

Riitta Veikkola Mari Pursiainen

Hyppyjä, pomppuja ja rekkarallia

Päiväkoti liikunnan mahdollistajana

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Sosiaali- ja Terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Riitta Veikkola ja Mari Pursiainen

Työn nimi: Hyppyjä, pomppuja ja rekkarallia - päiväkotiliikunnan mahdollistajana

Ohjaaja: Minna Zechner

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 48

Liitteiden lukumäärä: 1

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, miten päiväkotiliikunta mahdollistaa liikunnan ja mitä päiväkodin liikunta pitää sisällään. Lasten vähäisestä liikkumisesta ja liikunnan terveysvaikutuksista on alettu puhua yhä enemmän. Aikaisemmissa tutkimuksissa on tuotu esiin, miten päiväkodeissa voitaisiin lisätä liikuntaa. Liikunnan laadusta ja määrästä päiväkodeissa on tehty vasta vähän tutkimuksia. Opinnäytetyömme teoriaosuudessa käsittelemme liikuntaa yleisesti ja kerromme myös liikuntaan vaikuttavista tekijöistä eli ohjaajan roolin merkityksestä, välineistä ja ympäristöistä.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka empiirinen aineisto on kerätty havainnoimalla. Havainnointi suoritettiin päiväkotiliikunta Mimilii Ky:n omissa tiloissa, sekä muissa paikoissa, joissa lapset kävivät liikkumassa päiväkotipäivän aikana. Havainnoineista keräsimme aineiston paikan, tilanteen, välineiden ja tekemisen mukaan. Kahden tutkijan näkemyksellä pyrimme mahdollisimman monipuoliseen havainnointiin. Kirjasimme tarkasti ylös kaiken mielestämme oleellisen liikkumiseen liittyvän ja näiden havaintojen pohjalta lähdimme teemoittamaan aineistoa. Havainnoinnin kautta määrittelimme päiväkodin liikuntaa.

Tutkimustuloksissa kerromme esimerkeillä vastaukset siihen, mitä on päiväkotiliikunta ja miten liikunta mahdollistetaan päiväkodissa. Esteitä päiväkotiliikunnan toteutumiselle emme erikseen havainnoineet. Tulokset on teemoiteltu asiakokonaisuuksiin, jotka vaikuttavat päiväkotiliikunnan mahdollistamiseen.

Avainsanat: Päiväkotiliikunta, liikunta, fyysinen-aktiivisuus, liikuntakasvatus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Riitta Veikkola and Mari Pursiainen

Title of thesis: Enabling Physical Activity at a Day Care Centre

Supervisor(s): Minna Zechner

Year: 2016

Number of pages: 48

Number of appendices: 1

With our work we wanted to present how day care organizes exercise during the day and what exercise is in day care centres. A lack of children's exercise and how exercise affects a child's health has been talked about more and more lately. Previous scientific research indicated how exercise could be increased in day care centres and kindergartens. However, there is very little research about how much exercise children actually do and of how good quality it is. In our research, we clearly show the differences between these concepts, but we still use them in all ways to express the manners to do exercise in nurseries and kindergartens.

The research was carried out in our partner's own rooms and places where children were exercising. While doing research, we collected the information observing the place, the situation, equipment used and what the children were doing. With the view of two researchers, we tried to be as objective as possible. We took exact notes about what we thought would be important when considering exercise. From these notes, we started to separate themes for our research, and then thought if the moment for sports made exercise possible.

In the results part, we tell by examples the answers to the questions: What is exercise in day care? Has exercise been made possible? The results are separated according to themes by concepts that affect remarkably how daycare exercise had been made possible.

Keywords: Physical Activity, daycare exercise, exercise

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
SISÄLTÖ.....	3
1 JOHDANTO.....	5
2 LIIKKEESTÄ LIIKUNTAA.....	8
2.1 Liikuntaa liikkuen.....	8
2.2 Liikuttavat tekijät.....	9
2.3 Liikunta päiväkodissa.....	11
2.4 Liikuntakasvatus.....	12
3 LIIKUTAAN OHJATEN.....	15
3.1 Ohjaajan rooli.....	15
3.2 Ohjaajan ohjaustyyli.....	16
4 LIIKUTAAN ERI YMPÄRISTÖISSÄ.....	18
4.1 Liikuntaympäristö.....	18
4.2 Päiväkodin liikuntaympäristöt ja välineet.....	19
5 TARKKAILUKIIKAREIDEN KAUTTA ETEENPÄIN.....	22
5.1 Laadullinen tutkimus.....	22
5.2 Havainnointi.....	23
5.3 Aineiston keruu.....	26
5.4 Aineiston analysointi.....	27
5.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	28
6 VENYTTELYÄ UNOHTAMATTA.....	31
6.1 Varpaita kohti.....	31
6.2 Päiväkodilla.....	32
6.3 Muuallakin kuin päiväkodilla.....	34
6.4 Välineet.....	35
6.5 Ohjaajan rooli.....	37
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	39
8 POHDINTA.....	41

LÄHTEET	44
LIITTEET	48

1 JOHDANTO

Lapsi kokee maailman ja itsensä liikkumisen kautta, omaksuen kehollaan ja aisteillaan ympäristöä. Lapsuutta voisi kuvailla ”liikuttavaksi” ajaksi, koska liikkumisella on niin suuri rooli lapsuudessa. Suurin liikkumistarpeen ja tutkimisen vaihe ajoittuu kahdesta kuuteen ikävuoteen. Vähitellen lapsi ottaa ympäristön haltuunsa, löytäen jokaisesta päivästä uusia haasteita ja löytämisen arvoisia asioita. Omien kokemusten ja tekemisiensä kautta, saadessaan riittävästi mahdollisuuksia kokemustarpeensa tyydyttämiseksi, lapsi löytää maailman liikkumisensa kautta. (Zimmer 2010, 13.) Lapsella on siis sisäinen tarve liikkua (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005). Dufvan (2012, 169) mukaan jokainen lapsi tarvitsisi pari tuntia liikuntaa päivässä hyvinvoinnin tukemiseksi. Lapsen sisäinen tarve liikkua ei kuitenkaan muodostu suosituksista tai tarpeesta elää terveellisesti (Opetusministeriö, 25). Lasten liikunnan riittävyyden määrittelyyn sopivin mittari on, että se kestää vähintään kymmenen minuuttia kerrallaan ja hengästyttää (Halme & Laine 2005, 8). Valtion liikuntaneuvoston julkaisussa (2015) todetaan, että fyysisen aktiivisuuden vähäisyys vaikuttaa koko yhteiskunnan rakenteeseen. Ongelmien korjaamiseksi on panostettu ympäristöihin, missä tavoitetaan ikäluokkia kokonaisuudessaan (Kokko & Hämylä 2015). Varhaiskasvatus voidaan ajatella liikuntakasvatuksen alkupisteenä.

Tutkimuskysymyksemme, miten päiväkotit mahdollistaa liikunnan, sai alkunsa päiväkotiharjoittelujemme aikana. Meille molemmille yhteistä on liikunnallinen vapaa-aika ja urheilulliset harrastukset. Halusimme tutkia oman mielenkiintomme kohdetta tulevan ammattimme kautta. Mitä on päiväkotiliikunta? Lapset viettävät päiväkoedeissa suuren osan päivästä, täyttyykö suositusten mukainen liikunta jo päiväkotipäivän aikana? Mitkä asiat kannustavat lasta liikkumaan?

Opinnäytetyössämme käytämme käsitteitä liikunta ja fyysinen aktiivisuus. Tutkimusten kautta tulimme siihen johtopäätökseen, että fyysisen aktiivisuuden kokonaisuudesta muodostuu se mitä on päiväkotiliikunta. Laps-Suomen-tutkimus (2010, 14–15) tukee ajatustamme määrittelemällä liikunnaksi kaikki ne tavat, millä ihminen lisää energian kulutustaan käyttämällä luustolihasiaan. Nupposen ym. (2010) mielestä liikunta-aktiivisuuden käsite on tullut fyysisen aktiivisuuden rinnalle selkeyttämään

käsitteistöä. Tulkitsimme kuitenkin näiden kahden käsitteen olevan keskenään täysin synonyymejä päiväkodin liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Käsitteiden hahmotus oli erittäin vaikeaa, koska liikuntaa kuvaavia käsitteitä käytetään yhdessä ja erikseen varsin kirjavasti. Käytössä ei myöskään ole käsitettä päiväkotiliikunta, samalla tavalla, kuin on koululiikunta. Uusia pedagogisia määrittelyjä liikunnan opetukselle ei ole määritelty varhaiskasvatussuunnitelmassa, vaikka esikoulu muuttui velvoittavaksi 2015 (Esiopetuksesta velvoittavaa 1.8. alkaen, 2015).

Halusimme tutkia tarkemmin, mitä on päiväkodin liikunta, millä tavoin liikunta näkyy päiväkodin arjessa ja miten liikuntaa edistetään päiväkodissa. Huomasimme kuitenkin sen, että liikuntaan kohdistuvat tutkimukset olivat melko vanhoja tai niissä oli tutkittu peruskouluikäisiä lapsia. Tutkimustietoa alle kouluikäisten fyysisestä aktiivisuudesta on toistaiseksi saatavilla vähän, mutta tutkijat ovat pystyneet osoittamaan, että alle kolmivuotiaiden fyysinen aktiivisuus on riittämätöntä (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2013, 16). Lasten ja nuorten liikuntatutkimuksessa (2014) todetaan, että 3-15 vuotiaista lapsista 17–50% liikkuu 60 minuuttia päivässä. Ikähajonta tutkimuksessa oli varsin ristiriitainen siihen nähden, että kolmen ja kahdeksan ikävuoden aikana liikunnallisuus lisääntyy (Halme & Laine 2005, 4). Tästä voidaan päätellä, että varhaislapsuuden liikunta on varsin erilaista, kuin nuoruuden liikunta.

Varhaiskasvatuksessa koetut liikuntahetket ovat pienelle lapselle liikuntamotivaatiota vahvistavia tekijöitä (Sosiaali ja terveysministeriö 2013, 30). Kuitenkin Sosiaali ja Terveysministeriön laatimassa julkaisussa (2013) kerrotaan varhaiskasvatuksessa olevien lasten viettävän 60 prosenttia ajastaan paikallaan. Aution ja Kasken (2005, 41) mukaan, kokeakseen ja ymmärtääkseen maailmaa on lapsen oltava liikkeessä, kosketettava, tunnettava, eroteltava ja hahmotettava kokonaisuutta. Liikunta ei aina ole vapaaehtoista toimintaa. Liikuntakäyttäytymisen muodostavat liikunnan toteuttaminen sekä liikuttavuuteen vaikuttavat tekijät. Liikuntaan liittyviin valintoihin vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset odotukset, mahdollisuudet sekä tarpeet ja rajoitukset. (Vuori 2003, 12.)

Tämän näkemyksen kautta lähdimme keräämään aineistoa tutkimukseemme havainnoimalla. Havainnoinnista kerromme lisää seuraavassa luvussa. Kerromme teoriaosuudessa muun muassa liikunnasta ja liikkumisesta, joiden sisälle liittyy

myös omaehtoinen liikkuminen ja motoriikka. Teoriaosuudessa on myös avattu päiväkodin liikunta sekä liikuntakasvatus. Koimme olennaiseksi myös kertoa teoriassa ne asiat, jotka vaikuttavat varhaiskasvatuksessa liikunnan mahdollistamiseen ja edistämiseen. Näitä asioita ovat ohjaajien taidot liikuntatuokioissa ja sen suunnittelu, liikuntaympäristöt päiväkodissa ja muualla sekä välineet, joilla liikunta mahdollistetaan.

Haluamme kiittää Mimilii Ky:tä yhteistyöstä, sekä siitä mahdollisuudesta, että saimme toteuttaa havainnointia päiväkodin väen liikkeessä.

2 LIIKKEESTÄ LIIKUNTAA

2.1 Liikuntaa liikkuen

Käytämme käsitteinä tässä opinnäytetyössämme liikkumista, liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta. Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä (2008) määrittelee liikunnan tahtoon perustuvaksi toiminnaksi, missä hermosto ohjaa lihasten toimintaa. Liikunnalla pyritään niin tavoitteelliseen, kuin elämykselliseen toimintaan. Liikunta vaatii sekä kulluttaa energiaa (Vuori 2003, 12). Liikuntaa voisikin kuvata fyysisen aktiivisuuden ilmiöksi (Mäenpää 2007,7; Bouchard & Shephard 1994, 77–79).

Liikuntalaissa (L.10.4.2015/390) sanotaan, että liikunta on kaikkea omatoimista ja järjestettyä liikuntatoimintaa, poissulkien huippu-urheilun. Zimmer (2010,14) peilaa-kin tekstissään liikuntalakia toteamalla, että liikkuminen ei tarkoita ainoastaan liikuntaa urheilullisessa mielessä, eikä se suorastaan liity edes eteenpäin liikkumiseen. Liikkumisen käsitteeseen kuuluu monenlaisia asioita, kuten käveleminen, syöminen, kirjoittaminen ja pelaaminen (Nupponen, ym. 2010, 14–15).

Liikunta ja liike ovat lapselle keinoja, joilla hän tutustuu ympäristöön, sekä kasvaa ja kehittyy (Rinta ym. 2008, 9). Liikunnan tulee sisältää erilaisten välineiden, kuten pallon käsittelyä. Taitojen kehittyminen vaatii harjoittelua ja runsaasti toistoja. Monipuolisen liikunnan myötä hermosto kehittyy ja lapsen edellytykset oppia uusia taitoja paranevat. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2000, 65.) Aikaisemmin liikuntataitojen oppiminen miellettiin tietoiseksi toiminnaksi. Tänä päivänä tiedetään, että liikunnallisia taitoja opitaan myös tiedostamatta. (Jaakkola 2014, 11–12.) Liikunnan monipuolisuutta lisäävät erilaiset maastot ja alustat, kuten jää, lumi, vesi ja hiekka (Jaakkola, ym. 2000, 65). Liikkumisen avulla lapsi hahmottaa itseään ja omaksuu kehollaan ja aisteillaan ympäristöä. Lapselle liike ja leikki ovat tapa oppia. Askel askeleelta lapsi ottaa ympäristöään haltuun erilaisten haasteiden kautta. Lapsi saa ärsykeitä muun muassa kiipeilyn, juoksun ja portaiden nousemisen kautta omasta kehostaan ja painovoimasta. (Karvinen & Norra 2002, 9.)

Käsitteitä käytetään hyvin kirjavasti ja samaa tarkoittavasti, joten niitä on vaikea määrittellä tarkasti. Tiihonen (2015) kirjottaa liikuntakäsitteen olevan suomalainen

ilmaisu, joka ei kuvaa liikkumista liikunnan näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä liikunta kuitenkin kuvaa lasten liikettä nimenomaan liikunnan näkökulmasta. Tiihosen (2015) mukaan liikunta on käsitteenä hankala, koska se ei anna kokonaisvaltaista kuvaa liikunnasta. Käsitteiden selkeyttämiseksi näemme liikunnan osana suurempaa kokonaisuutta, mihin sisältyvät niin liike, fyysinen aktiivisuus, kuin liikunta aktiivisuuskin. Käsitteet muuttuvat koko ajan, jolloin niiden sisällöt muovautuvat käyttöyhteyksiensä mukaan.

2.2 Liikuttavat tekijät

Fyysinen aktiivisuus. Suomenkielessä liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat kuin synonyymeja (Mäenpää 2007, 7; Vuori 1994, 18). Mosserin (2011) määritelmän mukaan sana fyysinen kuvaa paremmin lapsen kokonaisvaltaista liikkumista. Suurin osa varhaiskasvatuskäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta on ulkoleikkejä ja omaehtoista leikkiä (Sääkslahti 2015, 171). Lasten fyysisessä aktiivisuudessa on nähtävissä eroja, niin laadussa, kuin määrässä, jo päiväkotijä alakouluvaiheessa. Kiinnostuksen kohteet ovat myös hyvin erilaisia ja innostuneisuus liikuntaa kohtaan vaihtelee. (Jaakkola ym. 2000, 383.) Fyysinen aktiivisuus leikin kautta on lapsen kehityksen kannalta välttämätöntä (Sääkslahti, Soini, Iivonen, Laukkanen, Mehtälä 2015, 53). Leikin kautta lapsi liikkuu itselleen ominaisella tavalla ja oppii samalla uusia asioita. Ulkoleikkien mahdollisuus lisää lasten fyysistä aktiivisuutta. (Sääkslahti ym. 2015, 53; Schoeppe ym. 2013.)

Omaehtoinen liikunta. Tiihonen (2015) määrittelee omaehtoisen liikunnan käsitettä artikkelissaan liikunnaksi, mitä kukaan ei ole organisoinut. Hän jatkaa, että omaehtoinen liikunta on yksilökeskeistä ja se lähtee omista motiiveista. Vuonna 2005 laadittiin varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen, missä määritellään millaista alle kouluikäisen liikunta tulisi olla ja miten paljon alle kouluikäisen tulisi olla liikkeessä. Reipasta liikuntaa tulisi olla vähintään kaksi tuntia päivässä (Jaakkola 2014, 17). Aikuisten vastuulle jää Sääkslahden (2015,169) mukaan se, että lapsi saavuttaa fyysisen aktiivisuuden tavoitteet päivässä.

Motoriikka. Keskeinen keino, jolla ihminen havainnoi, käsittelee ja tutkii ympäristöön, on motoriikka (Autio 1995, 59). Motorinen taito on raajojen liikettä, millä saavutetaan haluttu tavoite (Jaakkola 2014, 13). Motoriset perustaidot ovat sellaisia taitoja, joita tarvitaan arkipäivän liikunnassa, kuten käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Lapsen motorinen kehitys on yksilöllistä ja jatkuvaa (Autio 1995, 53). Motoriset taidot kehittyvät ja karttavat useiden toistojen kautta (Autio 1995, 135). Teoria-aineistoa etsiessä, päätelimme lukemistamme aineistoista, että motoriset taidot ovat osa lapsen liikkumista ja liikkumisen mahdollistaja. Motoriset perustaidot ovat yleisten lajitaitojen perustana olevia taitoja, mitkä jaotellaan tasapainotaitoihin, välineen käsittelytaitoihin ja liikkumistaitoihin (Jaakkola 2014, 13). Heikkojen motoristen taitojen on huomattu olevan yhteydessä leikeistä poisjäänteihin ja vähäisempään liikuntaan jo ennen kouluikää (Laasonen 2016). Esikouluiässä tytöt ja pojat ovat motorisissa taidoissaan suunnilleen samalla viivalla. Pojat ovat kuitenkin hieman parempia ottamaan koppia, heittämään, potki-
maan ja hyppimään. Lisäksi pojat ovat nopeampia. Tytöt taas ovat notkeampia. (Bianchi & Colombo 2010.) Varhaiskasvatuksessa liikunnan painopiste on motoristen perustaitojen monipuolisessa harjoittelussa (Jaakkola 2014, 17). Monipuolisuus liikunnassa on edellytys motoristen taitojen ja hyvien liikuntataitojen kehittymiselle.

2.3 Liikunta päiväkodissa

Päiväkoti on moniammatillinen työyhteisö, missä työskentelee pääsääntöisesti monia sosiaali – ja terveysalan koulutuksen omaavia työntekijöitä. Varhaiskasvatustalaki (19.1.1973/36) säätelee päiväkodin varhaiskasvatusta. Pykälässä 2 (8.5.2015/580) veloitetaan huolehtimaan lasten hyvinvoinnista ja terveydestä. Pykälä 7 velvoittaa päiväkodit laatimaan varhaiskasvatussuunnitelman. Päiväkodin varhaiskasvatuksella on iso merkitys lapsen liikunnassa. Varhaiskasvatuksen liikunnalla tavoitetaan noin puolet alle kouluikäisistä (Opetusministeriö, 25). Seuraavissa kappaleissa käsittelemme päiväkodin liikuntaa ja peilaamme sitä yhteistyökumppanimme varhaiskasvatussuunnitelmaan.

Lapsi liikkuu kokemuksen kautta. Liikunnallisen hetken ollessa hauska, on lapsesta miellyttävää liikkua (Opetusministeriö, 25). Päiväkodin arjessa lapsia innostetaan liikkumaan perustoiminnoissaan, kuten leikeissä. Liikuntataitoja opetellaan leikin kautta ja lapselle mahdollistetaan leikkiympäristö, missä voi turvallisesti liikkua (Mimilii Ky varhaiskasvatussuunnitelma 2015). Päiväkoti tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia haastaa lapsi liikkumaan. Parhaimmillaan myös sisä- ja ulkotilat, sekä lähiympäristö muodostavat liikkumiseen kannustavan ja innostavan kokonaisuuden. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 31.) Käyttämällä erilaisia materiaaleja ja välineitä, lapsille tarjotaan mahdollisuus kokea ympäröivä maailma. (Værum Sørensen & Moser 2011.) Ulkona liikutaan säänmukaisissa varusteissa ja lapsia kannustetaan liikkumaan huolehtien riittävästä turvallisuudesta (Mimilii Ky varhaiskasvatussuunnitelma 2015). Lasten omaehtoisen liikkumisen suunnittelun tulee lähteä kaikista lapsen kanssa työskentelevistä aikuista. Mimilii Ky:n päiväkodeissa panostetaan omaehtoiseen liikkumiseen kokemuksen ja ilon kautta. Ohjaajat määrittelevät yhdessä, mitkä asiat turvallisuuden vuoksi on kiellettävä ja millaisia kokeiluja taas voidaan sallia (Sääkslahti 2015, 170). Ajankäyttöön liikkumisen salliminen ei vaikuta, sillä liikkumisen estämiseen kuluu saman verran aikaa, kuin liikkumisen sallimiseen ja liikuntataitojen opettamiseen. (Pulli 2013, 8). Yhteiset tavoitteet ja periaatteet työyhteisössä helpottavat lapsia, mutta myös aikuisia, kun kaikilla on selvät rajat ja tavat toimia (Sääkslahti 2015, 170).

Päiväkodeissa liikunnan yhtenä keskeisenä tavoitteena on innostaa lasta kehittämään fyysistä kuntoa. Hyvä fyysinen kunto edesauttaa suoriutumaan päivästä

uupumatta. (Numminen 1996, 12.) Kehitys- ja elämänvaiheesta riippuen liikkumisella saattaa olla erilainen painoarvo (Zimmer 2010, 15). Eri-ikäisten lasten liikkuminen yhdessä mahdollistaa vuorovaikutteisen oppimisen ja kokemisen. Etenkin nuoremmat lapset saavat vanhempien lasten mallista virikkeitä, mitkä rikastuttavat sosiaalisia kokemuksia. Isommat oppivat ottamaan vastuuta ja jakamaan taitojaan, mikä kasvattaa heidän omanarvontuntoa. (Zimmer 2010, 108.) Liikkuva lapsi tarvitsee tilaa niin fyysiselle liikkumiselleen, kuin leikistä ja liikkeestä syntyville äänilleen.

Vapaan päivittäisen liikkumisen lisäksi ohjatut tunnit rytmittävät päiväkodin arkea (Pulli 2013, 9). Ohjatuissa hetkissä opetellaan pelejä ja leikkejä. Aikuinen ohjaa tunnin kulkua määrittellen säännöt sekä huolehtii tunnin sujuvuudesta ja päämäärätietoisestä etenemisestä. Ohjatun liikunnan perussääntönä on, että toimitaan ryhmässä, opetellaan sääntöleikkejä ja parin kanssa toimimista. Ohjattu liikunta pitää sisällään myös vapaata liikkumista. Huomioidaan jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet ja samanaikaisesti kasvatetaan ryhmää yhteisöllisesti, sekä opetetaan sosiaalisia taitoja. (Pulli 2013, 9.) Lamposen ja Pullin (2001,9) näkemys on, että jokaisella lapsella on erilaiset edellytykset pärjätä liikuntaan liittyvissä kilpailutilanteissa jo liikuntataitojensa puolesta. Kuitenkin toisilla lapsilla kilpailuvietti on suurempi, kuin toisilla ja jokaiselle tulisi tarjota vaihtoehtoja toteuttaa itsensä näköistä liikuntaa.

2.4 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan toimintaa, jossa tarkastellaan liikuntaa kasvatuksellisesta näkökulmasta (Sääkslahti 2015, 151). Ohjaajan didaktiivisia taitoja, eli liikuntakasvatusta edistäviä toimia, ovat lasten liikkumisen ja liikunnan tukeminen, ohjattujen liikuntatuokioiden suunnittelu, toteutus ja arviointi (Sääkslahti 2015, 169). Ohjaajien tulee työssään huomioida liikuntataitojen opettamisen lisäksi liikunnan merkitys lapsen kasvussa (Pulli 2013, 8). Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kehitystä liikunnan avulla ja luoda lapselle edellytyksiä omaksua liikunnallinen elämäntapa (Sääkslahti 2015, 151). Liikunta päiväkodissa on liikuntakasvatusta, minkä päätehtävänä on kasvattaminen liikuntaan liikunnan avulla. Kasvattaminen liikuntaan on kaikkea terveellisistä elämäntavoista persoonallisuuden tuke-

miseen. (Jaakkola 2014, 18; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20.) Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen tulee tukea lapsen yksilöllistä kasvua ja kehitystä lapsilähtöisesti (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2005). Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen tavoitteena on opettaa liikunnallisia elämäntapoja, jotka näkyisivät vielä aikuisuudessakin (Telama, Hirvensalo & Yang 2014, 4).

Liikuntapedagogiikka on tieteenala, joka tutkii liikuntakasvatusta ja liikunnan opetusta. Liikuntapedagogiikka liitetään helposti ainoastaan koululiikuntaan kuuluvana liikuntakasvatuksena ja liikunnan opetuksena. Liikuntaa opetetaan myös koulujen ulkopuolella. Liikuntapedagogiikan alaan kuuluu laajasti määritellen kaikki toiminta, joka tutkii ja tarkastelee liikuntaa ja siihen liittyviä ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntapedagogiikka ei keskity ainoastaan siihen, miten liikuntaa opetetaan, vaan myös yleisiä kasvatuseriöitä missä liikunta on osallisena. Arkikielessä liikunta mielletään fyysiseen toimintaan urheilutoiminnassa. Tarkemmin tarkasteltuna liikunta on fyysistä aktiivisuutta ja lihastoimintaa, joka saa aikaan energian kulutuksen kasvua. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 16–17; Niiniluoto 1980.)

Liikunnan avulla opetetaan esimerkiksi sosiaalisia taitoja ja tuetaan moraalisen ajattelun kehittymistä (Jaakkola 2014 18). Moraalisen ja tasapainoisen kehityksen osa-alueita ovat muun muassa asenteiden ja arvojen oppiminen, sosiaalinen vuorovaikutus, hyvä käytös, toisten huomioiminen ja velvollisuuksista huolehtiminen sekä reilu peli (Autio 1995, 34). Motoristen taitojen kartuttaminen on liikuntakasvatuksen keskiössä, mutta liikunnan avulla voidaan edistää myös alle kouluikäisten lasten kognitiivista oppimista. Kognitiivinen oppiminen on ajattelutoiminnan, havaitsemisen, sekä motoristen toimintojen keskinäisten suhteiden muutoksia. (Numminen 1996, 12.) Voidaankin ajatella, että monimuotoisella toiminnalla taataan laadukas varhaiskasvatus (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005,10). Liikuntapedagogiikassa ei ainoastaan sovelleta yleistä pedagogiikkaa liikuntailmiöön, vaikka liikuntapedagogiikka onkin osa kasvatustieteitä. Monipuolisten tavoitteidensa ja fyysismotorisen luonteensa vuoksi liikuntapedagogiikka on monitieteinen tieteenala. (Laakso 2007, 17.)

Opettajan ja ohjaajan tärkein tehtävä on mielekkäiden ja monipuolisten oppimisympäristöjen luominen. Lapsen fysiologinen tarve liikkua kannustaa lasta askel aske-

leelta kohti vaikeampia tavoitteita. Mielihyvän kokemisen kautta lapsi tekee yhä useampia toistoja ja oppii ja kehittää motorisia taitojaan kuin itsestään. Ennakkoluuloton asenne antaa lapselle mahdollisuuden oivaltaa ja oppia ilman aikaisempaa liikunta-kokemusta. Hienovaraisella ohjauksella lapsi oppii ympäristöön sopivat liikemallit. Mallioppimisen kautta lapsi hahmottaa miten monella tavalla omaa kehoa voisi liikuttaa. Varhaisvuosien liikuntakasvatuksessa tulee ottaa huomioon lapsen sisäinen innostuneisuus liikkumiseen. (Sääkslahti 2007, 39–40.)

Liikuntatuokioiden suunnittelemiseen ei ole vain yhtä ja oikeaa tapaa. Monipuolinen ja tavoitteellinen liikuntakasvatus edellyttää tarkkaa pohdintaa ja perusteltuja liikuntatuokioiden sisällöille, vaikka toisinaan ohjattu ei aina ole niin suunnitelmallista. (Pulli 2013, 31.) Ohjaajan tehtävänä on toimillaan antaa lapselle mahdollisuus saavuttaa fyysisen aktiivisuuden minimimäärä päivässä (Sääkslahti 2015, 169).

3 LIKUTAAN OHJATEN

3.1 Ohjaajan rooli

Jokainen joka on toiminut valmentajana tai ohjaajana ymmärtää, ettei konkreettisiin tilanteisiin ole olemassa yksityiskohtaisia valmennusohjeita, vaan on toimittava oman kokemuksen ja tunteen ohjaamana. Voidaan sanoa, että valmentajien ja ohjaajien toiminta on persoonaan sidottua taitoa. (Puhakainen 2001, 66–67.) Ohjaajalta vaaditaan laajaa tilannetajua ja –herkkyttä. Yksilön tarpeet ryhmässä tulee huomioida, mutta myös lapsen on sopeuduttava ryhmän toimintatapoihin ja sääntöihin. Liiallinen auktoriteettinen ohjaus voi olla lapselle liian ahdistavaa ja saattaa aiheuttaa suorituspelkoa. Ohjaamisen etiikan tulee näkyä lasten liikuntakasvatuksessa siten, että lapselle annetaan mahdollisuus kokeilla erilaisia asioita ja oppia liikuntaleikkien välityksellä. (Rinta, ym. 2008, 11, 29.)

Liikunnan on oltava lapselle hauskaa. Lapsen liikunnassa tärkeää on erilaisten kokemusten saaminen (Autio & Kaski 2005, 9). Lapset ovat innokkaita oppimaan uusia taitoja sekä sitä kautta parantamaan fyysistä kuntoaan. Uusien kavereiden saaminen on yksi liikuntaan innostava tekijä. Luonnollisimmat oppimisvälineet lapselle ovat liike ja itse tekeminen. Lapsesta näkee liikkumisen ilon. (Autio & Kaski 2005, 10.) Riittävän vaihtelun ja monipuolisuuden huomioiminen on ohjaajalta lapsen kasvun ja kehityksen tukemista. Käytännössä ohjaaja vaihtelee tietoisesti ohjattujen tuntien sisältöjä. Motorisia taitoja harjaannuttavia liikkeitä, kuten tasapainoharjoitteita, käsittely- ja liikkumistaitoja tulisi harjoittaa vuorotellen. (Sääkslahti 2015, 174.)

Pienten lasten liikunnassa tärkeintä on oppia taitoja, joiden avulla lapsi selviytyy arjen toiminnoista, leikeistä, peleistä, siirtymätilanteista ja tavaroiden kantamisesta. Liikuntalajeihin liittyvät taidot ovat jokapäiväisten liikkeiden muunnelmia. Taidot karttuvat ja kehittyvät opittujen perustaitojen kautta. Taitavaksi tullaan tuhansien toistojen kautta, liikkumalla monipuolisesti ja usein. (Pulli 2013, 26.) Leikin ja liikkumisen tuottaman ilon lisäksi myös varhaiset kehitysmahdollisuudet jäävät ottamatta käyttöön, jos opetusta ja ohjausta toteutetaan liian suppeasti (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 22). Ohjaajan tehtävänä onkin tarjota oppijalle riittävästi haasteita,

mitkä sopivat ja ovat riittävän kehittäviä oppijan taitotasoon nähden (Jaakkola 2010, 170–171).

Motivaatio. Motivaatio on toiminnan ärsykettä, jolla ihminen tavoittelee joko omia tai yhteisön tavoitteita. Käsitteenä motivaatio on monimutkainen ja muuttuva prosessi, jossa yhdistyvät persoonallisuus- ja kognitiiviset tekijät sekä sosiaaliset muutujat. (Jaakkola 2010, 117–118; Bandura 1977.) Sisäinen motivaatio on osallistumista toimintaan omista lähtökohdista. Toiminnan motiiveina ovat toiminnan tuottama ilo, sekä siitä saadut kokemukset. Motivaatio syntyy itsestään, eikä siihen tarvita erityistä syytä. Ulkoisessa motivaatiossa osallistuminen toimintaan syntyy palkkioiden tai pakotteiden kautta. Ulkoisen motivaation toimintaa ohjataan ulkoapäin ja se voi olla ristiriidassa henkilökohtaisten mieltymysten kanssa. Motivoivia palkkioita voivat olla esimerkiksi ohjaajan saama positiivinen palaute tai palkinto. Rangaistuksena taas vastakkaiset asenteet, kuten negatiivinen palaute. (Jaakkola 2010, 118; Deci & Ryan, 1985.) Motivaatio vaikuttaa suorituksen lisäksi toiminnan intensiteettiin, pysyvyyteen, tehtävien valintaan. Motivoitunut oppija yrittää yhä enemmän ja valitsee haastavampia tehtäviä. Motivoitunut oppija toimii pidempään, suoriutuu paremmin sekä sitoutuu toimintaan intensiivisesti. Vähäisesti motivoituneella oppijalla ei ole tällaisia ominaisuuksia. (Jaakkola 2010 118; Roberts 2001.)

3.2 Ohjaajan ohjaustyylit

Erilaisilla ohjaustyyyleillä voidaan vaikuttaa niin ohjattaviin, kuin ohjattavaan tehtävään. Vaihtelemalla erilaisia ohjaustyylejä saadaan leikkeihin monipuolisuutta. Erilaisten ohjaustyylien tulisi olla ohjaajalle luonnollinen tapa toimia. Oman oivaltamisen varaan jää poimia tyyleistä ne omimmat. (Rinta, ym. 2008, 31.) Liikunnan ohjaamisessa on useita erilaisia toisiaan täydentäviä tyylejä. Liikuntatuokioihin sopii vaihteleva ohjaustyyli. (Pulli 2013, 27–28.)

Komentotyyli. Pullin (2013, 27–28) mukaan komentotyyli on tarpeellinen, kun ryhmän täytyy toimia nopeasti tai yhtä aikaa. Rinta, ym. (2008, 31) sanovat komentotyylin olevan ohjauksen käskymuoto, jota käytetään lähes jokaisella kerralla jossain vaiheessa ohjausta.

Harjoitustyyli. Rinta, ym. (2008, 31) toteavat harjoitustyylin mahdollistavan lapselle annetun tehtävän suorittamisen yksilöllisesti. Heidän mukaansa tyyli sopii esimerkiksi välineharjoitteluun. Pulli (2013, 27–28) taas kuvailee harjoitustyylin niin, että ohjaamisessa opettaja on suunnitellut valmiin harjoitteen, mutta antaa lapsille mahdollisuuden itsenäiseen harjoitteluun.

Itsearvioimistyyli. Itsearvioimistyyliä käytetään tilanteissa, joissa lapselta edellytetään vastuunkantoa omasta oppimisesta (Pulli 2013, 27–28).

Pariohjaus. Pariohjaus on parityöskentelyä, missä parit toimivat keskenään antaen palautetta toisilleen (Pulli 2013, 27–28).

Ohjattu oivaltaminen. Ohjatulla oivaltamisella tuetaan lapsen oman ajattelun kehittymistä. Aikuinen ohjaa keskustelua antamatta valmiita vastauksia. Tempura-doilla yksilölliset tehtävät ovat tarpeen ja lapselle annetaan mahdollisuus toteuttaa rata omien valintojen mukaan, esimerkiksi kuperkeikkaa voisi tehdä monenlaiselta eri alustalta. (Pulli 2013, 27–28.)

Ongelmanratkaisu. Ongelmanratkaisussa käytetään vaihtoehtoisia suoritustapoja. Liikuntatilanteeseen sopivat hyvin myös lasten omat esitykset. Lapset motivoituvat toimintaan paremmin, kun ovat saaneet olla itse suunnittelemassa. (Pulli 2013, 27–28.) Oppijan valmiudet ottaa vastuuta tekemisestään mahdollistaa heidän taitojen kehittymisen. Ohjaaja voi antaa yhä enemmän mahdollisuuksia oppijoille haasteiden ratkaisemiseen. Ohjaajan tehtäväksi jää lähinnä huolehtia että oppijan kapasiteetti riittää omiin päätöksentekoihin. (Jaakkola 2010, 171; Hagger & Chat-zisarantis 2007.)

4 LIKUTAAN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

4.1 Liikuntaympäristö

Opetusministeriön mukaiseen, kahden tunnin liikuntasuositukseen päivässä, pääsee tutkimusten mukaan vain kolmasosa alle kouluikäisistä lapsista. Lasten liikkuminen painottuu lähiympäristöön, kodin ja koulun piholle. Liikuntapaikkoja tulisikin lisätä kotioven läheisyyteen. (Karvonen & Norra 2002, 6.) Pienen lapsen liikkumisessa ympäristön merkitys on tärkeää turvallisuuden, mutta myös innostavuuden näkökulmasta. Leikki- ja liikuntaympäristön tulee vastata lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin. (Hujala & Turja; Pönkkö & Sääkslahti 2011, 147.) Rinta ym. (2008, 7-8) kannustavat tukemaan lapsen omaehtoista liikkumista, tämän omassa elinympäristössä. Omaehtoinen leikki tutussa ympäristössä tarjoaakin runsaammin virikkeitä kuin keinotekoisesti rakennettu ympäristö. Omalla esimerkillään ja opettamalla vanhemmat auttavat lasta näkemään ympäristön mahdollisuuksia. Lapselle tulee antaa kuitenkin riittävästi vapautta tutkia ja löytää ympäristön kiinnostavuus. Luonto tarjoaa omaehtoiselle tutkijalle yhä uusia toiminnan mahdollisuuksia. Ohjattu liikuntaharrastus ei korvaa vapaata ulkoleikkiä. Ympäristöllä ja ulkoleikeillä on monivivahteinen vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen. Liian tiiviiksi rakennettu ympäristö ja lasten kuljettaminen pitkien matkojen päähän syö lasten ekologista tietoisuutta ja välittämistä omasta ympäristöstään. (Karvonen & Norra 2002, 16–17.) Liikuntarakentamisessa huomio tulisi kiinnittää liikuntaympäristön sijaintiin ja viihtyvyyteen. Virikkeellinen ympäristö on kaikkea mitä lähiympäristöstä löytyy, kotien, päiväkotien ja koulujen pihosta leikkipuistoihin, virkistysalueisiin ja luonnon-tilaisiin alueisiin ja metsiin. (Karvonen & Norra 2002, 6.)

Oppijan ja ympäristön välistä vuorovaikutusta Jaakkola (2014, 11–12) pitää tärkeimpänä, koska oppiminen on sidoksissa tilanteeseen tietynlaisissa ympäristössä. Puhutaan eksplisiittisestä ja implisiittisestä oppimisesta. Eksplisiittinen oppiminen tarkoittaa oppilaaseen kohdistuvaa suunnitelmallista ohjausta ja opettamista. Tällaisia suunnitelmallisuuteen perustuvia kokonaisuuksia ovat esimerkiksi tuntisuunnitelmat. Implisiittinen on oppista suunnitelmista tai ohjauksesta riippumatta. Jaakkolan

(mt.) mukaan ohjaajalla tulisi olla valmiudet suunnitella käytettävissä olevaan ympäristöön soveltuvia leikkejä ja harjoitteita, jolloin oppiminen tulisi kuin luonnostaan.

Lasten mahdollisuus omaksua itsenäisesti ympäristöä on vähentynyt, vaikka yhä useampi taho huolehtii lasten harrastuksista ja vapaa-ajasta. Elinoloista, etenkin liikenteestä on tullut este lapsen fyysiselle ja motoriselle kehitykselle. (Karvonen & Norra 2002, 9.) Lasten oppimista ei tulisi aliarvioida, vaan tehdä arvioinnit tilanteet riskien osalta tapauskohtaisesti (Værum Sørensen & Moser 2011). Lapsiystävällisen ympäristön tunnusmerkit ovat lapsen fyysisiä ja toiminnallisia valmiuksia kehittävä paikka. Sosiaaliset rakenteet ja järjestelmät yhdistettynä kulttuuriseen ja yhteiskunnalliseen tilanteeseen määrittelevät millaiseksi lähiympäristö, koti, koulu, päiväkotiki, kullekin lapselle muodostuu. (Karvonen & Norra 2002, 15.)

4.2 Päiväkodin liikuntaympäristöt ja välineet

Varhaiskasvatusta toteutetaan hyvin monipuolisesti tarjolla olevassa ympäristössä. Ulkona houkutteleviksi asioiksi mielletään telineet, pensaat, keinut ja seinät. (Sääkslahti 2015,171.) Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaan (2005, 3) päiväkoista tulee löytyä lasten liikuntaan soveltuva perusvälineistö. Suositeltavaa perusvälineistöä sisällä tapahtuvaan varhaiskasvatuksen liikuntaan ovat esimerkiksi erikokoiset pallot, patjat, renkaat, mailat ja hyppynarut, huivit sekä vanteet. Ulkona tulisi olla vedettäviä ja työnnettäviä välineitä niin kesä- kuin talvileikkeihin, potkulautoja, pyöriä ja koripalloiluun soveltuva välineistö. Hyvät, värikkäät välineet helpottavat ohjaajan työtä, sekä monipuolistavat liikuntahetkiä. Liikuntavälineet eivät kuitenkaan ole edellytys liikunnalle, tärkeintä on tekeminen, ei kiiltävä puulattia. (Lampinen & Pulli 2001, 8.) Pulli (2013, 8) kuvailee päiväkodin tärkeimmäksi liikuntavälineeksi vapaata tilaa ja houkuttelevia välineitä, kuten erilaisia palloja, vanteita, patjoja, pehmopaloja, hyppynaruja, mailloja ja maaleja. Houkuttelevien välineiden ansiosta lapsi innostuu tekemään useampia toistoja ja toiminnot muuttuvat haasteellisemmiksi. Lapsen saadessa kehitystasolleen riittäviä haasteita lapsi oppii uutta saavuttaessaan tavoitteensa. Onnistumisen kokemukset ovat itseluottamuksen kivi-jalka.

Toimintaympäristön puitteiden on oltava kunnossa, että lapsille voidaan taata fyysinen ja psyykinen turvallisuus (Mikkola & Nivalainen 2009, 28). Sisätiloissa ratkaisut kohdistuvat jo suunnittelu- ja sisustusvaiheeseen (Sääkslahti 2015, 171).

Tarvitaan turvalliset sisätilat sekä turvallinen piha ulkoiluun (Mikkola & Nivalainen 2009, 28). Suuret tilat houkuttelevat pelaamaan ja leikkimään. Pienissä tiloissa kasvattajien on rajoitettava liikkumista, kasvattajien tulisikin pohtia miten pienissä tiloissa voitaisiin tarvittaessa joustaa. (Sääkslahti 2015, 171.) Lapsen saadessa liikua vapaasti ja vauhdikkaasti lapsi oivaltaa ja yrittää, niin onnistuessaan, kuin epäonnistuessaan. Tämä ei tarkoita kuitenkaan riehumista, vaan toiminnallista ja innostavaa tekemistä. (Pulli 2013, 8.) Ilmapiiirin on oltava sellainen, jossa jokainen lapsi tuntee olevansa hyväksytty omana itsenään. Vanhemmilla tulee olla luottamus siihen, että lapsesta välitetään ja pidetään hyvää huolta. (Mikkola & Nivalainen 2009, 28.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan (2005) joka viikko tulisi olla samankaltainen ohjattu tuokio sisällä ja ulkona. Suosituksen ideana on lapsen kokemusten monipuolistaminen ja taitojen soveltaminen liikkumiseen huomaamatta. Ympäristöä käytetään monipuolisesti, niin sisällä kuin ulkona. Käytetään aktiivisesti tarjolla olevia liikuntapaikkoja, kuten jäähallia, urheilu- ja uimahallia. Annetaan mahdollisuus liikkua erilaisessa maastossa, metsässä, puistossa, hiekalla, telineillä ja vaikka jäällä. (Sääkslahti 2015, 174.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lasten toimintaympäristön tulee myös innostaa liikkumaan, kokeilemaan ja ilmaisemaan itseään. Rikas ympäristö herättää lapsessa halun tutkia ja oppia uusia asioita. Lapsen ja ympäristön välinen vuorovaikutussuhde on luonteeltaan aktiivinen. Leikkiessään ja liikkuessaan lapsi samalla muokkaa ympäristöä tarpeidensa mukaan. Päiväkodin henkilökunta on vastuussa lasten toimintaympäristön kehittämistä niin, että se ei estä lasta liikkumasta ja harjoittelemasta kehittymässä olevia motorisia perustaitoja ja tärkeitä liikehallintatekijöitä, tasapainoa ja koordinaatiota. Pienen lapsen kannalta myös toimintaympäristön turvallisuus ja hallittavuus ovat tärkeitä. (Hujala & Turja; Pönkkö & Sääkslahti 2011, 147.) Rinta, ym. (2008, 8-9) motivoivat kasvattajia unohtamaan lasten liiallisen suojelun ja antamaan lapselle mahdollisuuden löytää itse omat rajansa kokeilemisen kautta. Heidän kannustava näkemyksensä onkin, että liikunnan

kokemuksia voidaan kartuttaa niin mattotelineellä, kuin kiipeilypuussa, vaikka nämä eivät täyttäisikään turvastandardeja. Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa esteitä liikkumisesta ja opettaa turvallinen tapa liikkua eri ympäristöissä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 25).

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen mukaan moninaisen verkostoyhteistyön keskeisimpinä yhteistyötahoina voitaisiin pitää opetus-, sosiaali-, terveys, kulttuuri- ja liikuntatoimea. Asuinympäristö asettaa jonkin verran viitoitusta yhteistyölle, riippuen mitä toiminnallisia tahoja paikkakunnalta löytyy. Verkostoyhteistyöhön kootaan mukaan perhettä parhaiten palvelevat kokonaisuudet. Ensimmäisin yhteistyötaho alle kouluikäisten lasten liikuntakasvatuksessa ovat oletettavasti vanhemmat ja lapsen huoltajat. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset 2005, 31.) Päiväkodeilla on merkittävä osuus vanhempien tukemisessa ja yhteistyön toteutamisessa. Vain kaikkien yhteistyötahojen toimivuudella voidaan luoda lapselle pysyviä mahdollisuuksia päivittäiseen liikuntaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan perusteet, 32.)

5 TARKKAILUKIIKAREIDEN KAUTTA ETEENPÄIN

5.1 Laadullinen tutkimus

Teimme opinnäytetyömme kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus on prosessi, missä näkökulmat ja tulkinnat kehittyvät tutkijalähtöisesti tutkimuksen edetessä. Tutkimustoiminta voidaankin ymmärtää oppimistapahtumana. (Kiviniemi 2010, 70.) Laadullinen tutkimus ei etene etukäteen jäsennettävissä oleviin selkeisiin vaiheisiin. Tutkimustehtävään tai aineiston keruuseen liittyvät ratkaisut muodostuvat usein tutkimuksen edetessä. (Kiviniemi 2010, 70; Denzin & Lincoln, 2000.) Tutkittavaan ilmiöön kohdentuvat arvoitukset avautuvat vähitellen ja tutkimusmenetelmälliset ratkaisut täsmentyvät, kun käytetään lähelle tutkimuskohdetta meneviä aineistonkeruumenetelmiä (Kiviniemi 2010, 70). Laadullisen tutkimuksen kulmakiviä on, että kerätty aineisto saadaan henkilöiltä, jotka tietävät ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on siitä kokemusta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85).

Laadullista tutkimusta tehdään yleensä silloin, kun ilmiö on tuntematon, eikä sillä ole teoriaa. Laadullisella tutkimuksella pyritään vastaamaan kysymykseen ”Mistä tässä ilmiössä kyse?” (Kananen 2014, 16.) Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tavallisen elämän kuvaaminen, todellisuuden moninaisesta näkökulmasta. On kuitenkin huomioitava, ettei todellisuutta voida tutkimuksessa jakaa liian pieniin osakokonaisuuksiin. Laadullisessa tutkimuksessa päämääränä on kohteen kokonaisvaltainen tutkimus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161.)

Tutkimuksia tehdään, että saadaan ymmärrystä ilmiöstä tai kun halutaan muutoksia. Tutkimuksessa tutkimusongelma pyritään ratkaisemaan erilaisilla tutkimusmenetelmillä. Tutkimuksesta saadaan ymmärrystä ja tietoa tukemaan päätöksiä. Tutkimuksen perusta luodaan ongelman ympärille, koska ongelmanratkaisukeinojen avulla tutkimus on helpompi toteuttaa. Ratkaisua helpottavat tutkimusongelmasta johdetut kysymykset. Saaduista vastauksista syntyy ongelman ratkaisu. Tutkittaville ei esitetä tutkimuskysymyksiä. (Kananen 2014, 20, 24.)

Laadullisessa tutkimuksessa tiedonkeruun menetelmiä ovat havainnointi, haastattelut, kyselyt ja dokumentit. Aineistoista saadaan vastaukset tutkimuskysymyksiin kerättyjen aineistojen analysoinnilla. (Kananen 2014, 27–28.)

Tutkimuskysymys:

- 1) Miten päiväkotit mahdollistaa liikunnan?

5.2 Havainnointi

Keräsimme opinnäytetyömme empiirisen aineiston havainnoimalla päiväkotit Mimilii Ky:ssä, joka on vuonna 2015 toimintansa aloittanut liikuntapainotteinen päiväkotit. Yhteistyö päiväkodin kanssa alkoi, kun toinen meistä oli Sosionomi (AMK) sektori-harjoittelussa kyseisessä päiväkodissa. Sektori-harjoittelu päiväkodissa on osa varhaiskasvatussektorin kokonaisuutta. Varhaiskasvatussektori mahdollistaa myös varhaiskasvatuksen pedagogisten opintopisteiden (60op) saamisen. Saimme myönteisen vastauksen ajatuksiimme, että tekisimme opinnäytetyömme Mimilii Ky:n päiväkoteihin. Päiväkodilla on kaksi erillistä yksikköä, jossa kummassakin on oma liikuntatila. Havainnoinnin tekemiseen meillä oli päiväkodinjohtajan suostumus. Havainnointi koostui päiväkodin järjestämistä mahdollisuuksista liikuntaan, tästä syystä havainnoinnista tiedottaminen vanhemmille tai lapsille ei ollut tutkimuksen kannalta tarpeen. Emme havainnoineet tai kirjanneet lapsien toimintaa yksilöllisesti tai tunnistettavasti.

Tutkimuksessamme halusimme tuoda esiin päiväkodin ympäristön, välineistön ja ohjauksen vaikutuksen lasten liikuntaan. Lisäksi havainnoimme lasten omaehtoista liikuntaa päiväkodin tarjoamassa ympäristössä. Valitsimme tutkimusmenetelmäksi havainnoinnin saadaksemme mahdollisimman moninaisen aineiston. Havainnoimme tilanteita niin sanotussa ei osallistuvassa roolissa. Aaltola ja Valli (2010, 160) määrittelevät, että tutkijan rooli tutkimuskohteessa voi olla pelkkä havainnoija. Heidän mukaansa tutkija voi olla ei osallistuva subjektien elämään ja toimintaan, vaikka tutkimuksen suorittaminen olisi tutkittavien tiedossa.

Pyrimme saamaan mahdollisimman laajan aineiston, joten valitsimme havainnointiin sopivia kertoja monipuolisesti päiväkodin liikuntasuunnitelman perusteella

(LIITE 1). Halusimme havainnoida millaista liikunta on syksyllä ja talvella. Toteutimme havainnointia elokuusta helmikuuhun. Havainnoinnissa tutkijan on kohdenettava mielenkiintonsa kaikkeen toimintaan. Omaa ymmärrystänsä tukeakseen tutkijan on oltava kiinnostunut kaikesta, mikä saattaisi olla vastaus tutkimusongelmaan. (Aaltola & Valli 2010, 160.) Toteutimme havainnointia päiväkodin omien tilojen lisäksi päiväkodin ulkopuolisissa tiloissa, esimerkiksi Lapuan urheilutalolla ja Lapuan jäähallilla. Päiväkodin ulkopuolisissa tiloissa liikuntatuokiot vuorottelivat ohjattun ja omaehtoisen liikunnan välillä. Havainnoimme molempia kokonaisuuksia. Kunnalliset ja yksityiset päiväkodit tekevät yhteistyötä kaupungin liikuntatoimen kanssa. Päiväkotien on mahdollista käyttää kaupungin liikuntapaikkoja, joten halusimme ottaa havainnoinnin osaksi muidenkin tilojen käytön.

Havainnoinnin avulla voidaan nähdä ja saadaan tietoa, onko ihmisten toiminta sellaista, kuin he sitä kuvailevat (Hirsjärvi, ym. 1997, 212). Koimme erittäin tärkeäksi sen, että meistä kumpikin on paikalla havainnointihetkellä. Tällä tavalla saimme riittävästi ulottuvuutta havaintoihin, eikä vain yhtä näkemystä. Havaintojen tekeminen kuuluu osaksi arkielämää. Havainnoimalla pyritään hahmottamaan ympäristöä, siihen reagoitua, miten ymmärretään nähdyt ja koetut asiat. (Grönfors 2010, 154.) Havainnointikerroilla vuorottelimme kirjauksien ja varsinaisen havainnoinnin välillä. Havainnot kirjattiin vihkoon ja jälkepäin aineisto koottiin itse laatimaamme kaavioon.

Aiemmin havaitut asiat tukevat uusia havaintoja, toisenlaiset havainnot kiinnittävät huomion sekä pistävät miettimään ja kaipaavat vastausta (Grönfors 2010, 154). Olimme suunnitelleet etukäteen havainnointirungon, jotta pystyisimme kiinnittämään huomion mahdollisimman tarkasti vain olennaisiin seikkoihin. Havainnoimme, kuinka päiväkotipiiri pyrkii mahdollistamaan lapsen liikuntaa erilaisten ympäristöjen, välineiden ja ohjaajan roolin kautta. Puhuttaessa havainnoinnista menetelmänä, liitetään siihen osallistuminen olennaisena osana. Arkipäiväistä on havainnointi, jossa tutkija omassa roolissaan tekee havaintoja tutkiessaan ongelmaa tai ilmiötä. (Grönfors 2010, 154.) Tutkimusmenetelmänä havainnointi tarjoaa suoran näkyvyyden yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden toimintaan ja käyttäytymiseen. Menetelmänä havainnointi sopii hyvin kvalitatiiviseen tutkimukseen. (Hirsjärvi, ym. 1997, 213.)

Aaltolan ja Vallin (2010, 74) mielestä havainnointi kannattaa aloittaa yleisestä kuvauksesta siitä mitä ollaan tutkimassa. He kuvaavat tutkijan työkaluiksi aikaisemmin hankitun tietämyksen tutkittavasta kohteesta sekä tarkkailusilmälaseja, joiden kautta tutkija kiinnittää huomion olennaisiin asioihin. Havainnoinnissa useampi työpari voi jakaa työtä tai tarkkailla samoja asioita. Refleктоiva ja tulkitseva keskustelu tutkijoiden välillä auttaa tutkimusprosessia. (Aaltola & Valli 2010, 175.) Kokosimme havainnointirungon teoriaosuudessa käsiteltävien teemojen ympärille. Lomakkeessa on tärkeimmät toiminnalliset ja tilahavainnot. Lisähuomioita toimintaan tai tilaan liittyen kirjasiimme lomakkeen alle.

Kuvio 1. Havainnointilomake

Päivä	klo	Paikka	Välineet	Ohjaaja	Lapsia	Muuta
22.10.2015	9	Päiväkoti Liidokki	patja, putkilo, hyppynaru, säkkituoleja	1	5 (3-4 vuotiaita)	Ohjattu liikuntatuokio, kesto n. 45 min.
Toiminnalliset havainnot	Saliin on rakennettu temppurata käyttämällä yllä mainittuja välineitä. Radalla on mahdollista kehittää lapsen tasapainotaitoa ja motoriikkaa. Ohjaaja motivoi lapsia sirkusteemalla. Lapset tekevät temppuja innokkaasti. Temppuilun jälkeen tulee muutama laululeikki, johon lapset osallistuvat mielellään. (Lisähuomioita alla)					
Paikka- ja tilahavainnot	Sisätiloissa oleva pienehkö liikuntasali. Viiden lapsen ryhmälle juuri sopivan kokoinen. Temppurata pystytään toteuttamaan hyvin. Lapsiryhmä pysyy hyvin kasassa pienessä tilassa.					

5.3 Aineiston keruu

Saimme alussa päiväkodinjohtajalta ja yrittäjältä kattavan kuvauksen päiväkotien tiloista, rakenteista ja välineistä. Päiväkodinjohtaja esitteli meidät niin lapsille, kuin aikuisille. Alkuun niin henkilöstöä, kuin lapsiakin kiinnosti kovasti, mitä teimme ja mitä kirjoitimme. Tutkijat, tutussa sosiaalisessa ympäristössä, voidaan kokea häiritseväksi monesta syystä. Tutkijan roolia ei ymmärretä ja hänen läsnäolonsa koetaan kiusalliseksi. Toiset ihmiset saattavat osallistua aktiivisesti tutkimukseen, toisten muuttuessa yhteistyöhaluttomiksi. Tutkijan tulisi kuitenkin saada mahdollisimman todenperäistä tietoa tutkimuskohteestaan. (Mäkinen 2002, 116–117.) Vähitellen saapumistamme ei enää huomioitu niin suuresti. Tutkimuksen alussa keskustelimme molempien päiväkotien lastentarhanopettajien kanssa heidän toimintamalleistaan ja yleisesti työstään päiväkodissa. Emme kuitenkaan liittäneet materiaalia tulososioon, koska emme kokeneet sen vaikuttavan johtopäätöksiimme tai tutkimustuloksiin. Saimme mielestämme aidon kuvauksen suunnitellusta liikunnasta päiväkodissa. Käytössämme oli päiväkodin viikkosuunnitelma, mikä sisälsi päiväkohtaiset orientaatiot ja teemat. Viikkosuunnitelma oli kaikkien nähtävillä ilmoitustaululla. Liikunta- paikkavaraustiedot saimme päiväkodin johtajalta.

Saimme vapaat kädet suunnitella ja työstää tutkimustamme. Päiväkodin työntekijät antoivat havainnoinnillemme mahdollisuuden ja tilaa toteuttaa sitä. Meidän ei tarvinnut kertoa, koska tulisimme tai kauanko olisimme. Osa havainnoista kesti kauemmin, toisinaan havainnoinnit olivat vain lyhyitä katsauksia päivän ohjattuun tuokioon tai kartoituksia viikko-ohjelmaan. Havainnointikerroilla pyrimme hankkimaan materiaalia havainnointirungon ympärille. Emme kiinnittäneet huomiota, kuinka kauan olimme ajallisesti paikalla. Tärkeintä oli saada tietoa ympäristöstä, ohjauksesta ja välineistä, joilla liikunta mahdollistettiin. Havainnointiemme aikana saimme näkemystä myös yrittämiseen ja näimme miten yritys panosti verkkosivuilla mainitsemiin arvoihinsa, kuten liikuntaan. Lasten liikuntaan panostaminen näkyy myös tulevassa, päiväkodin kiinteästi rakentuvassa uudisrakennuksessa, mihin tulee entistä isompi tila liikkumista varten. Lisätila mahdollistaa myös kahden erillisen yksikön yhdistämisen.

Materiaalia havainnoinneista saimme yhteensä 12 sivua. Koimme materiaalin olevan riittävä ja monipuolinen. Olimme valinneet havainnointikertoja satunnaisesti siten, että niiden sisällöt olisivat mahdollisimman monipuolisia. Halusimme saada havainnoiteja niin omaehtoisesta kuin ohjatusta liikunnasta, missä tulisi esiin erilaiset liikuntatilat ja välineiden käyttö.

5.4 Aineiston analysointi

Lähdimme analysoimaan keräämäämme aineistoa sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi on perinteinen analyysimenetelmä, jota voidaan soveltaa kaikkiin laadullisen tutkimuksen kohteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2002,93). Kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjien sisältöjen analyysia voidaan pitää sisällönanalyysin teoreettisena kehyksenä. Tutkittava kohde, asia tai ilmiö on rajattava kapeasti, mutta siitä on kuitenkin tuotava ilmi kaikki saatavilla oleva tieto. Tutkimustarkoitus, tutkimusongelma ja tutkimustehävä määrittävät sen, mikä on kiinnostuksen kohde tutkimuksessa. Kiinnostuksen kohde tulee ilmetä tutkimusraporista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 94.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimusaineisto tiivistetään. Tutkimuskysymykset auttavat tiivistämisessä, jonka jälkeen aineisto jaotellaan yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Uudet jaottelut tehdään sen mukaan mitä aineistosta etsitään. Jaottelussa voidaan käyttää yksittäistä sanaa, lausetta tai ajatuskokonaisuutta, jonka jälkeen jaoteltu ryhmä nimetään kuvaavalla käsitteellä. Saadulla tuloksella pyritään saamaan kokonaisuus, mikä on tutkimuksen kannalta merkityksellinen. (Vilka 2007,140; Tuomi & Sarajärvi 2002, 102,110–115.) Lähdimme tekemään teemoittelua samaa tarkoittavien asiakokonaisuuksien ympärille. Näitä teemoja olivat välineet, ympäristö ja ohjaajan rooli. Ensimmäisen havainnointikerran jälkeen huomasimme, että päiväkodissa liikunta mahdollistetaan parhaiten edellä mainittujen asioiden avulla.

5.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehtäessä on otettava huomioon eettiset periaatteet ja kysymykset. Hyvän tutkimuksen edellytyksenä on noudattaa hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tieteellisten käytäntöjen mukaan tutkijan tulee noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyötä tehtäessä sekä tallennettaessa ja esittäessä tuloksia. (Hirsjärvi, ym. 2009, 23–24.) Kahden tutkijan yhteistyö antoi mahdollisuudet huomioida tieteellisten käytänteiden toteutuminen. Toinen kirjoitti havainnointien jälkeen aineiston puhtaaksi laatimaamme havainnointirunkoon, jonka jälkeen toinen tarkisti ja myös kyseenalaisti, mikäli havainnointirungossa oli puutteita. Tutkimusetiikka on keskeinen asia tieteellistä tutkimusta tehtäessä (Vilkkä 2005,29). Tutkimusaiheen valintaa voidaan pitää tutkimuksen ensimmäisenä eettisenä kysymyksenä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 126). Vaikka tutkimuskohteenamme oli vain yksi päiväkotia, asetimme tutkimuskysymyksemme siten, että sen avulla tutkimustamme voisi tarkastella myös muiden päiväkotien näkökulmasta.

Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet (2013, 7, 26) antavat kansainväliseksi työn eettiseksi ohjeeksi ihmisten hyvinvoinnin lisäämisen. Tutkimuksellamme tuomme näkökulmaa juuri siihen, mitä on päiväkodin liikunta ja annamme näkökulmaa jokaiselle pohtia, miten sen avulla voisimme parantaa lasten hyvinvointia. Näistä näkökulmista tutkimuksellamme on myös yhteiskunnallinen vaikutus ympäröivään maailmaan. Monipuoliset ja toimivat verkostot ovat yksi sosiaalialan keskeisempiä tekijöitä tarpeellisten palveluiden tuottamiseksi. Tutkimuksessamme tuomme esiin päiväkodin yhteistyötahot, kuten jäähallin ja urheilutalon.

Havainnointiin liittyy myös ongelmia ja vaikeuksia. Kuinka paljon havainnoinnista kerrotaan tutkittavalle saattaa asettaa tutkimukselle eettisiä ongelmia. (Hirsjärvi, ym. 1997, 214.) Tutkimuksestamme kerroimme ohjaajille ainoastaan, että teemme tutkimusta liikunnasta ja se tulee olemaan opinnäytetyömme. Lapsille kerrottiin, että teimme kouluun liittyvää tehtävää, mistä kirjoitamme. Koska tutkimuskysymyksemme ei ollut tiedossa, siihen ei voitu tietoisesti myöskään vaikuttaa.

Eettisten periaatteiden tärkeimpiä asioita on tutkimustulosten paikkansapitävyyden tarkistaminen, tulosten yleistettävyyden ja julkistaminen. Tutkimustulokset tulee jul-

kaista siten, että myös muut tutkijat ja asiasta kiinnostuneet voivat hyödyntää tutkimustuloksia. (Mäkinen 2002, 102.) Tutkimustulosten virheitä ei tule salata, vaan tutkimustulokset tulee tuoda esiin realistisesti. Tutkijan moraalinen velvollisuus on taata tutkimuksen luottamuksellisuus. (Mäkinen 2002, 116.) Tutkimuskysymyksen asettamisen jälkeen vaikeinta oli selvittää oliko liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden välillä eroja. Liikuntaa koskevien käsitteiden määrittelemisen vei tutkimuksestamme ison osan. Käsitteiden selkiinnyttyä pystyimme tutkimaan itse tutkimuskysymystä. Kirjallisuudessa tutkimusmenetelmien luetettavuutta käsitellään validiteetin ja reliabiliteetin käsitteillä, mitkä tarkoittavat, että tutkimuksessa täytyy tutkimuskysymys ja tutkimustuloksien mahdollinen toistettavuus (Tuomi & Sarajärvi 2002, 133).

Tutkimusta tehtäessä tulee selvittää omien kokemusten kautta, kuinka omat näkökulmat vaikuttavat selvitettävään työhön (Ferrel 2005, 127). Tutkimusta tehtäessä lasten kanssa tulee tutkijan varmistaa, että lapsella on turvallinen olo tilanteessa (Ferrel 2005, 152). Tutkijan omien eettisten arvojen on ajateltu vaikuttavan tutkijan tekemiin ratkaisuihin. Toisaalta tutkimustuloksilla on nähty vaikutus eettisiin ratkaisuihin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 122.) Tutkimusta tehtäessä pidimme tutkijan roolitamme kiinni, halusimme tarkastella tilanteita ulkoapäin. Omat ohjauskokemuksemme, joita olimme saaneet aiempien opiskeluihin kuuluvien harjoittelujen ja vapaa-ajan harrastuksien kautta, eivät muodostaneet meidän mielikuvaa siitä, miten havainnoissamme ohjaajat toimivat, vaan tarkastelimme ohjaustilanteita ja niiden vaikutteita lasten liikkumiseen usealta eri kannalta. Esimerkiksi jäähallilla ohjaajien yhteistyö lapsen saamisessa liikkumaan jäälle oli usean ohjaajan rohkaisulla tehty yhteistyö.

Aina ei ole välttämätöntä säilyttää koko tutkimusaineistoa sen jälkeen, kun tutkimus on julkaistu. Aineistosta voidaan säilyttää vain ne osat, joihin tutkimuksen argumentit ja analyysit perustuvat, mutta jotka eivät sisällä mahdollisuutta tunnistaa siihen osallistuneita henkilöitä. (Mäkinen 2002, 120.) Tutkimusaineiston käsikirjoitettu osuus tuhottiin aina puhtaaksikirjoittamisen jälkeen. Emme koskaan kirjoittaneet esimerkiksi havainnointikohteidemme nimiä ylös.

Heti alussa pidimme tärkeänä, että pyrimme sisäistämään etsimämme aineiston, emmekä vain etsi lauseita tekstiimme. Aineistojen pitkäaikainen seuranta ja tutkimi-

nen auttoivat myös löytämään meille keskeisen materiaalin tutkimustamme tukemaan. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa on huomioitava, ettei luvattomasti lainata toisen kirjoittamaa tekstiä ja esitetä sitä omana kirjoituksena. Tutkijan ei pidä myöskään kopioida omaa, aiempaa tutkimustaan. Tuloksia ei pidä sepittää eikä raportoinnin tule olla harhaanjohtavaa tai vajavaista. (Hirsjärvi ym. 2009, 26.)

6 VENYTTELYÄ UNOHTAMATTA

6.1 Varpaita kohti

Soinin (2011) tutkimuksessa mitattiin lasten fyysistä aktiivisuutta ja todettiin sen olevan erittäin kevyttä alle kolme vuotiailla lapsilla. Näiden aineistojen pohjalta halusimme lähteä tutkimaan, millaisia liikuntamahdollisuuksia lapsella on päiväkotipäivän aikana. Emme halunneet tutkia ainoastaan liikuntaan käytettyä aikaa, vaan miten päiväkotipäivän aikana liikuntaan tarjoutui mahdollisuuksia. Tutkimustulokset lasten fyysisestä aktiivisuudesta vaihtelevat paljon, sen mukaan miten tutkimus on tehty. Halusimme tutkimuksella saada selville, mahdollistaako päiväkotitarha- ja varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset päivähoitopäivän aikana ja saada näkemystä siihen millaisia liikuntamahdollisuuksia päiväkotitarha tarjoaa lapsille. Suosituksissa määritellään, että lasten tulisi päivähoitossa saada liikkua laadullisesti ja määrällisesti omien taitojensa mukaisesti, sekä saada monipuolista ja tavoitteellista ohjausta. Päiväkodin tiloissa tapahtuneet liikuntahetket oli suunniteltu tavoitteineen etukäteen, kun taas päiväkodin ulkopuolisissa tiloissa tapahtuneet tuokiot olivat suunnattu enemmän vapaaseen liikkumiseen. Päivähoidon tulee taata lapselle turvallinen ympäristö, liikunnan perusvälineistö ja toimia aktiivisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3).

Keskeisimmät tutkimustulokset olemme koonneet taulukkoon. Taulukosta ilmenee tutkimuksemme pääpiirteet, joihin kiinnitimme huomiota havainnoinnissa.

Kuvio 2. Keskeisimmät tutkimustulokset.

<p>Keskeisimmät tutkimustulokset: Millaisilla asioilla päiväkodin liikunta mahdollistetaan?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Liikunta mahdollistetaan päiväkodin omissa sisätiloissa ja ulkoalueilla
<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntatuokioita järjestetään myös päiväkodin ulkopuolella (esim. leikki-puistot, urheilutalo, jäähalli)
<ul style="list-style-type: none"> • Liikunnan mahdollistumiseen olennaisena osana kuuluvat myös välineet
<ul style="list-style-type: none"> • Ohjaajan rooli on merkittävässä osassa liikuntatuokiossa

Seuraavissa alaluvuissa esittelemme taulukossa mainitut keskeisimmät tutkimustulokset esimerkkien avulla.

6.2 Päiväkodilla

Päiväkotiyksiköiden tarjoamat liikuntatilat sisällä mahdollistavat liikuntatuokiot pienryhmissä. Tilat eivät ole niin suuret, että koko päiväkodin lapsimäärä mahtuisi sinne yhtä aikaa liikkumaan. Kummassakin yksikössä on liikuntaan tarkoitettu tila, mitä käytettiin myös päivän aikaan muussa toiminnassa, esimerkiksi päivälevon aikana lepotilana. Toisen yksikön liikuntasali oli suunniteltu liikkumista varten jo rakennusvaiheessa, tämä näkyi muun muassa välineissä. Tilasta löytyi esimerkiksi puola-puut, köysi ja renkaat. Tällaisia välineitä ei toisessa yksikössä ollut, koska päiväkotito on entisen omakotitalon tiloissa.

Lähes kaikilla havainnointikerroilla päiväkotien liikuntatilaan oli tehty temppurata. Tilat soveltuivat temppuradalla temppuiluun hyvin. Rata piti sisällään esimerkiksi patjan, jolla tehtiin kuperkeikka, putkilon, jonka läpi ryömittiin. Radalla oli myös köysi, jota pitkin käveltiin ja vanteita, joiden yli hypittiin. Temppuradoilla on mahdollista kehittää lapsen motoriikan kehittymistä ja lapsen mahdollisuutta käyttää mielikuvitustaan ja ongelmanratkaisutaitoja selviytyä erilaisista esteistä.

Lapset osasivat käyttää päiväkodin liikuntatiloja myös omaehtoiseen liikkumiseen ja temppuiluun, vaikka käynnissä ei ollutkaan ohjattua liikuntahetkeä. Esimerkiksi eräällä havaintokerralla lapsia oli liikuntatilassa potkimassa palloa, riippumassa riipuntatangossa ja liikkumassa tilassa juosten ja kävellen. Leikeillä ja tehtävillä, joista liikuntahetket koostuvat, on omat tarkoitukset ja tavoitteet. Suunnittelu ja valmistelu ovat toki tärkeitä, mutta kaikkea lasten toimintaa ei tarvitse suunnitella etukäteen. Liiallisilla säännöillä ja nuhteluilla heikennetään lapsen luontaista kiinnostusta kaikkea uutta kohtaan. (Zimmer 2010, 137.)

Lasten päivittäistä vireystilaa ja jaksamista ajatellen päivähoidon arkeen olisi hyvä lisätä liikunnallisesti aktiivisia hetkiä myös sisätoimintaan (Reunamo & Hausalo 2014,147). Eräällä havainnointikerralla tähän seikkaan oli panostettu siten, että osa lapsista askarteli ja osa teki odotteluaikana kuperkeikkoja. Päättelimme kyseisen hetken järjestäneen ohjaajan kiinnittäneen huomiota juuri siihen, miten liikunnallisesti aktiivisia hetkiä tulisi sisätoiminnoissa lisätä. Toimintojen ei tarvitse olla paljon tilaa vieviä aktiviteettejä, vaan esimerkiksi jonkin taitoharjoitteen harjoittamista.

Laululeikkeihin oli myös sisällytetty erilaisia oppimisen kohteita. Joitakin laululeikkejä toteutettiin liikuntahetken loppuvaiheessa, jotta lapset saataisiin rauhoittumaan ja venyttelemään. Esimerkiksi erään temppuradalla temppuilon jälkeen lapset istuivat puolipiiriin leikkimään laululeikkiä. Leikissä ojennettiin käsiä kohti varpaita, jolloin oli tarkoituksena venyttellä. Tulkitsimme, että tavoitteena oli venyttely, koska olimme ohjanneet itse leikkiä seisten ja nyt sama leikki toteutettiin istuen. Tulkintaamme vaikutti myös kurottelu kohti varpaita ja kattoa.

Päiväkotien ulkoalueet mahdollistivat liikkumisen isommissakin ryhmissä. Rajatut piha-alueet ulkona helpottavat lisäksi ryhmän hallittavuutta. Pääsimme havainnoi-

maan ulkona tapahtuvia liikuntahetkiä vain muutaman kerran. Pääsääntöisesti ulkona tapahtuva liikunta oli omaehtoista ja pohjautui leikkiin. Hiekka-aluetta käytettiin tehokkaasti muun muassa suurena hiekkalaatikkona, juoksuratana, rekka-autojen ajoratana ja pelialueena. Lasten suositeltava liikuntamäärä päivässä ei välttämättä täyty päiväkotipäivän aikana, mutta päiväkodin tulee tarjota lapselle mahdollisuudet liikkumiseen hoitopäivän aikana. Hoitopäivien pituus ja niiden sijoittuminen päiväkodin aukioloaikoihin ja päivän kulkuun vaikuttavat siihen, mihin liikuntatuokioihin lapsi osallistuu tai miten paljon omaehtoista liikuntaa päivään sisältyy. Tutkimuksessa emme lähteneet havainnoimaan sitä, täyttyvätkö suositukset kahden tunnin liikunnasta, vaan keskityimme siihen, miten päiväkotitoiminta mahdollistaa lapsen liikunnan ja liikkumisen päivän aikana.

6.3 Muuallakin kuin päiväkodilla

Urheilutalon suuri sali sai lapset liikkumaan paljon vapaammin, kuin esimerkiksi päiväkodin omat sisätilat. Jäähalli liikuntaympäristönä tarjosi puitteet liikkua erilaisella alustalla. Päiväkotitoiminnan mukaan erilaisia liikuntapaikkoja pyritään käyttämään vuoden aikana tilanteiden mukaan. Tilanteisiin vaikuttavat esimerkiksi sääolosuhteet. Esimerkiksi kaupungin tarjoama yleisurheilukenttä ei ole talvisin käytössä. Tilojen saatavuus vaikuttaa liikuntapaikkojen käyttötiheyteen, kuten urheilutalon salivuoro on varattava erikseen kaupungin liikuntatoimelta. Päiväkodin omat tilat ovat käytössä päivittäin ja myös päiväkodin omalta pihalta löytyy erilaisia alustoja liikkumiseen. Esimerkiksi nurmialue, hiekkapiha tai asfaltti. Jaakkolan ym. (2000, 65) mukaan liikunnan monipuolisuutta lisäävät erilaiset maastot ja alustat, kuten jää, lumi, vesi ja hiekka. Monipuolisuus liikunnassa on edellytys motoristen taitojen ja hyvien liikuntataitojen kehittymiselle. Urheilutalon ja jäähallin liikuntahetkiin ei ollut ilmeisesti suunniteltuna ohjelmaa, mutta havainnointiemme perusteella tämä ei haitannut, koska on tärkeää taata lapselle myös omaehtoista liikkumista.

Luistelun ja hiihdon avulla pyrittiin kehittämään lapsen koordinaatiokykyä ja tasapainoa. Jää ja lumi alustana tuovat oman haasteen pystyssä pysymiseen ja liikkumiseen. Lapset oppivat asioita eri tahdissa, joten jokaisella havainnointikerralla oli

huomattavissa, kuinka ohjaajat huomioivat kunkin lapsen kehitystason toiminnoissa. Ne lapset jotka jo osasivat esimerkiksi tehdä kuperkeikan, saivat tehdä sitä omassa tahdissaan, kun taas niille lapsille, jotka eivät tempua osanneet, ohjaajat opettivat sen perusteellisesti

Ulkona liikkeessä pystytään hyödyntämään monenlaiset liikuntamahdollisuudet, kuten hyppimistä, roikkumista, kävelyä ja juoksua (Zimmer 2010, 173). Matkalla metsäretkelle lapset liikkuvat monenlaisella eri alustalla asfaltilta, nurmikentän kautta hietikolle ja siitä metsään ja metsässä epätasainen maasto loi puitteet monenlaiselle liikkeelle. Metsäretkien aikana havainnoimme konkreettisesti Zimmerin (2010, 173) kirjoittamaa näkemystä, että lapset kokevat ympäristöä liikkeen kautta. Zimmerin (2010, 173) mukaan lapsille tulisi antaa riittävästi aikaa ja mahdollisuuksia valloittaa ympäristönsä. Metsäretken aikana maailmanvalloitus oli havainnoitavissa. Kaikki lapset toimivat omaehtoisesti liikkuen omalla yksilöllisellä tavallaan. Isommat rakensivat majoja ja kantoivat niihin metsästä löytyvää materiaalia. Osa lapsista leikki hippaa, nuoremmat tutkivat ympäristöään pienemmällä alueella, ohjaajan turvallisessa näköpiirissä.

6.4 Välineet

Erilaiset välineet tuovat liikuntatuokioon monipuolisuutta ja mielekkyyttä. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden on oltava monipuolisia ja käytettävissä myös omaehtoiseen liikkumiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20.) Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaiset perusvälineet löytyivät päiväkodista niin sisältä kuin ulkoakin ja niitä oli riittävästi ja monipuolisesti. Lisäksi välineistöön kuului myös köysi, puolapuut ja renkaat. Päiväkodin henkilökunta toivoi, että lapsilla olisi käytettävissään omat välineet esimerkiksi luisteluun tai hiihtoon. Ulkona oli käytettävissä myös lentopalloverkko, lasten keihäät ja monitoimiaidat. Tempuradoilla oli hyödynnetty monia erilaisia ja niin sanottuja harvoin käytettyjä välineitä, esimerkiksi putkiloa. Lasten mielenkiinto leikkiin ja liikkumiseen herää erilaisten lelujen, välineiden ja laitteiden avulla.

Urheilutalolla havainnoidessamme huomiomme kiinnittyi erityisesti siihen, miten paljon erilaisia ja erikokoisia palloja, huiveja, nauhoja ja vanteita salissa oli. Havaintomme kohdistui myös siihen, miten kirkkaat värit ja erilaiset materiaalit vaikuttavat lapsien liikkumiseen ja motivaatioon. Osa lapsista leikki ohjaajan johdolla huivin ryöstöä. Lapset saivat ”varastaa” toisilta lapsilta liehuvia ja värikkäitä huiveja. Havaitimme, että jo pelkkä huivin nappaaminen toiselta herätti lapsissa mielenkiintoa leikkiä kohtaan, mutta kiinnostusta nostivat myös huivin materiaali sekä erilaiset värit. Huiveja käytettiin myös spontaaniin ilmaan heittelyyn ja kiinniottoon. Erivärisiä ja erikokoisia palloja käytettiin myös monilla eri tavoilla. Osa lapsista pallotteli ohjaajan johdolla, joko toisilleen palloa heittäen, tai vierittäen palloa maata pitkin. Palloja myös potkittiin ja pomputettiin. Urheilutalon liikuntahetken vetonaula oli ehdottomasti värikäs leikkivarjo. Ohjaajat ja osa lapsista pitivät varjon reunasta kiinni ja heittelivät sitä, aluksi hiljaa ja sitten kovaa. Osa lapsista oli samanaikaisesti leikkivarjon alla. Varjolla leikkiminen oli mitä ilmeisimmin lasten lempileikkejä, iloisista äänistä päätellen.

Leikkiessään erilaisilla välineillä lapset keksivät uusia ideoita leikkiin, mitä aikuiset eivät ehkä huomaisi keksiä. Välineiden tulisi olla sellaisia, että lapsi voi käyttää niitä omalla yksilöllisellä tavallaan. Nykyiset lelut ovat kestäviä ja valmistettu käyttötarkoitustaan varten ja lasten tehtäväksi jää toisinaan käyttää välineitä kuin koneita. Kuitenkin lapset tarvitsevat keskeneräisiä asioita, keskeneräisyys luo omaa ajattelua ja luovuutta ja haastaa lasta kehittämään asioita edelleen. Tarvitaan tilaa lapsen ideoille ja mielikuvitukselle. Välineiden avulla lapset oppivat tuntemaan erilaiset materiaalien ominaisuudet, jolloin heille tulee mahdollisuus käsitellä välineitä omien kykyjensä mukaisesti. (Zimmer 2010, 164–165.) Havainnointipäiväkodissamme keskeneräisyys oli yksi liikuttava tekijä. Päiväkodin pihalla oli erimittaisia puisia pölkyjä ja puupalikoita, mistä lapset keksivät liikuttavia leikkejä. Pölkyistä tuli leikeissä esteitä, ne saattoivat olla liikuntavälineitä, kuten sauvoja tai ohjaajat saattoivat tehdä pölkyistä ohjattuun tuokioon tempuradan. Leikkivälineissä käytön monipuolisuus näkyi havainnointien aikana. Muunneltavat aidat olivat eräänä päivänä käytössä siten, että lapset hyppivät niiden ylitse tai menivät alitse. Toisella kerralla aitoja käytettiin ruutuhyppelyyn.

6.5 Ohjaajan rooli

Lasten innostus osallistua liikuntahetkiin ei riipu ainoastaan siitä, onko tarjolla hauskoja liikuntaleikkejä ja erilaisia välineitä, vaan myös siitä millainen ohjaaja on (Zimmer 2010, 141). Jokaisella havainnointikerralla voitiin huomata, että ohjaajan oma innostus ja esimerkki saivat lapset liikkumaan paremmin. Jopa ujoimmat yksilöt saatiin liikkeelle ohjaajan antaman positiivisen palautteen ansiosta. Erilaiset eläinhahmot motivoivat lapsia parhaiten. Havainnointikertamme ohjatulla liikuntatuokiolla päiväkodin läheisessä leikkipuistossa leikittiin hippaa. Ohjaaja käytti pöllöä kuvainnollisena kiinniottajana. Lapset olivat leikissä hiiriä, jotka pyrkivät pöllöä pakoon. Ohjaaja huhuili teeman mukaisesti, kuten pöllö, mikä oli lapsista hauskaa. Oli huomattavissa, että lapset eläytyivät hippaleikkiin paremmin, kuin niin sanotussa tavallisessa hippaleikissä. Liikuntatuokiossa ohjaajien yhteistyö ja osallistuminen yhdessä toteutettavaan osioon, edesauttoi lapsien osallistumista. Tärkeänä pidimme sitä, että ohjaustilanteessa oli selkeästi yksi päävastuussa oleva ohjaaja, joka antoi ohjeet, eivätkä kaikki tilanteessa mukana olleet ohjaajat antaneet erilaisia ohjeita.

Ohjaustilanteissa korostui myös ohjaajan äänenkäyttö. Äänenkäyttö vaikutti muun muassa ohjaajan auktoriteetin saamiseen lasten silmissä, rauhallinen ja selkeä artikulointi sai lapset kuuntelemaan. Muutamalla havainnointikerralla saatoimme vertailla kahden täysin erilaisen ohjaajan äänenkäyttöä ja sen vaikutuksia. Ohjaajan äänenkäyttöön vaikuttivat myös ohjaustilanteet, sekä se oliko ohjaustilanne päiväkodilla vai ulkopuolella. Harjoittelussa ollut opiskelija sai lasten huomion komento-tyyliä käyttäen ja onnistui opiskelijan asemastaan huolimatta pitämään ohjaamansa ryhmän koossa koko ajan. Opiskelija käytti ääntään rauhallisesti, mutta kuuluvasti ja selkeästi. Havainnointihetkellä ohjattu liikuntatuokio tapahtui läheisessä leikkipuistossa, suurella hiekka-alueella. Heti ensimmäisestä ”noniin lapset” – huudosta pystyimme havaitsemaan sen, että opiskelija-ohjaaja saa lapset tekemään mitä hän haluaa opettaa.

Vertailukohteena voimme käyttää havainnointikertaa urheilutalolla. Urheilutalolla isossa tilassa ohjaajan äänenkäytön tärkeys korostui, koska isossa tilassa lasten liikkumisesta syntyi meteliä. Havainnoimme, ettei ohjaajan ääni riittänyt leikin ohjaamiseen, jos toisella ryhmällä oli samaan aikaan omaehtoista liikuntaa. Samalla keralla tilassa oli myös monta ohjaajaa.

Suuremmissa tiloissa ohjaajien määrä korostui, koska lapsiakin oli paikalla huomattavasti enemmän kuin päiväkodin omissa liikuntatiloissa. Kaikille lapsille tasapuolisen liikunnan takaaminen onnistui, kun paikalla oli useampi ohjaaja. Osa kasvattajista saattoi ohjata pienempiä ryhmiä esimerkiksi kehitystason mukaan. Esimerkiksi jäähallilla osa lapsista opetteli luistelun perusteita, osa halusi luistella hitaasti ja osa luisteli nopeasti, kukin ryhmä oman ohjaajansa kanssa. Urheilutalolla ohjaajan näyttämä esimerkki korostui muun muassa alkuvenyttelyssä. Ohjaaja näytti tehtävät liikkeet ja kertoi samalla mihin kehonosaan venytyksen pitäisi vaikuttaa. Liikuntahetken alussa ohjaajan on selvitettävä ryhmälle, miten tulee toimia (Autio 1995, 19). Selkeillä ohjeilla ja omalla esimerkillään ohjaaja sai lapset suorittamaan liikkeet ilman ylimääräistä riehumista.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tärkeimpänä johtopäätöksenä voidaan pitää sitä, että päivähoidon arjessa lapsella on mahdollisuus liikkua monella eri tavalla. Päiväkoti tarjoaa lapselle päivän aikana mahdollisuuden niin ohjattuun kuin omaehtoiseen liikuntaan. Lasten fyysistä aktiivisuutta on vaikea arvioida, koska suuri osa aktiivisuutta on satunnaista ja välitöntä. Esimerkiksi leikkien lomassa tapahtuva kuormitus on vaikea arvioida. (Fogelholm 2005, 166.)

Liikkumatila ja liikuntapaikat ovat lapselle tärkeitä monessa mielessä. Ensinnäkin leikki- ja liikuntapaikat, jotka ovat suunniteltu arkkitehtuuriltaan ja varustukseltaan lasten tarpeita ajatellen ja jotka soveltuvat tutkimiseen, kokeilemiseen, puuhastelemiseen ja löytämiseen ovat lapselle merkittäviä. (Zimmer 2010, 161.) Päiväkotien piha-alueet ovat pääosin hiekan peitossa ja alueelle on rakennettu muun muassa kiipeilyyn soveltuvia rakennelmia. Havainnointien perusteella voimme peilata saamiamme tuloksia edellä mainittuun liikkumatilan merkittävyyteen. Vaikka lapset ovat päivittäin samalla piha-alueella, samojen rakennelmien äärellä, he keksivät silti uusia tutkimisen ja kokeilemisen kohteita. Reunamon ja Hausalon (2014) mukaan suurin osa liikunnasta tapahtuu ulkona. Havainnoidessamme ulkona tapahtuvaa liikuntaa, jäimme pohtimaan sitä, miksi piha-alueelle ei voisi rakentaa useammin tempurataa ulkokäytössä olevista välineistä. Tilaa ulkona olisi enemmän kuin sisällä ja paikallaan pidempään pysyvä tempurata loisi jatkumon niin liikkeelle, kuin leikille.

Liikunnan mahdollistamisen kannalta on hyvä, että niin sisällä kuin ulkonakin välinevarastot ovat avoinna, jolloin lapset saattavat hakea tarvitsemansa välineet itse. Välineet varastoissa ovat riittävän monipuolisia, joten jokaiselle lapselle löytyy ikä- ja kehitystasoon sopivia välineitä. Turvallisuudesta on huolehdittu siten, että ohjaajat seuraavat ja ohjaavat välineiden käyttötarkoituksia.

Tärkeänä johtopäätöksenä ohjaajan rooliin liittyen pidimme sitä, kuinka varsinkin suuressa tilassa oltaessa ohjaajan rooli korostuu. Ohjeiden on oltava selkeät ja ohjattu toiminta tulee miettiä sen mukaan, mitä kuvittelisi lapsen haluavan tehdä suuressa tilassa. Ohjatun toiminnan lisäksi on myös tärkeää taata lapsille vapaata, omaehtoista liikkumista, jolloin mielikuvitus pääsee valloilleen. Ohjaajan tehtävänä

on luoda miellyttävä ja riittävän haasteellinen liikuntahetki. (Rinta ym. 2008, 17.) Oikeanlainen ohjaus liikuntatuokioiden aikana, on lapsen liikunnan mahdollistamisen kannalta olennainen osa-alue. Ilman selkeitä ohjeita ja palautetta lapsen on mahdollista oppia tuokiossa läpikäytäviä tehtäviä ja toimintoja. Ohjaajalta vaaditaan määrätietoista asennetta, rajojen asettelua sekä empatiaa ja neuvottelutaitoja. (Rinta ym. 2008, 29.)

Varhaiskasvattajien tehtävänä on muokata lapsen liikuntaympäristö houkuttelevaksi siten, että se on myös turvallinen ja poistaa esteitä liikuntaan. Päiväkoti itsessään tarjoaa monipuoliset tilat ja ympäristön liikkumiseen. On kuitenkin hienoa huomata, että ympäröivää ympäristöä hyödyntämällä luodaan jälleen uusia tapoja liikua. Tilojen vuokraus, kuten jäähallin ja urheilutalon käyttö, monipuolisti niin lasten kokemukset liikuntavälineistä, kuin ympäristöstä.

Penn (2014, 174) kirjoittaa teoksessaan *Understanding Early Childhood, Issues and Controversies* kanadalaisten ja australialaisten lasten vähäisestä liikunnasta ja kehuu muun muassa suomalaista kulttuuria, missä lapset on opetettu liikkumaan säällä, kuin säällä. Penn myös kannustaa ottamaan riskejä lasten kanssa liikuttaessa, liiallinen suojeleminen estää lasta kokeilemasta rajojaan liikunnassa ja oppimasta uusia taitoja. Tapoja miten lasta innostettaisiin liikkumaan, tulisi kehittää entisestään ja kannustaa lasta omaehtoiseen ja vapaaseen tapaan liikkua (Stellino 2010).

Sosionomi (AMK):n kompetensseihin kuuluu asiakastyön osaaminen. Toivomme tutkimuksemme herättävän yhteistyöverkostoja päiväkodin liikunnan kehittämiseksi. Tutkimuksemme tuo esiin sen, että tutkimuskohteemme käyttää aktiivisesti päiväkodin lähiympäristöä, metsää, leikkipuistoja sekä kunnan tarjoamia liikuntatiloja, kuten urheilutaloa ja jäähallia. Päiväkoti tarjoaisi puitteet myös kolmannelle sektorille kehittää ja tarjota osaamistaan. Esimerkiksi urheiluseuroissa on lasten ohjaukseen koulutettuja ohjaajia, jotka ovat oman lajinsa asiantuntijoita. Tuomalla urheiluseuroja tutuksi päiväkodin kautta, voitaisiin edistää lasten vapaa-ajan harrastamista. Kompetenssin mukainen asiakaslähtöisyys, sekä tarpeen määrittely näkyvät yhteistyötahomme päiväkotimimilii Ky:n omassa liikuntasuunnitelmassa.

8 POHDINTA

Tutkimuksessamme näytämme toteen ammatillisen osaamisemme niin eettisesti kuin yhteiskunnallisesti. Pohdimme päiväkodin asemaa yhteiskunnassa mahdollistajana. Koska kaikilla on mahdollisuus saada laadukasta varhaiskasvatusta, mietimme onko päiväkodin rooli mahdollisesti olla liikunnan mahdollistaja. Opinnäytetyön aihetta miettiessämme meille oli selvää, että tutkimuksessamme olisi liikunnallinen teema. Meillä molemmilla on vapaa-ajalta kokemusta seuratoiminnasta saadusta ryhmänohjauksesta ja valmennuksesta. Sosiaalian kompetenssien (Seinäjoen ammattikorkeakoulu, opetussuunnitelma 2013–2014) kautta tutkimuksemme aiheessa näkyy yhteiskunnallinen vaikuttaminen lasten hyvinvointiin. Tutkimuksemme myös selkeyttää, mitä päiväkodin liikunta on, ja antaa paremmat mahdollisuudet tutkia jatkossa kattavammin lapsen riittävää aktiivisuustasoa erilaisissa liikuntamuodoissa. Mietimme mahdollisuutta tutkia toimintatutkimuksen kautta, miten päiväkodissa opitut liikunnalliset taidot ohjautuvat urheiluun. Koimme tällaisen tutkimuksen kuitenkin eriarvoistavana, koska kaikilla ei ole mahdollisuutta osallistua urheilutoimintaan, joko taloudellisista tai muista henkilökohtaisista syistä. Eikä tutkimus täten olisi tukenut meidän omaa ammatillisen osaamisen syventämistä.

Havaintomme pohjautuvat sosiaalian kompetensseihin, se tuo esiin etenkin käytännönläheisen tutkimusosaamisemme. Havainnointi aineistonkeruumenetelmänä, oli ainoa mahdollinen tapa tarkastella tilanteita ulkopuolisen näkökulmasta. Pyrimme havainnoimaan sosionomin kompetenssien mukaisesti, keskittyen lapsiryhmien tarpeisiin ja ohjaukseen. Miettiessämme aineiston kattavuutta ja tullessamme siihen johtopäätökseen, etteivät havainnoinnit päiväkodissa tuota enää mitään uutta näkökulmaa, päätimme aineistoa olevan riittävästi analysoitavaksi. Seuraavaksi mietimme millä tavalla analysoisimme havainnointimme auki siten, että saamme riittävän tarkasti tuotua esiin havainnointiemme tulokset. Lajittelimme havainnointimme teemoihin sen mukaan, kuin varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksot päiväkodin liikuntateemoja määrittelee.

Etsiessämme teoriapohjaa liikunnan käsitteille, huomasimme suomenkielen moninaisuuden ja liikuntaa kuvaavan laajan käsitekirjon. Sopivimpien käsitteiden valitse-

minen tutkimukseemme helpotti työtämme ja mahdollisti sen toteuttamisen. Liikunnan merkityksestä on puhuttu riittävästi, kuitenkin tutkimusaineistoihin nojautuessamme ihmettelimme useasti miten väljästi tutkimuksia oli tehty. Tutkimukset kohdentuivat liikunnan osalta usein kouluikäisiin. Varhaiskasvatuksen liikuntaa oli tutkittu, mutta konkreettista näkemystä siihen, millaista sen tulisi olla, emme suoranaisesti löytäneet. Huomasimme, että tulevaan varhaiskasvatussuunnitelmaan pitäisi suositusten lisäksi lisätä, mitä päiväkotiliikunta on ja mistä se koostuu. Samoin kyseiseen julkaisuun olisi suotavaa saada pedagoginen näkemys esikouluopetuksen liikunnan suosituksista.

Valtakunnallinen varhaiskasvatuksen suunnitelma ohjaa lasten päivähoidon tavoitteita yhdessä kunnallisen ja päiväkodin oman varhaiskasvatussuunnitelman, eli Vasun kanssa. Tutkimuksessamme tukeuduimme eniten Zimmerin (2010) Liikuntakasvatuksen käsikirjaan, koska se antoi uusia näkemyksiä lasten liikkumiseen. Teoksessa myös määriteltiin esimerkein, mitä on varhaiskasvatuksen liikunta ja miten ja miksi sitä pitäisi toteuttaa. Teos tuki varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia, mitkä olivat suppeat liikunnan toteuttamista ajatellen. Varhaiskasvatussuunnitelmia tehtäessä lasten osallisuus päiväkodin liikuntaan tulisi huomioida ja kysyä aikuisten mielipiteiden lisäksi lasten mielipidettä.

Opinnäytetyön tekeminen oli opettavainen kokonaisuus, niin käsittelemiemme teemojen kautta, kuin oman yksilöllisen oppimisen ja kehittymisen kannalta. Opinnäytetyön tekeminen parin kanssa, kun välimatka oli välillä myös pitkä, opetti meille runsaasti erilaisia toimintamalleja yhteistyön tekemiseksi. Tekstiä toisillemme läheteltäessä, pidimme huolen siitä, että tietoturvaluustekijät oli huomioitu. Parityökentely vaati aikataulujen yhteensovittamista, mikä taas opetti toisen huomioonottamista. Vuorovaikutustaidot työelämää varten karttuivat yhteistyönä tuotetussa opinnäytetyössämme merkittävästi. Yhteistyö päiväkodin kanssa oli sujuvaa, saimme mennä havainnoimaan koska tahansa ja saimme hyvin informaatiota tulevasta liikuntatilanteista. Päiväkodin avoin mukana oleminen oli meidän kannalta helpottavaa.

Opinnäytetyön kautta saimme kriittisemmän otteen tulkita lukemiamme aineistoja. Kaikki tulkinnat lasten liikkumisesta päiväkodissa eivät olleet riittävän tarkkoja tai niiden tulkinnassa oli vajavaisuuksia.

Tutkimuksemme toi esiin aina vain uusia ja uusia mielenkiintoisia aiheita ja tapoja toteuttaa tutkimusta lasten päiväkotiliikunnasta. Mikäli saisimme aloittaa opinnäytetyöprosessin alusta, tekisimme tutkimuksen laajemmalla otannalla ja lisäisimme havainnoinnin lisäksi haastattelun niin lapsille, kuin aikuisille. Haastattelujen avulla saisimme liikuntakäsitteen ympärille määritteet siitä, mitä ohjaajat ja lapset kokevat liikunnaksi. Kysely vanhemmille tukisi liikunnallisen kasvatuksen yhteistyötä vanhempien kesken. Näillä tavoilla saisimme myös mahdollisesti toteutettua tutkimuksen, mikä toimisi yhteistyön välineenä vanhempien ja päiväkodin henkilöstön välillä. Tällaisessa tutkimuksessa myös lapsen mielipide tulisi paremmin kuulluksi ja voitaisiin toimia vieläkin lapsilähtöisemmin. Toisaalta tämän tutkimuksen suora jatkumo olisi tutkia, miten kasvatusyhteistyö vanhempien kanssa mahdollisesti vaikuttaa lapsen liikuntakasvatukseen ja mahdollisuuteen liikkua taidoilleen ominaisella tavalla. Mimmilii päiväkodeissa toimiminen eri-ikäisissä ryhmissä oli jokapäiväistä etenkin liikuttaessa ulkona. Mielenkiintoinen tutkimus saattaisikin syntyä myös Zimmerin (2010,136) mainitsemasta sekaryhmän vaikutuksesta. Meidän huomiomme mukaan lapset todellakin ottivat isommista mallia ja isommat ottivat pienemmistä lapsista leikissä vastuuta.

LÄHTEET

- Autio, T. & Kaski, S. 2005 Ohjaamisen taito, Helsinki: Edita Prima Oy.
- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki – Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-kustannus Oy.
- Bianchi, R. & Colombo, L. 2010. Preschool children – physical activity, behavioral assessment and developmental challenges. [Verkkoartikkeli] Ebscohost. Vaatii käyttöoikeuden.
- Dufva, V. & Koivunen, M. 2012. ADHD - diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: Ps-kustannus
- Farrel, A. 2005. Ethical research with children. USA
- Fogelholm, M., 2005. Lapset ja nuoret – fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen ja nuoren terveydelle. Teoksessa: Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveyslääkärin kyselytutkimus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 159-170.
- Grönfors, M., 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: Ps-kustannus, 154-170
- Heikinaro-Johansson & Hovinen toim. Laakso. L. 2007, Johdatus liikuntapedagogiaan ja liikuntakasvatukseen, Jyväskylä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. Sajavaara, P. 1997 Tutki ja kirjoita, Helsinki: Tammi
- Horelli, L., Kaaja, M., Kukkonen, H., Kyttä, M. Teoksessa: Karvinen, J. (toim.) & Norra, J. (toim.). 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Opetusministeriö – liikuntapaikkajulkaisu. Rakennustieto Oy.
- Jaakkola, T. 2010 Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: Ps-kustannus
- Kananen, J. 2014 Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta, Jyväskylä.
- Kiviniemi, K., 2010 Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: Ps-kustannus, 70-85

- Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. [Verkkajulkaisu] Liikuntaneuvosto – Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. [Viitattu 19.1.2016] Saatavana: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituseraportti_150317.pdf
- L. 10.4.2015/390. Liikuntalaki.
- L. 19.1.1973/36. Varhaiskasvatustalaki.
- Laakso, L., 2007 Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16-24.
- Laasonen, K. 2016. Leikkiin on vaikea päästä mukaan, jos siinä ei pärjää. [Verkkokorttikki] Liikunta & Tiede 53 • 1 Saatavana: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_1-16_20-25_lowres.pdf
- Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet! Uusia leikkejä tutuilla välineillä. Tammi.
- Lasten ja nuorten liikunta – Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. [Viitattu 18.1.2016] Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. Saatavana: <https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus/view>
- Muutosta liikkeellä. [Verkkajulkaisu] Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 19.1.2016] Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126219/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf?sequence=1
- Mäenpää, J. 2007. Nuoretko passiivisia - Tutkimus Somerolaisten nuorten liikuntaaktiivisuudesta - kasvatustieteiden tiedekunta opettajien lisäkoulutus. Tampere Pro Gradu tutkielma. s.8-9 Saatavana: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94239/gradu01613.pdf?sequence=1>
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi
- Numminen, P. 1996 Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lastenkeskus
- Nuoren Suomen asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. [Verkkajulkaisu] Saatavana: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMTUvMTJfMjFf-MzhfNjVfRnI5c2lzZW5fYWt0aWI2aXN1dWRlbl9zdW9zaXR1cy5wZGYiXV0/Fyysisen%20aktiivisuuden%20suositus.pdf>
- Nupponen, H. Halme, T. Parkkisenniemi, S. Pehkonen, M. Tammelin, T. 2010 14 Liikunnan- ja kansanterveyden julkaisuja 239, Lapsuuden tutkimus 3-12 vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus.

- Opetusministeriö, Uusi suunta liikuntatutkimukseen [Verkojulkaisu] Saatavana: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm18.pdf?lang=fi>
- Penn, H. 2014. Understanding early Childhood - issues and controversies. Ebsco eBook academic collection. Vaatii käyttöoikeuden
- Puhakainen, J. 2001 Lapsen aika - Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta, Helsinki.
- Pulli, E. 2013 Lupa liikkua! – liikuntaleikkejä ja –tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten keskus
- Reunamo, J. & Hausalo, H. 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Teoksessa: Reunamo, J. (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen – Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: Ps-kustannus, 144-161.
- Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H., Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa – Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy.
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J., Poskiparta, M. 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus.[Verkoartikkeli]. Liikunta & Tiede 49 • 1/2012
- Sosiaalialan ammatillilaisen eettiset ohjeet. 2013. Talentia [Verkojulkaisu] Saatavana: http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf
- Sosiaalialan kompetenssit opetussuunnitelma. 2013-2014. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Saatavana: <http://opsweb.seamk.fi/?code=SOSALA-2013>
- Stellino, M., Sinclair, C., Partridge, J., Mc Clary King, K. 2010. Differences in children's recess physical activity – Recess activity of the week intervention. Ebsco library. Vaatii käyttöoikeuden
- Sääkslahti, A. 2015 Liikunta varhaiskasvatuksessa, PS-kustannus, Jyväskylä
- Sääkslahti, A., Soini, A., Iivonen, S., Laukkanen, A., Mehtälä, A. 2015. Lapsen laatuista liikuntaa. [Verkoartikkeli]. Tiede & Liikunta 50/2015, 2-3. Saatavana: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-315_51-55_low-res.pdf
- Telama, R., Hirvensalo, M., Yang, X. 2014. Liikunnallisen elämäntavan eväät alkavat rakentua varhain lapsuudessa. [Verkoartikkeli] Liikunta & Tiede 51 • 1. s.4 Saatavana: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt114_4-9_lowres.pdf

- Tiihonen, A. 2015. Liikuntakulttuurin käsitteitä tiedetoimittajille. [Verkkojulkaisu] Saatavana: http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/Liikuntakulttuurin_k%C3%A4sitteit%C3%A4_Tiihonen2015.pdf
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.
- Værum Sørensen, H. & Moser, T. 2011. Går der sport I børnehaven. [Verkkoartikkeli] Saatavana: [http://www.bupl.dk/iwfile/BALG-8PCETZ/\\$file/13Forskning%20_2_g%E5r%20der%20sport%20i%20b%F8rnehaven.pdf](http://www.bupl.dk/iwfile/BALG-8PCETZ/$file/13Forskning%20_2_g%E5r%20der%20sport%20i%20b%F8rnehaven.pdf)
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. [Verkkojulkaisu] Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3aNBN%3afe201504225286.pdf?sequence=1>
- Varhaiskasvatuksen liikunnansuosituksset, 2005 Sosiaali- ja Terveysministeriön op-paita. [viitattu 25.10.2015] Saatavana: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_2005.pdf
- Varhaiskasvatuksen perusteet. 2005. [Verkkojulkaisu] Sosiaali- ja Terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. [Viitattu 30.10.2015] Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>
- Vilka, H. 2006. Tutki ja Havainnoi. Tammi
- Vilka, H. 2007. Tutki ja kehittä. Tammi
- Vuori, I. 2003 Lisää liikuntaa!, Helsinki: Edita Prima Oy.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja – Diaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat

LIITTEET

Liite 1. Päiväkodin liikuntasuunnitelma

Liite 1. Päiväkodin liikuntasuunnitelma



LIIKUNTASUUNNITELMA MIMILII-PÄIVÄKODEISSA 2016

Liikumme päivittäin ja pyrimme tuomaan liikuntaa arjen tilanteisiin mahdollisimman paljon esim. siirtymätilanteissa harjoitteleme erilaisia taitoja. Opettelemme erilaisen urheilulajeja lasten kiinnostuksen, kauden ja sään mukaan. Myös leikissä huomioimme tilan liikkumiselle. Lasten yksilölliset taidot huomioidaan ja jokainen voi aloittaa omista lähtökohdista liikuntataitojen opettelemisen. Kannustaminen, yhdessä touhuaminen ja leikkimielisyys ovat tärkeitä.

Liikunnan yhteydessä tavoitteenamme on opetella myös monia muita taitoja esim. värejä, englantia tai matematiikkaa. Liikuntahetkiä suunniteltaessa otamme huomioon, jotta toiminta kehittää tasapainoa, notkeutta, kuntoa, lihaskuntaa, ketteryyttä, tukee minäkuvan ja itsetunnon kehitystä, antaa onnistumisen ilon ja rentouttaa. Opimme uutta ja saamme eväitä koulua varten. Moni taito on paljon helpommin opittavissa jo päivähoitoikäisenä.

Vuosisuunnitelma:

Talvi:

Talvilajit: hiihto, luistelu, pulkkamäki

Sisäliikunta

Leikkimieliset hiihtokisat

Kevät:

Eskareiden uimakoulu ja mahdollisuuksien mukaan muiden

Yleisurheilu

Palloilulajit ulkona

Metsäretket

Sisäliikunta

Kesä:

Yleisurheilu

Palloilulajit ulkona

Metsäretket

Sisäliikunta

Syksy:

Yleisurheilu

Palloilulajit ulkona

Metsäretket

Sisäliikunta

Suunnistus

Leikkimieliset yleisurheilukisat

Sisäliikunta sisältää: tanssi, jumppa, pallopelit, temppuradat, liikuntaleikit, rentoutus ym.

Kuukausisuunnitelma:

Kuukausisuunnitelmaan sisällytetään liikunta eri teemoittain esim. musiikkiliikuntaa enemmän jossakin kuussa tai joulukuussa liikunta rakentuu jouluteeman ympärille. Kuukausisuunnitelma on jokaisella talolla oma.

Viikkosuunnitelma:

Viikko-ohjelmiin suunnittelemme sopivassa määrin vaihtuvia lajeja tai kauden mukaan toistuvia, jotta taidot pääsevät karttumaan. Viikko-ohjelmissa on huomioitu, jotta liikunta tapahtuu toisinaan ikätasoisissa pienryhmissä tai kaikenikäiset yhdessä. Viikko-ohjelmat pyrimme tekemään niin, että niissä on sopivassa määrin retkeilyä päiväkodin ulkopuolelle, jotta myös leikeille ja rauhoittumiselle jää aikaa. Ketään ei pakoteta mihinkään vaan havainnoiden lasten jaksamista ja kiinnostusta suunnittelemme ohjelman. Jokaisella pienryhmällä on oma viikkosuunnitelma.

Liikuntatilat:

Vuoden aikana tavoitteenamme on käyttää seuraavia liikuntapaikkoja: Erilaiset leikkipuistot, metsät ja muu rakentamaton ympäristö, urheilutalo, jäähalli, päiväkotien omat tilat, hiihtomaja, uimahalli ja urheilukenttä.

Välineet: Hyödynnämme päiväkodin liikuntavälineitä, joita on runsaasti tai hankimme mahdollisuuksien mukaan lisää. Lisäksi itse keksityt, lasten omat tai lainatut välineet.

Aikuisen malli ja innostaminen tekevät liikunnan opettelusta vielä hauskeempaa! Päiväkodin henkilökunta hyödyntää omia ideoitaan ja vahvuuksiaan, jotta kokonaisuudesta saadaan iloisen monipuolinen.

Haluamme kannustaa vanhempia myös liikkumaan kotona ja päiväkodin tapahtumissa esim. luisteludisko, metsäinen kevätjuhla ja vanhempainillan temppurata.