

AARRESAARESSA OLLEIDEN LASTEN LIIKUN- TATOTTUMUKSET PÄIVÄKODISTA LÄHDÖN JÄLKEEN

Leena Lahti

Opinnäytetyö
Toukokuu 2011

Sosiaalialan koulutusohjelma
Hyvinvointiyksikkö

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) LAHTI, Leena	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 06.05.2011
	Sivumäärä 58	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi Aarresaassa olleiden lasten liikuntatottumukset päiväkodista lähdön jälkeen		
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) HINTIKKA, Timo JYLHÄ, Maija		
Toimeksiantaja(t) Aarresaari-päiväkodit		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni toimeksiantaja oli Aarresaari-päiväkoti, jonka tarpeesta opinnäytetyöni aihe sai alkunsa. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa Aarresaari-päiväkodista lähteneiden lasten liikuntatottumuksia myöhemmin lapsuudessa ja nuoruudessa. Tarkastelen opinnäytetyössäni lasten liikkumisen määrää, kenen kanssa lapset liikkuvat ja millainen on vanhempien mielestä lapsen suhtautuminen liikuntaan. Tarkastelen myös vanhempien näkemyksiä liikunnan merkityksestä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen kannalta. Myös perheliikunta on osana opinnäytetyötäni.</p> <p>Tutkimus toteutettiin postikyselynä Aarresaaresta vähintään viisi vuotta sitten lähteneiden lasten vanhemmille joulukuussa 2010. Kyselyyn vastasi 16 vanhempaa, joiden lapset ovat tällä hetkellä 12-20 vuotta vanhoja. Tutkimuksessani on sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia piirteitä. Kysely sisälsi strukturoituja kysymyksiä ja avoimia kysymyksiä.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan lähes kaikki Aarresaaresta lähteneet lapset liikkuvat jonkin verran myöhemmässä lapsuudessa ja nuoruudessa. Suurin osa lapsista suhtautuu liikuntaan edelleen positiivisesti ja innostuneesti. Vanhempien kokemuksen mukaan liikuntapainotteinen päiväkotit vaikuttaa lapsen myöhempään liikuntatottumuksiin muun muassa monipuolisen liikuntatarjonnan vuoksi ja sen vuoksi, että liikunta on osana päiväkodin arkea. Vanhemmat myös kokivat liikunnan olevan tärkeää lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen kannalta.</p>		
Avainsanat (asiasanat) varhaiskasvatus, liikunta-aktiivisuus, lapset, kasvu, kehitys, perheliikunta, Aarresaari-päiväkodit		
Muut tiedot		



Author(s) LAHTI, Leena	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 06.05.2011
	Pages 58	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title The current exercise habits of children formerly attending the Aarresaari kindergarten		
Degree Programme Degree programme in social services		
Tutor(s) HINTIKKA, Timo JYLHÄ, Maija		
Assigned by Aarresaari kindergartens		
Abstract <p>This thesis was made for the Aarresaari kindergartens. The topic was chosen in response to the kindergarten's need. The objective was to survey the exercise habits in later childhood and adolescence of children who no longer attend the kindergarten. In my thesis I looked into the amount of physical exercise taken by the children, who they exercised with and what the parents thought about their children's attitude towards exercise. The thesis also examined the parents' views on the effect of exercise on a child's growth, development and learning capabilities. Family exercise was a part of this thesis as well.</p> <p>The study was conducted by using a postal questionnaire sent in December 2010 to the parents of children who had left the kindergarten at least five years prior to the study. The questionnaire was returned by 16 of the parents, whose children are now 12-20 years old. This study had both qualitative and quantitative elements. The questionnaire consisted of both structured and open-ended questions.</p> <p>According to the results of the study, almost all of the children who had attended Aarresaari exercised somewhat in their later childhood and adolescence. Most of the children still had a positive and enthusiastic attitude towards exercise. The parents thought that a kindergarten with emphasis on physical exercise affects a child's exercise habits later in life due to, among other things, diverse exercising opportunities and the fact that exercising is a part of the everyday life in the kindergarten. The parents also felt that physical exercise plays an important role in the growth, development and learning capabilities of a child.</p>		
Keywords Early childhood education, physical activity, children, growth, development, family exercise, Aarresaari kindergartens		
Miscellaneous		

1 LEIKKI JA LIIKKUMINEN- LAPSELLE OMINAISET TAVAT TOIMIA

Leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen sekä taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen ovat lapselle ominaisia tapoja toimia. Lapselle leikki on toimintaa, jota hän toteuttaa itsensä vuoksi ja vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Lapselle leikkimisen motiivina ei ole oppimiskokemukset, mutta leikin kautta lapsen mielikuvitus kehittyy ja hän oppii esimerkiksi toisen asemaan asettumista ja sosiaalisia, kielellisiä sekä liikunnallisia taitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 21,22.) Suuri osa lapsen päivästä kuluu omaehtoisen leikin parissa. Lapsella on leikissä sisäinen motivaatio, eikä hän tarvitse leikkiäkseen muita motiiveita, toiminta sinällään riittää motivoimaan lapsen. (Karling ym. 2008, 200,201.) Liikkumisen ja leikin yhteys on hyvin tiivis lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana. Lapsi liikkuu leikkiäkseen. Lasten leikit sisältävät usein esimerkiksi juoksemista, kävelemistä, hyppimistä ja heittämistä, joten leikkiessään lapsi harjoittaa perusliikuntataitojaan. Liikunnallisissa leikeissä lapsen kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus paranevat. Myös tasapaino, reaktiokyky, rytmikyky ja kehontuntemus voivat saada harjoitusta. Leikit poikkeavat eri ikävaiheissa ja tietyille ikävaiheille on tyypillistä tietynlaiset leikit. (Karvonen ym. 2003, 137-139.)

Kun suunnitellaan liikunnallisia leikkejä lapsille, tulisi ottaa huomioon eri-ikäisten lasten kehitys ja leikin ominaispiirteet. Ensimmäisen ikävuoden aikana aikuinen on tärkeässä osassa lapsen leikeissä. Tässä iässä leikit sisältävät usein loruja ja lauluja. (Karvonen ym. 2003, 139,140.) Vauvan kanssa liikunnallisia leikkejä ovat esimerkiksi erilaiset voimisteluliikkeet hänen käsillään ja jaloillaan. Tämä auttaa lasta hahmottamaan kehon kaaviotaan. (Karling ym. 2008, 201.) Kun lapsi oppii konttaamaan, voi hänen kanssaan leikkiä esimerkiksi erilaisia konttausleikkejä tai tehdä tunneliratoja, myös piiloleikit ovat tässä iässä mieluisia. 2-3-vuotiaille lapsille suunnatut liikunnalliset leikit voivat sisältää esimerkiksi juoksemista, hyppimistä ja konttaamista. Näissä leikeissä sääntöjen tulee olla yksinkertaisia. Aikuisen rooli on tärkeää myös tämän ikä-

vaiheen leikkeihin osallistumisessa, koska lapsi oppii paljon mallista, jäljittelemällä aikuista. 3-4-vuotiaille tyypillisiä leikkejä ovat roolileikit. Lapsen mielikuvitus siivittää leikkejä ja lapsi on oppinut jo säätelemään jonkin verran liikkumistaan suhteessa tilaan ja toisiin. Ketteryys, nopeus ja reaktiokyky ovat kehitymässä, joten näitä taitoja voi sisällyttää liikuntaleikkeihin. Myös tämän ikäisten lasten leikeissä on hyvä olla yksinkertaiset säännöt. 4-6-vuotiaana lapset alkavat leikkiä liikunnallisia sääntöleikkejä. Lasten liikunnalliset taidot ovat kehittyneet jo aika pitkälle ja esimerkiksi tilankäyttö on melko hallittua. Nopeuden, kestävyuden ja koordinaatiotaitojen kehittyneisyys mahdollistaa monipuoliset pelit ja leikit. Lapset alkavat myös ymmärtää monimutkaisempia sääntöjä ja sanallisia ohjeita. Kilpailut ja pelit alkavat kiinnostaa tässä iässä. Pallopelit ja välineleikit ovat hyviä leikkejä tämän ikäisille silmä-käsi ja silmä-jalka koordinaation harjoittamiseen. (Karvonen 2003, 139-141.)

Aikuinen voi olla lapsen liikunnallisissa leikeissä mukana joko osana leikkiä tai tukemalla ja ohjaamalla leikkiä. Peleissä ja leikeissä jokaisen lapsen yhtäaikainen osallistuminen pitäisi mahdollistaa, mikä minimoi turhan odottelemisen ja antaa enemmän onnistumisen kokemuksia. Monipuoliset leikkiympäristöt, erilaiset leikkivälineet ja joustavuus ovat tärkeitä elementtejä lasten liikuntaa suunniteltaessa ja ohjattaessa. Joustavuus nousee pienten lasten liikuntaleikeissä esiin esimerkiksi lasten spontaanin toiminnan kautta. Ohjatun leikin ja spontaanin toiminnan välinen raja on liukuva pienten lasten kanssa toimiessa. Lapsille syntyy uusia ideoita leikkien kehittämiseksi ja aina lapset eivät leiki leikkiä niin kuin aikuinen on ajatellut vaan muokkaavat sitä omilla ideoillaan. (Karvonen 2003, 138.)

2 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTAA OHJAAVAT ASIAKIRJAT

2.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatussuunnitelma on Stakesin laatima valtakunnallisesti varhaiskasvatuksen sisällöllistä toteuttamista ohjaava asiakirja. Lapselle ominaisia tapoja toimia ovat leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen ja eri taiteen alueisiin liittyvä ilmaisu. Kun lapselle mahdollistetaan toiminta hänelle luonnollisella tavalla, vahvistuu hänen hyvinvointinsa ja käsitys itsestään. Toimiessaan lapsi saa kokemuksen mahdollisuudesta osallistua ja toiminnan kautta hän voi ilmentää ajatuksiaan sekä tunteitaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa liikkumisen katsotaan olevan lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Kasvattajayhteisön tehtävänä on antaa lapselle mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen. Tämä mahdollisuuden antaminen pitää sisällään liikuntaan viritävän ympäristön luomisen, liikuntaan liittyvien esteiden poistamisen ja turvallisen liikkumisen opettamisen. Myös vähän liikkuvien lasten liikkumiseen kannustamisen tärkeys tuodaan esille. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005,20,22,23.)

Säännöllisen ohjatun liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja motorisen oppimisen kannalta on merkittävä. Kasvattajien tulisi osata toiminnan suunnittelussa rakentaa sellaisia liikuntahetkiä, joissa yhdistyisi erilaisia opetustyyplejä. Lasten oppimisen mahdollisuus kasvaa, mikäli motorinen aktiivisuus lisätään toimintaan ja opetukseen. Varhaiskasvatusympäristö luo puitteet lapsen liikkumiselle. Ympäristö toimii lapsen liikkumisen halun herättelijänä ja innostajana. Varhaiskasvatusympäristöä suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon ympäristön sopiva haasteellisuus, tilavuus ja muunneltavuus. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20,21.)

2.2 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on Nuoren Suomen kokoaman varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijaryhmän yhteistyössä Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetusministeriön kanssa laatima asiakirja alle kouluikäisten lasten liikuntaan liittyen. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset toimivat Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteiden toteutumisen tukena. Siinä kuvataan yksityiskohtaisemmin, kuinka liikunnan ja leikin avulla voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Suosituksissa käsitellään liikunnan määrää, laatua, liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteutusta, liikuntaympäristöä, liikuntavälineitä sekä yhteistyötä vanhempien kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7.)

Lapsen hyvinvoinnin edellytyksenä on sopiva levon ja rasituksen suhde. Tänä päivänä suositeltava liikunnan määrä on kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa päivässä. 0-3-vuotiaiden lasten liikunnan katsotaan koostuvan pääsääntöisesti lapsen omasta halusta ja mielenkiinnosta johtuvasta toiminnasta. Tämän ikäisellä lapsella omaehtoinen liikunta on osa arkipäivän toimintaa ja hoitotilanteita. Aikuisen tärkein tehtävä on antaa lapselle tilaa ja aikaa liikkua. 3-6-vuotiailla lapsilla myös suurin osa liikunnasta on omaehtoista liikuntaa, suositeltuna minimimääränä kaksi tuntia päivässä. Liikkuminen tapahtuu päivän kuluessa useana lyhyempänä ajanjaksona. Aikuisen tehtävänä on huolehtia, että lapsen ympäristö on liikkumiseen kannustava ja liikkumisen mahdollisuuksien monipuolisuudesta. Aikuisen vastuulla on myös huolehtia siitä, että lapsi saa riittävän määrän liikuntaa päivässä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005,10.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteeksi on määritelty kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Kasvattaminen liikuntaan on ensiarvoisen tärkeää, koska lapsuudessa omaksutun elämäntavan voidaan olettaa olevan suhteellisen pysyvää. Näin ollen varhaislapsuudessa syntyneen liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan voidaan ajatella säilyvän aikuisiässä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005,17.) Fogelholm (2005, 168) tuo kuitenkin

esiin murrosiän kriittisenä kohtana liikunta-aktiivisuuden säilymisessä ja toteaa, että mitä myöhemmälle nuoruuteen liikunta-aktiivisuus jatkuu, sitä todennäköisempää on, että liikunnallinen elämäntapa jatkuu vielä aikuisuudessa.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa nostetaan esiin suunnitelmallisuuden tärkeys varhaiskasvatuspalveluiden liikunnan järjestämisessä. Lasten liikuntaan liittyen tulisi tehdä vuosisuunnitelma, kausisuunnitelma (kuukausi tai viikkosuunnitelma) ja tuokiosuunnitelma. Liikuntasuunnitelmia tehdessä on tärkeää ottaa huomioon eri vuodenaajat, monipuoliset toimintaympäristöt ja välineistö sekä varhaiskasvatussuunnitelman mainitsemien orientaatioiden sisällyttäminen liikuntatilanteisiin. Yksi tärkeä osa liikuntakasvatusta on arviointi, jota jokaisen varhaiskasvatushenkilöstöön kuuluvan tulisi suunnitelmallisesti tehdä. Henkilöstön tehtävänä on havainnoida lapsen liikkumisen määrää ja laatua sekä arvioida lasten motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen kehittymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18-19.)

3 KASVU JA KEHITYS

Lapsen persoonallisuuden eri osa-alueiden kokonaisvaltainen kehittyminen on vastavuoroinen prosessi hänen synnynnäisen temperamentin ja ympäristön välillä. Siinä prosessissa liikkumisella ja liikunnalla on merkittävä rooli. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.)

Kasvu ja kehitys käsitteinä rinnastetaan usein tarkoittamaan samaa. Karling ja muut käyttävät käsitettä kasvu lähinnä kuvaamaan ihmisessä pääasiassa perimän säätelämänä tapahtuvia fyysisiä muutoksia (Karling ym. 2008, 64). Pyrin käyttämään opinnäytetyössäni kasvu käsitettä kuvaamaan juuri fyysiseen kasvuun liittyviä prosesseja ja kehitys käsitettä käytän kognitiivisten ja sosioemotionaalisten prosessien yhteydessä. Zimmer (2001, 50) määrittelee kehityksen muutosten prosessiksi, joka kestää koko ihmisen eliniän. Hänen näkemyksensä mukaan muutokset eivät tapahdu mielivaltaisessa tai satunnaisessa järjestyksessä vaan tietyn systematiikan mukaan. (Zimmer 2001, 50.)

Käsittelen opinnäytetyössäni lapsen kasvua ja kehitystä fyysisestä, kognitiivisesta ja sosioemotionaalista näkökulmasta, koska opinnäytetyöni pohjalla on holistinen ihmiskäsitys, jonka mukaan ihminen nähdään olevan psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus. Ihmisen kehitykseen voidaan katsoa vaikuttavaksi ainakin kolmen eri tekijän: kypsymisen ja perimän, ympäristön sekä oman suuntautuneisuuden ja aktiivisuuden. Kypsymisellä tarkoitetaan lapsen saavuttamia tiettyjä valmiuksia, jotka ovat pääasiassa synnynnäisten tekijöiden säätelemiä. Kypsyminen on perimän ja aivojen säätelemää, joten sitä ei voi nopeuttaa. Esimerkiksi kävelemään oppiminen edellyttää tiettyjen fyysisten ja motoristen valmiuksien saavuttamista. Ympäristötekijät vaikuttavat lapsen kehitykseen kaikilla osa-alueilla. Ympäristöstä lähtevät virikkeet, tunneilmapiiiri ja käyttäytymismallit voivat olla lapsen kehityksen kannalta tukevaa ja edistävää, mutta mikäli se on puutteellinen, voi lapsen kehitys vaarantua. (Karling ym. 2008, 65-70.)

3.1 Liikunta osana kasvua ja kehitystä

Liikunta on lapselle luonnollinen tapa toimia ja lapsi tarvitsee liikuntaa kasvaakseen ja kehittyäkseen. Päivittäinen liikunta on edellytys lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10,17.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa painotetaan liikunnan merkitystä lapsen fyysiselle ja motoriselle kehitykselle, mutta liikunnalla on tärkeä tehtävä myös lapsen kognitiivisen ja sosioemotionaalisen kehityksen kannalta. Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan lapsen ajattelutoiminnan kehittymistä ja se sisältää mm. oppimisen ja muistamisen. Sosioemotionaalinen kehitys sisältää lapsen tunteiden hallinnan, minäkäsityksen kehittymisen sekä sosiaalisen toiminnan kehittymisen. Liikunnan avulla lapsi voidaan kehittää lapsen ajattelua ja liikunnalliset kokemukset vaikuttavat suuresti siihen, millaisena lapsi kokee itsensä ja kuinka hän suhtautuu toisiin. (Numminen 1999, 12-13.)

Zimmer(2001) määrittelee liikkumiselle erilaisia tehtäviä eri kehityksen osa-alueilla.

Liikkumisen funktiot lapsen kehityksessä

- Omaehtainen funktio:** Lapsi oppii tuntemaan oman kehonsa. Hän joutuu vastatusten fyysisten kykyjensä kanssa ja muodostaa itsestään kuvan.
- Sosiaalinen funktio:** Lapsi puuhaa ja leikkii muiden kanssa ja pelaa heitä vastaan. Hän sopii asioista muiden kanssa, antaa periksi ja vie oman tahtonsa läpi.
- Produktiivinen funktio:** Lapsi tekee, suorittaa itse omalla kehollaan jotakin.
- Ekspressiivinen funktio:** Liikkeillään lapsi ilmaisee, elää ja mahdollisesti työstää tunteitaan ja tuntemuksiaan.
- Impressiivinen funktio:** Liikkuessaan lapsi kokee erilaisia tunteita, kuten mielihyvää, iloa, uupumusta ja energisyyttä.
- Eksploratiivinen funktio:** Lapsi oppii tuntemaan esineellisen ja kolmiulotteisen ympäristönsä, hän joutuu käsittelemään esineitä ja laitteita sekä niiden ominaisuuksia. Hän sopeutuu ympäristön vaatimukseen, mutta sopeuttaa myös ympäristön itseensä.
- Komparatiivinen funktio:** Lapsi vertaa itseään muihin, ottaa mittaa muista ja kilpailee muiden kanssa. Samalla hän oppii käsittelemään voittamista ja kestämään häviämistä.
- Adaptiivinen funktio:** Lapsi sietää rasituksia, oppii tuntemaan fyysiset rajansa ja nostamaan suoritustasoaan. Hän sopeutuu itse asettamiinsa tai muiden asettamiin vaatimuksiin.

(Zimmer 2001,15)

Yhteen liikunnalliseen toimintamuotoon voi liittyä monta eri funktiota. Tavoitteellista liikuntaa ohjattaessa ohjaaja voi suunnitella toiminnan painottuvan tavoitteiden mukaisesti tiettyä funktiota tukevaksi. (Zimmer 2001, 14.) Liikuntakasvatuksen päätavoitteena on lapsen fyysisen ja motorisen kehityksen edistäminen sekä muun oppimisen ja kehityksen tukeminen. Liikunta antaa kui-

tenkin myös mahdollisuuden vahvistaa lapsen minäkuvaa ja itsetuntoa, sosiaalisuuden kehittymistä ja ajattelutoiminnan kehittymistä. (Karvonen 2002, 13.)

Aikuisen tehtävänä on pitää huolta siitä, että lapsi saa riittävän määrän liikuntaa, joka on hänen kehitystasolleen sopivaa. Lapsen kehitystasolle sopiva toiminta auttaa häntä saavuttamaan liikunnalle asetetut tavoitteet. Ohjatussa liikunnassa aikuisella on erilaisia mahdollisuuksia tarjota liikuntaa lapsille. Liikuntaa voidaan tarjota lapsille esimerkiksi järjestelemällä ympäristöä liikkumiselle suotuisaksi, sallimalla lasten spontaanit leikit ja liikkumisen, suunnittelemalla etukäteen liikuntatuokioita ja järjestämällä spontaanisti liikuntatilanteita. Ohjaajan tehtävänä on miettiä kaikille lapsille sopiva toiminta ja saada toiminta lapsille mielekkääksi. (Karvonen ym. 2003,96,97; Zimmer 2001,15.)

3.2 Lapsen fyysinen kasvu ja liikunnan vaikutus elimistön kehitykseen

Lapsen fyysisen kasvun säätelevinä tekijöinä toimivat perintötekijät, ravitsemus ja hormonaaliset tekijät. Lapsen kehon biologiset tapahtumat näkyvät kasvussa vartalon ja sen osien kasvuna. Biologisesti kasvu on solujakautumista, solujen suurenemista ja solujen eriytymistä. Lapsen fyysinen kasvu on ensimmäisen ikävuoden aikana nopeatahtista; pituutta voi tulla 20 cm ja paino kolminkertaistuu. Ensimmäisen ikävuoden jälkeen kasvutahti hidastuu, mutta 4-5-ikävuoden aikoihin tulee uusi kasvupyrähdys. Lapsen ja aikuisen vartalon ja niiden osien mittasuhteet ovat hyvin erilaisia. Lapsen kasvaessa ja kehittyessä hänen vartalonsa ja sen osien väliset mittasuhteet muuttuvat huomattavasti ja kuudenteen ikävuoteen mennessä lapsen mittasuhteet alkavat muistuttamaan aikuisen vartalon ja sen osien mittasuhteita. Lapsen motorinen kehitys muuttuu kokonaisvaltaisuudesta eriytyneeksi. Vastasyntynyt lapsi reagoi ärsykkeisiin koko vartalollaan ja raajoillaan, kokonaisvaltaisesti. Lapsen kasvaessa ja kehittyessä lapsen vartalon ja sen osien liikkeet eriytyvät ja lapsen on mahdollista säädellä vartalonsa ja raajojensa liikkeitä tavoitteidensa mu-

kaisesti. Lapsen motorisen kehityksen kannalta hermolihhas-järjestelmän, luuston ja lihaksiston kehityksellä on erityisen suuri merkitys. (Numminen 1999,16,17,22.)

3.3 Tuki- ja liikuntaelimistö

Lapsen tuki- ja liikuntaelimistön kannalta liikunta toimii tärkeänä tekijänä tuki- ja liikuntaelimistön kehityksen virittelijänä ja käynnistelijänä. Lapsen tuki- ja liikuntaelimistö on varhaislapsuudessa hyvin joustava. Lapsen luusto poikkeaa aikuisen luustosta. Lapsen luustossa on suurempi osa rustoa, luusto sisältää suhteellisesti enemmän valkuaisaineita ja vettä sekä sisältää vähemmän mineraaleja kuin aikuisen luusto. Tämän ansiosta lasten riski saada luunmurtumia on pienempi kuin aikuisten. Lapsen luuston ominaispiirteet altistavat hänet huonoille kehonasennoille, mikäli lapsi joutuu esimerkiksi istumaan pitkiä aikoja huonossa asennossa. Lapsen lihaksisto eroaa aikuisen lihaksistosta huomattavan alhaisemmalla lihasmassan osuudella kehonpainosta. Lapsen lihaksistossa on myös vähemmän valkuaisaineita kuin aikuisilla ja sen neste-pitoisuus on aikuisten lihaksistoa suurempi. Tämä rajoittaa lapsen lihaksiston kykyä supistua ja tämän vuoksi lapsen lihaksisto väsy nopeammin kuin aikuisen. Näistä lapsen kehon ominaispiirteistä johtuen lapselle ominainen tapa liikkua on lyhytkestoiset, ponnistusta vaativat suoritukset, joiden välissä on hänestä itsestään lähteviä lepotaukoja. (Karvonen,Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 41,43.)

Tuki- ja liikuntaelimistön kehittymisen kannalta liikunnan merkitys on suuri luuston kehittymisessä. Luuston kehittyminen vaatii riittäviä liikunnallisia ärsykyksiä, jotka nousevat erityisen tärkeiksi kasvupyrähdysten aikakana. Tutkimusten mukaan liikunnasta saatavalla kohtuullisella kuormituksella on tärkeä rooli kasvavan elimistön nivelten kehityksessä. Tutkimuksista on saatu myös näyttöä siitä, että liikunnalla olisi vaikutusta lasten ja nuorten suurentuneeseen HDL-kolesterolin määrään, mutta liikunnan vaikutuksesta LDL-

kolesterolin määrään ei ole saatu tietoa. Liikunnan on myös todettu voivan laskea lapsen tai nuoren verenpainetta, mikäli se on ollut lähtötilanteessa yli viitearvojen. (Kannus 2005, 138; Fogelholm 2005, 166-167.) Liikunta ennaltaehkäisee ylipainon, 2-tyyppin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja osteoporoosin syntymistä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10).

4 MOTORINEN KEHITYS

Motorinen kehitys voidaan määritellä tarkoittamaan lihaksilla aikaansaattua toimintaa, joka sisältää havaitsemisen, suunnittelun ja motivaation (Numminen 2005,94). Tähän määrittelyyn sisältyy havaitseminen, joka tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Tämä tuo esille näkökulman ympäristön tärkeydestä motoristen taitojen kehittymisen kannalta. Ilman ympäristöstä lähteviä ärsykejä ei tapahtuisi myöskään havaitsemista.

Samalla tavoin kuin ihmisen kasvu ja kehitys monella muullakin osa-alueella, on myös motorinen kehitys jatkuva prosessi, joka kestää lapsuudesta aikuisuuteen. Motoriseen kehitykseen vaikuttaa moni eri tekijä ja niin kuin ihmisen kasvu ja kehitys yleensäkin, tapahtuu se yksilöllisellä aikataululla. On kuitenkin paljon ikäspesifiä tietoa siitä, minkälaiset motoriset taidot ovat ominaisia ja odotettavia milläkin ikäkaudella. Keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehitys ovat motorisen kehityksen pitkälti määräävimät tekijät, mutta ympäristön virikkeiden, yksilöllisyyden ja taitojen harjoittelun merkitystä ei pidä aliarvioida. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2003, 123.)

Motorisesta kehityksestä puhuttaessa käsitteistö on laajaa johtuen erilaisista tutkimustraditioista ja teoreettisista lähestymistavoista. Ei ole epätavallista, että käytetään rinnakkain käsitteitä motoriset perustaidot, motoriset perusvalmiudet, perusliikuntataidot, perusliikkumismallit, perusliiketoiminnot ja perusliikuntamuodot. (Karvonen ym. 2003, 44.) Itse käytän opinnäyteyössäni käsitet-

tä motoriset perustaidot, koska se on lähdemateriaaleissani yleisimmin esiintyvä käsite. Lapsen motorinen kehitys etenee kefalokaudaalaisesti päästä jalkoihin ja proksimodistaalisesti keskivartalosta raajoihin (Autio & Kaski 2005, 13). Lapsen motoriset taidot alkavat karkeamotoriikan kehittyessä, suurien lihasryhmien hallinnasta, jolloin lapsi oppii liikkeen perusmallin ja osaa koordinoita suuria lihaksia. Hienomotoriset taidot eli kyky koordinoita pienten lihasten toimintaa alkaa kehittyä karkeamotoristen taitojen oppimisen jälkeen, jolloin tietyt liikesuoritukset alkavat vaatia täsmällisyyttä. Hienomotoristen taitojen kehittyttyä lapsi osaa esimerkiksi yhdeksän kuukauden iässä käyttää pinsettioitetta ja noin neljän vuoden ikäisenä käyttää saksia. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 128, 130.)

Motorista kehitystä voidaan kuvata erilaisten teorioiden avulla, jotka ovat pääasiassa hyvin vaihekeskeisiä ja yksipuolisia. Näissä motorisen kehityksen katsotaan olevan keskushermoston tai elimistön kypsymisestä johtuvia tapahtumia ja perimän vaikutus on hyvin keskeinen näissä teorioissa. Kehitys nähdään enneminkin sarjaksi tapahtumia, jotka tapahtuvat tietyssä järjestyksessä kuin jatkuvaksi prosessiksi. Tällaisen näkemyksen katsotaan nykyään kuitenkin olevan jo vanhentunut ja motorisen kehityksen jatkuvana prosessina kuvaava dynaamisten systeemien teoria on tullut korvaamaan vanhaa näkemystä. (Karvonen, Sirén-Tiusanen & Vuorinen 2003, 35; Zimmer 2001, 58-59.)

Dynaamisten systeemien teoriassa motorisen kehittymisen katsotaan jatkuvan hedelmöityksestä aikuisuuteen asti uudelleen muotoutuvana ja aiemmalle kehitykselle pohjautuvana prosessina. Tässä teoriassa katsotaan, että kehitys on hierarkista ja uusi opittu taito perustuu aiemmin opitulle taidolle. Lapsen motorisen kehityksen kannalta erityisen tärkeinä pidetään lapsen kehon, ympäristön ja tehtävän välistä vuorovaikutusta. Dynaamisten systeemien teorian mukaan lapsen motorisissa taidoissa tapahtuvat muutokset voivat olla hyvin nopeita aiemmin opittujen taitojen ansioista. Esimerkiksi kävelemään oppiminen voi tapahtua hetkessä, koska lapsella on yleensä pohjalla kokemus konttaamisesta ja pystyasennosta. Dynaamisuusteorian ”pienikin muutos voi olla ratkaisevan tärkeä”-ajattelun mukaan jonkin taidon viivästyminen voi joh-

tua jonkun pienen taidon hitaammasta kehittämisestä jossain tekijässä. Näin ollen pienikin muutos jossain tekijässä voi olla ratkaisevaa jonkun motorisen taidon oppimisessa. Dynaamisten systeemien teoria on tuonut esille näkemysten ympäristön merkityksestä motorisen kehittymisen kannalta ja nostaa lapsen esille aktiivisena oman kehonsa ja ympäristönsä tutkijana. (Karvonen ym. 2003, 36-37; Numminen 2005, 96-98; Karling ym. 2008,123.)

4.1 Perustaidot ja lajitaidot

Motoriset taidot voidaan jakaa motorisiin perustaitoihin ja lajitaitoihin. Motoristen perustaitojen kehittyminen on edellytys lajitaitojen kehittymiselle. Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan sellaisia taitoja, jotka edellyttävät vähintään kahden vartalon ja raajojen osien järjestynyttä toimintaa. Lajitaidot puolestaan ovat taitoja, joissa käytetään vähintään kahta perustaitoa. (Numminen 1999, 24.) Lapsi oppii motoriset perustaidot noin kolmeen ikävuoteen mennessä (Arvonen 2004, 65). Miettinen(1999,56) tuo esille perustaitojen harjoittelun merkityksen lajitaitojen kannalta; perustaitojen automatisoituminen on pohja lajitaitojen oppimiselle (Miettinen 1999,56). Lapsi joutuu myös sopeutamaan jo opittuja perustaitoja oman kehonsa muutoksiin soveltuviksi, koska kehon mittakaavat ja fyysiset ominaisuudet muuttuvat lapsen kasvaessa (Karvonen ym. 2003, 48).

Numminen(1999) ja Gallahue(1993) jakavat motoriset perustaidot tasapainotaitoihin, käsittelytaitoihin ja liikkumistaitoihin. Tasapainotaitoihin lukeutuu sekä staattiset että dynaamiset tasapainotaidot. Staattisia tasapainotaitoja, jotka kehittyvät ennen dynaamisia taitoja, ovat esimerkiksi koukistus ja ojennus, dynaamisia tasapainotaitoja puolestaan esimerkiksi kieriminen ja pyöriminen. Käsittelytaidoilla tarkoitetaan sellaisia taitoja, jotka edesauttavat lapsen toimimista jonkun esineen kanssa. Tällaisia taitoja voivat olla mm. heittäminen, pyörittäminen ja potkaiseminen. Liikkumistaidoilla ovat taitoja, joiden avulla lapsi liikkuu paikasta toiseen, tällaisia ovat esimerkiksi kävely, kiipeäminen,

hyppely ja juoksu. (Karvonen ym. 2003, 47; Numminen 1999, 25; Numminen 2005, 115.) Motoristen perustaitojen ja lajitaitojen lisäksi motorisessa kehityksessä on merkittävää motoriset kyvyt, jotka koostuvat kuntotekijöistä ja liikehallintatekijöistä. Kuntotekijöitä ovat kestävyys voima ja nopeus. Liikehallintatekijöitä ovat reaktiokyky, tasapaino, rytmikyky, orientoitumiskyky, erottelukyky, yhdistelykyky ja muuntelukyky. (Arvonen, 2004, 66.) Liikehallintatekijät säätelevät ja ohjaavat perusliikkeitä; jokainen onnistunut liikesuoritus edellyttää tasapainon hallintaa, rytimiä ja reaktiokykyä. Liikesuorituksille tyypillistä on, että jokaisella liikesuorituksella on tietty ajoitus, ne tehdään tietyssä tilassa ja niiden suorittaminen edellyttää eri kehonosien hallintaa. Liikehallintatekijöiden harjoittaminen on lastenliikunnan keskeisiä tehtäviä. (Miettinen 1999, 57.)

Lasten liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta kehittyvät ensimmäisen kymmenen ikävuoden aikana eli juuri päiväkotiiässä. Silloin on erityisen tärkeää saada monipuolista ja monimuotoista liikuntaa päivittäin. (Fogelholm 2005, 167.) Näin ollen voi päätellä, että varhaiskasvatuspalveluiden liikuntaaktiivisuus on tärkeää lapsen motoristen perustaitojen harjoittamiseen ja myöhemmin lajitaitojen opetteluun, joten palvelujen tarjoajilla on ensiarvoisen tärkeä tehtävä lapsen motorisen kehityksen kannalta.

4.2 Havaintomotorinen kehitys

Havaitsemisella tarkoitetaan tietoisesti ohjattua aistien toimintaa, jonka avulla on mahdollista käsitellä aistien kautta välittyvä tieto. Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan sellaisia taitoja, joiden avulla lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäristöön. Havaintomotoristen taitojen kehityksen perustekijät ovat lapsi, lapsen keho, voima, tila, aika ja vuorovaikutussuhteet. Havaintomotoriikan avulla lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan, kehonhallintaa, ympäröivää tilaa, aikasuhteiden ymmärtämistä ja hahmottamaan etäisyyksiä. (Numminen 2005,60,75-76,79.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa ohjeistetaan kiinnittämään lapsen havaintomotoriseen kehitykseen liittyen huomiota 0-3-vuotiaiden kohdalla lapsen kehonhahmotukseen ja lapsen kykyyn rentoutua. Varhaiskasvattajan tulisi kiinnittää huomionsa siihen, osaako lapsi osoittaa pyydettyä kehonosaa ja osaako hän jäljitellä muiden liikkumista. 3-7-vuotiaiden kohdalla tulisi kiinnittää huomiota siihen, millaiset havaintomotoriset taidon lapsella on. Tähän liittyy kyky tehdä samanaikaisesti ja symmetrisesti liikkeitä kehon molemmin puolin, kyky tehdä kehon oletetun keskilinjan ylittäviä liikkeitä ja liikkeiden jäljittely. Myös lapsen kätsyyden vahvistumista tulisi tarkkailla sekä lapsen taitoa liikehtiä rytmin tai musiikin tahtiin. Havaintomotoristen taitojen voidaan katsoa yhdessä motoristen perustaitojen kanssa olevan tiedollisen kehityksen välineitä, joiden avulla lapsi pystyy etsimään merkityksiä ja vastauksia mieltään askaruttaviin kysymyksiin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 22-23,14.)

5 SOSIOEMOTIONAALINEN KEHITYS

Sosioemotionaalisen kehityksen tarkoitetaan lapsen sosiaalista ja emotionaalista kasvua ja kehitystä. Käsite sosioemotionaalinen pohjautuu käsitteisiin sosialisatio ja emotio. Sosialisatiolla tarkoitetaan yksilön kehitystä yhteiskunnan jäseneksi, muuttumista biologisesta oliosta yhteisön jäseneksi. Kehitys tapahtuu aina vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Onnistuneena sosialisatioprosessina voidaan pitää prosessia, jonka lopputuloksena yksilö on saavuttanut sosiaalisen pätevyyden. Sosiaalisella pätevyydellä tarkoitetaan tilaa, jolloin ihminen on kykenevä ratkaisemaan ristiriitatilanteita ja toimimaan vuorovaikutussuhteissa, hänellä on taito viestiä täsmällisesti, hän on tietoinen yhteisön normeista sekä omaa myönteisen minäkuvan. Emotioilla viitataan tunteisiin. Emotionaalisen kehityksen tasapainoisen kehityksen lopputuloksena yksilö on tasainen, aidosti ja herkästi tunteva yksilö. Emotionaalisesti tasapainoton yksilö voi puolestaan olla ahdistunut, levoton ja tunteeton. Emotio-

naalinen kehitys ei etene säännömukaisesti ja kehitys on läheisessä yhteydessä fyysiseen ja kognitiiviseen kehitykseen. (Niemelä 1998,3-5.)

Sosioemotionaaliseen kehitykseen kuuluu tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettelu, joita ovat tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen ja hallinta. Myös toisten kuunteleminen ja auttaminen ovat tärkeä osa sosioemotionaalista kehitystä. (Numminen 2005, 172.) Varhaiset vuorovaikutussuhteet ja kiintymyssuhteet luovat perustan yksilön tuleville ihmissuhteille. Lapsen sosiaalisen kehityksen muodostumista voidaan tarkastella kehityopsykologisen teorian pohjalta. Kiintymyssuhdeteoriassa korostetaan lapsen sudetta ensimmäiseen hoitajaan ja nähdään sen olevan lapsen persoonallisen ja sosiaalisen kehityksen perusta. Toisen teorian mukaan lapsen persoonallisen ja sosiaalisen kehityksen perustana nähdään vertaissuhteet eli lapsen vuorovaikutussuhteet toisiin lapsiin. Nykyisen käsityksen mukaan nähdään sekä kiintymyssuhteiden että vertaissuhteiden vaikutus oleellisena lapsen sosiaalisen kehityksen kannalta. Nämä painottuvat eri tavalla eri ikäkausina. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 45-46.)

5.1 Minäkuva

Lapsen minäkuva alkaa kehittyä heti syntymän jälkeen vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Minäkuvalla tarkoitetaan erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien kokonaisuutta, joilla lapsi kuvaa itseään. Lapsen minäkuva voidaan jakaa fyysiseen minäkuvaan, sosiaaliseen minäkuvaan ja emotionaaliseen minäkuvaan. Fyysinen minäkuva on lapsen kokemus omasta vartalosta, sen toimintamahdollisuuksista ja toiminnoista. Sosiaalinen minäkuva on lapsen kokemus ympäristöstään ja siinä olevien henkilöiden suhtautumisesta häneen. Sosiaalinen minäkuva pitää sisällään mm. kokeeko lapsi olevansa hyväksytty. Emotionaalinen minäkuva pitää sisällään lapsen tunteiden tunnistamisen ja tunteiden hallinnan. (Numminen 1999, 82, 85.) Lapsen käsitys omasta minästään vaikuttaa koko käyttäytymiseen. Lapsen kokonaisvaltainen toiminta, tyytyväisyys, tasapainoisuus, ongelmanratkaisukyky ja suhtautumi-

nen uusiin tilanteisiin, määräytyy sen mukaan, millaisena lapsi itsensä kokee ja kuinka paljon hän itseään arvostaa. Liikunnan merkitys minäkuvan rakentumisessa on huomattava, koska lapsen omanarvontunto on lähes poikkeuksetta yhteydessä hänen fyysis-motorisiin kykyihinsä. (Zimmer 2001, 24.)

Zimmer(2001) käyttää termiä minäkonsepti tarkoittaessaan kuvaa, jonka lapsi kehittää itselleen omasta persoonastaan. Hän nostaa lasten ensimmäisten elinvuosien fyysiset kokemukset erittäin merkittäväksi tekijäksi lapsen minän rakentumisen kannalta. Lapsi alkaa muodostaa käsitystä omista taidoistaan kehollaan ja kehostaan saamiensa kokemusten kautta. Lapsen käsitys omasta minästä alkaa keho-minän muodostumisesta. Keho-minä on lapsen kuva omasta ruumiinrakenteestaan, äänestään sekä ruumiinsa ääriviivoista ja sijainnista tilassa. Keho-minä alkaa muodostua jo ensimmäisten elinviikkojen aikana. (Zimmer 2001, 22.) Numminen(1999) käyttää tästä termiä fyysinen minä. Nummisen mukaan oikein ohjatulla liikunnalla voidaan edistää lapsen fyysisen minän kehitystä. Lasta voidaan ohjata huomaamaan ja arvioimaan omassa fyysisessä minässä tapahtuvia muutoksia. Itsearviointi auttaa lasta hyväksymään itsessään ja toiminnoissaan tapahtuvat muutoksen positiivisina asioina ja näin edesauttaa lapsen positiivisen minäkuvan kehitystä. (Numminen 1999, 85.)

Tärkeä osa lapsen minäkonseptia on käsitys omista kyvyistä. Lapsi muodostaa käsitystä omista kyvyistään tarkkailemalla oman käyttäytymisensä vaikutusta. Liikunnalliset toiminnot ovat tilanteita, jolloin lapsi kokee olevansa tiettyjen vaikutusten syy. Esimerkiksi suorittaessaan jotain liikunnallista toimintaa, lapsi yhdistää oman toimintansa tuloksen omaan osaamiseensa. Näinä hetkinä lapsen on mahdollista saada onnistumisen ja osaamisen kokemuksia. Nämä kokemukset ovat merkittäviä lapsen itsetunnon kannalta. Myönteiset liikuntakokemukset erityisesti nuoremmassa lapsissa edistää realistisen ja suoriutusvarman minäkuvan rakentamista. (Zimmer 2001, 23, 26.) Lapsi kehittää minäänsä peilaten tekemisiään aikuisten reaktioihin. Aikuisten reaktioiden kautta lapsi saa positiivisia tai negatiivisia tunteita ja oppii, mikä on hyväksyttyä ja ei-hyväksyttyä käytöstä.(Numminen 1999,83.) Lapsen positiivisen

minäkuvan rakentumisen kannalta on tärkeää antaa lapsen toimia aktiivisesti ja antaa lapselle aikaa. Aikuisen oikeanlainen ohjaus ja mukana olo lapsen liikuntasuorituksessa auttaa lasta hänen objektiivisista kyvyistään riippumatta kehittämään itsetuntemustaan sekä itseluottamustaan. (Zimmer 2001, 26.)

5.2 Tunteet

Tunteet ja niiden säätely ovat tiivisti yhteydessä pienen lapsen minäkuvan kehitykseen. Tunteet ovat joko synnynnäisiä tai opittuja reaktioita ympäristön ärsykkeisiin. (Numminen 1996,85.) Ihmisen perustunteiksi voidaan lukea ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästys (Kerola, Kujanpää&Kallio 2010). Tunteiden säätelyprosessilla tarkoitetaan sellaisia sisäisiä ja ulkoisia prosesseja, joiden avulla pyritään säätelemään, muuntamaan ja arvioimaan tunnereaktioita tietyn päämäärän saavuttamiseksi. Lapsella tunteiden säätelyprosessi kehittyy sosiaalisen kanssakäymisen ja kognitiivisen kehityksen seurauksena. Tunteiden säätely vaikuttaa lapsen sosiaaliseen kanssakäymiseen, kognitiivisten tehtävien suorittamiseen ja stressaavien tilanteiden hallitsemiseen. (Numminen 1996, 85.)

Tunteiden tiedostaminen ja ilmaiseminen sekä niiden säätelyn ja merkityksen oppiminen tapahtuu parhaiten erilaisissa arkipäivän tilanteissa. Erilaiset tilanteet, joissa lapsi on vastavuoroisessa kanssakäymisessä toisten kanssa, kuten erilaiset peli- ja leikitilanteet antavat lapselle mahdollisuuden tutustua omiin sekä omiin että toisten tunteisiin. Näissä tilanteissa opitaan säätelemään, ilmaisemaan ja nimeämään tunteita. (Numminen 2005,30-31.) Lapselle aikuisen malli tunnetaitojen oppimisessa on merkittävä. Kun lapsi saa riittävästi harjoitella, miltä tuntuu erilaiset tunnetilat, oppii hän käsittelemään tunteitaan ja puhumaan pahan olon pois. Lapsen kanssa tunteista puhuminen auttaa lasta tunnistamaan eri tunnetiloja. Perhe ja muu lapsen ympäristö vaikuttaa lapsen tunne-elämän kehitykseen antamallaan palautteella. Päivähoidon kasvatusilmapiiri ja lasten keskinäinen vuorovaikutus on keskeisiä tunteiden

säätelyn kehityksessä. Tunnetaidoilla voidaan nähdä olevan yhteys moneen ihmisen kehityksen osa-alueeseen ja niillä on vaikutusta esimerkiksi kouluosoitumiseen, taitoon auttaa muita, väkivallattomuuteen ja tunteeseen omaan ongelmanratkaisukykyyn. Lapsuuden heikoilla tunnetaidoilla on huomattu olevan yhteys myös aikuisiän epäsosiaalisuuteen, päihteiden käyttöön ja terveysongelmiin. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2010; Nurmiranta ym. 2009, 57.) Lasten arjessa tunteet ovat vahvasti läsnä. Liikunnallisissa tilanteissa, kuten peleissä ja leikeissä, lapsi voi kohdata monia tunteita. Liikkuminen yksin tai ryhmässä tarjoaa lapselle mahdollisuuden kohdata ja ilmaista omia tunteitaan. Liikunnallisissa tilanteissa lapsen on mahdollista ilmaista itseään sekä sanallisen ilmaisun että liikkeen kautta. Liikkuessa yhdessä muiden kanssa lapsi joutuu myös tilanteisiin, jolloin hän joutuu kohtaamaan toisten tunteita ja opetella toisten huomioonottamista, auttamista sekä toisen asemaan astumista. (Suunnittelen liikuntaa n.d.)

5.3 Sosiaalisuus

Lapsen sosiaalinen kehitys alkaa heti lapsen synnyttyä. Tällöin pääosassa lapsen sosiaalisen kehityksen tukijana on lasta hoitava aikuinen. Vastasyntyneen lapsen keinot kommunikoida on itku. Lapsi tunnistaa tutut äänet ja ne rauhoittavat häntä. 5-6 kuukauden ikäinen lapsi hakee aktiivisesti vuorovaikutusta ja on yhä kiinnostuneempi siitä, mitä ympärillä tapahtuu. Viimeistään puolen vuoden iässä lapsi alkaa aikuisten lisäksi ottamaan kontaktia toisiin lapsiin hymyilemällä ja äännehtimällä. Vuoden iässä lapsen sosiaaliseen kehitykseen vaikuttaa kävelemään oppiminen, joka mahdollistaa ympäristöön tutustumisen paremmin. Tässä iässä lapset seuraavat toisten tekemisiä ja yrittävät matkia toisia. Tässä vaiheessa lapsi käyttää kommunikoinnissaan ilmeitä ja eleitä, mutta myös sanat alkavat pikku hiljaa muodostua. (Karling ym. 2008, 167-169.)

2-4-vuotias lapsi opettelee sosiaalisia perustaitoja. Perustaidoiksi voidaan lukea toisten kuunteleminen, itsensä ilmaisu ja vuorotellen puhuminen. Lapsi

kykenee toimimaan hetkittäin itsenäisesti sosiaalisissa tilanteissa. 4-7- vuotiaana lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät laajemmiksi. 4-5-vuotiaat lapset pystyvät jo omaksumaan, kuinka erilaisissa arkipäivän tilanteissa tulisi käyttäytyä. Lapsen tunteiden hallinta ei kuitenkaan ole kehittynyt vielä niin pitkälle, että lapsi välttämättä aina pystyisi toimimaan sen mukaisesti. Aikuisen rooli on vielä tärkeä sosiaalisten taitojen tukijana; lapsilla on esimerkiksi taito ratkoa keskinäisiä ristiriitojaan, mutta he tarvitsevat siihen vielä aikuisen tukea. 6-vuotiaan lapsen sosiaaliset taidot ovat jo pitkälle kehittyneet. Lapset viettävät paljon aikaa kavereiden kanssa ja osaavat toimia sosiaalisissa tilanteissa ilman aikuisen tukea. (Nurmiranta ym. 2009, 57.)

Lapsen sosiaalinen kehitys tapahtuu arkipäivän tilanteissa ja jatkuvassa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. 3-6 vuoden ikä voidaan nähdä erityisen tärkeänä ikäkautena sosiaalisen kehityksen kannalta. Monet tänä aikana opitut käyttäytymismallit säilyvät läpi elämän ja tällöin luodaan pohja sellaisten sosiaalisten käyttäytymismuotojen omaksumiselle, joiden vaikutus on merkittävä lapsen kasvussa sosiaaliseen ympäristöönsä. (Zimmer 2001, 26.)

Zimmer (2001) on koonnut sosiaalisen toiminnan perusvalmiudet, jotka lapsi omaksuu liikkumalla ja leikkimällä. Nämä valmiudet eivät ole päämääriä, jotka pyritään oppimaan ja sen jälkeen katsotaan opituksi vaan ne ovat laajoja perusvalmiuksia, jotka ovat mahdollista oppia pitkällä aikavälillä erilaisten toimintojen kautta. Liikuntaleikit tarjoavat rikkaan maaperän alkaa kasvattamaan sosiaalisia käyttäytymismuotoja. (Zimmer 2001, 28,30). Liikuntaleikit ja –pelit ovat lapselle hyviä tilanteita harjoitella toisten huomioonottamista sekä opetella noudattamaan sääntöjä ja ohjeita (Numminen 1999, 13).

Sosiaalisen toiminnan perusvalmiudet:

Sosiaalinen herkkyys:

- toisten tunteiden huomioiminen
- toisen asemaan asettuminen
- toisen tarpeiden näkeminen ja niiden ottaminen huomioon omassa käyttäytymisessä
- toisten toiveiden huomioiminen

Sääntöjen ymmärtäminen:

- osallistuminen ryhmäleikkeihin, joissa on yksinkertaiset säännöt
- sovittujen sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen
- yksinkertaisten sääntöjen luominen itse

Kyky luoda kontakteja ja olla yhteistyössä:

- yhteyksien solmiminen toisiin leikin aikana
- toisen hyväksyminen leikkiveriksi
- avun pyytäminen ja vastaanottaminen
- yhdessä leikkiminen
- tehtävien ratkaiseminen yhdessä
- muiden auttaminen
- omien tunteiden ilmaiseminen ja niistä kertominen toisille
- verbaalinen kanssakäyminen muiden kanssa

Turhautumisen sietokyky:

- omien tarpeiden lykkääminen, niiden siirtäminen taka-alalle muiden arvojen tieltä
- kyky olla olematta aina kaiken keskipisteenä
- oppia käsittelemään epäonnistumista
- kyky sopeutua ryhmään

Suvaitsevaisuus ja huomioonottaminen

- toisten suoritusten hyväksyminen ja tunnustaminen
- toisten erilaisuuden kunnioittaminen
- suvaitsevainen suhtautuminen toisten tarpeisiin ja niihin mukautuminen yhteisissä leikeissä
- heikompien integroiminen leikkiin
- heikompien leikkitovereiden huomioonottaminen

(Zimmer 2001, 28-28)

6 KOGNITIIVINEN KEHITYS

6.1 Ajattelemisen

Lapsen ajattelun kehitystä kuvataan monessa teoksessa Jean Piaget'in teorian mukaan. Tämä 1900-luvun alkupuolella syntynyt teoria on ollut pitkään tunnetuin kognitiivinen teoria. Teoriaa on kritisoitu liiallisen kielellisen painotuksen takia sekä kasvatuksen ja kulttuurin vaikutuksen vähäisen huomioon ottaen. Piaget halusi teoriallaan tuoda esiin lapsen ajattelun omalaatuisuuden ja sen poikkeavuuden aikuisen ajattelusta. (Karling ym. 2008, 138.) Älykkyyden ja ajattelun kehitys voidaan Piaget'n teorian mukaan jakaa neljään kehitysvaiheeseen: sensomotoriseen kauteen, esioperationaaliseen kauteen, konkreettisten operaatioiden kauteen ja muodollisten operaatioiden kauteen (Karling ym. 2008, 138-139; Nurmiranta ym. 2009, 34-36.)

Sensomotorinen kausi ajoittuu kahden ensimmäisen ikävuoden ajalle, jolloin lapsella ei ole vielä kielellinen kehitys edennyt puheen tuottamiseen asti. Tällöin lapsi hankkii tietoa havainnoimalla, koskettelemalla ja liikkumalla. Lapsi oppii ohjaamaan toimintaansa. Aistien ja motoriikan yhteistyön avulla lapsi alkaa muodostamaa ympäristöstään sisäisiä malleja. Nämä sisäiset mallit, skeemat, auttavat lasta hallitsemaan maailman monimuotoisuutta ja muistamaan tiettyjen asioiden sijainnin. Tässä kehitysvaiheessa lapsi alkaa ymmärtämään esineiden pysyvyyden ja ymmärtää, että asiat ovat olemassa, vaikka hän ei näe niitä juuri sillä hetkellä. (Karling ym. 2008, 138; Nurmiranta ym. 2009, 34.)

Esioperationaalinen kausi ajoittuu 2-7 ikävuoden välille. Esioperationaalinen kausi voidaan jakaa kahteen vaiheeseen: esikäsitteelliseen vaiheeseen ja intuitiivisen ajattelun aikaan. Esikäsitteellinen vaihe ajoittuu 2-4 ikävuoden aikaan. Tällöin lapsen kielen kehitys on voimakasta ja myös muisti ja päättely kehittyvät. Lapsi kykenee tässä vaiheessa jäljittelemään sellaisia kohteita, jotka eivät juuri sillä hetkellä ole läsnä. Lapsen ajattelu on vielä tällöin hyvin itse-

keskeistä eikä hän osaa nähdä asioita toisen näkökulmasta. Lapsi hahmottaa maailmaansa rakentamalla käsitteitä ja sanoja omalle toiminnalleen. Tämän ikäisinä lapset puhuvat paljon itselleen toimiessaan. Intuitiivisen ajattelun aika on 4-7-vuoden iässä. Lapselle muodostuu kyky luokitella asioita tietyn ominaisuuden mukaan ja ajattelu keskittyy kokonaisuuksien sijaan yksityiskohtiin. Kielen kehittyminen mahdollistaa lapselle kysymysten esittämisen ja tällaisen ihmettelyn kautta maailman rakentamisen. Lapsen päättelykyky perustuu tässä vaiheessa suoraan havaintoon asiasta. (Karling ym. 2008, 138-139; Nurmiranta ym. 2009, 34-35.)

Konkreettisten operaatioiden kausi on 7-11-vuotiaana. Piaget näkee tämän vaiheen ratkaisevana henkisessä kehityksessä. Lapsen ajattelutapa muuttuu niin, että hän kykenee irrottautumaan välittömistä havainnoista ja ajattelu muuttuu joustavammaksi. Lapsi oppii luokittelemaan asioita ylä- ja alakäsitteisiin ja pystyy pitämään muistissaan useita samaan asiaan liittyviä piirteitä. Ongelmanratkaisukyky kehittyy ja lapsella on taito miettiä eri vaihtoehtoja. Lapsen itsekeskeisyys alkaa väistyä ja lapsi osaa asettua toisen asemaan. (Karling ym. 2008, 138-139; Nurmiranta ym. 2009, 34-36.) Muodollisten operaatioiden ajoittuu 11-14 ikävuoden ajalle. Tällöin lapsi oppii irrottamaan ajattelun konkreettisesta tilanteesta ja ajattelusta tulee abstraktia. Abstraktisella ajattelulla tarkoitetaan kykyä käyttää mielikuvia ajattelun välineenä. Lapsi oppii vertailemaan ja yhdistelemään erilaisia tietokokonaisuuksia monipuolisesti ja alkaa rakentaa erilaisia teorioita. (Karling ym. 2008, 139.)

6.2 Oppiminen ja liikunta

Lapset oppivat aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä. Huisman ja Nissinen (2005) määrittelevät oppimisen tarkoittamaan suhteellisen pysyvää, kokemukseen perustuvaa muutosta yksilön tiedoissa, taidoissa ja valmiuksissa sekä niiden välityksellä yksilön toiminnassa. Oppiminen ei ole pelkästään tiedon passiivista vastaanottoa vaan oppimiselle tyypillistä on aktiivinen tiedon käsittely ja järjestäminen. Jokaisella lapsella on oma tyyliensä oppia.

Liikunta voidaan nähdä hyvänä menetelmänä oppimisen edistämässä. Liikunnan merkitys oppimiseen voidaan nähdä merkittävänä, koska liikunnan avulla lapsi oppii suuntia, etäisyyksiä, käsitteitä, muotoja ja värejä. Nämä toimivat kielellisen, matemaattisen ja tiedeopiskelun perusteina. Liikkumalla lapsi oppii myös kehon hahmottamista, kehon oikean ja vasemman puoliskon yhteistyötä, aika- ja rytmirakenteiden tunnistamista ja silmä-käsikoordinaatiota. Nämä puolestaan toimivat hyvän luku- ja kirjoitustaidon peruselementteinä. (Huisman & Nissinen 2005, 25.) Yksilö, olosuhteet ja annettu tehtävä vaikuttavat lapsen oppimiseen liikuntatilanteessa (Autio & Kaski 2005, 56).

Autio ja Kaski (2005) määrittelevät lasten oppimistavoitteiksi liikunnassa motoriset, tiedolliset, tunne-elämän ja vuorovaikutukselliset sekä muut tavoitteet. Motorisiin tavoitteisiin kuuluvat perusliikkeiden ja erityistaitoa vaativien liikkeiden oppiminen, kehonhahmotuksen ja liiketajun kehittyminen, kuntotekijöiden kehittyminen sekä toimintakyvyn kehittyminen. Tiedolliset tavoitteet puolestaan pitävät sisällään toiminnan kautta oppimisen, kehotunnon ja sen merkityksen tiedostamisen, oppimisvalmiuksien vahvistumisen sekä päättelykyvyn ja ongelmanratkaisutaitojen vahvistumisen, käsitteiden ja asioiden merkitysten oppimisen, sääntöjen ja normien oppimisen, hahmottamisen kehittymisen sekä keskittymiskyvyn vahvistumisen. Tunne-elämän ja vuorovaikutukselliset tavoitteet pitävät sisällään myönteisen minäkäsityksen vahvistumisen, tunnetaitojen oppimisen, vuorovaikutustaitojen vahvistumisen, omien vahvuuksien löytämisen ja itsetuntemuksen lisääntymisen. Muita tavoitteita ovat mielekkään liikuntaharrastuksen löytäminen, liikunnallisen elämäntavan löytäminen ja uusien elämyksien saaminen. (Autio & Kaski 2005, 55-56.)

7 LAPSEN LIIKKUMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Liikunnalliseen elämäntavan muodostuminen on pitkä prosessi, johon liittyy monta eri tekijää. Liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen liittyvät esimerkiksi tietoisuus liikunnan merkityksestä, motivaation ja positiivisen asenteen saavuttaminen, liikuntataitojen oppiminen ja osallistuminen liikuntaan. Lopulta liikuntaharrastus omaksutaan pysyvästi. Lasten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa lapseen itseensä liittyviin tekijöihin ja ympäristöön liittyviin tekijöihin. Lapseen itseensä liittyviä tekijöitä ovat esimerkiksi omat koetut kyvyt ja onnistumisen kokemukset liikuntasuorituksissa. Seurantatutkimuksissa tietyt nuoruusiässä yksilöön liittyvien tekijöiden on todettu ennustavan aktiivista liikkumista aikuisena. Tällaisia tekijöitä ovat olleet muun muassa kestävyystyyppisen liikunnan harrastaminen, hyvä koulumenestys, hyvä kestävyyskunto, tyytyväisyys omaan kuntoon, suorituskyykyihin ja taitoihin sekä osallistuminen järjestettyyn liikuntaan. (Tammelin 2008, 47-48.)

Ympäristöön liittyviä tekijöitä ovat esimerkiksi perhe, kaverit sekä liikuntapalveluiden ja paikkojen saavutettavuus. Vanhempien vaikutus lasten liikunta-aktiivisuuteen voi tulla esiin monella tavalla. Vanhemmat voivat tukea lapsen liikunnallista aktiivisuutta esimerkiksi asennoitumalla kannustavasti, toimimalla itse mallina, ohjaamalla ja opettamalla lasta tai mahdollistamalla lapsen harrastuksen huolehtimalla kustannuksista tai kuljettamalla lapsen harrastuksiin. Vanhempien korkea koulutustason ja perheen korkean tulotason on todettu liittyvän lapsen aktiiviseen liikunnan harrastamiseen. Osittain tämä voi johtua siitä, että korkeasti koulutetut vanhemmat ovat itse liikunnallisesti aktiivisia. Kavereiden ja sisarusten aktiivisuudella ja tuella on myös myönteistä vaikutusta nuorten liikunta-aktiivisuuteen. (Tammelin 2008, 48-49.)

Takalon tutkimuksessa nousi esiin vanhempien vaikutus lasten liikunta-aktiivisuuteen. Liikunnallisesti aktiivisten lasten vastauksissa vanhempien osallistuminen yhteiseen liikuntaan nousi esille, liikunnallisesti passiivisten lasten vastauksissa muistoja yhteisistä liikuntakokemuksista vanhempien oli

vain muutama. Tutkimuksessa vanhempien aineellinen tuki liikunta-aktiivisuuteen esimerkiksi välineiden hankinnoissa erosi fyysisesti aktiivisten ja passiivisten lasten välillä. Aktiiviset lapset olivat saaneet pääsääntöisesti liikuntavälineitä ja vanhemmat mahdollistivat heidän osallistumisensa haluamiinsa harrastuksiin. Lasten vastauksista nousi esiin vanhempien toiminnallinen tuki. Toiminnallinen tuki pitää sisällään esimerkiksi lasten kuljettamisen liikuntaharrastuksiin tai osallistumisen liikuntapaikkojen rakentamiseen ja urheiluvälineiden huoltoon. Vanhemmat voivat antaa lapselle myös emotionaalista tukea liikuntaharrastukseen esimerkiksi osallistumalla lapsen peleihin. (Takalo 2004 ,44,51,53,61.)

7.1 Motivaatiotekijät

Lapsi ei liiku liikkumisen hyötyjen vuoksi. Liikkuminen on lapselle luonnollinen tapa toimia ja liikunta on näin ollen itseisarvollista. Motivaatio on tekijä, mikä saa lapsen kiinnostumaan tietyistä toiminnasta. Lasten liikkumista tarkasteltaessa motivaation syntyyn voi vaikuttaa monet eri tekijät. Motivaation syntyyn vaikuttaa lapsen kokemus omasta kyvykkyydestään. Mikäli lapsi kokee, että hän osaa ja oppii asioita toimiessaan, on tällä merkitystä toiminnan jatkuvuuden kannalta. Ohjaaja tai vanhempi voi lisätä lapsen koettua kyvykkyyttä antamalla realistista ja kannustavaa palautetta lapselle hänen toiminnastaan. Motivaation syntyyn voidaan katsovan vaikuttavan myös lapsen kokemus autonomiasta. On todennäköistä, että mikäli lapsi kokee itse päättävänsä liikkumisestaan ja kehitymisestään, hän jatkaa toimintaa. Tätä edesauttaa esimerkiksi se, että vanhemmat tarjoavat lapselle eri liikuntamahdollisuuksia, mutta lapsi saa itse päättää, mitä hän haluaa tehdä. Tällöin lapsella on sisäinen motivaatio, hän toimii itsensä vuoksi. Toimintaa voi ohjata myös ulkoinen motivaatio, jolloin motiivi toimia olisi esimerkiksi halu miellyttää tai halu saada palkinto. Sisäinen motivaatio on kuitenkin se, mikä kannattelee toimintaa pisimmälle. Lapsella sosiaalinen motivaatio voi olla yksi tekijä, joka saa lapsen kiinnostumaan liikkumisesta. Sosiaalinen motivaatio syntyy, kun lapsi saa kave-

reita ja saa tunteen siitä, että hänet on hyväksytty joukkoon omana itsenään. Motivaatioilmasto on myös tärkeää elementti lapsen liikuntaharrastuksen jatkumisen kannalta. Jos lapsi tuntee olonsa hyväksi ja viihtyy toiminnan parissa, on todennäköistä, että hän jatkaa toimintaa. Motivaation merkitys on todella suuri lapsen liikkumisen kannalta. Motivaation puute on yksi yleisimmistä syistä lapsen liikkumattomuuteen ja liikunnan lopettamiseen. (Autio & Kaski 2005, 99,101.)

Suihkonen ja Virolainen (2002) ovat pro gradu-tutkielmassaan tutkineet lasten liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä lasten itsensä kokemina. He ovat tutkimuksessaan pyrkineet saamaan vastauksen siihen, mikä lapsia liikuttaa, minkä lapset kokevat vaikuttavan liikkumiseen ja liikkumattomuuteen sekä minkälainen on lasten kokema liikuntamotivaatio. Tutkimustuloksissa he tarkastelevat liikuntamotivaatiota viiden eri esiin tulleen motivaatioluokan kautta. Tutkimustuloksissa motivaatioluokiksi nousivat sisäinen halu ja tarve liikkua, terveysvaikutukset, sosiaalisuus, ulkomuoto sekä muut välineellisesti liikkumaan innostavat motiivit. Välineellisiä tekijöitä olivat tässä tutkimuksessa lähellä sijaitsevat liikuntapaikat, uudet mielenkiintoiset lajit, luonto ja eläinrakkaus. Syyt lasten liikkumattomuuteen liittyivät tutkimustuloksissa motivaation puutteeseen ja liikunnan toteutumiseen. Lasten mielestä motivaation puutteen syynä on jokin muu toiminta, mikä tuntuu liikuntaa mielekkäämmältä. Epämiellyttävät liikuntakokemukset, toiminnan epämielisyys ja oma osaamattomuus nousivat myös esiin motivaatiota alentavina tekijöinä. (Suihkonen & Virolainen 2002, 82-83.)

7.2 Perheliikunta

Yhteiskunta on viime vuosikymmeninä muuttunut. Aiemmin lapset ja aikuiset liikkuvat kyläyhteisöissä pelloilla, pihatöissä ja metsissä. Teollistuminen, naisten työelämään siirtyminen ja työn siirtyminen kodin ulkopuolelle ovat vaikuttaneet perheiden toimintatapojen muuttumiseen. Luonteva yhteinen toiminta

lasten ja aikuisten välillä on vähentynyt, vanhemmat ovat paljon töissä ja lapset ja nuoret viettävät suurimman osan vapaa-ajastaan keskenään tai joukko- viestimien parissa. Perheliikunta voi olla osaltaan parantamassa ja lisäämässä aikuisten ja lasten yhdessä vietettävää aikaa sekä toimia välineenä perheen kasvatustehtävän tukemisessa. (Arvonen 2004, 11,14.)

Lapsen ja vanhempien yhdessä liikkumista voi uhata mm. työkiireet, jotka nykypäivän perheessä ovat tavanomaisia. Perheillä tulisi kuitenkin olla mahdollisuus harrastaa yhdessä terveyttä edistävää liikuntaa. Vuonna 2001 terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunta on laatinut ehdotuksen valtioneuvoston periaatepäätöksen toimenpideohjelmaksi. Tämän tarkoituksena oli lisätä terveyttä edistävää liikuntaa ja parantaa sen edellytyksiä. Tässä ehdotuksessa on myös perheliikunta nostettu esiin. Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietinnössä on tavoitteeksi asetettu perheliikuntaa edistävä verkostomuotoinen yhteenliittymä, jonka tehtävänä olisi perheliikunnan edunvalvonta ja toiminnan kehittäminen. (Liikunnan kehittämistoiminnan mietintö 2001,56.) Tämän ehdotuksen pohjalta koottiin valtakunnallinen, sosiaali- ja terveysministeriön alaisuudessa toimiva, verkosto, joka koostuu terveyden edistämisen ja perheiden hyvinvoinnin alueella toimivista tahoista. Verkoston tavoitteena on lisätä tietoisuutta perheliikunnasta erilaisten tapahtumien ja monipuolisen viestinnän keinoin. Verkoston tehtävänä on myös kehittää perheliikunnan toimintamuotoja, ohjaajakoulutusta ja materiaaleja. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007,79-80.) Tällä hetkellä perheliikuntaverkostoon kuuluvat Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen Latu, Nuori Suomi, Opetushallitus, Suomen Kuntoliikuntaliitto ry, Suomen Voimisteluliitto SvoLi ry, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Hengitysliitto Heli ry, Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Sydänliitto, Kisakallion urheiluopisto, Urheiluopisto Kisakeskus Jyväskylän yliopisto, Urheiluopistoyhdistys, Liikunta kaikille lapsille- hanke, Suomen Mielenterveysseura, Kirkkohallitus/kasvatus ja nuorisotyö sekä SolveLi ry (Suomen Latu 2010.) Organisoidulle perheliikunnalle on kysyntää. Perheliikunta voi parhaimmillaan yhdistää useita sukupolvia sekä innostaa liikkeelle myös sellaiset ihmisiä, jotka eivät muuten innostu varsinaisesta liikunnan harrastamisesta. (Fogelholm, Paronen & Miettinen, 2007, 80.)

Arvonen(2004) määrittelee perheliikunnan terveyttä edistäväksi liikunnaksi, jota koko perhe ja lähipiiri voivat harrastaa yhdessä. Vanhempien ja lasten lisäksi perheliikunta- käsite pitää sisällään isovanhemmat ja ystävät. Perheliikunnaksi voidaan katsoa perheen aktiivinen yhdessäolo, joita perhe voi tehdä yhdessä. Piha- ja kotityöt, yhteinen ulkoilu ja retkeily sekä yhteiset uimareissut ovat hyviä esimerkkejä perheliikunnan toteuttamisesta. Perheliikunnan muodot vaihtelevat hyvin paljon perheen elämäntilanteen mukaan, vauvaperheessä yhteinen liikunta poikkeaa paljon esimerkiksi murrosikäisten lasten perheiden liikkumisesta. Perheliikunta voi olla omaehtoista tai ohjattua. Omaehtoisessa perheliikunnassa vanhemmat asettavat tavoitteet liikunnalle, mutta tavoitteet eivät ole niin tietoisia kuin ohjatussa perheliikunnassa. Omaehtoisen perheliikunnan tavoitteita ovat muun muassa hyvän olon saavuttaminen, yhdessäolo, terveyden kohentuminen, touhuenergian purku tai perheen yhteishengen kohentuminen. Tavoitteet voivat olla myös hyvin konkreettisia, kuten ajatus siitä, että lapsi nukkuu ja syö paremmin ulkoilun jälkeen. Ohjattu perheliikunta tapahtuu yhteistyössä jonkun järjestävän organisaation kanssa. Tällöin tavoitteet asettavat vanhemmat, perheliikunnan ohjaaja ja järjestävä organisaatio. Ohjatun perheliikunnan tavoitteita ovat muun muassa aikuisten ja lasten liikunta-aktiivisuuden ja -tietoisuuden lisääminen, perheen sosiaalisen vuorovaikutuksen paraneminen ja perheen kasvatustyön tukeminen. (Arvonen 2004, 32-34.)

Perheliikunnan muodot vaihtelevat riippuen olosuhteista. Perheliikunta on erilaista riippuen ympäristöstä, vuodenajasta, elämäntilanteesta, tavoitteista ja tarpeista. Perheen liikkuminen arjessa tapahtuu yleensä kotona ja lähiympäristössä, joten asuinympäristön suunnittelulla voidaan vaikuttaa perheliikunnalle suotuisten olosuhteiden luomiseen. Perheliikunnasta tiedottamisella ja tarjoamalla esimerkkejä voidaan luoda positiivista ilmapiiriä perheliikunnalle ja motivoida sekä rohkaista perheen aikuisia touhuamaan lasten kanssa lähiympäristössä. Koti- ja kouluympäristön merkitys arkiliikunnassa nousi erityisen tärkeäksi Nuoren Suomen vuonna 2000 tehdyssä Liikuntapaikkapalveluiden

tasa-arvotutkimuksessa. Tutkimuksen mukaan koti- ja kouluympäristö on lasten tärkein liikuntaympäristö. (Arvonen 2004, 41-44.)

Perhe voi liikkua myös ryhmissä. Perheliikuntaryhmiä järjestäviä tahoja ovat esimerkiksi liikuntaseurat, kunnat ja seurakunnat. Perheliikuntaryhmät eivät ole vielä kovin yleisiä ja tarvetta niille olisi enemmän. Vauvaintiryhmät ja erilaiset isä-poikaryhmät ovat hyviä esimerkkejä perheliikuntaryhmistä. Sen lisäksi, että perhe saa olla yhdessä, perheliikuntaryhmissä on mukana vertaisryhmäelementti, jonka avulla vanhemmat voivat saada tukea vanhemmuuteensa toisilta samassa tilanteessa olevilta vanhemmilta. (Arvonen 2004, 47-48.)

7.3 Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus

Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta on tutkittu, mutta lähes kaikki tutkimukset keskittyvät nuorten liikuntatottumusten tutkimiseen eikä päiväkotikäisten lasten liikuntatottumuksista ole paljoa tutkittua tietoa. Pirnes (2010) on pro gradu-tutkielmassaan tutkinut 3-8-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuutta. Tämä tutkimus antaa positiivisen kuvan lasten liikkumisesta. Tutkimuksen mukaan 91% lapsista ovat fyysisesti aktiivisia päivässä kaksi tuntia tai enemmän. Pirnes tuo kuitenkin esille, että tutkimuksessa ei ole mitattu liikuntasuoritukseen käytettyä intensiteettiä ja näin ollen ei tiedetä, ovatko tutkimukseen osallistuneet lapset harrastaneet hengästyttävää liikuntaa. (Pirnes 2010, 38-39). Laps Suomen tutkimuksessa on selvitetty 3-12-vuotiaiden lasten liikuntatottumuksia vuosina 2001-2003. Tutkimus oli valtakunnallinen ja siihen osallistui 2398 3-8-vuotiasta lasta ja 2255 9-12-vuotiasta lasta. Laps Suomen- tutkimuksista saadut tulokset antavat myös positiivisen kuvan suomalaisten lasten liikunta-aktiivisuudesta. Tutkimuksen mukaan suurin osa 3-12-vuotiaista lapsista liikui vähintään tunnin päivässä. Fogelholm ym. nostavat esiin näkökulman siitä, että tutkimuksessa ei ole rajattu liikunnan käsitettä kovin tarkkaan ja kaikkea

tutkimuksessa liikunnaksi määriteltyä ei voida katsoa terveyttä edistäväksi liikunnaksi. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 26-27.)

8 AARRESAARI-PÄIVÄKODIT

Aarresaari- päiväkodit aloittivat toimintansa vuonna 1995, kun ensimmäinen päiväkotiki, Aarresaari, perustettiin. Tällä hetkellä Aarresaari-päiväkoteihin lu- keutuu kuusi päiväkotia: Aarresaari, Aarrelaiva, Merikarhu, Majakkasaari, Lai- vakoira ja Myrskylyhty. Aarresaari-päiväkotien toiminnan pohjalla on ajatus ”Jokainen lapsi on oma aarteensa”. Toiminta-ajatuksena on tarjota perheille joustavaa päivähoitopalvelua, jossa perheiden kanssa yhdessä luodaan jokai- selle lapselle suotuisa kasvu- ja oppimisympäristö. Aarresaari-päiväkodeissa lapsuus elämänvaiheena ja lapsen arvokkuus yksilönä nähdään tärkeänä. Toiminnalla pyritään takaamaan lapselle suotuisa ympäristö kasvaa itseään arvostavaksi, elämää ihmetteleväksi, rakastavaksi ja luovaksi yksilöksi. Mu- siikki-, liikunta- ja seikkailukasvatus ovat Aarresaarelaisilla erityisesti käytössä olevia toiminnallisia menetelmiä. (Päiväkotiki Majakkasaaren varhaiskasvatus- suunnitelma n.d.,5-6.)

Aarresaari-päiväkotien liikuntakasvatuksen tavoitteena on liikunnan ilon tar- joaminen lapsille, lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja terveyden tukeminen, monipuolisen ohjatun liikunnan tarjoaminen ja omaehtoisen liikun- nallisen toiminnan mahdollistaminen, lapsen itsetunnon vahvistaminen sekä oman kehon tunnistaminen ja hallinta. Liikunnassa toimintaa ohjaavat koke- mukset ja elämykset; näiden tuottamiseksi on laadittu erityisesti liikuntakasva- tusta ohjaava vuosikasvatussuunnitelma. Liikunnallisen toiminnan sisältöihin kuuluvat perusliikunta, järjestäytymismuodot ja tilan hahmottaminen, luova liikunta, välineliikunta, ulkoliikunta, talvilajit, uinti sekä muihin liikuntalajeihin tutustuminen.(Päiväkotiki Majakkasaaren varhaiskasvatussuunnitelma n.d.,5, 17.)

Hyvä kasvuympäristö nähdään Aarresaari-päiväkodeissa ilmapiiriltään myönteisenä, avoimena, turvallisena ja rohkaisevana. Hyvän kasvuympäristön tulisi myös tarjota lapselle tilaisuuksia elämyksiin, havaitsemiseen ja pohdintaan. Aarresaarelaiset haluavat lähettää päiväkodeistaan maailmalle itseään arvostavia, elämää kunnioittavia, luovia ja leikkiviä, iloisia ja elämänmyönteisiä, yhteiskykyisiä sekä liikkumisesta nauttivia lapsia. (Päiväkoti Majakkasaaren varhaiskasvatussuunnitelma n.d.,5,10.)

9 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

9.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kartoittaa Aarresaari-päiväkodista lähteneiden lasten liikuntatottumuksia myöhemmässä lapsuudessa. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, kuinka liikkuvaisia Aarresaareissa olleet lapset ovat sen jälkeen, kun ovat lähteneet päiväkodista, kuinka lapset suhtautuvat liikuntaan ja kenen kanssa lapset liikkuvat. Myös vanhempien kokemukset liikuntapainotteisen päiväkodin vaikutuksesta lapsen tämänhetkisiin liikuntatottumuksiin ja vanhempien näkemykset liikunnan vaikutukset kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen ovat osana tutkimusta.

Tutkimuskysymyksiä ovat:

Millaiset ovat Aarresaaresta lähteneen lapsen liikuntatottumukset myöhemmässä lapsuudessa/nuoruudessa?

Kokevatko vanhemmat liikunnan tärkeäksi lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen kannalta?

Millaisena vanhemmat kokevat ympäristön merkityksen lapsen liikuntaaktiivisuuden kannalta?

Liikkuuko perhe yhdessä ja onko Aarresaari innostanut heitä liikkumaan yhdessä perheenä lapsen ollessa päiväkodissa?

9.2 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukkona ovat Aarresaassa vähintään viisi vuotta sitten olleiden lasten vanhemmat. Aluksi ajatuksenani oli, että lapset olisivat itse vastanneet kyselyyn, mutta heidän tavoittaminen olisi ollut paljon haastavampaa. Tavoitteena oli löytää sellaisia perheitä, joiden lapsen päiväkotiajasta olisi jo useampi vuosi aikaa. Sain Aarresaaresta osoitelistan vanhemmista, joiden lapset ovat olleet päiväkodissa. Vastanneiden lapset ovat tällä hetkellä 12-20-vuotiaita, joten heidän päiväkotivuosien päättymisestä on kulunut vähintään viisi vuotta.

9.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksessani on sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia piirteitä. Kyselyssä on sekä strukturoituja kysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Kvantitatiivisia piirteitä tutkimuksessa on strukturoidut kysymykset, joilla pyritään saamaan vastaus kysymyksiin: Kuinka kauan? Kuinka paljon? Kvalitatiivisia piirteitä tuo avoimet kysymykset, joissa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on lähtökohtana todellisen elämän kuvaaminen ja kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160,161). Avoimilla kysymyksillä halusin antaa vastaajille tilaa kertoa omista kokemuksista omilla sanoilla.

9.4 Aineiston keruu

Aineistonkeruumenetelmänä käytin postikyselyä, joka oli suunnattu lasten vanhemmille. Sain Aarresaari-päiväkodista yhteystietolistan perheistä, joille lähetin kyselyt. Lähetin 60 kyselylomaketta 40 perheeseen. Joissain perheissä oli useampi lapsi ollut Aarresaassa, joten näihin perheisiin postitin kaksi ky-

selylomaketta. Vastauksia sain takaisin 16, mikä oli vähemmän kuin olin odottanut. Postitin perheisiin kyselylomakkeen, jonka etusivulla oli saatekirje, missä kerroin tutkimuksesta. Mukaan laitoin myös palautuskuoret, joissa oli osoite ja postimaksu valmiina.

Postikyselyn etuna on mahdollisuus kerätä laaja tutkimusaineisto (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 195). Valitsin postikyselyn omaan opinnäytetyöhöni sen vuoksi, että ajattelin sen olevan toimiva menetelmä tavoittaa mahdollisimman monta Aarresaaren asiakasperhettä. Ajattelin myös, että postikyselyyn vastaaminen olisi vähän aikaa vievää ja vaivatonta. Postikyselyn heikkouksina pidetään muun muassa sitä, että ei voida varmistua siitä, kuinka vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen ja kato eli vastaamattomuus voi joissakin tapauksissa nousta suureksi (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Omassa tutkimuksessani kato oli aika suuri. Olisin voinut lähettää uudestaan kyselyt perheille, mutta pohdittuani asiaa totesin, että aikataulun ja kustannusten kannalta ei ehkä ole kannattavaa lähettää uusintakierrosta, koska vastausprosentti ei olisi siltikään välttämättä kovin paljoa noussut. Olen pohtinut katoon vaikuttavia syitä ja mahdollisiksi katoon vaikuttaviksi syiksi olen ajatellut olevan kyselyiden laadinnan ja postitusajankohdan, joka oli joulukuu.

Hyvän kyselylomakkeen laatiminen vaatii tutkijalta monenlaista tietoa ja taitoa (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Itselläni ei ollut aiempaa kokemusta kyselylomakkeen laatimisesta, joten lomakkeen laadinnassa voi olla puutteita. Kyselylomaketta laatiessani yritin kiinnittää huomioni siihen, että kysymykset olisivat helposti ymmärrettävissä ja että teoriaosuus tukisi kysymyksiä. Kyselylomakkeen laadinnassa tulisi kiinnittää huomiota lomakkeen selvyyteen, kysymysten muotoiluun, rajaamiseen, pituuteen ja määrään. Kysymyksissä tulisi välttää ammattikieltä ja kaksoismerkityksiä tulisi välttää. Kysymysten olisi hyvä olla lyhyitä, koska pitkät kysymykset on hankalampi ymmärtää. Lomaketta laadittaessa olisi hyvä sijoittaa yleiset kysymykset alkuun ja spesifimmät kysymykset loppuun. (Hirsjärvi ym. 2009, 202-203.) Laatiessani kyselylomaketta pyrin noudattamaan näitä ohjeita.

9.5 Aineiston analyysi

Tuomi ja Sarajärvi ovat laatineet Timo Laineen kuvausta hieman muokkamalla yleisen kuvauksen sisällönanalyysin toteuttamisesta. Kuvaus sisältää seuraavat vaiheet:

1. Päätä, mikä aineistossa kiinnostaa
- 2a. Käy läpi aineisto, erota ja merkitse ne asiat, jotka sisältyvät kiinnostukseesi.
- 2b. Jätä kaikki muu pois tutkimuksesta.
- 2c. Kerää merkityt asiat yhteen ja erilleen muusta aineistosta.
3. Luokittele, teemoita tai tyypittele aineisto.
4. Kirjoita yhteenveto.

(Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.)

Saatuani kyselyt takaisin, luin ne läpi ja litteroin tekstit tietokoneelle. Käytin aineiston järjestämisessä teemoittelua. Teemoittelu tarkoittaa laadullisen aineiston pilkkomista ja ryhmittelyä erilaisten aihepiirien mukaan. Teemoittelu antaa mahdollisuuden vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä tutkimusaineistossa. Litteroituani tekstit, keräsin vastauksista tiettyihin yläkategorioihin kuuluvia sanoja värjäämällä ne erivärisillä väreillä. Tämän jälkeen vielä laskin, kuinka monta kertaa sama asia esiintyy vastauksissa eli kvantifoin aineiston. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93, 120.) Otan esimerkiksi yhden vastauksen: *”Liikunnassa onnistuminen vahvistaa **itsetuntoa ja pystyvyyttä**. Etenkin peleissä oppii **toisen kunnioittamista ja nöyryyttä**. Urheilun myötä on tullut myös hyviä **kavereita**, jotka ovat ystäviä vieläkin, ainakin joku heistä. Liikunta on vahvasti fyysistä toimintoa ja sen kautta kokemus omasta **kehollisuudesta** tulee itsestään mukana.”*

Tästä vastauksesta värjäsin sanat itsetunto, pystyvyys, toisen kunnioittaminen, nöyryys, kaverit ja kehollisuus. Nämä jaottelin yläkategorioihin itsetunto ja sosiaaliset taidot. Näitä yläkategorioita käytin kirjoittaessani yhteenvetoa tutkimustuloksista.

10 TUTKIMUKSEN TULOKSET

10.1 Taustatiedot

Tutkimukseen osallistui 16 vanhempaa, joista 11 oli äitiä ja 5 isää. Lapset olivat iältään 12-20-vuotiaita, joista poikia oli 11 ja tyttöjä 5. 12-14-vuotiaita oli 6 kappaletta, 15-17-vuotiaita 7 kappaletta ja 18-20-vuotiaita 3 kappaletta. Lapsista 3 oli ollut Aarresaassa 4 vuotta tai kauemmin, 2 lasta 3-4 vuotta, 4 lasta 2-3 vuotta ja 7 lasta 1-2-vuotta. Yleisin syy, miksi vanhemmat olivat halunneet lapsensa juuri Aarresaari-päiväkotiin, oli liikuntapainotteisuus. Myös läheisyys kotia ja hyvä palaute päiväkodista esiintyivät useammassa vastauksessa. Päiväkodin aktiivinen ja toimelias maine oli herättänyt vanhempien mielenkiinnon. Musiikki ja seikkailu sekä ammattitaitoiseksi koettu henkilökunta olivat vaikuttavia tekijöitä lapsen päivähoitopaikan valinnassa. Yksittäisiä mainintoja oli myös hyvästä tv-mainoksesta, miehistä päiväkodin johdossa ja lapsen omasta halusta mennä juuri tuohon päiväkotiin.

10.2 Lasten liikuntatottumukset ja suhtautuminen liikuntaan tällä hetkellä

Suurin osa lapsista(7) liikkuu tällä hetkellä 30-60 minuuttia päivässä. Alle 30 minuuttia liikkuvia lapsia oli kolme. Neljä lapsista liikkui 60-90 minuuttia päivässä, 90-120 minuuttia liikkuvia oli yksi ja yksi lapsi liikkui yli 120 minuuttia päivässä. Vanhempien näkemys riittävästä liikunnan määrästä jakautui melko tasaisesti 30-60 minuutin, 60-120 minuutin 90-120 minuutin välille; kuusi vastaajista koki 30-60 minuutin olevan riittävä määrä, viisi vastaajaa koki 60-120 minuutin riittäväksi ja neljä vastaajaa oli sitä mieltä, että riittävä määrä on 90-120 minuuttia liikuntaa päivässä. Suurin osa lapsista liikkuu kavereiden tai joukkueen/urheiluseuran kanssa, kaverit ja ystävät esiintyivät 12 vastauksessa, joukkue/urheiluseura esiintyi kahdeksassa vastauksessa. Myös yksin liik-

kuminen oli suosittua, seitsemässä vastauksessa ilmeni lapsen liikkuvan yksin. Viisi vastanneista sanoi lapsen liikkuvan jonkun perheenjäsenen kanssa.

Vanhempien kokemuksen mukaan suurin osa lapsista (10) suhtautuu liikuntaan tällä hetkellä positiivisesti tai innokkaasti. Kuusi vanhempaa luonnehtivat liikunnan olevan luonnollinen ja tärkeä osa lapsen elämää. Yksi vastaaja totesi lapsensa suhtautuvan omaan lajiinsa hyvin, mutta muuten ei kovin innokkaasti. Kolme vastaajista koki, että suhtautuminen liikuntaan ei ole kovin innokasta. Yhdessä vastauksessa vanhempi koki, että lapsen innokkuutta liikuntaa kohtaan täytyy jopa hieman rajoittaa.

”On edelleen innostunut. Hän tykkää pelata, käydä salilla ja pyytää isäänsäkin mukaan jääjuttuihin. Urheilu tai liikunta on hänelle edelleen tärkeä asia. Tavallisesti hän on käynyt pyörällä myös koulussa kelien ollessa sopivat.” Vastaaja 6

*”Liikkuu mielellään omaksi ilokseen ja kunnon ylläpitämiseksi.”
Vastaaja 4*

Liikuntaan motivoivia tekijöitä kysyttäessä vastaukset jakautuivat moneen eri tekijään. Yleisin yhteinen motivaatiota lisäävä tekijä koettiin olevan oma harrastus, kuusi vastaajista koki oman harrastuksen olevan motivoiva tekijä. Seuraavaksi yleisin vastaus oli ulkonäkö, jonka neljä vastaajaa toi vastauksessaan esille. Kolme vastaajaa koki kavereiden olevan motivoiva tekijä. Omat tavoitteet, vanhemman painostus ja terveys nousivat esiin kahdessa vastauksessa. Myös onnistumisen kokemukset, haasteet, liikunnan tuottama hyvä olo sekä mukava ympäristö sekä salliva ja vapaa ilmapiiri nostettiin yksittäisissä vastauksissa esiin. Yksi vanhempi koki, että mikään ei motivoi hänen lastaan liikkumaan.

”Tällä hetkellä taitaa olla ulkonäköön liittyvät asiat tärkeitä” Vastaaja 13

”Pitää haasteista ja on sosiaalinen persoona. Innostus harrasteita kohtaan.” Vastaaja 2

10.3 Liikunnan merkitys lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen kannalta

” Onnistumisen kokemukset parantavat itsetuntoa. Ryhmäliikunnassa sosiaaliset taidot kehittyvät. Monipuolinen liikunta vahvistaa kehon lihastasapainoa. Toimii terveeseen elämän tukipilarina.” Vastaja 15

Vanhempien ajatuksia liikunnan merkityksestä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta lähdin tarkastelemaan seuraavien kysymysten kautta: Millaisia vaikutuksia liikunnalla mielestäsi on lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen kannalta? Uskotko liikunnan vaikuttavan johonkin seuraavista lapsen kehitysalueista? Valitse mielestäsi kolme tärkeintä ja perustele valintasi. Vaihtoehtoina olivat seuraavat kehitysalueet: lapsen fyysinen kasvu, lapsen sosiaaliset taidot, lapsen itsetunto, lapsen kokemus omasta kehosta, lapsen tunnetaitojen kehittyminen, lapsen kyky käsitellä voittoa ja häviötä, lapsen kyky asettua toisen asemaan ja lapsen kyky oppia hahmottamaan ympäristöään.

Vastaajista 15 oli vastannut kysymykseen, jossa täytyi valita kolme mielestään tärkeintä kehitysaluetta, johon kokee liikunnan vaikuttavan, yksi vastaaja koki liian vaikeaksi valita kolmea ja totesi kaikkien olevan yhtä tärkeitä. Vastauksiin perusteli kuitenkin vain 10 vastaajaa. Tämän kysymyksen vastaukset kuvataan myös alla olevassa kuviossa 1. Kolme suosituinta lapsen kehitysaluetta, joihin liikunnan uskottiin vaikuttavan, olivat fyysinen kasvu, sosiaaliset taidot ja itsetunto. Vanhemmista 15 koki liikunnan vaikuttavan lapsen sosiaalisiiin taitoihin, 13 lapsen itsetuntoon ja 7 lapsen fyysiseen kasvuun. Sosiaaliisiin taitoihin vaikutusta perusteltiin useasti ryhmäliikunnan vaikutuksilla, jolloin lapsi joutuu ottamaan muut huomioon ja saa toisilta palautetta toiminnastaan. Liikunnan myös koettiin edesauttavan lapsen ystävyysuhteiden syntymistä. Lapsen itsetuntoon liikunnan vaikutusta perusteltiin onnistumisen kokemuksilla. Fyysiseen kasvuun liittyen perusteluina oli lihaksiston kehitys, kestävyden lisääntyminen, sairauksien ehkäisy, vartalon kehittyminen ja ylipainolta vältyminen. Neljä vastaajista valitsi lapsen kyvyn käsitellä voittoa ja häviämistä kolmen tärkeimmän kehitysalueen joukkoon. Perusteluina oli erilaisten muut-

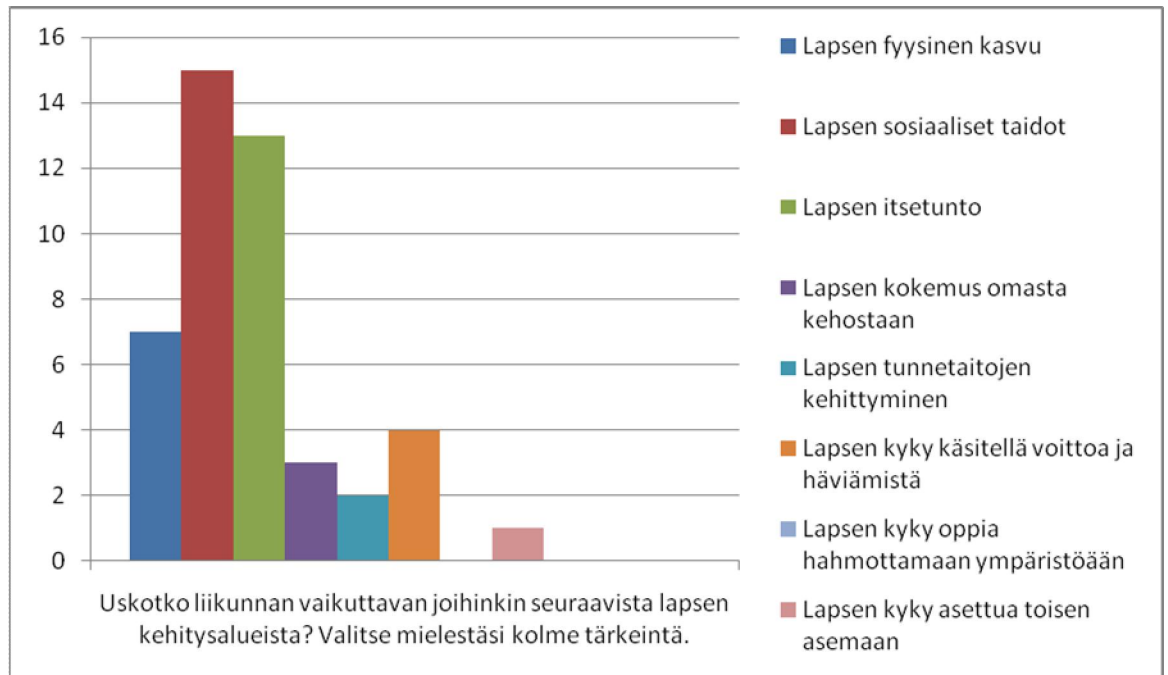
tuvien olosuhteiden aiheuttamat tilanteet, joissa lapsi väistämättä joutuu kohtaamaan esimerkiksi häviöstä syntyneet tunteet.

Kolme vastaajaa oli nostanut lapsen kokemuksen omasta kehostaan. Eräs vastaaja koki liikunnan fyysisenä toimintona automaattisesti tuovan lapselle kokemuksen omasta kehollisuudesta. Eräs vastaajista totesi, että liikkuesssa lapsi käyttää omaa kehoaan, jolloin lapsen kyky hahmottaa, hallita ja tuntea oma keho kehittyy. Kaksi vastaajista nosti lapsen tunnetaitojen kehittymisen tärkeimpien kehitysalueiden joukkoon. Tunnetaitoja oli perusteltu eri tilanteiden kautta, joita liikunnassa voi esiintyä, kuten häviö, voitto ja pettymys. Yksi vastaaja oli kokenut lapsen kyvyn asettua toisen asemaan tärkeäksi, mutta ei ollut perustellut vastaustaan. Kukaan vastaajista ei ollut valinnut lapsen kykyä hahmottaa ympäristöään kolmen tärkeimmän joukkoon.

” Liikunnassa onnistuminen vahvistaa itsetuntoa ja pystyvyyttä. Etenkin peleissä oppii toisen kunnioittamista ja nöyryyttä. Urheilun myötä on tullut myös hyviä kavereita, jotka ovat ystäviä vieläkin, ainakin joku heistä. Liikunta on vahvasti fyysistä toimintoa ja sen kautta kokemus omasta kehollisuudesta tulee itsestään mukana.”
Vastaaja 6

”Itsetuntoon on iso vaikutus sillä miltä näyttää ja kuinka taitava on muiden silmissä. Sosiaaliset taidot kehittyvät kun on tekemisissä toisten kanssa, saa palautetta ja joutuu sitä antamaan. Fyysiseen kasvuun iso merkitys, liikunnanhan on todettu ehkäisevän erilaisia sairauksia ym. ym” Vastaaja 13

KUVIO 1



Kysyttäessä millaisia vaikutuksia liikunnalla vanhempien mielestä on lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen kannalta, tuli vastauksissa esille monenlaisia näkökulmia. Yleisimmin esiintyneet vastaukset olivat liikunnan vaikutus uneen positiivisesti, mikä esiintyi kuudessa vastauksessa. Yleinen hyvinvointi, terveys ja terveelliset elämäntavat olivat myös aihe, joka nousi esiin kuudessa vastauksessa. Neljässä vastauksessa esiintyi liikunnan positiivinen vaikutus koulunkäyntiin; liikunnan koettiin auttavan keskittymistä ja jaksamista koulussa. Myös sosiaaliset taidot nousivat esille neljässä vastauksessa. Kaksi vastaajaa koki liikunnalla olevan vaikutusta fyysiseen kasvuun, koordinaatiokyvyt paranemiseen ja tunteiden käsittelyyn. Yksittäisissä vastauksissa esiintyi liikunnan vaikutus motorisiin taitoihin, ruokahalun kohenemiseen, vastuun kantamiseen ja pysymiseen poissa pahan teosta.

”Sosiaaliset taidot kehittyvät, peruskunto pysyy hyvänä. Ei sairastele juurikaan. Hyvää vastapainoa opiskelulle. Oppii käsittelemään erilaisia tunteita (voitonriemu, pettymykset)” Vastaaja 2

10.4 Ympäristötekijöiden vaikutus lapsen liikunta-aktiivisuuteen

Lapsen elinympäristö koettiin merkitykselliseksi lapsen liikunta-aktiivisuuden kannalta yksimielisesti. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että elinympäristöllä on merkitystä lapsen liikunta-aktiivisuuden kannalta. Liikuntapaikkojen läheisyys nähtiin tärkeänä asiana, puolet vastaajista toi tämän vastauksessaan esille. Liikuntamahdollisuuksien monipuolisuus oli myös useasti esiintyvä vastaus, seitsemän vastaajaa koki sen tärkeäksi. Kaverit ja urheileva perhe nähtiin merkittävänä tekijänä kahdessa vastauksessa. Turvallisuus, tukijat ja kannustaminen esiintyivät yksittäisinä vastauksina. Aarresaari-päiväkodin ympäristö koettiin hyvänä, kannustavana tai motivoivana liikunta-aktiivisuuden kannalta, nämä vastaukset esiintyivät kymmenessä vastauksessa. Luonnon ja pelikenttien läheisyys tuli myös esiin useammassa vastauksessa. Yksi vastaajista toi esille ison piha-alueen. Yksi vastaaja koki, että Aarresaaren ympäristöllä ei ollut merkitystä.

”Siinä on metsää vieressä. Isoja puita ja kiviä. Kentät myös aivan äärellä.” Vastaaja 6

”Kiva. kun oli luonto lähellä ja iso takapiha-alue.” Vastaaja 2

Vanhemmista 13 oli sitä mieltä, että liikuntapainotteisessa päiväkodissa ololla on ollut merkitystä lapsen liikuntatottumuksiin päiväkodista lähdön jälkeen. Kaksi vastaajaa koki, että vaikutusta ei ole ollut. Yksi vastaaja ei osannut sanoa. Kysyttäessä, millä tavalla vanhemmat kokevat sen vaikuttaneen, oli vastausten kirjo moninainen. Viidessä vastauksessa tuli esiin päiväkodissa esiintyneen motivoinnin ja kannustamisen vaikutus. Kolme vastaajista koki, että päiväkodissa luodaan pohja elämäntavoille. Kaksi vastaajaa koki liikuntapainotteisen päiväkodin tarjoamien monipuolisten liikuntakokemusten antaneen rohkeutta kokeilla uusia lajeja. Yksi vastaajista koki, että vaikutusta on vaikea arvioida ja yksi vastaus oli tyhjä.

”Uskon, että kun hän on siellä saanut hyviä liikuntakokemuksia ja –elämyksiä, niin eivät voi olla vaikuttamatta positiivisesti nykyäänkin.” Vastaaja 6

”Liikkumista ei rajoitettu(esim. kiipeilyä), tuli positiivisia kokemuksia ja rohkeutta.” Vastaaja 13

Päiväkodin toiminnasta lähtevistä vaikuttavista tekijöistä nousivat esiin monipuoliset liikuntakokemukset, jotka esiintyivät kuudella vastanneista sekä liikunta jokapäiväisessä arjessa ja onnistumisen kokemukset, jotka neljä vastaajaa toi vastauksissaan esille. Kolme vastaajista koki seikkailut ja retket lapsen liikuntatottumuksiin vaikuttaviksi. Kahdessa vastauksessa nousi esiin ammattitaitoinen henkilökunta ja yhdessä tekeminen. Yksittäisinä vaikuttavina tekijöinä koettiin myös huumori, leikki ja musiikki. Yksi vastaajista koki, että vaikutusta ei ole ja kaksi oli jättänyt kohdan tyhjäksi.

10.5 Perheliikunta

”Kiva harrastaa yhdessä ja nähdä muita perheitä.” Vastaaja 2

Perheen yhdessä liikkumista kysyttäessä vastauksissa ilmeni, että vanhemmat liikkuvat yhdessä lapsensa kanssa, mutta useimmiten epäsäännöllisesti. Vastaajista yhdeksän ilmoitti liikkuvansa lapsensa kanssa silloin tällöin. Kaksi vastaajaa sanoi liikkuvansa lapsensa kanssa säännöllisesti. Säännöllisesti liikkuvat liikkuvat yhdessä 1-2 kertaa viikossa. Kolme vastanneista ei liikkunut lapsensa kanssa ollenkaan. Yleisimmin yhdessä käydään kävelylenkillä, hiihtämässä tai pelaamassa pallopelejä. Laskettelu ja luistelu olivat myös yhdessä harrastettavia lajeja. Yhteisen liikunnan määrää vastausten mukaan vähentää lapsen ikä ja halu liikkua ennemmin kavereiden kanssa kuin vanhempien kanssa.

Aarresaaren koettiin yleisesti innostaneen perhettä liikkumaan yhdessä. Vastaajista 11 koki, että Aarresaari on innostanut perhettä liikkumaan yhdessä

perheenä lapsen ollessa päiväkodissa. Kaksi vastaaja koki, että olisivat varmaan liikkuneet ilman Aarresaartakin. Aarresaaren järjestämiin yhteisiin liikuntatapahtumiin oli osallistunut 14 perhettä. Tapahtumat muistettiin yleisesti positiivisina tapahtumina ja mukavana yhdessäolona. Tapahtumat koettiin mahdollisuutena nähdä toisia perheitä ja yhdistävänä tekijänä.

11 POHDINTA

11.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Olen pyrkinyt toteuttamaan tutkimustani mahdollisimman luotettavasti ja eettisesti. Kuitenkin on olemassa tekijöitä, jotka mahdollisesti voivat heikentää tutkimukseni luotettavuutta. Tutkimukseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa puolueettomuus, tutkimuksen tarkoitus, aineiston keruu ja tutkimuksen tiedonantajat. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136,140.) Tutkimukseeni sain vastauksia vähemmän kuin odotin ja vastanneiden määrä on liian vähäinen yleisten johdtopäätösten tekemiseen. Vastaukset olivat kuitenkin mielestäni hyvin tietoa antavia ja tämän vuoksi koin, että vähäisestä vastausmäärästä huolimatta sain paljon tietoa, joka jo joissain kysymyksissä alkoi toistua. Itse ajattelen, että vastaajiksi saattoi valikoitua ne, jotka näkevät asian olevan tärkeä ja mielenkiintoinen.

Kyselylomake tuo omat haasteensa luotettavuuteen. Toteutin kyselyn postikyselynä, joten en voi olla täysin varma siitä, kuka todellisuudessa on kyselyn täyttänyt. Kyselyihin vastasi tutkittavan joukon vanhemmat, joten tutkimus on heidän kokemus lastensa liikuntatottumuksista, joka voi olla erilainen kuin se olisi ollut lapsen itsensä kokemana. Kyselylomaketta testasin kahdella vanhemmalla, joiden lapset eivät ole olleet Aarresaari-päiväkodissa, mutta vastasivat kyselyyn sen päiväkodin kohdalta, jossa heidän lapsensa ovat olleet. Tällä pyrin varmistamaan sitä, että kysymykset olisivat ymmärrettäviä ja selkeitä. Itselleni sekä tutkimukseen osallistuneet että Aarresaari-päiväkoti ovat

vieraita, joten se ei mielestäni vaikuta tutkimuksen luotettavuuteen. Vastajien anonymiteetin olen pyrkinyt säilyttämään koko tutkimuksen ajan eikä opinnäytetyöstäni voi mielestäni tunnistaa vastaajia.

11.2 Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset

Kyselyyn vastanneiden lukumäärä oli pieni eikä yleistäviä johtopäätöksiä voi tehdä, mutta tuloksia tarkastellessa vastauksissa löytyi paljon yhtäläisyyksiä. Vastanneiden lapsista suurin osa (69%) oli poikia. Lasten ikäjakauma oli 12-20 vuotta. 14-17-vuotiaita oli 75% vastanneiden lapsista. Peruskouluikäisiä lapsia liikuttaa koulu jo enemmän kuin toisen asteen koulutuksessa olevia. Nuoren Suomen liikuntatutkimuksessa 7-11-vuotiaista liikuntaa ilmoitti harrastavansa 93%, 12-14-vuotiaista 94% ja 15-18-vuotiaista 91%. Näistä tuloksista päätellen maamme nuoret ovat hyvin liikkuvaisia. (Liikuntatutkimus 2009-2010.) Tutkimuksessa liikunnan harrastamista eikä liikkumismäärää ollut kuitenkaan määritetty. Liikuntasuositus 7-18-vuotiaille on 1-2 tuntia liikuntaa päivässä. Tutkimuksessani 19% liikkui alle 30 minuuttia, 44% 30-60 minuuttia ja 38% tunnin tai enemmän. Aivan kaikki ei siis ylittäneet suositeltuun päivittäiseen liikuntamäärään. Tutkimukseni nuoret liikkuvat kavereiden, joukkueen/seuran, jonkun perheenjäsenen kanssa tai yksin. Myös Liikuntatutkimus 2009-2010 – lapset ja nuoret tuloksissa nousee esille lähes samat tahot, keiden kanssa lapset ja nuoret liikkuvat. Poikkeuksena oli koulun urheilukerho, joka omassa tutkimuksessani ei tullut esille. Perheenjäsenten kanssa liikkuminen ei puolestaan tullut esille liikuntatutkimuksessa. (Liikuntatutkimus 2009-2010, 13.)

Mielestäni olisi tärkeää kiinnittää huomiota vähän liikkuviin lapsiin ja miettiä, että missä on syy liikkumattomuuteen ja kuinka näitä syitä voitaisiin työstää niin, että saisimme vähän liikkuvista nuorista enemmän liikkuvia. Vaikka kaikkien kohdalla liikunnan suositukset eivät täytyneet, oli positiivista huomata, että suurin osa vastanneista koki, että heidän lapsensa suhtautuu liikuntaan positiivisesti sekä innostuneesti ja liikunta on lapselle luonnollinen osa elä-

mää. Vastanneista kaksi koki, että lapsi suhtautuu liikuntaan laiskasti. Nuori Suomi haastatteli 11-19- vuotiaita kuullakseen, minkä nuoret ajattelevat olevan syynä vähäiseen liikkumiseen.

"Ei enää tarvii liikkua, lapset opetetaan pienestä pitäen, ettei tarvii. Opetetaan avuttomaksi ja laiskaksi. Aikuinen tekee paljon lasten edestä."

Suvi-Tuuli 19v. "Ne pelaa vaan tietokonetta, netti pitäis sulkea."

"Koulu pistää istuu paikallaan. Puolet tunneista voisi olla liikuntaa. Enemmän välkkiä."

15-vuotiaat Omar, Saku, Iiro, Mohammed

"Laiskuus, autot ja ratikat, pääsee niin helposti."

Ceelia 14v.

(Nuori Suomi, n.d., Nuorten suusta: Miksi nuoret eivät liiku?)

Tuloksissa minut yllätti vanhempien ajatus riittävästä liikunnan määrästä. Vanhemmista 40% koki, että 30-60 minuuttia päivässä on riittävä määrä liikuntaa heidän lapselleen, 60% vastanneista piti yli 60 minuuttia riittävänä. Yhtenä keinona liikunnan lisäämiseen näkisin vastausten perusteella myös vanhempien tietoisuuden lisäämiseen koskien suositeltavaa liikunnan määrää. Vanhemmat kuitenkin ovat vastausten perusteella hyvin tietoisia liikunnan vaikutuksista lapsen kasvuun ja kehitykseen. Kaikissa vastauksissa liikunta nähtiin merkittävänä osana lapsen kasvua ja kehitystä. Useassa vastauksessa esille nousivat liikunnan vaikutukset arkipäivän asioihin kuten jaksamiseen, koulunkäyntiin ja sosiaalisiin taitoihin. Mielestäni on todella hyvä, että vanhemmat näkevät liikunnan tärkeänä eivätkä näin ollen todennäköisesti välitä lapsille liikunnan vastaista asennetta. Vanhempien oma esimerkki liikkujana on mielestäni lapselle myös tärkeää. Tutkimuksessani en ottanut vanhempien omia liikuntatottumuksia esille, vaikka se olisi ollut mielenkiintoista myös lasten liikuntatottumusten kannalta.

Kaikki vastanneista koki, että ympäristöllä on merkitystä liikunta-aktiivisuuden kannalta. Liikuntapaikkojen läheisyys ja liikuntamahdollisuuksien monipuolisuus olivat sellaiset ympäristötekijät, jotka nousivat useassa vastauksessa esiin. Myös Tammelin nostaa liikuntapalveluiden saavutettavuuden ja esteettömyyden tärkeäksi liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavaksi tekijäksi. Hän nostaa

myös vuodenajat merkitykselliseksi tekijäksi liikunta-aktiivisuuden kannalta, mikä omassa tutkimuksessani ei tullut esille. (Tammelin 2008, 49.) Mielestäni liikuntapaikkojen läheisyys ja monipuolisuus on myös tärkeä tekijä. Lasten ja nuorten liikunnan lisäämisen kannalta ajateltuna liikuntapaikkoja suunniteltaessa voisi olla hyödyllistä ottaa suunnitteluun mukaan lapset ja nuoret, jotka itse tietävät parhaiten, mikä heidät saisi liikkumaan. Itse olin yllättynyt siitä, että vain kahdessa vastauksessa tuli esille kannustaminen ja tukeminen. Itse näen kannustamisen tärkeänä motivaation syntymisen ja säilymisen kannalta. Myös vanhemmilta saatu taloudellinen tuki on edellytys aika moneen harrastukseen, koska esimerkiksi välineet maksavat monessa lajissa.

Kysyttäessä liikuntapainotteisen päiväkodin vaikutusta lapsen nykyisiin liikuntatottumuksiin 81% vastanneista koki, että liikuntapainotteisessa päiväkodissa ololla on ollut vaikutusta lapsen liikuntatottumuksiin päiväkodista lähdön jälkeen. Vanhemmat kokivat, että päiväkotia on luonut motivaation liikuntaa kohtaan ja useammassa vastauksessa tuli esille myös ajatus siitä, että elämäntavat alkavat muodostua jo lapsuudessa. Aarresaaren toiminnassa yleisimpiä vaikuttavia tekijöitä nähtiin olevan monipuolisten liikuntakokemusten tarjoaminen, liikunta osana jokapäiväistä arkea ja onnistumisen kokemukset. Nämä vastaukset tukevat mielestäni hyvin Aarresaaren toiminta-ajatusta. Aarresaaren ympäristö liikunta-aktiivisuuden kannalta nähtiin pääasiassa hyvänä, kannustavana ja motivoivana. Luonnonläheisyys ja pelikenttien läheisyys nähtiin positiivisena. Suurimmalla osalla vastanneista liikuntapainotteisuus oli mainittuna vaikuttavana tekijänä siihen, miksi vanhemmat halusivat lapsensa juuri Aarresaari päiväkotiin. Suurin osa toi vastausten lomassa ja viimeisessä vapaan sanan kysymyksessä esille tyytyväisyytensä Aarresaaren toimintaan ja palaute päiväkodista oli ainoastaan positiivista.

11.3 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyöni oli lähtöisin työelämän tarpeesta saada heille tarpeellista tutkimustietoa toimintansa tueksi. Aihe on hyvin ajankohtainen ja yleinen keskustelu lasten liian vähäisestä liikkumisesta on lisääntynyt viime aikoina runsaasti. Yleinen huoli lasten liikkumattomuudesta on käynnistänyt eri tahoilla toimenpiteitä lasten liikkumisen lisäämiseksi. Lasten liikuntaa on tutkittu jo aiemmin ja aihetta käsitteleviä tutkimuksia on koko ajan menossa. Oman tutkimuksen jatkotutkimusaiheena voisi olla esimerkiksi Aarresaaresta lähteneiden lasten liikkumisen tutkiminen lasten oman näkemyksen pohjalta. Myös vertailututkimus sellaisen päiväkodin kanssa, joka ei painota erityisesti liikuntakasvatusta olisi mielenkiintoinen. Mielestäni lasten liikuntaa kehittäessä voisi olla hyödyllistä ottaa lapset itse mukaan jo toiminnan suunnitteluvaiheessa, koska he ovat mielestäni tässä paras asiantuntija. Tutkimukseni tuloksia voisi mielestäni hyödyntää Aarresaaresta esimerkiksi muistuttamalla lasten liikkumisen tarpeesta ja vanhempien merkityksestä lasten liikuntatottumuksiin. Opinnäytetyötäni voi mielestäni hyödyntää myös yleisenä muistutuksena liikunnan merkityksestä lapsen elämään.

11.4 Lopuksi

Opinnäytetyö prosessina oli pitkä ja haastava. Prosessin aikana olen kyseenalaistanut päätöstäni tehdä opinnäytetyö yksin, koska työ on ollut ajoittain todella yksinäistä. Kuitenkin työn ollessa loppusuoralla, totesin päätöksen olleen oikea. Tämä työ on antanut minulle monia uusia näkökulmia tulevana varhaiskasvattajana. Uskon, että opinnäytetyöni tulee ohjaamaan omaa kasvatustoimintaani enemmän liikuntapainotteiseksi, kun se ilman tätä opinnäytetyötä olisi ollut. Toivon myös, että opinnäytetyöni toimisi muistutuksena liikunnan merkityksestä muille varhaiskasvatuksen parissa toimiville. Itselleni jäi hyvä mieli kyselyvastauksissa yleisesti Aarresaaren toimintaan kohdistuvasta palautteesta, joka oli pelkästään positiivista. Yhdessäkään vastauslomakkeessa

ei ollut Aarresaareen kohdistuvaa negatiivissävyytteistä palautetta ja kiitoksia sekä kehuja päiväkodin toiminnasta tuli useassa vastauksessa.

LÄHTEET

- Arvonen, S. 2004. Liikkuva lapsi ja nuori. Teoksessa Porukalla. Perheliikunnan käsikirja. Toim. S. Arvonen. Helsinki: Edita Prima Oy. 65-70.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta- hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1.
- Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2005. Toim. M. Fogelholm ja I. Vuori. Jyväskylä: Gummerus. 159-170.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2009. 15. p. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Huisman, T., & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyyli ja liikunta. Teoksessa Liiku ja opi. Toim. P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell ja A. Nissinen. Keuruu: PS-Kustannus.
- Kannus, P. 2005. Nivelrikko. Teoksessa Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2005. Toim. M. Fogelholm ja I. Vuori. Jyväskylä: Gummerus. 135-139.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Viitattu 23.3.2011.
http://www.slu.fi/@Bin/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R., & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. 11. painos. Helsinki: WSOY.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motorikan arviointi ja kehittäminen. 2. painos. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK- Kustannus.
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2010. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Opetushallitus. Viitattu 27.7.2010.
http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-kustannus.
- Niemelä, E. 1998. Sosioemotionaalinen kehitys ja sen häiriöt. Jyväskylän yliopisto. Erityispedagogiikan laitos.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3.p. Helsinki: Lasten keskus.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.

Nuori Suomi. n.d. Nuorten suusta: Miksi nuoret eivät liiku? Viitattu 23.3.2011. <http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli?id=18260263-nuorten-suusta-miksi-nuoret-eivat>

Nuori suomi. n.d. Suunnittelen liikuntaa- palvelun perusta. Viitattu 27.7.2010. http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Tietoa_palvelusta/nuorisuomi/Palvelun+perusta/

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Painopaikka Kariston Kirjapaino Oy.

Pirnes, K. 2010. Fyysinen aktiivisuus ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Fyioterapian pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.

Päiväkoti Majakkasaaren varhaiskasvatussuunnitelma. n.d. Päiväkoti Majakkasaaren perehdytyskansio.

Suihkonen, T. ja Virolainen, K. 2002. Mikä lasta liikuttaa? Lasten liikuntamotiivaatio ja muut liikkumiseen vaikuttavat tekijät lasten kokemina. Kasvatustieteen pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.

Suomen Latu. 2010. Perheliikunta. Taustaa. Viitattu 16.8.2010. http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/lapset_nuoret/perheliikunta/taustaa/

Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 163.

Tammelin, T. 2008. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2007. Kouluterveys 2007 –kyselyn valtakunnalliset taulukot. Muut terveystottumukset. Viitattu 18.9.2010. <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2007/tottumukset07.htm>

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunta. 2001. Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö. Sosiaali- ja terveysministeriö. Komi-teamietintö 2001:12.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. p., uud. p. Helsinki: Tammi.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. Oppaita 56.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Lasten keskus.

LIITTEET

Liite 1 Kysely

Hei vanhemmat!

Olen sosionomiopiskelija Leena Lahti Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä Aarresaari-päiväkodissa olleiden lasten liikuntatottumuksista. Tarvitsisin teidän tietämystänne avukseni. Pyydän teitä täyttämään kyselyn, joka koskee lapsenne liikuntatottumuksia. Kysely täytetään nimettömänä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyyn vastaaminen vie noin 15 minuuttia. Mikäli perheestänne on useampi lapsi ollut Aarresaassa, toivoisin, että täyttäisitte jokaisesta lapsesta oman kyselyn. Vastattuanne kyselyyn, postittakaa se mukana tullessa kirjekuoressa, jossa on osoite ja postimaksu valmiina. Toivoisin, että postittaisitte vastauksenne viimeistään **15.12** mennessä! Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua keväeseen 2011 mennessä ja se on saatavilla Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjastosta.

Kiitos tärkeistä vastauksistanne!

Mikäli haluatte kysyä jotain, vastaan mielelläni.
Leena Lahti

Taustatietoa

1. Vastaja huoltaja äiti isä molemmat muu

2. Lapsen sukupuoli tyttö poika

3. Lapsen ikä _____

4. Kuinka kauan lapsenne oli Aarresaari-päiväkodissa?
 - 1-2 vuotta
 - 2-3 vuotta
 - 3-4 vuotta
 - 4 vuotta tai enemmän

5. Miksi halusitte lapsenne juuri Aarresaari-päiväkotiin?

Liikunnan merkitys lapsellenne tällä hetkellä

6. Kenen kanssa lapsenne yleensä liikkuu?

7. Minkä seikkojen arvioit motivoivan lastasi liikkumaan?

8. Arvioi kuinka monta minuuttia päivässä keskimäärin lapsenne harrastaa reipasta liikuntaa?

- alle 30 minuuttia
- 30-60 minuuttia
- 60-90 minuuttia
- 90-120 minuuttia
- yli 120 minuuttia

9. Kuinka monta minuuttia päivässä ajattelet olevan riittävä määrä reipasta liikuntaa lapsellenne?

10. Millaisia vaikutuksia liikunnalla mielestäsi on lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen kannalta?

11. Uskotko liikunnan vaikuttavan johonkin seuraavista lapsen kehitysalueista? Valitse mielestäsi kolme tärkeintä ja perustele valintasi.

- lapsen fyysiseen kasvuun
- lapsen sosiaalisiin taitoihin
- lapsen itsetuntoon
- lapsen kokemukseen omasta kehostaan
- lapsen tunnetaitojen kehittymiseen
- lapsen kykyyn käsitellä voittoa ja häviämistä
- lapsen kykyyn asettua toisen asemaan
- lapsen kykyyn oppia hahmottamaan ympäristöään

Perustelut

12. Kuinka lapsenne mielestänne suhtautuu liikuntaan tällä hetkellä?

13.

a) Koetko, että liikuntapainotteisessa päiväkodissa ololla on ollut vaikutusta lapsenne liikuntatottumuksiin päiväkodista lähdön jälkeen?

kyllä ei

b) millä tavalla arvioitte sen vaikuttaneen lapsenne liikuntatottumuksiin?

c) mitkä tekijät päiväkodin toiminnassa ovat mielestänne vaikuttaneet lapsenne liikuntatottumuksiin?

14. Koetko, että lapsen elinympäristöllä on merkitystä lapsen liikunta-aktiivisuuden kannalta?

kyllä ei

15. Jos vastasit kyllä, mitkä tekijät ympäristössä ovat mielestänne merkittäviä?

16. Millaisena koitte Aarresaari-päiväkodin ympäristön liikunta-aktiivisuuden kannalta?

Perheliikunta

17. Liikutteko yhdessä lapsenne kanssa? Jos liikutte, millä tavalla ja kuinka usein?

18. Innostiko Aarresaari teitä liikkumaan yhdessä perheenä lapsen ollessa päiväkodissa?

kyllä ei

19. Muistatko, että Aarresaarella olisi järjestetty perheelle yhteisiä liikuntatapahtumia?

kyllä ei

20. Oletteko osallistuneet yhdessä perheenä tällaisiin liikuntatapahtumiin?

kyllä ei

21. Jos olette osallistuneet, millaisena koitte sen?

22. Haluatteko vielä sanoa jotain?

Kiitos vastauksestanne!