kuuluvat ohjelmaan sekä pallopelit. Yleisurheilua kokeillaan jonkin verran ja kesällä pidetään leikkimielisiä urheilukilpailuja. Läheiset urheilukentät ja jäähalli ovat myös päivähoidon käytettävissä ja retkiä tehdään lähimaastoon ja kauemmaksikin. Yhteinen pyrkimyksemme on, että jokainen lapsi pääsee osalliseksi liikunnan riemuista päivittäin. (Finnsbackan päiväkotit 2006, 20–21.)

Päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmassa korostuu liikunnan harjoittaminen päiväkodin salissa sekä monipuoliset ulkoliikuntamahdollisuudet. Päiväkodin liikuntasali on lapsiryhmien käytössä vain yhden aamupäivän viikossa. Lisäksi kahdella lapsiryhmällä on mahdollisuus hyödyntää salia vuorotellen iltapäivisin. Suurimmalla osalla lapsista on mahdollisuus päästä saliin liikkumaan yhtenä aamupäivänä noin tunnin verran, koska usein lapsiryhmien ohjatut liikuntatuokiot toteutetaan pienryhmissä. Jotta päästäisiin päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelman pyrkimykseen, että jokainen lapsi pääsee osalliseksi liikunnan riemuista päivittäin, on lapsiryhmien käytössä olevia tiloja hyödynnettävä liikuntaan.

Ympäristöllä on oppimisen kannalta suuri merkitys. Liikekokemuksen avulla asioita oppiville lapsille pitäisi olla tilaa toiminnallisiin leikkeihin. Oppimisympäristöllä voidaan tukea liikkuvien lasten oppimista siten, että lapset kohtaavat leikeissään päiväkodissa käsiteltäviä asioita. Seinille voi laittaa kirjaimia ja geometrisiä muotoja, portaikkoon numeroita yms. Lasten mielenkiinto herää ja näin oppimisprosessi on jo käynnistynyt. Liikunta ja oppiminen kulkevat käsi kädessä aina, kun ympäristö antaa siihen mahdollisuuden. Hyvä tila antaa kaikenlaisille lapsille mahdollisuuden tutustua itseensä ja omiin liikeratoihin sekä kokea onnistumisen elämyksiä. (Kokljuschkin 2001, 78–80.)

3.1 Päiväkodin liikuntakasvatus

Päiväkodin tehtävänä on täydentää kotikasvatusta. Päiväkodissa lapsi saa kontakteja ikätovereihin sekä monia mahdollisuuksia ja virikkeitä uuden kokemiseen. Päivähoitoa tarjoava päiväkotitoimii lasten varhaiskasvatusympäristönä. Päiväkodin varhaiskasvattajilla on mahdollisuus vaikuttaa lasten elintottumuksiin. Tästä syystä liikuntakasvatuksen sisällöllä on erityinen painoarvo päivähoiton pedagogisessa konseptissa. Liikuntakasvatuksen merkitys lasten päivähoitossa on muuttunut viime vuosina. Nykyään lasten liikkuminen on muuttunut rajoitetummaksi. Kasvattajien onkin syytä pohtia, saavatko lapset riittävästi mahdollisuuksia ja tilaa kokemusten hankkimiseen kokonaisvaltaisesti kehon ja aistien avulla. Päiväkodilla on merkittävä rooli ja vastuu puuttua elintason mukana tuomaan lasten liikunnan vajeeseen. Päiväkodissa lapsille tulisi järjestää heidän tarpeitaan vastaavat olosuhteet. (Zimmer 2001, 9, 103.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteet nähdään yleisesti kaksijakoisena; tarkoituksena on kasvattaa lapsia liikuntaan ja liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen merkitsee sitä, että liikunnalla nähdään joko itseisarvoa tai voimakasta välinearvoa. (Laakso 2007, 19.) Liikunnan avulla pyritään tietoisesti kehittämään lapsen tunne-elämää, ajattelua ja yhteistyötaitoja. Kasvatustavoitteena on lapsen persoonallisuuden kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys. Itsenäisyys, tasapainoisuus, vastuuntuntoisuus ja yhteistyökykyisyys ovat asioita, joita liikunnan avulla kasvattamisessa tavoitellaan. Liikunnan avulla lapsi oppii myös pitkäjänteisyyttä, löytämään omia rajoja, noudattamaan pelisääntöjä ja kestämaan fyysistä ja psyykkistä rasitusta. Lisäksi liikunta tukee lapsen terveellisiä elämäntapoja.

Liikuntakasvatus tapahtuu aina lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa. (Puonti 1999, 113–115.)

Zimmerin (2001) mukaan lapsen liikkumista ja liikuntaa ei nähdä erillisenä kasvatusalueena, vaan laajasuuntaisena kehityksen edistämisen välineenä. Liikunnan tulisi sulautua osaksi päiväkodin arkea. Ajatus oppimiskokemusten välittymisestä liikkumisen ja aistihavaintojen kautta tulisi olla osana päiväkodin kasvatustyön yleisiä periaatteita. Päivähoidon liikuntakasvatuksen tulisi antaa lapselle valmiudet liikkumalla oppimiseen. Liikkumalla voi oppia tuntemaan ja käsittelemään omaa itseään ja muita ihmisiä sekä ympäristöä ja materiaa. (Zimmer 2001, 9,121.) Lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja tavoitteellisuus ovat varhaisen liikuntakasvatuksen kulmakiviä. Tavoitteena on tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 17.) Näihin tavoitteisiin voidaan vastata tarjoamalla lapsille heidän liikuntatarpeitaan vastaavia leikki- ja liikuntamahdollisuuksia. Lapsen kiinnostuksen kohteet ja taidot ohjaavat liikuntakasvatusta. Varhaiskasvattajan tulisi antaa mahdollisuus ja rohkaista lasta tutustumaan omaan kehoonsa, ympäristöön ja erilaiseen materiaan. Lisäksi kasvattajan tulisi auttaa lasta löytämään liikkumisen ilo ja luottamus omiin kykyihin. Lapset tarvitsevat tilaisuuksia, kannustusta ja tukea, jotta he voivat kokonaisvaltaisesti oman kehon ja aistien kautta omaksua maailmaa ja kehittyä samalla tasapainoiseksi henkilöksi. (Zimmer 2001, 122–123.) Liikuntakasvatuksen tavoitteet toteutuvat vain laadukkaassa toiminnassa, jossa lapsen ikään ja kehitystasoon sopivien välitavoitteiden kautta edetään kohti päätavoitteita. Iloinen, aktiivinen ja yritteliäs lapsi viestii onnistuneesta liikuntakasvatuksesta. (Autio 2001, 27.)

3.2 Päiväkodin sisätilat

Päiväkotiympäristöä lapsen liikkumisen näkökulmasta on tutkittu melko vähän. Nuori Suomi ry on tehnyt valtakunnallisen selvityksen päiväkotien liikuntaolosuhteista, jonka mukaan alle kouluikäisen lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa merkittävästi päiväkodin tilat. Lasten päiväkotipäivät vastaavat ajallisesti aikuisten työpäivää eli 7–9 tuntia, joten ei ole merkityksetöntä millaisessa ympäristössä lapsi kasvaa. Päiväkotien suunnittelu on perustunut pitkään Sosiaalhallituksen vuoden 1980 antamiin ohjeistuk-

siin, jotka eivät sisältäneet varsinaisia velvoitteita. Tämän ohjeistuksen tilasuunnittelua koskevissa yleisissä lähtökohdissa mainitaan, että päiväkodin tulisi olla turvallinen ja täydentää kodin toimintaympäristöä. Isommat kaupungit, kuten Helsinki ja Espoo, ovat laatineet 2000-luvulla omia päiväkotien tilasuunnitteluohjeita. Vuonna 2010 valmistui uusi ohjekortti (RT 96-11003) päiväkotien suunnitteluun. Päiväkodin toiminta-ajatus ja tavoitteet toimivat perustuksina päiväkotien tilasuunnittelulle. Lapsiryhmien koko ja ikärakenne vaihtelevat jatkuvasti, mikä asettaa tietyt ehdot tilojen suunnittelulle. Joustavuus ja muunneltavuus ovat tärkeitä, jotta tiloja voidaan hyödyntää eri käyttötarkoituksissa. Sisätilojen suunnittelun perusyksikkönä toimii yksi lapsiryhmä ja sen tarvitsemat tilat. Yhdellä lapsiryhmällä tulisi olla yli kolmevuotiaiden kokopäiväryhmässä hyötyalaa vähintään 6 m² lasta kohden. (Ruokonen, Norra & Karvinen 2009, 5–11.)

Helsingin kaupungin sosiaalivirasto on tehnyt oman päiväkotien tilasuunnitteluohjeen. Tässä ohjeessa suositetaan vähän väljempää tilasuunnittelua. Tilasuunnitteluohjeen mukaan päiväkodissa tulisi olla noin 9 m² huoneistoalaa jokaista päiväkodissa yhtä aikaa olevaa lasta kohti. Ryhmätilojen suunnittelusta ohjeessa kerrotaan seuraavaa:

Ryhmätilassa ruokaillaan, tehdään taidetta ja työskennellään, leikitään ja pelataan. Tilaa tulee löytyä 26:n lapsen ja kahden aikuisen samanaikaista ruokailua varten. Tilassa käytettävät kalusteet ovat sekä lasten että aikuisten kokoa, pohjaratkaisun tulisi sallia erilaisia kalustamisvaihtoehtoja. (Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2011.)

Keskitymme työssämme liikkumisen ja liikunnan ohella tutkimaan päiväkodin sisätiloja, joihin kuuluvat eteis- ja käytävätilat, saniteettitilat sekä ruokailu- ja lepotilat. Lasten päivittäisiä toimintoja sisätiloissa ovat esimerkiksi pukeutuminen ja riisuutuminen, syöminen ja nukkuminen, piirtäminen ja pelaaminen sekä leikkiminen ja liikkuminen. Kokljuschkinin (2001) mukaan päiväkodin sisätilat ovat parhaimmillaan lapsen kasvun ja kehityksen huomioiva varhaiskasvatusympäristö, joka on toimiva, turvallinen ja liikkumiseen innostava. Tilojen olisi hyvä olla muunneltavissa, jotta lapsilla olisi monipuolinen ja joustava ympäristö herättämään mielenkiintoa, kokeilunhalua ja uteliaisuutta. Lepotilan merkitys liikuntatilana on tärkeä, sillä päiväkodin yhteinen jumppasali ei ole koko ajan yksittäisen lapsiryhmän käytössä, joten lepotilassa lapsilla on mahdollisuus haluamallaan hetkellä suorittaa kasvulleen ja kehitykselleen tärkeää toiminnan luovuutta ja omaehtoista liikkumista. (Kokljuschkin 2001, 69.) Päiväkodissa jokaisella lapsiryhmällä on omat tilansa, jotka muuntautuvat toiminnan mukaan esimerkiksi leikkiin, as-

karteluun tai liikuntaan sopiviksi. Päiväkotien tilaratkaisuissa on vaihtelevuutta. Kaikkia tiloja ei ole yhtä helppo muunnella joustavasti toiminnan ja tilanteiden mukaan. (Mikkola & Nivalainen 2009, 39.)

Valtakunnallisessa selvityksessä päiväkotien liikuntaolosuhteista nousi esille, että päiväkotien sisätiloja hyödynnettiin liikunnallisiin aktiviteetteihin erityisesti ohjattujen liikuntahetkien aikana. Päiväkodin liikuntaolosuhteet ja toimintakäytänteet vaikuttivat siihen, miten sisätiloja käytettiin liikkumisessa. Päiväkodin sisäliikuntamahdollisuuksia lisäsivät erilaiset liikuntavarustukset, kuten puolapuut ja lattiamerkit. Selvityksessä havaittiin, että toimivat liikuntaolosuhteet edellyttivät riittäviä tilamitoituksia. Huomattava osa päiväkotien henkilökunnasta oli tyytymättömiä tilojen riittävyteen. Päiväkodin sisätilojen kohdalla kolmannes päiväkotien henkilökunnasta oli sitä mieltä, että tilanne on huono. Sisätilojen liikkumismahdollisuudet saivat selvityksessä heikoimmat yleisarviot. (Ruukonen, Norra & Karvinen 2009, 20–22.)

3.3 Tilojen merkitys lapsen liikkumiseen

Päiväkotien suunnittelussa ei ole monestikaan huomioitu lasten liikunnan vaatimuksia, vaan ennemminkin on pyritty kodinomaiseen ja esteettisesti kauniiseen ympäristöön. Päiväkotien arkkitehtuurinen malli ja sisustussuunnittelu noudattavat usein vielä 1980-luvun ohjeistuksia. Tästä syystä päiväkotiympäristöt ovat paljolti toistensa kaltaisia. Pedagogiikan muuttuminen ja tutkimustieto eivät ole vaikuttaneet päiväkotiympäristöihin. (Lindberg 2009.) Oppimisympäristön suunnittelussa on kiinnitetty huomio siihen, että ympäristöä on helppo hallita. Kauniit, puhtaat ja hyvässä järjestyksessä olevat tilat eivät välttämättä tue lapsen tarpeita ja kannusta omatoimisiin leikkeihin. Esimerkiksi hienot lamput tai taulut voivat nousta esteeksi varsinaisten liikuntaleikkien toteutumiseksi. Onnistuneet oppimiskokemukset ovat sidoksissa tilojen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Lasten suosimiin toiminnallisiin leikkeihin on usein päiväkodin sisätiloissa liian vähän tilaa. Virikkeellinen ympäristö, jossa on tilaa toimia, edistää parhaiten lapsen kehitystä. Lasten liikunnallisia tarpeita vastaavat parhaiten tilat, jotka tukevat ja sallivat liikkeen ja liikkumisen. Toisaalta Kokljuschkinin (2001) mukaan fyysiset tilat tarjoavat vain kehykset, joissa me voimme toimia. Keskeistä on mielikuvituksen käyttö tilan hengen,

tunnelman ja ilmapiirin luomisessa. Tällöin tilan rajoitteet ja puutteet voidaan muuttaa mahdollisuuksiksi. Lasten kokemusten ja näkemysten kuunteleminen toimintaympäristöä suunniteltaessa ja kehittäessä on tärkeää, sillä he ovat asiantuntijoita tässä asiassa. (Kokljuschkin 2001, 61–70.)

Päiväkodin sisätilojen sisustuksella ja värien käytöllä on vaikutusta lasten käyttäytymiseen. Sen vaikutuksesta lapset voivat vältellä joitain paikkoja ja hakeutua toisiin. Ympäristö voi stressata tai rauhoittaa taikka se voi herättää ihastuksen tai pelon tunteita. Varhaiskasvatusympäristöä rakennettaessa tulisi huomioida sekä opetus-kasvatuksellinen että arkkitehtuurinen näkökulma, sillä ympäristö on osa pedagogiikkaa. Päiväkodin sisätiloja tarkastelemalla voi päätellä miten ympäristössä toimitaan, mikä toiminnassa on tärkeää ja minkälaiset säännöt toimintaa ohjaavat. (Lindberg 2009.) Kuvassa 1 Finnsbackan päiväkodin yhdessä lapsiryhmän ruokailuhuoneessa tilaa hallitsevat pöydät ja tuolit. Toiminta keskittyy ruokailutiloissa pöydän ääressä tapahtuvaan työskentelyyn, kuten esimerkiksi piirtämiseen, pelaamiseen ja askarteluun. Liikuntaan tätä tilaa voidaan käyttää siirtämällä huonekaluja sivuun tai hyödyntämällä pöytiä ja tuoleja erilaisiin liikuntaleikkeihin. Lapset voivat harjoitella esimerkiksi liikkumistaitoja ryömimällä pöytien alle. Kuvassa 2 ruokailutilan yhdessä kulmassa on leikki-parvi, jonne pääsy antaa lapsille mahdollisuuden harjoitella kiipeämistä. Finnsbackan päiväkodin lepohuoneissa, kuvissa 3 ja 4, on kaappisängyt, jotka mahdollistavat tilan monipuolisen käytön. Lepo- huoneissa on vapaata tilaa liikuntaan ja toiminnallisiin leikkeihin. Kuvassa 5 eteistilassa on vaatelokeropaikat kaikille lapsille. Pieniä eteistiloja voidaan hyödyntää liikuntaan, esimerkiksi liikuntaradan yhtenä tehtävapisteenä, jossa voi harjoitella vaikka pieniä hyppyjä penkiltä alas. Joissakin lapsiryhmissä eteistilat ovat suoraan yhteydessä käytävätilojen kanssa, kuten kuvassa 6. Tällöin eteis- ja käytävätiloja voidaan hyödyntää enemmän tilaa vaativaan liikuntaan, kuten esimerkiksi mopoiluun.



KUVA 1. Päiväkodin sisätilat,
ruokailuhuone



KUVA 2. Ruokailuhuone ja leikki-parvi



KUVA 3. Lepohuone



KUVA 4. Lepohuone



KUVA 5. Eteistilat



KUVA 6. Eteis- ja käytävätilat

4 KASVATTAJA LIIKUNTAKASVATUKSEN TOTEUTTAJANA

Liikuntakasvatukseen toteuttamiseen tarvitaan lapsen oma kasvu ja kehitys sekä niiden vuorovaikutus fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa. Fyysiseen ympäristöön kuuluvat liikuntatilat, välineet, telineet ja lähiympäristö. Sosio-emotionaalinen ympäristö muodostuu ryhmän ilmapiiristä, missä kasvattajan asenteilla, käyttäytymisellä ja toimintatavoilla on suuri merkitys lapsen kokemaan liikunnan iloon ja itsensä ilmaisemiseen. (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 4–5.)

Kasvattajan ihmiskäsitys, arvot ja asenteet ohjaavat hänen toimintatapojaan. Perusarvot kuten rehellisyys, oikeudenmukaisuus ja toisten kunnioittaminen ovat suhteellisen samoja eri ihmisillä. Muut arvot saattavat vaihdella esimerkiksi uskonnollisesta tai poliittisesta näkemyksestä riippuen. Arvot ovat aina kulttuuriin ja aikakauteen sidottuja ja ne siirtyvät yhteisön perintönä eteenpäin puhumalla, toimimalla ja tekemällä, joten ne muodostuvat läheisissä ihmissuhteissa. Kasvattajan tuleekin pohtia, mitä arvoja hän pyrkii toteuttamaan suhteessa lapsiin. Se, minkälaisia liikkumiseen liittyviä mahdollisuuksia kasvattaja tarjoaa lapsille, riippuu kasvattajan arvomaailmasta. Ammattitaitoinen kasvattaja on tietoinen omasta ihmiskäsityksestään, omista arvoistaan ja oman toimintansa lähtökohdista. (Autio & Kaski 2005, 68–71.) Kasvattaja on lapsille malli ja esikuva sekä opettaja ja kasvun ohjaaja. Kasvattajan vastuulla on toiminnan sujuminen sekä turvallisuuden tunteen luominen. Se, miten kasvattaja saa lapset innostumaan ja liikkumaan, kuvastaa kasvattajan ammattitaitoa. Kasvattajan joustavuus ja huomion kiinnittäminen ryhmän toimintaan ja lasten asemaan ryhmässä vaikuttavat liikuntakasvatukseen toteutumiseen. (Ranto 1999, 80.) Kasvattajan tulisi olla tasapuolinen ja pyrkiä mahdollisuuksien mukaan huomioimaan jokainen lapsi yksilöllisesti esimerkiksi jossakin vaiheessa ohjatun tuokion aikana (Autio 2001, 19).

4.1 Kasvattajan merkitys liikkumisen mahdollistajana

Lasten liikunnan toteuttamiseen ei tarvita välttämättä salia tai ulkokenttää. Liikuntaa voi harjoittaa myös pienissä tiloissa. (Nuori Suomi 2010.) Liikuntaa voidaan lisätä päiväkodin sisätiloissa muokkaamalla ympäristöä liikuntamyönteiseksi. Liikunnan määrää voi-

daan kasvattaa myös arjen pienillä valinnoilla. Kasvattajien tulisi keskustella keskenään milloin liikkumista täytyy rajoittaa ja milloin se voitaisiin mahdollistaa. Haasteeksi voi muodostua turvallisuuskulma. Milloin ja missä liikunta voi olla vaarallista lapselle? Lapsen turvallisuus varmistetaan parhaiten mahdollistamalla hänelle motoriset perustaidot: juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen ja heittäminen. Varhaiskasvattajan tulisi poistaa mahdollisuuksien mukaan sisätiloista liikuntaa rajoittavat esteet ja opettaa lapsille turvallista liikkumista erilaisissa ympäristöissä. Suositusten mukainen liikunnan määrä mahdollistuu varmimmin, jos lapsi pystyy liikkumaan riittävästi myös päiväkodin sisätiloissa. Liikkumattomuus on suurempi riski lapsen turvallisuudelle kuin liikunnan mahdollistaminen. Liikkumattomuudella riskeerataan myös lapsen terveys. (Pulli 2009, 14, 18–21.)

Lapsi oppii liikkumaan vain liikkumalla. Liikkuminen ei tarkoita uhkarohkeita yrityksiä, vaan liikkumiseen tarkoitettua energian purkamista. Aikuisten huolenpidosta huolimatta lapset saattavat silloin tällöin saada pieniä kolhuja, jotka opettavat varovaisuuteen seuraavalla kerralla. (Pulli 2011). Tehokkain tapa estää lapsen liikkumattomuudesta koituvia haittoja on ehkäistä niiden syntyminen. Liikunnan edistäminen kuuluu varhaiskasvattajan perustyöhön. Varhaiskasvattajien tehtävänä on tukea perheitä ja sitoutua yhdessä vanhempien kanssa lasten liikuntakasvatukseen tavoitteisiin. (Karvonen, Rätty & Rautio 2010, 10.)

Lasten liikuntakasvatukseen tavoitteina voidaan pitää motorisia, tiedollisia, tunne-elämän ja vuorovaikutuksellisia tavoitteita. Motorisia tavoitteita ovat motoristen perusvalmiuksien oppiminen, kehonhahmotuksen ja liiketajun kehittyminen sekä toimintakyvyn kehittyminen. Tiedollisia tavoitteita ovat toiminnan kautta oppiminen, oppimisvalmiuksien vahvistuminen, sääntöjen ja normien oppiminen sekä keskittymiskyvyn vahvistuminen. Tunnetaitojen oppiminen, vuorovaikutustaitojen vahvistuminen, itsetuntemuksen lisääntyminen ja myönteisen minäkäsityksen vahvistuminen ovat vuorovaikutuksellisia ja tunne-elämän tavoitteita. Kasvattajien tehtävänä on tarjota lapsille sellaisia tietoja, taitoja ja asenteita, joiden pohjalta lapsi omaksuu liikunnallisen elämäntavan. (Autio & Kaski 2005, 55–56.)

Onnistuakseen edellä mainittujen tavoitteiden saavuttamisessa kasvattajalla pitää olla kyllin hyvät ryhmänohjaustaidot. Autio ja Kaski (2005) tuovat esiin kasvattajan tärkeitä ominaisuuksia, joita ovat hyvä itsetuntemus, aitous, luotettavuus, turvallisuus, kannustavuus, luovuus sekä lapsista välittäminen. Lapset kommunikoivat hyvin suorasti eivätkä ymmärrä asioiden erilaisia vivahteita, joten aito kasvattaja on oma itsensä tuntevana ja kokevana aikuisena, jolla sanallinen viestintä tukee eleitä ja ilmeitä. Kasvattajan rehellisyys itseään kohtaan auttaa häntä kiinnittämään huomiota esimerkiksi siihen, kuinka tasavertaisesti hän kohtelee lapsia. Luotettavuus ei ole pelkästään lasten ja vanhempien luottamusta kasvattajaa kohtaan, vaan myös kasvattajan luottamusta lasten kykyyn toimia. Kasvattajan luottamus lasten tekemiseen näkyy lasten oma-aloitteisuutena ja itseluottamuksen ja minäkäsityksen vahvistumisena. Turvallisuus voidaan ymmärtää fyysisen ympäristön turvallisuutena sekä kasvattajan asettamina rajoina, joiden puitteissa lapsiryhmä toimii. Kasvattajan ammattitaitoon kuuluu kannustaa jokaista lasta ja antaa myönteistä palautetta onnistumisista. Haastavaa on nähdä yksittäisen lapsen kulloisenkin kehitystaso, sillä taitojen oppiminen etenee jokaisella omaan tahtiinsa. Kasvattaja tarvitsee luovuutta ohjatessaan lapsiryhmää, sillä lapset ovat toiminnassaan spontaaneita ja ainutlaatuisia sekä toimintahetket ainutkertaisia. Luottamus omaan kokemukseelliseen tietoon ja toiminnallinen viisautta auttavat kasvattajaa selviytymään ennalta arvaamattomista tilanteista. Mahdollisista epäonnistumisista huolimatta kasvattajan välittäminen lapsista saa heidät tuntemaan itsensä tärkeiksi ja pidetyiksi. (Autio & Kaski 2005, 64–66.)

4.2 Ohjattu liikuntakasvatus päiväkodin sisätiloissa

Sosiaali- ja terveysministeriön (2005) oppaan ”Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset” mukaan varhaiskasvattajien tehtävänä on suunnitella ja järjestää monipuolista ja tavoitteellista liikuntakasvatusta. Päivittäinen liikunta on välttämätön edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Lapsen päivittäisen liikunnan kokonaismäärän suosituksena on kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suunnittelemiseen kuuluvat vuosisuunnitelma, kausisuunnitelma ja tuokiosuunnitelma. Vuosisuunnitelmalla varmistetaan vuodenaikojen ja eri toimintaympäristöjen monipuolinen hyödyntäminen. Kausisuunnitelmalla varmistetaan, että kaik-

kia motorisia ja havaintomotorisia taitoja harjaannutetaan sekä suunnitellaan omaehtoisen ja ohjatun liikunnan sisällöt ja määrä. Tuokiosuunnitelmaan sisällytetään harjaannuttavat taidot ja sisällöt, varmistetaan tuokiolle myönteinen toimintailmapiiiri ja suunnitellaan liikunnan määrä mahdollisimman suureksi. (Emt., 10, 16, 18)

Zimmerin (2001, 117) mukaan liikuntakasvatus on varhaiskasvatuksen perusosa, jonka tavoitteena on lapsen persoonallisuuden terve ja harmoninen kehitys sekä motorisen kehityksen tukeminen. Se käsittää lapsen psyykkisenä, fyysisenä, sosiaalisena ja emotionaalisenä kokonaisuutena. Liikunta- ja aistikokemusten pitäisi antaa lapsille mahdollisuus käyttää kehoaan ja aistejaan samalla tavalla kuin luovuutta ja henkistä voimaansa.

Ympäristöjärjestelyt, lasten spontaani liikkuminen ja toimintaleikkien salliminen, aikuisen spontaanisti järjestämät liikuntaleikit ja toiminnot sekä etukäteen suunnitellut liikuntatilanteet ovat ohjattua liikuntakasvatusta. Liikunnasta muodostuu kokonaiskuva vuosisuunnitelman avulla, ja samalla vuodenaikojen rikkaus tulee huomioiduksi. Vuosisuunnitelmarunko voi sisältää erilaisia teemoja tai jaksoja, kuten uinti- hiihto- ja luistelujaksot sekä sisäliikunnassa satu- ja mielikuvaliikuntaa, loru- ja laululeikkejä ja telien ja välineiden käyttöä. (Karvonen ym. 2003, 98–99.)

Ohjattu liikuntatuokio sisältää alkuvalmistelut, toimintaosan ja lopetuksen. Tuokion kesto vaihtelee 10–45 minuuttiin. Lasten vaihtelunhalun sekä vähäisen keskittymiskyvyn vuoksi tuokion rakenne on toimivin, jos se suunnitellaan toteutettavaksi vapaan kokeilun ja leikin, ohjatun harjoittelun sekä liikuntatehtävien suorittamisen välillä. Hyvä liikuntatuokio on joustava ja ryhmän tarpeiden mukaan muuttuva, joten se kestää useita käyttökertoja. Ohjatut liikuntatuokiot tarjoavat kullekin lapselle omien edellytysten mukaista oppimista, monipuolisia kokemuksia liikunnasta, uusia liikkumismuotoja ja sopivan kokoisia haasteita. (Karvonen ym. 2003, 101–102.)

4.3 Avoin liikunnallinen tarjonta päiväkodin sisätiloissa

Lapsen liikkumistarvetta ei tyydytetä pelkästään ohjatuilla liikuntatuokioilla, vaan lapsille on tarjottava mahdollisuuksia juosta, hypellä ja kiipeillä omaehtoisesti. Avoin lii-

kunnallinen tarjonta kuvastaa liikuntaan soveltuvaa välineistöä ja tiloja, jotka ovat lasten käytettävissä milloin tahansa. Tällaisten liikuntamahdollisuuksien hyödyntäminen pitäisi olla osa jokaisen päivähoitolapsen arkea. Avoimeen liikuntatarjontaan voidaan hyödyntää varsinaisten liikuntatilojen lisäksi käytävät, ryhmähuoneet, eteistilat ja muut sivutilat. Nämä tilat voivat tarjota esimerkiksi sadepäivänä moninaisia mahdollisuuksia mielikuvituksellisiin ja omatoimisiin liikunnallisiin leikkeihin. (Zimmer 2001, 130.)

Päiväkodeissa on nykyään paljon erilaisia tarvikkeita ja välineitä, joita voi hyödyntää liikunnassa. Välineitä säilytetään monesti paikoissa, joista lapsilla ei ole niitä mahdollisuutta ottaa vapaasti käyttöön. Liikuntavaraston ovet ovat kiinni ja lapset tarvitsevat luvan välineiden käyttöön. Onnistuneisiin oppimiskokemuksiin vaikuttaa tilojen tarjoamat mahdollisuudet. Lapsen tarpeet huomioonottava, toiminnallisesti ja elämyksellisesti virikkeikäs ympäristö edistää parhaiten lapsen kehitystä. Lapset liikkuvat silloin, kun olosuhteet tukevat ja sallivat sen. (Kokljuschkin 2001, 69–70.)

Liikuntamaasto on lähiliikuntapaikka, joka on rakennettu itse. Liikuntamaasto jäljittelee luontoa tarjoamalla lapsille liikunnallisia elämyksiä. Sinne voidaan sijoitella esimerkiksi telineitä, esteitä ja erilaisia materiaaleja alustoiksi. Liikuntamaastoon voidaan tehdä ojia, joiden yli voi hyppiä; vuoria, joille voi kivetä; kapeita siltoja, joilla voi tasapainoilla jne. Päiväkodin tilat ja käytössä olevat välineet sekä kasvattajan mielikuvitus ja sallivuus ratkaisevat liikuntamaaston onnistumisen. Rakentamiseen voi hyödyntää kaikenlaisia huonekaluja ja materiaalia, kuten esimerkiksi pöytiä, tuoleja, pahvilaatikoita, lautoja, auton sisäkumeja yms. Näiden lisäksi voidaan käyttää muun muassa narua, liinoja ja kankaita täydentämään maaston tarpeita. Liikuntamaasto on houkutteleva leikkipaikka, jossa lapsi voi suorittaa leikin lomassa perusliikkeitä, kuten hyppäämistä eri korkeuksilta, tasapainoilua, kierimistä ja kiipeilemistä. Lapset saavat harjoitusta myös nostamisesta, vetämisestä ja kantamisesta liikuntamaaston rakennusvaiheessa. (Zimmer 2001, 131–132.)

5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimme opinnäytetyössä kasvattajien näkökulmasta 3–5-vuotiaiden lasten liikuntaa päiväkodin sisätiloissa. Tutkimuksen pääkysymyksenä on, miten 3–5-vuotiaiden lasten liikunta mahdollistuu päiväkodin sisätiloissa. Tarkempia tutkimuksen alakysymyksiä ovat: miten 3–5-vuotiaiden lasten kehityksen kannalta olennaisten motoristen perustaitojen harjoittelu onnistuu päiväkodin sisätiloissa? Millaisia mahdollisuuksia ja rajoituksia päiväkodin sisätilat tuovat lasten liikuntaan? Minkälainen on 3–5-vuotiaiden lasten avoin liikunnallinen tarjonta ja ohjatut liikuntatuokiot päiväkodin sisätiloissa? Miten kasvattajan asenne, suhtautuminen ja tietämys vaikuttavat lasten liikuntaan päiväkodin sisätiloissa? Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin kehittämisehdotuksia Finnsbackan päiväkodin sisätilojen liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi.

5.1 Tutkimusote ja tutkimusmenetelmä

Olemme valinneet tutkimusstrategiaksi survey-tutkimuksen, jossa tietoa kerätään standardoidussa muodossa joukolta ihmisiä. Hirsjärven ym. (2009, 134, 193) mukaan standardoituus tarkoittaa sitä, että kaikilta vastaajilta kysytään täsmälleen samalla tavalla. Survey-tutkimuksessa käytetään kyselylomaketta tai strukturoitua haastattelua. Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa käytettiin tutkimusmenetelmänä kyselylomaketta päiväkodin kasvatusvastuussa olevalle henkilökunnalle.

Tutkimuksen onnistumista voidaan tehostaa kyselylomakkeen huolellisella laadinnalla ja kysymysten tarkalla suunnittelulla. Kysymykset voivat olla avoimia, monivalintakysymyksiä tai ne voivat perustua 5- tai 7-portaisiin asteikkoihin eli skaaloihin. Erilaisia mitta-asteikkotyyppejä on kolme: semanttinen differentiaali, Likertin asteikko tai Flechen asteikko. (Hirsjärvi ym. 2009, 198–200.) Tutkimuksemme kyselylomake on suunniteltu siten, että lomakkeen alussa on vastaajaa koskevia kartoitustietoja kuten ikä, ammattinimike ja työskentelyn kesto päivähoitoalalla. Seuraavaksi lomakkeella on edetty 5-portaiseen Likert-asteikkoon perustuvilla väittämillä, joihin vastausvaihtoehdot on annettu. Hirsjärven ym. (2009) mukaan kysymysten vastausvaihtoehtojen on hyvä sisältää ”ei mielipidettä” -vaihtoehto, niin vastaajaa ei pakoteta valitsemaan annetuista mie-

lipiteistä, jos ne eivät tunnu hänestä oikeilta. Keskimmäisen luokan neutraalisuuden säilyttäminen onnistuu parittomalla asteikolla (Valli 2001, 106–108). Kyselylomakkeesamme on myös joitakin avoimia kysymyksiä, joihin ei anneta valmiita vastauksia. Silloin, kun vastaaja on samaa mieltä väittämän kanssa, niin avoimilla kysymyksillä on tarkoitus saada kehittämisideoita liikuntakasvatuksen toteuttamiseen päiväkodin sisätiloissa. Jos vastaaja on eri mieltä väittämän kanssa, avoimien kysymysten tarkoituksena on saada perusteluja sille, miksi kyseinen toiminta ei mahdollistunut. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden ilmaista itseään omin sanoin ja ne auttavat monivaihtotehtäviin annettujen poikkeavien vastausten tulkinnassa (Hirsjärvi ym. 2009, 201–203). Avoimien kysymysten käyttämistä puoltaa myös se, että vastausten joukossa voi olla hyviä ideoita (Valli 2001, 111).

Kyselylomakkeen käyttäminen tutkimuksessa on perusteltua, sillä tutkijan läsnäolo tai olemus ei vaikuta vastauksiin kuten esimerkiksi haastattelussa. Luotettavuutta lisää myös se, että jokaiselle vastaajalle kysymys esitetään täysin samassa muodossa. Väärinymmärtäminen on tosin mahdollista, sillä vastaajalle epäselvien kysymysten yhteydessä ei ole mahdollista antaa tarkentavaa informaatiota. Kyseistä ongelmaa voi kuitenkin vähentää selkeällä lomakkeella, huolellisella vastausohjeella ja lomakkeen esitetauksella. (Valli 2001, 101–102.)

5.2 Kohdejoukko ja aineistonkeruu

Valitsimme tutkimuksen kohdejoukoksi Finnsbackan päiväkodin kasvatusvastuussa olevan henkilökunnan. Keräsimme opinnäytetyön empiirisen aineiston kyselylomakkeen avulla. Jaoin lomakkeet paperiversioina lastentarhanopettajille ja lastenhoitajille. Finnsbackan päiväkodissa työskenteli keväällä 2011 yhdeksän lastentarhanopettajaa ja kymmenen lastenhoitajaa kuudessa eri lapsiryhmässä. 3–5-vuotiaita lapsia hoidettiin aineiston keruun aikana neljässä eri lapsiryhmässä. Kyselylomakkeen sai täyttää työaikana ja vastausaikaa oli kaksi viikkoa.

5.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyys kuvaa tapaa, jolla tekijät ovat suhtautuneet tutkimuksen tekoon ja siihen yhteydessä oleviin henkilöihin. Eettisyys näkyy siinä, miten tutkimuksen tekijät ovat valinneet aiheen, keränneet tietoa ja siinä miten he puhuvat tutkimuksesta ja soveltavat sen tuloksia. Käytettävän tiedon luotettavuus ja soveltuvuus kuuluvat tutkijan moraalisiin velvollisuuksiin. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11–12.) Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida erilaisin mittaus- ja tutkimustavoin. Reliaabelius tarkoittaa tulosten toistettavuutta. Tulos on reliaabeli, jos esimerkiksi kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen tulokseen. Validius kuvastaa tutkimusmenetelmien tai mittarien kykyä mitata sitä mitä on tarkoitus mitata. Esimerkiksi kyselylomakkeeseen vastaaja voi ymmärtää täysin eri tavalla tutkijan suunnitteleman kysymyksen, jolloin saatuja tuloksia ei voi pitää tosina, jos tutkija käsittelee niitä oman ajattelutapansa mukaan. Menetelmä tai mittari voi aiheuttaa virheitä tutkimustuloksissa. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232.)

Saimme tutkimuksen suorittamiseen luvan Finnsbackan päiväkodin johtajalta. Sen jälkeen haimme tutkimuslupaa Kirkkonummen kunnan sivistystoimen johtajalta. Pohdimme kohdejoukkoa valittaessa, keiden päiväkodin työntekijöiden tieto olisi meille kaikkein informatiivisinta. Päädyimme, että kasvattajat ovat niitä, jotka vastaavat lasten liikunnasta, joten heille kysely kohdistettaisiin. Sen jälkeen mietimme, että jakaisimme kyselylomakkeen vain parhaillaan 3–5-vuotiaiden ryhmissä työskenteleville vai kaikille kasvattajille. Finnsbackan päiväkodissa on pyrkimyksenä, että kasvattajat kulkisivat lasten mukana ryhmissä pieniltä aina esikouluun asti. Päädyimme valitsemaan kohdejoukoksi koko Finnsbackan päiväkodin kasvattajat. Halusimme kuitenkin tietää, työskenteleekö kasvattaja parhaillaan kyseisen ikäjakauman mukaisessa ryhmässä tai koska on viimeksi työskennellyt siinä. Lisäsimme tällaisen kysymyksen taustatietoihin. Pohdimme vielä, että vastaavatko kasvattajat tämän hetkisen tilanteen mukaan vai oman kokemuksensa esimerkiksi kahden vuoden takaa, jolloin hän viimeksi työskenteli 3–5-vuotiaiden ryhmässä. Lisäksi vastaajat voivat vastata kysymyksiin oman ryhmätilojen kannalta tai yleisesti koko päiväkodin kannalta. Lapsiryhmien omissa sisätiloissa on eroja, esimerkiksi yhdessä ruokailutilan nurkassa on kotileikkitala, jonka yläpuolella on leikki-parvi. Tämä mahdollistaa kiipeilyn eri tavalla kuin esimerkiksi muissa lapsiryhmien omissa tiloissa, joissa leikki-parvea ei ole.

Käsittelimme vastaukset anonyymisti. Tulosten tarkastelussa kiinnitimme huomiota esimerkiksi kysymyksen 10 erilaisiin tulkintamahdollisuuksiin. Osa vastaajista oli selvästi tulkinnut kysymyksessä esiintyneen lyömisen ja potkaisemisen negatiivisena asiana. Olimme tarkoittaneet tässä kohdassa lyömisellä ja potkaisemisella motorisiin perustaitoihin kuuluvia käsittelytaitoja, emmekä kaveriin kohdistuvaa kiusantekoa. Lisäksi kyselylomakkeen kysymys numero 14 aiheutti paljon hajontaa. Pohdimme johtuiko hajonta siitä, että kysymykseen oli vaikea vastata tarkasti. Kysymys oli ehkä muotoiltu liian epätarkasti. Kyse oli lasten mahdollisuudesta harjoitella tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja päivittäin päiväkodin sisätiloissa. Jos kasvattaja oli esimerkiksi sitä mieltä, että kaikkia edellä mainittuja ei voinut harjoitella päivittäin, mutta joitain voi tai sitten kaikkia voi harjoitella, mutta ei päivittäin, niin hän on voinut vastata joko melko samaa mieltä tai melko eri mieltä kohtaan. Osa vastaajista oli kommentoinut kaikkia kysymyksiä, vaikka avokysymykset olivat vain kohdistettu tiettyihin kysymyksiin. Tämä antoi kuitenkin meille lisäinformaatiota siitä, miten vastaajat olivat kysymyksen ymmärtäneet ja mitä he olivat annetulla vastausvaihtoehdolla tarkoittaneet. Pohdimme jälkikäteen, että kaikkiin kysymyksiin olisi voinut laittaa kommentointitilan. Näin ollen voidaan todeta, että tutkimuksessa on tärkeää, että kysymykset suunnitellaan tarkasti.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Aineistomme koostuu 16 kasvattajan antamista vastauksista, koska kolme kasvattajaa jätti palauttamatta kyselylomakkeen. Kyselylomakkeen kysymykset jakautuivat kahteen osioon: taustatietoihin ja väittämöosioon. Tulosten analysoinnin apuna käytettiin Excel-taulukkolaskentaohjelmaa. Taustatiedoista selviää vastaajien ikä, ammattinimike, päivähoitoalan kokemus ja milloin on viimeksi työskennellyt 3–5-vuotiaiden lasten ryhmässä. Vastaajien ikäjakauma painottui keski-ikäisiin eli 30–49-vuotiaisiin. Vastaajista yhdeksän oli ammattinimikkeeltään lastentarhanopettajia ja seitsemän lastenhoitajia. Tästä voidaan todeta, että kaikki päiväkodin lastentarhanopettajat vastasivat kyselyyn. Suurin osa vastaajista oli työskennellyt päivähoitoalalla yli kymmenen vuotta. Kaikki vastaajat olivat työskennelleet viimeisen viiden vuoden aikana 3–5-vuotiaiden lasten ryhmässä ja suurin osa viimeisen kahden vuoden aikana. Kahdeksan vastaajista työskentelee parhaillaan 3–5-vuotiaiden lasten ryhmässä.

6.1 Lasten motoristen perustaitojen harjoittelu päiväkodin sisätiloissa

Lasten motoristen perustaitojen harjoittelua olemme tarkastelleet tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja käsittelevillä kysymyksillä. Lisäksi olemme tutkineet lapsien mahdollisuuksia liikkua eri korkeustasoilla ja edellä mainittujen taitojen harjoittamista päivittäin. Kaikki vastaajat olivat joko melko tai täysin samaa mieltä siitä, että lapsi voi harjoitella tasapainoa ylläpitäviä taitoja päiväkodin sisätiloissa. Liitteenä olevasta kyselylomakkeesta näkyvät kaikki vastausjakaumat. Liikkumistaitojen harjoittelu jakoi vastaajien mielipiteitä. Kymmenen vastaajaa oli joko melko tai täysin samaa mieltä siitä, että liikkumistaitoja voi harjoitella päiväkodin sisätiloissa. Vain yhden vastaajan mielestä lapsi ei voi harjoitella näitä taitoja päiväkodin sisätiloissa. Suurin osa vastaajista (12/16) oli melko tai täysin samaa mieltä siitä, että lapsi voi harjoitella käsittelytaitoja päiväkodin sisätiloissa. (TAULUKKO 1.) Lapsien mahdollisuus harjoitella tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja päivittäin aiheutti hajontaa vastauksissa. Yhdeksän vastaajaa oli joko melko tai täysin samaa mieltä siitä, että edellä mainittuja taitoja voi harjoitella päivittäin. Viisi vastaajaa oli joko melko tai täysin eri mieltä kyseisestä asiasta. Kaksi vastaajaa oli jättänyt vastaamatta tähän kysymykseen. Kymmenen vastaajaa oli joko melko

tai täysin eri mieltä siitä, että lapsella on mahdollisuus liikkua eri korkeustasoilla päiväkodin sisätiloissa. Kuusi vastaajaa oli melko samaa mieltä kyseisestä asiasta.

TAULUKKO 1. Kasvattajien (16) mielipiteiden jakautuminen 3–5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen harjoittelun mahdollisuudesta päiväkodin sisätiloissa.

Motoriset perustaidot	Harjoittelu on täysin mahdollista päiväkodin sisätiloissa	Harjoittelu on osittain mahdollista päiväkodin sisätiloissa	Harjoittelu on heikosti mahdollista päiväkodin sisätiloissa	Harjoittelu ei ole mahdollista päiväkodin sisätiloissa
Tasapainotaidot	6	10		
Liikkumistaidot	4	6	5	1
Käsittelytaidot	3	9	4	

Kasvattajien mielestä lapsilla on mahdollisuus harjoitella tasapaino- ja käsittelytaitoja päiväkodin sisätiloissa, mutta liikkumistaitojen harjoittelu ei mahdollistu yhtä helposti. Liikkumistaitojen harjoitteluun tarvitaan suhteessa enemmän tilaa kuin tasapaino- ja käsittelytaitojen harjoitteluun. Tästä syystä liikkumistaitojen harjoittelu ei ole yhtä helposti toteutettavissa. Lisäksi turvallisuusnäkökulma vaikuttaa siihen, että kasvattajat eivät välttämättä salli lasten harjoitella liikkumistaitoja päiväkodin sisätiloissa. Vaikuttaisiko kasvattajien asenne ja oma suhtautuminen liikuntaan siihen, että motoristen perustaitojen harjoittelu päivittäin mahdollistuu usean kasvattajan mielestä, muttei kaikkien? Finnsbackan päiväkodin lapsiryhmien tilat ovat yhdessä tasossa, mikä voi selittää useimpien kasvattajien mielipiteen lasten heikosta mahdollisuudesta liikkua eri korkeustasoilla.

Avoimien kysymysten vastaukset olivat samansuuntaisia monivalintakysymysten vastausten kanssa. Tasapainoa ylläpitäviä taitoja voidaan vastaajien mielestä harjoitella pienissäkin tiloissa esimerkiksi pienryhmissä ja aamupiireissä. Liikkumistaitojen harjoittelusta kommentoineista vastaajista puolet oli sitä mieltä, että juoksemista joudutaan rajoittamaan tilan puutteen vuoksi. Tätä taitoa lapset pääsevät kuitenkin harjoittelemaan päivittäin ulkoilun yhteydessä. Esitämme tulosten lomassa avoimien kysymysten vastauksissa ilmeneviä kommentteja. Luokittelimme vastaajat ammattiryhmittäin. Vastaajien kommentit merkitsimme juoksevaa numerointia käyttäen lto ja lh -tunnuksin. Lastentarhanopettajat merkitsimme lto- ja lastenhoitajat lh -tunnuksella. Emme huomanneet eroja

kommenteissa näiden ammattiryhmien välillä. Yksi vastaaja kommentoi liikkumistaitojen harjoittelemista seuraavalla tavalla:

Juokseminen, hyppelyminen, laukkaaminen tuskin onnistuu törmäämättä kaveriin tai mööbeleihin. (lh 5)

Osa vastaajista oli sitä mieltä, että liikkumistaitojen harjoittelu on aikuisten aktiivisuuden ja valvonnan avulla mahdollista. Vastanneiden mielestä myös käsittelytaitojen harjoittelu vaatii aikuisen järjestelyä ja sallivuutta, mutta ei välttämättä isoa tilaa.

On vain järjestelykysymys antaa mahdollisuus tuohon, tilaa ei tarvita paljon. (lh 7)

Vastaajien mielestä käsittelytaitojen harjoittelu onnistuu parhaiten pienryhmissä. Osa vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, että päiväkodin sisätiloissa ei ole riittävästi tilaa käsittelytaitojen harjoitteluun. Ne vastaajat, joiden mielestä lapsilla on mahdollisuus harjoitella tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja päivittäin päiväkodin sisätiloissa näkivät kasvattajan viitseliäisyyden, sallivuuden ja valvonnan mahdollistavan sen.

Lähes kaikki on mahdollista. Kasvatushenkilökunnan aktiivisuudella on suuri merkitys käytännön toteutukseen. Ajoittain esim. henkilöstövaje vaikuttaa siihen, että ohjatuista tuokioista pitää ”nipistää” ja keskittyä arkiruutiin/perushoidon sujumiseen. (lh 6)

Vastaajat, joiden mielestä lapsilla on mahdollisuus liikkua eri korkeustasoilla, kokivat sen vaativan kasvattajan tukea ja aikaa. Eri mieltä väittämän kanssa olleet vastaajat perustelivat näkemyksensä tilan puutteella.

6.2 Päiväkodin sisätilojen riittävyys ja muunneltavuus

Suurin osa vastaajista (13/16) oli joko melko tai täysin eri mieltä siitä, että päiväkodin sisätiloissa on riittävästi tilaa 3–5-vuotiaiden lasten liikkumiseen. Vain kolme vastaajaa oli melko samaa mieltä kyseisestä asiasta. Päiväkodin sisätilojen muunneltavuus 3–5-vuotiaiden lasten liikuntatarpeita ajatellen aiheutti hajontaa vastauksissa. Seitsemän vastaajan mielestä sisätilat olivat melko muunneltavissa ja vain yhden vastaajan mielestä täysin muunneltavissa. Viisi vastaajaa oli melko eri mieltä päiväkodin sisätilojen muunneltavuuden suhteen ja kahden vastaajan mielestä sisätilat eivät ole muunneltavissa. Yhdellä vastaajalla ei ollut mielipidettä asiaan. Päiväkodin sisätilojen muunneltavuus vaikuttaa myös avoimeen liikunnalliseen tarjontaan, jota käsittelemme kohdassa 6.3 kasvattajan merkitys lasten liikuntakasvatuksessa.

Kasvattajat kokivat, että 3–5-vuotiailla lapsilla ei ole riittävästi tilaa liikkumiseen päiväkodin sisätiloissa. Nykyään päiväkodin lapsiryhmien koko ei ole sidoksissa tiloihin, vaan kasvattajien ja lasten väliseen suhdeluun. Etenkin vanhoissa päiväkodeissa, niin kuin Finnsbackan päiväkodissa, lapsiryhmien tilat eivät ole mitoitettu vastaamaan nykyisiä lapsimääriä. Pienryhmätoiminnan avulla tilojen käyttömahdollisuutta voidaan kuitenkin parantaa. Lisäksi päiväkodin sisätilojen muunneltavuus luo lisää liikkumismahdollisuuksia. Kasvattajien mukaan päiväkodin sisätilojen muunneltavuus tarkoittaa esimerkiksi huonekalujen siirtelemistä ja tilojen käyttötarkoituksen muuttamista. Muunneltavuuteen vaikuttaa myös kiinteät rakenteet. Tämän vuoksi osa kasvattajista koki tilat muunneltaviksi ja osa kasvattajista ei. Pohdimme vaikuttaako kasvattajien viitseliäisyys sisätilojen muunneltavuuteen. Esimerkiksi ruokailutilan muuttaminen liikuntatilaksi vaatii pöytien ja tuolien siirtämistä.

Avoimien kysymysten vastauksista kävi ilmi, että lapsiryhmien koko on liian suuri tiloihin nähden. Lisäksi vastaajat olivat sitä mieltä, että päiväkodin sisätiloissa olevat huonekalut esimerkiksi sängyt ja pöydät vievät paljon tilaa lasten liikkumiselta. Kaikkien lapsiryhmän käytössä olevien tilojen hyödyntäminen antoi vastaajien mielestä lisää mahdollisuuksia liikkumiseen, kuten eräs vastaaja asian ilmaisi:

Ryhmätilat ovat lapsimäärään nähden melko pienet. Onneksi esim. eteistila on lasten käytettävissä ja sitä voi hyödyntää liikuntaleikkeihin kuten mopoiluun. (Ih 6)

Päiväkodin sisätilojen muunneltavuutta kommentoineet vastaajat kokivat, että ryhmätilat ovat tarvittaessa muunneltavissa liikuntatilaksi huonekaluja siirtelemällä. Yksi vastaajista kommentoi kyseiseen asiaan seuraavasti:

Esimerkiksi pöytiä ja tuoleja voidaan siirtää pois tieltä tai niitä voi käyttää liikunnallisiin leikkeihin, mutta muuten tilojen muunneltavuus jää vähäiseksi. (Ito 7)

Vastaajat kokivat sisätilojen muunneltavuuden mahdolliseksi pienryhmätoiminnan yhteydessä. Kaksi vastaajaa ilmaisi kyseisen asian kommentissaan näin:

Leikkitalan jakaminen ja leikkien ohjaaminen, mielikuvituksen ruokkiminen. (Ito 9)

Olisi muunneltavissa, mutta ryhmätilat eivät riitä isoille lapsiryhmille jaettavaksi. Välineitä ei ryhmissä vaan liikuntasalissa. (Ito 2)

Päiväkodin sisätilojen muunneltavuuteen vaikuttaa myös rakennuksen ikä ja sen valmistumisen aikainen arkkitehtuuri. Eräs vastaaja oli ottanut tämän asian kommentissaan esille.

Rakennus on vanha: liikuteltavuus ja muunneltavuus (esim. väliseinät ja välinevarastot) huonot. Henkilökunta on kuitenkin ideoinut ja toteuttanut viime aikoina muutoksia parempaan. (Ito 1)

6.3 Kasvattajan merkitys lasten liikuntakasvatuksessa

Avointa liikunnallista tarjontaa olemme tarkastelleet sisäliikuntavälineiden vapaata saatavuutta ja lapsien mahdollisuuksia omatoimisiin liikuntaleikkeihin käsittelevillä kysymyksillä. Suurin osa vastaajista (13/16) oli joko melko tai täysin eri mieltä siitä, että sisäliikuntavälineitä on vapaasti 3–5-vuotiaiden lasten saatavilla. Lasten mahdollisuus omatoimisiin ja mielikuvituksellisiin liikuntaleikkeihin jakoi vastaajien mielipiteitä. Puolet vastaajista oli melko samaa mieltä ja toinen puoli vastaajista oli joko melko tai täysin eri mieltä siitä, että lapsilla on mahdollisuus omatoimisiin ja mielikuvituksellisiin liikuntaleikkeihin päiväkodin sisätiloissa.

Avoimiin kysymyksiin vastanneet kokivat, että sisäliikuntavälineitä on liian vähän tai niitä säilytetään varastoissa lasten ulottumattomissa. Vastaajien mukaan sisäliikuntavälineet ovat käytössä yleensä ohjatuissa liikuntatuokioissa. Lisäksi vastaajat toivat esille liikuntavälineiden säilytystilojen puutteen. Vastaajien mielestä lapsilla on mahdollisuus omatoimisiin ja mielikuvituksellisiin liikuntaleikkeihin pienryhmätoiminnan aikana. Kasvattajan tehtäväksi avoimen liikuntatarjonnan mahdollistajana muodostui vastaajien mielestä puitteiden antaminen, turvallisuudesta huolehtiminen ja leikin rikastuttaminen. Asiaa kommentoitiin seuraavasti:

Omatoimisia leikkejä pystyy toteuttamaan vain ajoittain (tilojen käyttöaste suuri suhteessa neliöihin). (Ito 1)

Omatoiminen liikunta on hauskaa, jos siihen ei liity turhia kieltoja eikä törmäämisvaaroja ole, mielikuvitus vain ”kattona”. (Ih 5)

Ohjattua liikuntakasvatusta olemme tarkastelleet ohjattuja liikuntatuokioita ja ryhmänohjaajan taitoja käsittelevillä kysymyksillä. Kaikki vastaajat olivat täysin samaa mieltä hyvän ryhmänohjaajan taidoista sekä niiden vaikutuksesta ohjattujen tuokioiden

määrään ja laatuun. Suurin osa vastaajista (12/16) oli joko melko tai täysin samaa mieltä siitä, että ohjattuja liikuntatuokioita järjestetään lapsille päivittäin päiväkodin sisätiloissa. Neljä vastaajaa oli melko eri mieltä kyseisestä asiasta.

Avointen kysymysten kommentteista kävi ilmi, että ohjattuja liikuntatuokioita järjestetään joko päivittäin tai useasti viikossa. Joidenkin vastaajien mielestä ohjattujen liikuntatuokioiden määrään vaikuttaa kasvattajan aktiivisuus ja oma mielenkiinto.

Yleensä kaikki liikkuminen tapahtuu ulkona tai salissa, sisällä hankala järjestää. (lto 9)

Se, mistä on kiinnostunut, vaikuttaa paljon siihen, mitä tarjoaa lapsille. Ryhmänohjaustaidot ovat ehdoton edellytys kaikelle toiminnalle päiväkodissa. (lto 7)

Jokaisella varhaiskasvattajalla on vahvuutensa, ei siis voida pakottaa ketään liikuntamyönteiseksi, vaan luoda tiimit niin, että missä on vahvuuksia monipuolisesti. (lto 7)

Kasvattajat kokivat, että esimerkiksi aamupiirit voisivat olla liikunnallisempia. Esimerkkinä ohjatuista liikuntatuokioista olivat aamupiireissä ja pienryhmissä toteutetut kehonhahmotus- ja aamujumput ja venyttelyt sekä musiikkiliikunta- ja hernepussileikit.

Yksi tutkimuksen alakysymyksistä on, miten kasvattajan tietämys, suhtautuminen ja asenne vaikuttavat lasten liikuntaan päiväkodin sisätiloissa. Kaikki vastaajat yhtä lukuun ottamatta olivat täysin samaa mieltä siitä, että lapsi tarvitsee kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Melko samaa mieltä ollut vastaaja oli sitä mieltä, että

lapsen liikunnan tarve on ehtymätön jatkumo... IKILIIKKUJA. Tautotus/liikunta vaihtelee koko hoitoajan. 2 h on liian vähän! (lh 4)

Suurin osa vastaajista (12/16) oli täysin samaa mieltä ja kolme vastaajaa oli melko samaa mieltä siitä, että varhaiskasvattajien suhtautuminen liikkumiseen vaikuttaa lasten liikuntamahdollisuuksiin päiväkodin sisätiloissa. Ainoastaan yksi vastaaja oli melko eri mieltä kyseisestä asiasta. Lähes kaikki vastaajat olivat joko melko tai täysin samaa mieltä siitä, että hyvät motoriset perustaidot varmistavat parhaiten lapsen turvallisuuden. Yksi vastaaja oli jättänyt vastaamatta tähän kysymykseen. Eräs vastaaja täydensi monivalintakysymyksen vastaustaan seuraavalla tavalla:

Em. taidot (lukuun ottamatta kahta viimeistä) vahvistavat lapsen itsetuntoa ja tuovat onnistumisen elämyksiä. Potkiminen ja lyöminen ovat taitoja, joita... voi käyttää hyödyksi esim. liikuntaharrastuksessa. Muuten niiden käyttö on tarpeetonta. (lh 6)

Suurin osa vastaajista (12/16) oli joko melko tai täysin samaa mieltä siitä, että varhaiskasvattajat ovat yhdessä sopineet lasten liikunnan rajoittamisesta päiväkodin sisätiloissa. Kymmenen vastaajaa oli täysin samaa mieltä ja kolme vastaajaa oli melko samaa mieltä siitä, että päiväkodin henkilökunnalle tulisi järjestää liikunta-aiheista täydennyskoulutusta. Kahdella vastaajalla ei ollut mielipidettä asiaan ja vain yksi vastaajaa oli melko eri mieltä kyseisestä asiasta.

Lasten liikunnan kannalta on merkityksellistä, että kasvattajat ovat yhdessä sopineet lasten liikkumisen säännöistä. Usein päiväkodeissa on turhia kieltoja, jotka estävät lasten liikkumista. Lapsen liikunnallisen kehityksen kannalta pienillä kolhuilla ei ole yhtä suurta haittaa kuin liikkumattomuudella. Kasvattajat ovat ymmärtäneet motoristen perustaitojen yhteyden lasten turvallisuuteen. Vastauksista päätellen kasvattajat suhtautuvat myönteisesti liikunta-aiheiseen koulutukseen.

Avoimien kysymysten vastauksista kävi selkeästi ilmi kasvattajien tietämys lasten tarvitsemasta liikunnan määrästä ja sen merkityksestä lapsen kehitykseen.

Kysymykset 9-10 ovat jo tutkimustenkin perusteella juuri näin.

Liikunta edistää myös muuta oppimista. (Ito 4)

Väittämään, että lapsi tarvitsee kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä, annetuissa kommentteissa painottui ulkoliikunnan merkitys.

Kyselylomakkeen viimeisenä kysymyksenä oli avoin kysymys: Miten päiväkodin sisätiloja voisi mielestäsi kehittää lasten liikuntatarpeita vastaaviksi? Kysymykseen oli 14 vastaajaa antanut kommenttinsa, joiden pohjalta olemme laatineet taulukon. Taulukoon 2 on luokiteltu kaikki kehittämissuositukset sen mukaisessa järjestyksessä kuinka moni kasvattajista on sitä ehdottanut.

TAULUKKO 2. Kehittämissuhteita Finnsbackan päiväkodin sisätilojen liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi. (Lto = lastentarhanopettaja, Lh = lastenhoitaja)

Kehittämissuhteus	Lto	Lh	Yhteensä
Lapsiryhmäkokojen pienentäminen	3	2	5
Kasvattajien yhteinen suunnittelu/ asennemuutos	1	3	4
Päiväkodin remontti	2	2	4
Tavaroiden järjestely/ turhan tavaran poisto	2	2	4
Kiipeily- ja roikkumismahdollisuuksien lisääminen	3	1	4
Liikuntavälineitä enemmän lasten ulottuville	1	0	1

Moni kasvattaja oli tuonut esille useamman kehittämissuhteuden omassa vastauksessaan, minkä seuraavat kaksi kommenttia osoittavat.

Ryhmäkokoja pienentämällä ja henkilöstön/aikuisten asennemuutoksella.
(lh 5)

Pienentämällä lapsiryhmiä, jolloin tuoleja ja pöytiä voidaan vähentää. Kattoihin koukkuja, mihin voi ripustaa köysiä, renkaita tms. Puolapuita seinille. Ylipäänsä tyhjää tilaa enemmän. (lto 4)

7 POHDINTA

7.1 Yhteenveto

Lapsella 3–5-vuoden ikä on motoristen perustaitojen harjoittelun aikaa. Näiden taitojen tulisi automatisoitua ennen lapsen kouluikää. Tämän ikäiset lapset viettävät suurimman osan päivästänsä päiväkodissa, minkä vuoksi kasvattajan pitää kiinnittää huomiota lasten päivittäiseen liikuntaan. Jotta voitaisiin taata lapsille riittävä määrä liikuntaa, on päiväkodin sisätiloja hyödynnettävä liikunnalliseen käyttöön. Motoristen perustaitojen harjoittelu vaatii lukuisia toistoja. Hyvät motoriset perustaidot luovat edellytykset oppimiselle sekä varmistavat lapsen turvallisuuden. Tutkimuksemme mukaan suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että motoristen perustaitojen harjoittelu on mahdollista päivittäin päiväkodin sisätiloissa. Kasvattajien mielestä näiden taitojen harjoittelu mahdollistuu pienryhmissä aikuisen ohjauksen ja valvonnan avulla.

Päiväkodin toimintaa ohjeistaa varhaiskasvatussuunnitelma, johon kuuluu liikkuminen varhaiskasvatuksen toteuttamisen yhtenä osiona. Liikuntakasvatus perustuu tavoitteelliseen, monipuoliseen ja lapsilähtöiseen toimintaan. Päiväkodin liikuntakasvatus toteutuu pääsääntöisesti ulkona ja päiväkodin liikuntasalissa. Opinnäytetyössämme olemme keskittyneet liikuntakasvatuksen toteuttamiseen päiväkodin sisätiloissa. Näiden tilojen tulisi olla turvalliset, toimivat ja riittävän suuret sekä liikkumiseen innostavat. Lisäksi päiväkodin sisätilojen tulisi muuntautua toiminnan mukaan, esimerkiksi lepotilan hyödyntäminen liikkumiseen. Finnsbackan päiväkodin kasvattajat olivat enimmäkseen sitä mieltä, että 3–5-vuotiailla lapsilla ei ole riittävästi tilaa liikkumiseen päiväkodin sisätiloissa. Perusteluna tilan puutteelle koettiin olevan liian suuret lapsiryhmät. Samansuuntainen tulos saatiin myös vuonna 2009 tehdyssä valtakunnallisessa selvityksessä päiväkotien liikuntaolosuhteista.

Kasvattajan vastuulla on monipuolisen ja tavoitteellisen liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteuttaminen. Siihen sisältyy sekä ohjattuja liikuntatuokioita että avointa liikunnallista tarjontaa, jonka avulla lapsella on mahdollisuus liikunnallisiin ja mielikuvituksellisiin leikkeihin milloin tahansa. Liikuntakasvatuksen tavoitteisiin pääseminen edellyttää kasvattajan ammattitaitoa lapsiryhmän hallinnassa ja yksittäisen lapsen kehitystason

huomioimisessa. Kasvattajan arvot ja asenteet ohjaavat hänen toimintatapojaan. Lapsille turvallisen liikkumisen mahdollistaminen päiväkodin sisätiloissa vaatii kasvattajilta yhteistyötä ja sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin lapsen edun hyväksi. Tutkimuksemme toi esiin sen, ettei sisäliikuntavälineitä ole vapaasti lasten saatavilla. Välineitä on joko liian vähän tai ne ovat varastoissa, joista lapset eivät itse niitä saa käyttöönsä. Omatoimisiin liikunnallisiin leikkeihin lapsilla on mahdollisuus pienryhmätoiminnan aikana. Kasvattajat olivat sitä mieltä, että päiväkodissa hyvän ryhmänohjaajan taidot sekä kasvattajan aktiivisuus ja mielenkiinto vaikuttavat ohjattujen liikuntatuokioiden määrään ja laatuun. Kasvattajat olivat tietoisia lapsen tarvitseman liikunnan määrästä ja lähes kaikki olivat samaa mieltä siitä, että lapsen turvallisuus varmistetaan parhaiten hyvillä motorisilla perustaidoilla.

7.2 Oma oppiminen

Opinnäytetyön tekeminen on pitkä ja vaativa prosessi, johon sisältyy monenlaisia oppimisen kokemuksia. Opinnäytetyön aiheen löytymiseen vaikutti molempien kiinnostuksen kohteena oleva päivähoitoikäinen lapsi ja hänen hyvinvointinsa. Haasteena työn alkuvaiheessa oli aiheen rajaaminen. Lasten liikunnan mahdollisuudet päiväkodin sisätiloissa muodostui työmme teemaksi. Se auttoi asioiden selkiintymistä ja toi luottamusta omaan tekemiseen. Finnsbackan päiväkodissa oli mahdollisuus tehdä työelämäyhteistyösopimus. Jouduimme työn edetessä tekemään aikataulutarkistuksia, sillä tutkimusluvan saaminen ja kyselylomakkeen suunnittelu veivät odotettua enemmän aikaa. Tutkimuksen tulokset tulisivat perustumaan kyselylomakkeista saataviin tietoihin, joten tavoitteenamme oli selkeä, sisällöltään tarpeeksi kattava ja hyvillä vastausohjeilla varustettu kyselylomake. Opinnäytetyön työstäminen toisten opintojaksojen rinnalla antoi oivallisen tilaisuuden oppia ajankäytön hallintaa, työskentelyn priorisoimista sekä itsensä johtamista. Opinnäytetyön ohjaustapaamisten yhteydessä saimme palautetta tekemästämme työstä, mikä kehitti kriittistä suhtautumista omaan tekemiseen. Tiimityöskentelytaitomme kehittyivät tämän prosessin aikana, sillä ohjaajien joskus kriittinenkin palaute antoi uutta näkökulmaa työhömmä. Meidän molempien tavoitteena on lastentarhanopettajan kelpoisuus, joten tämän opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittaminen sekä tutkimuksestamme saamat tulokset tulevat tulevaisuudessa hyödyntämään ammatillisuut-

tamme. Olemme saaneet työmenetelmiä ja kehittämisohjeita, joita voimme hyödyntää käytännön työssä, päivähoitossa olevan lapsiryhmän liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi.

7.3 Johtopäätökset

Mielestämme opinnäytetyön tavoite toteutui, sillä saimme tietoa 3–5-vuotiaiden lasten liikunnasta Finnsbackan päiväkodin sisätiloissa sekä toteuttamiskelpoisia kehittämisohjeita liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi. Tutkimuksessa kävi ilmi, että 3–5-vuotiailla lapsilla ei ole riittävästi tilaa liikkumiseen päiväkodin sisätiloissa. Kasvattajien mielestä tämä johtuu suurimmaksi osaksi siitä, että lapsiryhmien koot ovat liian suuret tiloihin nähden. Lasten lukumäärästä johtuen tarvitaan paljon pöytiä ja tuoleja sekä sänkyjä, jotka vievät suuren osan tiloista. Kasvattajien toivomuksena oli kuitenkin avoimen tilan lisääminen. Emme voi vaikuttaa lapsiryhmien kokoon, joten keskitymme kehittämisohjeissa toteuttamiskelpoisiin ideoihin. Kasvattajat olivat myös tuoneet esiin päiväkodin remontin tarpeen liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi. Toivomme, että tutkimustulosten myötä jo suunnitelmissa oleva remontti saadaan toteutettua nopeammalla aikataululla. Sitä ennen kasvattajat voivat kuitenkin kehittää lasten liikuntakasvatusta päiväkodin sisätiloissa. Esimerkiksi avoin liikuntakasvatus on käsitteenä vielä melko tuntematon, vaikka sen merkitys lasten liikunnalliseen kehitykseen on huomattava. Avoimen liikuntakasvatuksen haasteena on se, että miten sisäliikuntavälineitä saataisiin enemmän esille ryhmiin ja lasten saataville. Pulmana ovat pienet tilat ja puutteelliset säilytysmahdollisuudet. Kasvattajien kehittämisohjeissa ilmeni, että sisätiloihin tulisi saada tarkoituksenmukaiset välineet ja poistaa kaikenlainen turha tavara. Kasvattajat voisivat pitää esimerkiksi yhden työyhteisöillan, jossa karsittaisiin sisätiloista yhdessä kaikki tarpeeton tavara ja suunniteltaisiin mitä liikuntavälineitä ryhmiin voitaisiin hankkia. Avointa liikunnallista tarjontaa voidaan parantaa myös lisäämällä kiipeily- ja roikkumismahdollisuuksia lapsiryhmien sisätiloihin. Kiipeilymahdollisuuksia lisäksi esimerkiksi leikki-parven rakentaminen useampaan huoneeseen. Leikki-parven reunaan voisi myös kiinnittää köysiä tai renkaita roikkumista varten.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että pienryhmätoiminta, tilojen monipuolinen ja mielikuvituksellinen käyttö sekä kasvattajan antama tuki vaikuttavat lasten liikuntamahdollisuuksien paranemiseen. Pienryhmätoiminta edellyttää toteutuakseen riittävästi ammattitaitoista henkilökuntaa, toiminnan suunnitelmallisuutta ja tilojen muunneltavuutta. Kasvattajien yhteisellä suunnittelulla on merkitystä päiväkodin sääntöihin. Kasvattajatiimin yhteinen kasvatuskäsitys luo rajat liikuntamahdollisuuksien toteuttamiselle. Turhien kieltojen poistaminen lisää lasten mahdollisuutta liikkua. Kasvattajien asenteella ja omalla suhtautumisella liikuntaan on vaikutusta lasten liikuntamahdollisuuksiin. Liikuntamaaston suunnittelu ja tekeminen lapsiryhmän sisätiloihin vaatii kasvattajalta viitseliäisyyttä. Työyhteisö voi kehittää lasten liikuntamahdollisuuksia jakamalla toimivia arkikäytäntöjä keskenään. Kasvattajat toivat esille hyviä esimerkkejä aamupiireissä ja pienryhmissä toimivista arkikäytännöistä, kuten pikkujumppat, liikuntaradat ja musiikkiliikuntaleikit. Tiedon jakaminen on tärkeää myös silloin, kun joku kasvattaja on käynyt liikunta-aiheisessa koulutuksessa. Kasvattajien halukkuus kouluttautua auttaa innostamaan koko päiväkodin henkilökuntaa uusien kehittämissuositusten syntymiseen ja niiden toteuttamiseen.

LÄHTEET

- Ali-Yrkkö, Tanja 2009. TERVE ELÄMÄ! –kampanja. Opetus ja koulutus. Palvelut. Viitattu 20.9.2009. <http://www.kirkkonummi.fi/prime179.aspx>
- Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Autio, Tuire 2001. Liiku ja leiki. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Diakonia-ammattikorkeakoulujen julkaisuja C Katsauksia ja aineistoja 17. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Finnsbackan päiväkoti 2006. Finnsbackan päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma.
- Gallahue, David & Ozmun, John 2002. Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. Boston: McGraw-Hill Companies.
- Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2011. Päiväkodin tilasuunnitteluohjeita. Viitattu 20.5.2011. <http://www.hel.fi/hki/Sosv/fi/Etusivu> > Julkaisut > Muita julkaisuja > Päiväkodin tilasuunnitteluohjeita.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Iivonen, Martti 1999. Psykomotoriikka tukee lapsen kokonaisuutensa kehittämistä. Teoksessa Pauli Miettinen (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-Kustannus Oy, 60–70.
- Karvinen, Jukka; Rätty, Kirsi & Rautio, Sari 2010. Haasteena liikkumattomat lapset. Viitattu 8.11.2010. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/liseyt_raportti_netti.pdf
- Karvonen, Pirkko & Lehtinen, Taisto 2009. Yhdessä: leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto ry ja Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO)
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Kirkkonummen kunta 2006. Kirkkonummen kunnan varhaiskasvatussuunnitelma. Viitattu 28.9.2010. <http://www.kirkkonummi.fi/> > Palvelut > Lasten päivähoito ja esiopetus > Varhaiskasvatus > Varhaiskasvatussuunnitelma
- Kokljuschkin, Mikael 2001. Unelmien päiväkoti. Kohti parempaa oppimisympäristöä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Laakso, Lauri 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Lindberg, Päivi 2009. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen yksikön päällikkö Päivi Lindbergin luento 11.9.2009. Kirkkonummella.
- Luukkonen, Eeva & Sääkslahti, Arja 2004. Liikunnan salaisuudet. Helsinki: WSOY.
- Mikkola, Petteri & Nivalanen, Kirsi 2009. Lapselle hyvä päivä tänään. Vantaa: Pedatieto.
- Mäki, Päivi & Laatikainen, Tiina 2010. Lasten terveys. Teoksessa LATE- työryhmä (toim.) Lasten terveys. THL:n raportti.
- Nikander, Antti 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Harri Hakkarainen, Timo Jaakkola, Sami Kalaja, Jari Lämsä, Antti Nikander & Jarmo Riski Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: Vkkustannus Oy, 103–123.
- Numminen, Pirkko 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa. Teoksessa Mari Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: LIKES, 49–52.
- Numminen, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy
- Nuori Suomi 2010. Liikuntaa pienissä tiloissa. Viitattu 2.1.2011.
<http://www.nuorisuomi.fi/koulutuskuvaukset>
- Piaget, Jeanet 1988. Lapsi maailmansa rakentajana. Kuusi esseettä lapsen kehityksestä. Suomentaja Saara Palmgren. Juva: WSOY
- Pulli, Elina 2009. Lasten liikunnan lisääminen toimialojen yhteisenä haasteena. Viitattu 10.12.2010. [http://www.poliisi.fi/lh/etela/bulletin.nsf/files/440828B41761C625C2257688002D7592/\\$file/Pulli_Elina_041209.pdf](http://www.poliisi.fi/lh/etela/bulletin.nsf/files/440828B41761C625C2257688002D7592/$file/Pulli_Elina_041209.pdf)
- Pulli, Elina 2011. Pienet kolhut kuuluvat kasvamiseen. Helsingin Sanomat 10.6., C8.
- Puonti, Pulmu 1999. Kasvatus liikunnan avulla. Teoksessa Pauli Miettinen (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-Kustannus Oy, 113–120.
- Pönkkö, Anneli 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto
- Ranto, Sirpa 1999. Lasten ohjauksen periaatteet. Teoksessa Pauli Miettinen (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-Kustannus Oy, 77–93.

- Ruokonen, Reijo; Norra, Jan & Karvinen, Hanna 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Nuori Suomi ry.
- Stakes 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 2005:56. Viitattu 20.8.2011. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Viitattu 28.9.2010. <http://pre20090115.stm.fi/pr1129182557550/passthru.pdf>
- Valli, Raine 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-Kustannus, 100–112.
- Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: LK-Kirjat

LIITE: Kyselylomake

Olemme sosionomiopiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulun Helsingin yksiköstä. Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa 3–5-vuotiaan lapsen liikunnasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä Finnsbackan päiväkodin sisätiloissa. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin kehittämissuhteita Finnsbackan päiväkodin sisätilojen liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi. Mikäli haluat lisätietoa opinnäytetyöstämme, voit ottaa yhteyttä Heli Saarilahteen.

Palauta kyselylomake Elinan toimistossa olevaan kirjekuoreen 31.3.2011 mennessä.
Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kiitos!

Heli Saarilahti & Anne Seppänen

Taustatiedot

1. Ikäni on
 - a. alle 20 vuotta
 - b. 20–29 vuotta
 - c. 30–39 vuotta
 - d. 40–49 vuotta
 - e. 50–59 vuotta
 - f. 60 vuotta tai enemmän

2. Ammattinimikkeeni on
 - a. lastenhoitaja (lähihoitaja, päivähoitaja...)
 - b. lastentarhanopettaja (sosiaalikasvattaja, sosionomi...)

3. Olen työskennellyt päivähoitoalalla
 - a. alle 1 vuotta
 - b. 1 - 5 vuotta
 - c. 6 -10 vuotta
 - d. 11 - 15 vuotta
 - e. yli 15 vuotta

4. Työskentelyni 3–5-vuotiaiden lasten ryhmässä:
 - a. Työskentelen tällä hetkellä em. ryhmässä.
 - b. Olen työskennellyt viimeisen 2 vuoden aikana em. ryhmässä.
 - c. Olen työskennellyt viimeisen 5 vuoden aikana em. ryhmässä.
 - d. Olen työskennellyt yli 5 vuotta sitten em. ryhmässä.
 - e. En ole koskaan työskennellyt em. ryhmässä.

Tässä kyselyssä sisätiloilla tarkoitamme päiväkodin lapsiryhmälle tarkoitettuja eteistiloja, saniteettitiloja, ruokailu- ja leikki-/lepotiloja. Päiväkodin yhteiset tilat, kuten liikuntasali eivät kuulu näihin tiloihin.

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

5. Päiväkodin sisätiloissa on riittävästi tilaa 3–5-vuotiaiden lasten liikkumiseen.
6. Sisäliikuntavälineitä esimerkiksi palloja, hyppynaruja, patjoja, hernepusseja, lattiamerkkejä tai -kuvioita yms., on vapaasti 3–5-vuotiaiden lasten saatavilla.
7. Päiväkodin sisätiloissa 3–5-vuotiailla lapsilla on mahdollisuus omatoimisiin ja mielikuvituksellisiin liikuntaleikkeihin.

täysin samaa mieltä	melko samaa mieltä	en osaa sanoa	melko eri mieltä	täysin eri mieltä
	3		9	4
	3		8	5
	8		5	3

Jos olet samaa mieltä väittämän kanssa, mainitse esimerkki

Jos olet eri mieltä väittämän kanssa, kerro miksi

Tarvittaessa voit kirjoittaa paperin kääntöpuolelle.

8. Päiväkodin sisätilat ovat muunneltavissa lasten liikuntatarpeita ajatellen.

1	7	1	5	2
---	---	---	---	---

Jos olet samaa mieltä väittämän kanssa, mainitse esimerkki

Jos olet eri mieltä väittämän kanssa, kerro miksi

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

9. Lapsi tarvitsee kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä.
10. Hyvät motoriset perustaidot kuten käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen sekä lyöminen varmistavat parhaiten lapsen turvallisuuden.
11. Lapsi voi harjoitella päiväkodin sisätiloissa tasapainoa ylläpitäviä taitoja kuten koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen.

Jos olet samaa mieltä väittämän kanssa, mainitse esimerkki
Jos olet eri mieltä väittämän kanssa, kerro miksi

12. Lapsi voi harjoitella päiväkodin sisätiloissa liikkumistaitoja kuten kieriminen, kiipeäminen, käveleminen, juokseminen, hyppäminen ja laukkaaminen.

Jos olet samaa mieltä väittämän kanssa, mainitse esimerkki
Jos olet eri mieltä väittämän kanssa, kerro miksi

täysin samaa mieltä	melko samaa mieltä	en osaa sanoa	melko eri mieltä	täysin eri mieltä
15	1			
9	6			
6	10			

4	6		5	1
---	---	--	---	---

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

13. Lapsi voi harjoitella päiväkodin sisätiloissa käsittelytaitoja kuten työntö, veto, vieritys, pyöritys, heitto, kiinniotto, potku, lyönti, pomputus ja kuljetus.

Jos olet samaa mieltä väittämän kanssa, mainitse esimerkki
Jos olet eri mieltä väittämän kanssa, kerro miksi

täysin samaa mieltä	melko samaa mieltä	en osaa sanoa	melko eri mieltä	täysin eri mieltä
3	9		4	

14. Lapsilla on mahdollisuus harjoitella edellä mainittuja tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja päivittäin päiväkodin sisätiloissa.

15. Lapsilla on mahdollisuus liikkua eri korkeustasoilla päiväkodin sisätiloissa.

Jos olet samaa mieltä väittämän kanssa, mainitse esimerkki
Jos olet eri mieltä väittämän kanssa, kerro miksi

2	7		4	1
	6		8	2

16. Ohjattuja liikuntatuokioita esimerkiksi aikuisen ohjaamia liikuntaleikkejä aamupiirissä ja pienryhmissä tms., järjestetään lapsille päivittäin päiväkodin sisätiloissa.

Jos olet samaa mieltä väittämän kanssa, mainitse esimerkki
Jos olet eri mieltä väittämän kanssa, kerro miksi

3	9		4	
---	---	--	---	--

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

17. Varhaiskasvattajan suhtautuminen liikkumiseen vaikuttaa lasten liikuntamahdollisuuksiin päiväkodin sisätiloissa.
18. Varhaiskasvattajat ovat yhdessä sopineet lasten liikunnan rajoittamisesta päiväkodin sisätiloissa.
19. Päivähoidon henkilökunnalle, mukaan lukien esimiehet, tulee järjestää liikunta-aiheista täydennyskoulutusta.
20. Hyvä ryhmänohjaaja on aito, kannustava, luotettava, turvallinen, luova, välittää lapsista ja hänellä on hyvä itsetuntemus. Kasvattajan ryhmänohjaustaidot vaikuttavat ohjattujen tuokioiden määrään ja laatuun.
21. Miten päiväkodin sisätiloja voisi mielestäsi kehittää lasten liikuntatarpeita vastaaviksi?

täysin samaa mieltä	melko samaa mieltä	en osaa sanoa	melko eri mieltä	täysin eri mieltä
12	3		1	
2	10		2	2
10	3	2	1	
16				

Kiitos vastauksistasi!