

Piia Päivinen

LIIKUNTAPÄIVÄKOTI
Lapsen kasvun ja kehityksen tukena

Opinnäytetyö
Sosiaali- ja terveystieteiden koulutusohjelma

Huhtikuu 2016




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

| | |
|---|---|
|  | Opinnäytetyön päivämäärä 30.3.2016 |
| Tekijä(t) Piia Päivinen | Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sosiaali- ja terveysala, sosionomi |
| Nimeke Liikuntapäiväkoti, lapsen kasvun ja kehityksen tukijana | |
| Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi yksityinen liikuntapäiväkoti Etelä-Suomesta. Työn ensisijainen tarkoitus oli selvittää, miksi vanhemmat ovat hakeneet lapselle hoitopaikkaa liikuntapäiväkodista. Vanhemmilta haluttiin saada selville myös heidän näkemyksiään, kuinka liikuntapäiväkoti vaikuttaa lapsen kehitykseen. Lisäksi tutkittiin millaista liikuntakasvatusta vanhemmat toivovat liikuntapäiväkodin lapsille järjestävän hoitopäivän aikana.</p> <p>Opinnäytetyön aihe lähti omasta kiinnostuneisuudesta lasten liikuntaan ja kehitykseen. Toimeksiantajan näkökulmasta katsottuna opinnäytetyön tarkoitus oli tarjota liikuntapäiväkodille mahdollisuus kehittää toimintaansa vanhempien näkemysten ja toiveiden pohjalta.</p> <p>Teoreettisena taustatietona opinnäytetyössä on käytetty lasten varhaiskasvatuksen suosituksia, liikuntakasvatusta, liikunnan merkitystä lapsen kehitykseen sekä millainen merkitys leikillä on lapsen liikunnassa. Kyseessä on laadullinen tutkimus. Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä on käytetty kyselytutkimusta. Aineisto kerättiin vanhemmilta helmi-maaliskuun vaihteessa 2016 kyselylomakkeiden avulla. Kyselyn vastausprosentti oli 28 prosenttia. Kyselystä saatu aineisto on analysoitu teemoittelun avulla.</p> | |
| Asiasanat (avainsanat) Liikuntapäiväkoti, varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, lasten kehitys, liikunta ja leikki | |
| Sivumäärä 35+3 | Kieli Suomi |
| Huomautus (huomautukset liitteistä) | |
| Ohjaavan opettajan nimi Arja Salakka | Opinnäytetyön toimeksiantaja Liikuntapäiväkoti |

DESCRIPTION

| | |
|---|---|
|  | Date of the bachelor's thesis 30.3.2016 |
| Author(s) Piia Päivinen | Degree programme and option Social Services |
| Name of the bachelor's thesis Sport day care centre, supporting the growth and development of the child | |
| Abstract <p>This thesis was assigned by a private day-care centre in Southern Finland. The purpose of the thesis was to investigate why parents had applied into a sports day care centre and how sports-oriented day care affects the child's development in their opinion. A further aim was to find out what kind of physical education parents hoped the sport day care would offer the children during the day.</p> <p>Subject of the thesis was derived from personal interest in sports and children's development. From the perspective of the assigning day care centre the thesis provided the opportunity to develop their activities on the basis of the views and wishes of the parents.</p> <p>The theoretical background information in the thesis included early childhood recommendations for children, sports education, the importance of exercise in a child's development, and the importance of play in a child's physical activity. This is a qualitative research. The data collection method used in this thesis is to survey. The data was collected from parents at the turn of February and March 2016 using questionnaires. The response rate was 28 percent. Data derived from the survey was analyzed in themes.</p> | |
| Subject headings, (keywords) sport day care centre, early childhood education, physical education, development of children, sports and play | |
| Pages 35+3 | Language Finish |
| Remarks, notes on appendices | |
| Tutor Arja Salakka | Bachelor's thesis assigned by Sport day care centre |

SISÄLTÖ

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | LIIKUNTAPÄIVÄKOTI VARHAISKASVATTAJANA | 2 |
| 2.1 | Varhaiskasvatuksen tavoitteet | 2 |
| 2.2 | Liikuntapäiväkodin toimintaidea | 3 |
| 2.3 | Päiväkodin kasvuympäristö | 4 |
| 2.4 | Liikuntasuunnitelma | 5 |
| 3 | LIIKUNTAKASVATUS | 7 |
| 4 | LIIKUNNAN JA LEIKIN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSEEN | 8 |
| 4.1 | Fyysinen kehitys | 9 |
| 4.2 | Kognitiivinen kehitys..... | 11 |
| 4.3 | Sosio-emotionaalinen kehitys | 13 |
| 4.4 | Liikkuminen leikin avulla..... | 14 |
| 5 | OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET | 16 |
| 6 | TUTKIMUSMENETELMÄT..... | 18 |
| 6.1 | Tiedonhankintaprosessi | 18 |
| 6.2 | Survey-tutkimus..... | 18 |
| 7 | TUTKIMUSTULOKSET | 20 |
| 7.1 | Saatekirje, kyselyn toteutus ja analysointi..... | 20 |
| 7.1.1 | Taustakysymykset..... | 20 |
| 7.1.2 | Miksi liikuntapäiväkoti? | 21 |
| 7.1.3 | Asiakaslupauksen toteutuminen..... | 22 |
| 7.1.4 | Liikuntapäiväkodin hyöty lapsen kehitykselle..... | 23 |
| 7.1.5 | Henkilökunnan motivoituneisuus ja sitoutuneisuus | 24 |
| 7.1.6 | Ideoita liikuntakasvatuksen toteuttamiseen | 26 |
| 7.2 | Yhteenvedo | 26 |
| 8 | POHDINTA | 28 |
| 8.1 | Eettisyys ja luotettavuus | 28 |
| 8.2 | Opinnäytetyöprosessi..... | 29 |
| 8.3 | Ammatillinen kasvu ja hyödynnettävyys..... | 30 |
| | LÄHTEET | 32 |

LIITTEET

- 1 Saatekirje
- 2 Asiakaskyselylomake

1 JOHDANTO

Lasten liikuntatottumukset ovat muuttuneet vuosien saatossa. Tällä hetkellä jopa 10–12 prosentilla alle kouluikäisistä lapsista on havaittu ylipainoa. Nämä lapset saavat ruuasta enemmän energiaa, kuin mitä he ennättävät liikkumalla kuluttamaan. Lasten kasvuympäristön muuttuminen on osasyynä lasten vähentyneeseen liikkumiseen. 2000-luvulla syntyneistä lapsista on kasvanut tietotekninen yhteiskunta. Tänä päivänä lähes jokaisessa kodissa on television lisäksi tietokone, iPad ja kännykät. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksat 2005.) Tekniikan kehittymisen myötä lasten ajankäyttö on muuttunut. Lasten vähentyneen liikkumisen takia varhaiskasvatuksessa on alettu kiinnittämään huomiota lasten liikunnan lisäämiseen. Lapsuusiän liikunta tukee lapsen kasvua ja kehitystä monipuolisesti. Monipuolisten ja myönteisten liikuntakokemusten myötä lapsi oppii uusia liikuntataitoja. Liikunnallinen elämäntapa opitaan lapsesta. Monipuolisella liikunnalla elämänkaaren eri vaiheissa voidaan parantaa yksilön terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. Yksilön riittäväällä liikunnan saannilla on vaikutusta koko yhteiskunnan tasolla terveyden ja hyvinvoinnin menoihin. (Miettinen 2000, 23–39.)

Tämän opinnäytetyön ensisijainen tarkoitus oli selvittää liikuntapäiväkodin asiakasperheiltä kyselyn avulla, miksi vanhemmat ovat hakeneet lapselle hoitopaikkaa liikuntapäiväkodista. Ovatko vanhemmat hakeneet ainoastaan hoitopaikkaa päiväkodin toimintaidean takia vai muista syistä johtuen. Kyselyn avulla selvitettiin myös, kuinka vanhemmat näkevät liikunnan vaikuttavan lapsen kehitykseen sekä millaista liikuntakasvatusta asiakkaat toivovat päiväkodin toteuttavan lapsille. Kysely toteutettiin 54 asiakasperheelle. Vastausprosentti kyselyllä oli 28 prosenttia. Opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä omaa ja päiväkodin henkilökunnan tietoisuutta liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle.

Työn toimeksiantajana toimii yksityinen päiväkotitoiminta Etelä-Suomen alueella. Liikuntapäiväkotitoiminta on tuttu harjoittelujen kautta. Harjoittelujen jälkeen olen ollut töissä päiväkodissa. Lapsia päiväkodissa on hoidossa noin kuusikymmentä neljässä eri ryhmässä. Lapset ovat iältään 1–6-vuotiaita. Työn teoreettisessa viitekehyksessä perehdytään liikuntapäiväkotitoimintaan, lasten varhaiskasvatukseen, varhaiskasvatuksen liikunnan suositukseen, liikuntakasvatukseen, liikunnan ja leikin merkitykseen lapsen kasvussa ja kehityksessä.

2 LIIKUNTAPÄIVÄKOTI VARHAISKASVATTAJANA

Liikuntapäiväkoteja on Suomessa kunnallisissa ja yksityisissä päiväkodeissa. Suomessa päivähoitotoimintaa ohjaa Varhaiskasvatuslaki. Päiväkotien lisäksi varhaiskasvatusta toteutetaan perhepäivähoidossa ja erilaisissa kerho- ja leikkitoiminnassa. Tällä hetkellä varhaiskasvatukseen ollaan tekemässä suuria muutoksia, joista osa tulee voimaan 1.8.2016 alkaen. Varhaiskasvatuksen muutosten myötä esimerkiksi päiväkodeissa ryhmäkoot ja hoitomaksut suurenevät. (Kokljuschkin 2001, 56; Julkisten ja hyvinvointialojen liitto 2016; Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Opetushallituksen laatiman varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden lisäksi on laadittu yleiset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Nämä suunnitelmat ohjaavat myös yksityiselle päiväkotipuolelle muodostunutta liikuntapäiväkotien verkostoa. Päiväkotiverkoston tavoitteena on kehittää liikuntakasvatusta monipuolisesti. Liikuntapäiväkotien verkostossa työskentelee alan asiantuntijoita, jotka suunnittelevat päiväkotien tiloja, toimintaperiaatteita ja lasten opetusmenetelmiä lasten liikkumista kannustavammaksi. Touhula- liikuntapäiväkodeilla yhteistyökumppaneina toimii esimerkiksi urheilijakummeja sekä seuroja. Urheilijakummit ovat lapsille liikunnassa roolimalleina sekä opettavat päiväkotikäisille lapsille urheilijan omaa liikunta lajia. (Kokljuschkin 2001, 56; Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2016; Touhula liikuntapäiväkodit 2016.)

2.1 Varhaiskasvatuksen tavoitteet

Varhaiskasvatussuunnitelmien tavoitteena on edistää varhaiskasvatuksen tasavertaista toteutumista koko maassa. Suunnitelmat antavat varhaiskasvatukselle pohjan, joiden avulla toimintaa suunnitellaan jokaisessa päivähoitoyksikössä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 9.) 2000-luvulla lasten päivähoidolta on alettu vaatia enemmän, kuin aikaisemmin. Tästä syystä päiväkodit ovat joutuneet muuttamaan ja muuttamaan omia toimintatapoja. Tulee olo, että päivähoito vaatii ja sille on aiemmin riittänyt, että se on tarjonnut lapselle turvallisen ja lapsen perustarpeen tyydyttävän hoidon vanhempien työpäivän aikana.

Varhaiskasvatus on toimintaa, jossa toteutetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa. Päiväkodin toiminnassa painotetaan erityisesti pe-

dagogiikan eri alueita. Liikuntapäiväkodin toiminnan suunnittelussa korostuu liikuntapedagogiikka sekä liikuntakasvatus. Päivän toimintaa pohditaan liikunnan avulla, kuitenkin unohtamatta kaikkia lapsen iän vaatimia kehityksen osa-alueita. Päiväkodin päivittäisen toiminnan suunnittelussa otetaan huomioon, että joka päivä lapselle tulee liikkumista eri muodoissa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 9; Touhula liikuntapäiväkodit 2016.)

2.2 Liikuntapäiväkodin toimintaidea

Liikuntapäiväkotien tarkoitus on tarjota lapselle laadukasta ja virikkeellistä varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista luomalla myönteistä kehitystä tukevat kasvuolosuhteet. Liikuntakasvatuksen tarkoitus päiväkodissa on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla. Tällä tavalla lapsille pyritään luomaan edellytykset omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa pienestä pitäen. (Heikinaro-Johansson 2007, 32; Sääkslahti 2015a, 37.)

Liikuntapäiväkodin arjessa tärkein kasvatus muoto on liikuntakasvatus ja sen edistäminen. Liikuntapäiväkodin arki muodostuu muustakin, kuin pelkästä liikunnasta. Lasten erilaista liikkumista pyritään hyödyntämään erilaisissa opetus- ja ohjaustilanteissa. Päiväkotipäiviin mahtuu liikunnan lisäksi musiikkituokioita, jotka mahdollistavat lapsen liikkumisen musiikin tahtiin. Kädentaitoja lapsilla on mahdollista harjoitella askarteluprojektien muodossa. Retkillä lähiympäristöön ja luontoon opitaan toimimaan erilaisissa ympäristöissä. Retket kehittävät lasten koordinaatiokykyä, kehonhallintaa ja tasapainoa. (Kokljuschkin 2001, 56; Touhula liikuntapäiväkodit 2016.) Työssäni olen havainnoinut, että lasten vuorovaikutustaidot muiden lasten kanssa kehittyvät liikunnan ja leikin avulla jo hyvin varhaisessa vaiheessa.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Reipas liikunta on toimintaa, jossa lapsi hengästyy. Kansainvälisten suositusten mukaan lasten liikuntamäärän tulisi päivässä olla vähintään kolme tuntia reipasta liikuntaa, jotta lapsi saisi riittävästi liikuntaan päivittäin (Mehtälä ym. 2014). Soini ym. (2012, 52–58) ovat mitanneet kolmevuotiaiden päiväkotilasten fyysistä aktiivisuutta. Lapsia tutkimukseen oli valittu neljästä eri päiväkodista. Tutkimuksen mukaan 74 lapsesta kukaan ei täyttänyt varhaiskasvatuksen

antamia liikunnan suosituksia. Tutkimuksessa käytettiin lapsilla aktiivisuusmittareita, joiden mukaan lapset liikkuvat päivähoitopäivän aikana erittäin kevyesti. Liikuntapäiväkodissa lapselle pyritään antamaan kokoajan mahdollisuus liikkua ohjatuissa tuokioissa sekä itsenäisesti, jotta päivän liikuntasuositukset toteutuisivat. Näkisin liikuntapäiväkodin haasteena päiväkodin pienet lapset, jotka eivät vielä liiku itsenäisesti tai opettelevat vasta liikkumista. Liikuntapäiväkodissa lapsilla ei ole käytössä aktiivisuusmittareita. Aikuisen vastuulla on havainnoida ja toteuttaa riittävästi liikuntamahdollisuuksia lapselle päivän aikana.

Sääkslahti (2015a, 132) mainitsee kirjassaan, että kansainvälisten suositusten mukaan lasten ei tulisi olla hereillä oloaikanaan yhtäjaksoisesti tuntia pidempään paikallaan. Nykyään ollaan jo varhaiskasvatuksessa sitä mieltä, että jo varhaislapsuudessa aktiivisen liikunnallisen elämäntavan syntyminen on pysyvää ja jatkuu läpi elämän. Lapsen päivittäinen liikunta on välttämättömyys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Liikuntapäiväkodit pyrkivät omalla toiminnallaan edistämään lapsen liikunnallisen elämäntavan syntymistä jo varhaislapsuudesta saakka. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005; Touhula liikuntapäiväkodit 2016.)

2.3 Päiväkodin kasvuympäristö

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan (2005) päivähoiton kasvuympäristön tulisi olla, lapselle turvallinen sekä houkutella lasta liikkumaan ja kokeilemaan uusia asioita. Varhaiskasvatuksen tulisi päivittäin tarjota lapselle mahdollisuus harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä. Kävelemään opettelevan lapsen olisi esimerkiksi hyvä opetella kävelyä lattialla, ulkona, asfaltilla, hiekalla ja metsässä kengät jalassa ja paljain jaloin. Lasten saatavilla tulisi olla riittävä määrä lasten liikunnan perusvälineitä. Liikunnan perusvälineitä ovat esimerkiksi erilaiset pallot ja mailat.

Havaintojeni pohjalta toimeksiantajan päiväkodin sisä- ja ulkotilat on pyritty suunnittelemaan lapsille viihtyisiksi ja turvallisiksi paikoiksi kokeilla ja oppia uusia asioita. Ympäristön tarkoitus on mahdollistaa lapsille liikkumisen ilo hauskasti ja hallitusti eri ikäkaudet ja kehitystasot huomioon ottaen. Päiväkodin arjessa lapsen kahden tunnin liikuntasuositus täyttyy itsenäisesti suoritetuissa ja ohjatuissa liikunta hetkissä. Päiväkotipäivän aikana lapsilla on mahdollisuus päästä liikuntasaliin sekä liikuntavälineet

pyritään pitämään aina lasten saatavilla. Päiväkodin piha-alueella on keinoja ja liukumäkiä. Välinevarastossa on hiekkalelujen lisäksi palloja, maaleja, mailoja ja erikokoisia autonrenkaita. Autonrenkaiden avulla voidaan toteuttaa lapsille esimerkiksi tempurata. Talvella lasten on mahdollista päästä luistelemaan omalla luistelukentällä tai hiihtämään. Päiväkoti on metsän vieressä, mikä mahdollistaa luontoon tutustumisen helposti eri-ikäisten lasten kanssa. Kävelymatkan päässä on leikkipuistoja, joihin on mahdollista päivän aikana tehdä retkiä. Erilaisilla päiväkodin välineillä, kuten ulkotelinet, pihamaalaukset, leikkivälineet sekä työnnettävillä pyörällisillä leluilla voidaan lisätä päiväkotilasten fyysistä aktiivisuutta. (Sääkslahti 2015b).

2.4 Liikuntasuunnitelma

Päivähoidon tehtävä on tarjota lapsille päivittäin tavoitteellista ja monipuolista liikuntaa. Lapsille tulisi tarjota ja antaa mahdollisuus osallistua ohjattuihin liikuntahetkiin useita kertoja viikon aikana. Ohjattuja liikuntahetkiä tulisi järjestää vähintään kaksi kertaa viikossa ulkona ja sisällä. Liikuntahetkien olisi hyvä olla kestoltaan 10–60 minuuttia. Toimintaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon lasten ikä ja millaista liikuntaa lasten kanssa aiotaan toteuttaa. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset 2005.)

Harjoittelijan näkökulmasta katsottuna liikuntapäiväkodissa lapsi saa päivän aikana lyhyitä ja pitkäkestoisempia liikuntahetkiä. Esimerkiksi aamupiiri toistuu, toiminnallisen aamupiirinä, jonka aikana tehdään erilaisia liikkeitä. Siirtymätilanteissa voidaan opetella kierimään tai hyppimään. Pienten, 0–3-vuotiaiden lasten liikkuminen on pääsääntöisesti omaehtoista liikuntaa. Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jota lapsi saa tehdä omasta halusta ja mielenkiinnosta riippuen yksinään tai ryhmässä muiden kanssa. Samoin 3–6-vuotiaiden lasten liikunta on pitkälti omaehtoista liikkumista. (Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset 2005.) Havaintojeni pohjalta pienten lasten motivoiminen ohjattuihin liikuntatuokioihin on haasteellista.

Työn toimeksiantajan liikuntapäiväkodissa on saatavilla päiväkotikohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, jonka pohjana on käytetty valtakunnallisia Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. Varhaiskasvatussuunnitelman lisäksi löytyy oma liikuntasuunnitelma ja erilaista materiaalia liikunnan toteutukseen ja suunnitteluun. Liikuntasuunnitelman tarkoitus on huolehtia vuoden ympäri lasten riittävästä ja reippaasta liikunnan saannista. Liikuntasuosituksessa on otettu huomioon, että liikunnan tulee ke-

hittää lasten sosiaalisia taitoja, havaintomotorisia taitoja, motorisia taitoja sekä lasten tasapainoa. Seuraavassa Taulukko 1. on esimerkkinä opinnäytetyön toimeksiantajan päiväkodin liikuntasuunnitelmasta yksi osa-alue.

TAULUKKO1. Esimerkki liikuntasuunnitelmasta (Opinnäytetyön toimeksiantajan liikuntapäiväkoti 2016)

| VUODENAIKA | TEEMA | HARJOITELTAVAT TAIDOT |
|-------------|------------------------------------|---|
| Tammikuu | ”Lumiset liikkujat” | Lapsien kanssa harjoitellaan monipuolisesti talviliikuntalajien alkeita. Ulkona hiihdetään, luisutellaan ja leikitään lumella. Sisällä suksijumppaa ilman sauvoja. |
| Helmikuu | ”Pareittain! Ystävälliset ystävät” | Lapsien kanssa harjoitellaan konttaamista, kierimistä, kääntymistä, pyörimistä, työntämistä, vierittämistä, vetämistä mm. pallojen, tunnelien, penkkien ja mäkien avulla. |
| Maaliskuu | ”Lentävät liikkujat” | Harjoitellaan laukkaamista, harhauttamista, törmäämistä, ja lyömistä pallojen, hippaleikkien ja pääsiäisleikkien avulla sisällä ja ulkona. |
| Huhtikuu | ”Kirmaavat lapsukaiset” | Juoksu, pysähtyminen vauhdista ja potkaisemisen harjoittelua erilaisten leikkien, pelien ja pallojen avulla |
| Toukokuussa | ”Temppuilevat pellet” | Hypyt, laskeutua, nousta ja heittää, ottaa kiinni. Taitoja harjoitellaan trampoliinin avulla, ruutuhyppelyä, varpaillaan nousemista sekä erikokoisilla palloilla ja painoilla |

| | | |
|--------------------|--------------------------------------|--|
| Kesäkuussa | ”Hyppelevät eläimet” | Hypellään, heilutaan, pompotellaan. |
| Elo- ja syyskuussa | ”Ketä me ollaan, miten me liikutaan” | Harjoitellaan oman ryhmän lapsiin ja aikuisiin tutustumista, kehon osien tunnistamista ja nimeämistä sekä arvioidaan lapsen liikunnallisia taitoja |
| Lokakuu | ”Metsä seikkailijat” | Kävely harjoituksia erilaisissa maastoissa |
| Marraskuu | ”Taitavat temppuilijat” | Kiipeillään, liikkumisharjoituksia sekä pyörittäminen |
| Joulukuu | ”Touhukkaat tontut” | Harjoitellaan luistelun ja hiihdon alkeita, talviliikuntaa sekä musiikki- ja tanssiliikuntaa |

3 LIKUNTAKASVATUS

Liikuntapäiväkodin arjessa korostuu riittävän ja monipuolisen liikunnan tarjoaminen päivähoidon aikana lapsille. Päiväkodin arjen suunnittelussa tärkeänä apuvälineenä toimii liikuntakasvatus. Usein liikuntapedagogiikka ja liikuntakasvatus sekoitetaan toisiinsa. Liikuntapedagogiikka on tieteenala, joka tutkii liikuntakasvatusta ja liikunnan opetusta. Liikuntakasvatus taas on toimintaa, jossa tarkastellaan liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta katsottuna. Eri aikakausina liikuntakasvatus on nähty eri tavoin. Suomessa on 1900-luvun lopulta saakka ajateltu, että liikuntakasvatuksella on kaksi eri päämäärää. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 16–19.)

Ensinnäkin liikuntakasvatuksen tulee kasvattaa liikuntaan. Riittävällä liikunnan saannilla on merkitystä ihmisen fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn. Yksilön riittävällä liikunnan saannilla on näin ollen vaikutusta koko yhteiskunnan fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn. Tämä heijastuu esimerkiksi terveystalvelujen menoissa. Hyvän fyysisen kunnan omaavat ihmiset ovat useimmiten terveempiä kuin huonossa fyysisessä kunnossa olevat ihmiset. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 16–19.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen mukaan (2005) jo lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa seuraa läpi elämän. Olisikin tärkeää, että lapset oppisivat jo pienestä pitä-

en aktiivisen liikunnallisen elämäntavan, koska pitkällä tähtäimellä katsottuna sillä on suuri merkitys koko yhteiskunnalle.

Toisena liikuntakasvatuksen tavoitteena on kasvattaminen liikunnan avulla. Liikunta ei kehitä ainoastaan ihmisen fyysistä kasvua ja kehitystä vaan sen on todettu vaikuttavan kokonaisvaltaisesti ihmisen kehitykseen kuten kognitiivisiin ja sosioemotionaalisiin taitoihin. Riittävä ja monipuolinen liikunta vaikuttaa yksilön jokapäiväiseen hyvinvointiin ja terveyteen. (Korhonen ym. 2010, 85–89.) Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaan 2005 liikuntakasvatuksen tulisi olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset 2005). Autio ja Kaski mukaan (2005, 41) liikunnan tulisi olla yksi oppimisen väline. Työskenneltäessä lasten kanssa arjessa on tärkeitä kuitenkin muistaa, että jokainen lapsi kehittyy oppimisessa ja liikkumisessa yksilöllisesti. Liikuntapäiväkodissa lapsia havainnoidessa huomattiin, kuinka suuria eroja samanikäisillä lapsilla on esimerkiksi pallon heitto taidoissa. Osa lapsista voi olla hyvinkin taitavia, kun taas osalla lapsista heittotaidon opettelu on vielä hyvin alkeissa. Taidon oppimiseen vaikuttaa lapsen oma motivaatio ja kuinka paljon lapsi on harjoitellut pallon heittoa.

4 LIKUNNAN JA LEIKIN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSEEN

Zimmerin mukaan (2001, 13) missään muussa kehityksen vaiheessa liikunnalla ei ole yhtä suurta merkitystä, kuin lapsuudessa. Lapsuus voidaan nähdä ”liikuttavana ajanjaksona. Aution mukaan (2005, 55) varhaislapsuudessa liikkuminen on tärkeimpiä asioita lapsen kehityksen kannalta. ”Lapsi ei liiku liikunnan takia vaan koska liikunta ja liikkuminen on lapselle yksi oppimisen väline.” Sääkslahden (2015a, 17) mukaan liikunta vaikuttaa lapsen fyysiseen kasvuun, kognitiiviseen, psyykkiseen sekä sosioemotionaaliseen kehitykseen.

Oppiakseen uusia asioita lapsen tulee saada jatkuvaa liikettä, koskettamista, tuntemista ja kokonaisuuksien hahmottamista. (Autio, T 2005, 41). Päiväkodeissa toteutettavan liikunnan tulisi tukea lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti kaikilla kehityksen osalueilla. (Korhonen 2010, 85). Riittävän liikunnan avulla tuetaan muun muassa lapsen terveitä elämäntapoja ja opetellaan pitkäjänteisyyttä. (Miettinen 1999, 144.) Liikkuminen vaikuttaa lasten terveyteen eri tekijöiden kautta. Liikunta kehittää lasten tuki- ja

liikuntaelimistöä, parantaa painonhallintaa, kehittää lasten liikuntataitoja. Liikunnan avulla lapsi oppii vuorovaikutustaitoja ja auttaa ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Lasten liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta kehittyvät kymmenen ensimmäisen elinvuoden aikana. (UKK-instituutti 2011.)

4.1 Fyysinen kehitys

Lapsi liikkuu eri ikäkausina eri tavalla. Ensimmäisen elinvuoden aikana liikkeet ovat pieniä. Kasvaessaan lapsi oppii kokoajan uusia liikkeitä ja haastaa itsensä opettelemaan kokoajan haastavampia asioita. Lapsen kehitykseen vaikuttavat perintötekijät ja elinympäristö, jossa lapsi kasvaa ja saa virikkeitä. Fyysiset taidot tunnetaan myös motorisina taitoina. Motoriset taidot ovat taitoja, joiden avulla ihminen selviää elämästä itsenäisesti. Näitä perustaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen sekä lyöminen. (Numminen 2000,49; Karvonen & Lehtinen 2009, 40; Nuori Suomi 2016.)

Vastasyntyneellä lapsella motoriset taidot eivät ole vielä kehittyneet. Motoristen taitojen oppiminen ja kehitys ensimmäisen elinvuoden aikana on nopeata, koska usein lapsi oppii kävelemään itsenäisesti noin yksivuotiaana. (Kauranen 2011, 8.) Lasten olisi hyvä osata motoriset perustaidot ennen koulun aloittamista. Tästä syystä 3–5-vuotiaiden lasten harjoittelun painopiste tulisi olla motoristen perustaitojen opettamisessa. (Nuori Suomi 2016.) Motoriset taidot kehittyvät sitä mukaan mitä enemmän lapsi alkaa liikkua. Fyysistä aktiivisuutta lapsilla on liikkuminen ja leikkiminen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat biologinen perimä, vanhemmat, kaverit, elinympäristö sekä kulttuuri. (Stigman 2006).

Tutkimusten mukaan lapsen ja nuoren motorinen kehitys voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen lapsen iän perusteella.

1. Heijastetoiminnot ensimmäisen elinvuoden aikana.
2. Alkeellisten taitojen omaksuminen 1–2-vuotiaana. Tällöin lapsi opettelee konttaamaan, ryömimään ja pystyssä pysymistä ennen kuin on valmis kävelemään.
3. Perustaitojen opettelu ja vahvistaminen 3–7-vuotiaana.

4. Erityistaitoa vaativien liikkeiden opettelu 3–5-vuotiaana. Erityistaitoja ovat polkupyörällä ajaminen ilman apupyöriä, luisteleminen, uiminen ja hiihtäminen.
5. Erikoistuneiden liikkeiden opettelu ja opittujen taitojen hyödyntäminen 8–14-vuotiaana. (Kauranen 2011, 349).

Lapsen motoriset taidot kehittyvät lapsen eri kehitys- ja herkkyyskausien mukaan. (Arvonen 2007, 12). Taulukko2. on esimerkkejä, kuinka lapsen motoriset taidot kehittyvät iänmukaan. Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsen liikunnalliset kokemukset ovat yhteydessä asioihin ja esineisiin, joiden avulla lapsi opettelee liikkumaan. (Zimmer 2001, 33). Esikouluikäinen lapsi omaa hyvät perusliikunta taidot ja osaa jo joitakin erityisliikuntataitoja. (Autio ym. 2005, 23–28.) Aikuinen voi luoda lapselle erilaisia ympäristöjä ja mahdollistaa monipuoliset liikuntamahdollisuudet, jotka tukevat lapsen motoristen taitojen kehitystä. (Arvonen 2007, 12). Lapsen fyysisen aktiivisuuden ja useiden toistojen avulla lapselle kehittyvät tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot. Onnistumisen tuoma ilo ja positiivinen tunne lisäävät lapsen motivaatiota ja halua toistaa suoritus uudelleen ja uudelleen. (Numminen 2000, 50–51.)

Taulukko2. Lapsen motoristen taitojen kehitys (Karvonen 2011, 352-354)

| | |
|---|--|
| <p>1–VUOTIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kävelee lyhyitä matkoja tuettuina tai itsenäisesti. • Osaa ojentaa ja antaa esineen aikuiselle. • Lapsi yrittää ilmaista itseään sanallisesti • Yrittää auttaa pukemisessa. | <p>2–VUOTIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kävely varmempaa. • Osaa kävellä sivulle ja takaperin lyhyitä matkoja. • Portaiden nouseminen ja laskeminen onnistuu kaiteesta kiinni pitäen. • Juoksu epävarmaa ja koordinoimattomaa • Hyyt tasajalkaa onnistuvat. • Osaa potkaista ja heittää palloa. • Pystyy rakentamaan tornin n. 5 palasta. • Osaa piirtää suoran viivan ja ympyrän. |
| <p>3–VUOTIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liikkuminen vielä hidasta ja suuntavaisto puuttuu. • Kävely onnistuu sekä seisominen yhdellä jalalla. • Hyyissä ei ole joustoa ja lapsi kaatuu usein. | <p>4–VUOTIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juokseminen onnistuu ja nopeat suunnanvaihdot mahdollisia. • Hyyppihin on tullut voimaa ja joustoa. • Ison pallon kiinniottaminen onnistuu. |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pallon heitto onnistuu, muttei lapsi onnistu tähtäämään maaliin. • Jaksaa roikkua hetken tangon varassa. • Hienomotoriikassa lapsi pystyy kääntämään kirjan sivuja sivu kerrallaan ja käyttämään kynää kolmisormiotteen avulla. | <ul style="list-style-type: none"> • Lapsi pystyy heilumaan tangossa ja kiipeilemään kiipeilytelineissä. • Pystyy toimimaan ryhmässä yksinkertaisten sääntöjen mukaan. |
| <p>5-VUOTIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juostessa lapsi osaa hypätä ja ylittää matalia esteitä. • Pituushypyssä lapsi hyppää noin metrin. • Pallo lentää noin viiden metrin päähän. • Osaa tähdätä pallon noin kolmen metrin päässä olevaan kohteeseen. • Osaa tehdä kuperkeikan eteenpäin. | <p>6-VUOTIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lapsi pystyy yhdistelemään liikkeitä. • Pallon kuljettaminen ja potkaiseminen onnistuvat. • Lapsi hallitsee painonsiirrot esimerkiksi jalalta toiselle. • Lapsi oppii nopeasti leikkien ja pelien säännöt ja osallistuu mielellään ryhmäkilpailuihin. |

Lasten liikkumaan oppimisessa ja motoristen taitojen kehittymiseen vaaditaan, että ohjaustilanteissa aikuinen muistaa huomioida lapset yksilöllisesti. Ohjaustilanteessa välineiden tulee olla toimintaan nähden oikeat. Lapsi oppii suurimman osan asioista aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä. Käytännössä lapsi oppii katsoamalla ja tekemällä perässä. Ohjaajan tulee kiinnittää huomiota havaintomotoriseen oppimiseen. Liikunnan tulee tarjota lapselle riittävästi näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistimuksia. (Autio 2005, 55.)

4.2 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivisia taitoja ovat havaitsemiseen, ajatteluun, kieleen ja muistamiseen liittyvät taidot. Ihminen tarvitsee kieltä toisten ihmisten kanssa kommunikointiin, vuorovaikutukseen ja oppimiseen. Lapsen on vaikea oppia ymmärtämään erilaisia käsitteitä, jos niitä ei ole ollut mahdollista käsitellä tai kokea oman kehon avulla. Lapsen kielellinen kehitys on yhteydessä lapsen leikkitaitojen, sosiaalisen, motorisen sekä kognitiivisen kehityksen kanssa. (Korhonen 2010, 87; Tiainen & Välimäki 2015, 11–12.)

Zimmerin (2001, 33) mukaan lapsen henkinen kehitys ensimmäisien ikävuosien aikana on liikkumaan opettelemista ja koko aikaista ympäristön havainnointia. Liikunnan

avulla lapsi oppii oman kehonsa ja sen merkityksen tiedostamisen. Taulukko3. on esitetty, kuinka lapsen kognitiiviset taidot kehittyvät iän mukaan. Lapsella voimistuu toiminnan kautta päättelykyky ja ongelmienratkaisutaidot. Erilaisissa liikuntasuorituksissa lapsi oppii erilaisten käsitteiden ja asioiden merkityksen sekä ymmärtämään sääntöjä ja ohjeita. Tekemisen kautta lapsi oppii hahmottamaan visuaalisen ja avaruudellisen hahmottamisen sekä lapsen keskittymiskyky paranee. (Autio 2005, 55–56.) Jokaisella lapsella on luonnostaan halu testata, tutkia, vertailla ja miettiä syy-seuraussuhteita. (Korhonen 2010, 87).

Taulukko 3. Lapsen kognitiivinen kehitys (Autio 2005, 20–27)

| | |
|---|---|
| <p>1–VUOTIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lapsi kokeilee ja etsii ratkaisuja ongelmatilanteissa. • Järjestetyissä ohjaustilanteissa olisi tärkeätä pitää aloitus ja lopetus samanlaisena joka kerta. Auttaa lapsen hahmotusta ja luo turvallisuuden tunnetta. | <p>2–3–VUOTIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sanavaraston nopea kehittyminen. • Osaa leikkiä erilaisia mielikuvitusleikkejä. • Ei muista vielä monimutkaisia ja pitkiä ohjeita. • Ohjeiden tulee olla yksinkertaisia, selkeitä ja lyhyitä. |
| <p>3–4–VUOTIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sanavarasto kehittyy nopeasti. • Lapsi oppii käyttämään puheessa hyväksi sanajärjestyksiä. • Osaa ratkoa ja järkeillä ongelmia. • Ymmärtää leikkitilanteessa sääntöjä. • Pystyy kertomaan omia tunteita ja ajatuksia. • Ovat omatoimisia, mutta eivät kykene tekemään montaa asiaa yhtä aikaa. | <p>4–5–VUOTIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lapsen looginen ajattelu ja päättelykyky kehittyvät vuorovaikutustilanteiden kautta. • Muisti vahvistuu ja lapsi pystyy sisäistämään monimutkaisia ohjeita. • Esikouluikäinen lapsi pystyy keskittymään pitkäksi aikaa tarkkuutta vaativiin tehtäviin. • Esikouluikäinen lapsi on innokas havainnoimaan, pohtimaan ja tutki- maan asioita. |

4.3 Sosio-emotionaalinen kehitys

Lapsen sosiaalinen kehitys tarkoittaa lapsen tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen kehitystä. Lapsen sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan lapsen taitoa toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa sekä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Lapsen emotionaalinen kehitys pitää sisällään oman henkilökohtaisen tilan tuntemisen. Vuorovaikutustilanteissa muiden lasten ja aikuisten kanssa lapsen tulisi osata käyttää omaa empatia kykyään. Lapsen on osattava havainnoida muiden ihmisten tunteita, ajatuksia ja aikoimuksia. Lapsen tulee hyväksyä itsensä ennen kuin hän pystyy hyväksymään muut ihmiset, tuntemaan myötätuntoa toista kohtaan sekä luomaan muihin ihmisiin vuorovaikutussuhteita. (Tiainen & Välimäki 2015, 12; Korhonen ym. 2010, 88).

Paras tapa vahvistaa lapsen itsetuntoa, on antaa lapselle mahdollisuus ilmaista itseään ja omia tunteitaan ja mielipiteitään. Parhaiten lapsi oppii sosiaalisia taitoja leikin avulla. Leikki antaa lapselle mahdollisuuden oppia toimimaan muiden kanssa, noudattamaan sääntöjä, ottamaan muut leikkijät huomioon, auttamaan toisia lapsia, toimimaan leikkitalanteessa johtajana sekä johdettavana. Lapsi oppii erilaisissa leikkitalanteissa ottamaan ja antamaan leikkivälineitä lainaksi, odottamaan omaa vuoroa, auttamaan toisia sekä sopimaan yhteisistä säännöistä. (Numminen 2000, 50–51; Tiainen & Välimäki 2015, 12.)

Liikunnan avulla lapsi pystyy vahvistamaan omaa minäkuvaansa sekä tunnistamaan omia persoonallisia vahvuuksia ja heikkouksia. Lapsi oppii hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Erilaisten liikunta leikkien ja pelien avulla lapsen vuorovaikutustaidot paranevat. (Autio 2005, 56.) Sosiaalisten taitojen kehittymistä varten lapsen tulee päivittäin saada tilanteita, joissa hänellä on mahdollisuus kohdata aikuisia ja muita lapsia. Lapset tarvitsevat toisia lapsia kasvaakseen sosiaaliseen yhteisöön. Erilaisten pelien ja leikkien avulla lapselle tulee mahdollisuus opetella säätämään ja ilmaisemaan omia tunteitaan ilmein, elein ja liikkuen. (Numminen 2000, 50–51.) Erilaisten liikunnallisten leikkien ja pelien avulla luodaan lapselle tilanteita, joissa hänen on mahdollista oppia toisilta lapsilta. Lapsille on hyväksi, että lapsiryhmässä on eri-ikäisiä lapsia. Tällöin pienemmillä lapsilla on mahdollisuus oppia isompia lapsia seuraamalla. (Zimmer 2001, 28).

Taulukko3. Lapsen sosioemotionaalinen kehitys (Autio 2005 21–28)

| | |
|---|--|
| <p>1–2–VUOTIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sosiaalinen piiri kasvaa lapsen aloittaessa päivähoito. • Lapsi pystyy kiintymään muihinkin kuin oman perheen jäseniin. • Kahden ikävuoden tienoilla lapselle tulee omatahto. | <p>3–4–VUOTIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kolmevuotiaana lapsella on minä itse vaihe. • Kolmevuotias haluaa tehdä kaikki asiat itse. • Lapsi ymmärtää, että muillakin on tunteet ja ajatukset, jotka eivät kohdata lapsen ajatusten kanssa. • Lapsen kannustus ja ympäristön tuki kohottavat lapsen itsetuntoa. |
| <p>4–5–VUOTIAAT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lasten leikeissä alkaa näkyä sukupuolierot. • Pojat viihtyvät suurissa porukoissa, tytöt kahdestaan tai muutaman hengen ryhmissä. • Lapset solmivat kaverisuhteita. • Ovat oppineet oikean ja väärän merkityksen. | <p>6–VUOTIAAT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohjaustilanteissa tulee huomioida lasten innostuneisuus. • Lapselle on tärkeitä, että hän kokee toiminnallaan olevan merkitystä . |

4.4 Liikkuminen leikin avulla

Lasten liikunnalla ei saada ajatella samanlaista urheilusuoritusta, mitä aikuinen käsittää liikunnan tarkoittavan oman kunnon ylläpitämiseksi. Lasten vanhempien ja päivähoiton tulee yhdessä huolehtia lasten riittävästä liikunnan saannista päivittäin. Aikuinen voi omalla esimerkillään mahdollistaa lapsen riittävän liikunnan saannin tai ehkäistä sen. Lasten liikunta on laadukasta, kun se on spontaania, vapaaehtoista, leikkisää ja hauskaa. Liikunnan ja leikin avulla lapselle annetaan mahdollisuus heittäytyä tuntemattomaan, kokea iloa ja elämyksiä, kokeille, kisailta, oppia ja oivaltaa uusia asioita. (Hakala 1999, 105; Sääkslahti 2015a, 141; Sääkslahti ym 2015, 51.)

Lapsi tarvitsee kasvamiseen ja uuden oppimiseen koko kehon liikettä. Lasten liikunnan tarkoitus on opettaa lasta liikkumaan ja oppimaan uusia asioita liikunnan avulla.

Liikkuminen tarjoaa lapselle iloa ja mahdollisuuden hahmottaa ympäristöä ja uusia asioita. Aikuisten on syytä muistaa, että jokainen lapsi on yksilö, joka oppii ja kehittyy liikkumisessa omaan tahtiinsa. Lapselle uusien asioiden opettelu on kehollinen kokemus. Lapsen opetellessa uusia asioita hän usein tunnustelee, kokeilee, vertailee, maistele ja liikuttelee. Lapsi tutkii ja harjoittelee leikkiessään kaikkia edellä mainittuja taitoja. (Hakala 1999, 105; Autio & Kaski 2005, 44; Sääkslahti ym. 2015, 52; Tiainen & Välimäki 2015, 14.)

Erilaiset liikuntaleikit ovat paras tapa tarjota lapselle liikettä ja uuden oppimista. Liikuntaleikit ovat fyysisiä leikkitalanteita, joissa lapsi käyttää koko kehoa ja sen eri osia esimerkiksi hyppimisessä, kiipeilyssä ja kaivamisessa. (Sääkslahti 2015, 141.) Lapsille on luontaista olla aktiivinen ja utelias ympäristöään kohtaan. (Arvonen 2007, 12). Lasten leikki- ja liikuntaympäristöjen tulisi olla sellaisia, että ne vastaavat lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin. Päiväkotien suunnittelussa tulisi ottaa huomioon esimerkiksi, että ympäristö olisi sellainen, joka innostaa lasta liikkumaan, kokeilemaan ja ilmaisemaan itseään. Mielekäs toimintaympäristö herättää lapsessa halun tutkia ja opetella uusia asioita. (Hujala & Turja 2011, 147.) Leikkiminen tukee lapsen motorisia, kognitiivisia ja sosio-emotionaalisia taitoja (Tiainen & Välimäki 2015, 13).

Leikkitalanteet vaikuttavat kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen. Lasten leikin tulisi perustua vapaaehtoisuuteen, ennakoimattomuuteen säännönmukaisuuteen sekä kuvitteellisuuteen. Lapsen kasvaessa ja taitojen kehittyessä myös leikin sisällöt ja toteutustavat monipuolistuvat. (Karvonen ym. 2003, 138–139; Nurmi ym. 2014, 65; Tiainen & Välimäki 2015, 13.)

Lapsuusajan tärkeimpiä toimintoja ovat leikkiminen, liikkuminen ja kielen oppiminen. Nämä taidot tukevat lapsen kehitystä ja oppimista eri ikäkausina. (Karvonen & Lehtinen 44–45.) Sääkslahden (2015a, 133) mukaan lapsen fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan leikin aikana. Paljon ulkona leikkivät lapset ovat fyysisesti aktiivisempia kuin sisällä leikkivät lapset. Ulkona lapsen leikki on vapaampaa, kun lapsen ei tarvitse pelätä rikkovansa mitään. Lapselle leikin lopputuloksella ei ole merkitystä. Tärkeintä lapselle on leikin tuoma ilo. (Nurmi ym. 2014, 65). Lapsi ei ajattele leikkitalanteita uuden oppimisena. Lapselle leikki on hauskan pitoa. Leikin aikana lapsi oppii ja kehittää uusia taitoja itselleen. (Tiainen & Välimäki 2015, 13.)

Leikki-tilanteiden aikana lapset oppivat seuraamaan ohjeita, neuvottelemaan ja tekemään kompromisseja. Leikki auttaa lasta muodostamaan käsityksen itsestään ja ympäröivästä maailmasta. Lapsi heittäytyy leikkiin kokonaisvaltaisesti. Leikissä on mukana lapsen koko keho, aistit, tunteet, ajattelu, mielikuvitus, muistot, pelot, toiveet ja pelot. Niinpä lapsi leikkiessään harjaantuu ja vahvistuu hyvin monella tavalla. Yhden leikin aikana lapsella saattaa harjaantua kehonhallinta ja pettymyksensietokyky. Liikuntaleikkien aikana lapsen perusliikuntataidot kehittyvät. Liikuntaleikki on lapselle myös tarpeellista kuntoliikuntaa, joka kehittää lapsen kestävyyttä, voimaa ja nopeutta. Leikin avulla lapsi harjoittaa omia koordinaatiokykyjä, kuten tasapainoa ja reaktiokykyä. (Kahri 2001, 18; Karvonen ym. 2003, 138–139; Karvonen & Lehtinen 2009, 44–45.)

Lasten luovuus kehittyy heidän kehitellessään uusia leikkejä. Leikki-tilanteiden avulla lasten omat luonteenpiirteet kehittyvät ja vahvistuvat. Lapsi saa rohkeutta, mutta samalla opettelee omaa itsehillintää. Esimerkiksi aina ei voi voittaa ja häviäminen kuuluu asiaan. Leikin ja liikunnan tuomien onnistumisien kautta lapsen itsetunto vahvistuu sekä sosiaaliset taidot kehittyvät. Lapsen tiedollinen alue vahvistuu. Hänen opettellessa kertomaan sääntöjä, jolloin erilaiset käsitteet tulevat tutuiksi. Erilaisten leikkien avulla lapsi ymmärtää asioiden merkityksen sekä oppii arkielämässä tarvittavia tunteja ja vuorovaikutustaitoja. Leikin avulla opitaan ottamaan toiset leikkijät huomioon mutta samalla opitaan pitämään omia puolia. Leikki-tilanteet opettavat lapsille keinoja, joilla erilaisia ongelmia pystytään ratkaisemaan ja selvittämään. Onnistunut leikki-tilanne on hauska ja tuo lapselle turvallisuuden sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Onnistuneet leikki-tilanteet eivät saa olla liian aikuisjohtoisia vaan leikin tulisi olla lapsikeskeistä ja lapsen ajatukset huomioivaa. (Karvonen ym. 2003, 138–139; Autio & Kaski 2005, 44.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii eräs yksityinen päiväkotitoiminta Etelä-Suomesta. Opinnäytetyön tarkoitus on toteuttaa toimeksiantajan päiväkodissa asiakaskysely. Kyselyn tulosten ja opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen avulla pyritään tuomaan tunnetummaksi liikuntapäiväkotien toimintaideaa, sekä liikunnan merkitystä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Asiakaskyselyn tavoitteena on saada selville päiväkodin asiakasperheiltä seuraavia tietoja:

- Miksi vanhemmat ovat hakeneet lapselle hoitopaikkaa liikuntapäiväkodista?
- Toteutuuko vanhempien mielestä päiväkodin antama asiakaslupaus lasten liikunnasta?
- Kuinka vanhempien mielestä liikuntapäiväkoti vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen?
- Millaista liikuntakasvatusta vanhemmat toivovat liikuntapäiväkodin lapselle järjestävän hoitopäivän aikana?
- Kuinka liikuntapäiväkoti näkyy perheen arjessa?
- Kokevatko perheet päiväkodin henkilökunnan olevan sitoutuneita ja motivoituneita liikuntapäiväkodin toiminta-ajatukseen?

Vanhemmilta saatujen kyselyjen vastausten toivotaan antavan ideoita toiminnan kehittämiseen. Opinnäytetyön aihe sai alkunsa kasvatus- ja ohjaus harjoittelujakson aikana, jolloin kerroin olevani vailla opinnäytetyön aihetta. Opintojen alkuvaiheesta saakka olin pohtinut erilaisia opinnäytetyön aiheita, koskien lasten liikkumista ja liikuntaa. Ehdotin henkilökohtaisesti työn toimeksiantajalle kyseistä opinnäytetyön aihetta, koska halusin saada selville, millä perusteella vanhemmat hakevat lapselle hoitopaikkaa liikuntapäiväkodista. Aihetta rajattiin ja pohdittiin useampaan otteeseen ohjaavan opettajan kanssa. Olen työskennellyt päiväkodissa samaan aikaan, kun olen tehnyt opinnäytetyötä.

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen rajaaminen oli haasteellista, koska aihetta olisi voinut lähestyä useammasta näkökulmasta. Teoreettisessa viitekehyksessä on tarkoitus tuoda esiin seuraavat käsitteet:

- Liikuntapäiväkoti
- Varhaiskasvatuksen suositukset ja varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset
- Liikuntakasvatus
- Liikunnan hyödyt lapsen kehitykseen
- Liikuntaa leikin avulla

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus. Asiakaskyselyn toteuttamisessa on hyödynnetty survey-tutkimusta. Aineistonkeruumenetelmänä on käytetty kyselyä. Opinnäytetyön teoriatietoa olen kerännyt eri tietokantojen avulla.

6.1 Tiedonhankintaprosessi

Teoriatietoa opinnäytetyöhön olen hankkinut tutustumalla alan kirjallisuuteen, tutkimuksiin ja ajankohtaisiin Internet-lähteisiin. Kirjallisuuden etsimisessä olen hyödynnyt Mikkelin ammattikorkeakoulun kirjastotietokanta Kaakkuria sekä Lahden ammattikorkeakoulun kirjastotietokantaa Masto-Finnaa. Opinnäytetyön kannalta hyödyllisiä kirjoja oli molemmissa kirjastoissa. Kirjat löytyivät paikan päältä etsimällä ja apua kysymällä kirjaston työntekijöiltä. Aineistoa etsiessä pyrin etsimään aiheesta uusinta kirjallisuutta. Joukossa on muutama yli kymmenen vuotta vanha kirja, koska mielestäni kirjassa oli ajantasaista tietoa. Opinnäytetyön lähteitä etsin kirjastotietokantojen lisäksi myös Google-tietokannasta. Hakusanoina käytin muun muassa alle kouluikäisten liikunta, liikuntapäiväkotit, varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, lapsen kehitys ja leikki. Tietoa etsiessä olen yhdistellyt hakusanoja sekä rajannut hakuja määrittelemällä julkaisuvuoden ja kielen.

Google tietokannasta löysin, tiede ja liikunta lehdessä julkaistuja tutkimuksia koskien lasten liikkumista tänä päivänä. Tutkimuksia lukiessa kiinnitin huomiota niiden julkaisuvuoteen. Tutkimuksen tuli olla julkaistu vuosina 2010–2016 välisenä aikana. Tutkimuksen tuli liittyä opinnäytetyön aiheeseen sekä lukiessani kiinnitin huomiota tutkimuksen luotettavuuteen. Kuinka tutkimukseen oli kerätty aineistoa ja miten se oli käsitelty.

6.2 Survey-tutkimus

Survey-tutkimuksessa käytetään kyselyn, haastattelun ja havainnoinnin muotoja. Aineisto tutkimukseen kerätään standardoidusti. Standardoidulla tarkoitetaan kysymysten esittämistä kaikille kyselyyn vastaajille samalla tavalla. Kyselylomake on jokaiselle samanlainen. Tutkimuksen kohdehenkilöt muodostavat otoksen tai näytteen jostain suunnitellusta perusjoukosta. Survey-tutkimustapoja on monia erilaisia, joista yleisin

tänä päivänä on galluputkimus. Kyselytutkimus mahdollistaa laajan tutkimusaineiston keräämisen. Liikuntapäiväkodille toteutettu kysely oli kontrolloitu kysely. Kontrolloidut kyselyt on jaettu informoituun kyselyyn sekä henkilökohtaisesti tarkastettuun kyselyyn. Informoidulla kyselyllä tarkoitetaan sitä, että tutkija jakaa kyselylomakkeet henkilökohtaisesti vastaajille. Kyselyyn vastanneet palauttavat tämän jälkeen kyselyn ennalta sovittuun paikkaan. (Hirsjärvi 2009, 193–197.)

Kyselyn edut

- Kyselyä pidetään usein helppona ja tehokkaana tiedonhankinta tapana.
- Kyselyn toteuttaminen ei vie tutkijalta paljoakaan aikaa.
- Tutkimuksen pystyy tarvittaessa toteuttamaan yhdellä kerralla suurelle ihmisjoukolla. (Hirsjärvi 2009, 195).

Kyselyn haitat

- Tutkimustulosten tulkitseminen on vaikeata.
- Ei voida olla varmoja, ovatko vastaajat ymmärtäneet kysymykset oikein.
- Vastausprosentti voi jäädä pieneksi. (Hirsjärvi 2009, 195).

Kyselyn tekovaiheessa tulee olla huolellinen. Valmis kyselylomake on hyvä testata ennen varsinaista kyselyä. Huolellisesti ja hyvin tehty kyselylomake auttaa tutkijaa tallentamaan ja analysoimaan vastaukset. Tutkijan on helppo jo kyselytutkimuksen alkuvaiheessa aikatauluttaa työn eteneminen sekä laskea työstä aiheutuvat kustannukset. Kyselylomakkeen alkuun sijoitetaan yleensä muutamia taustakysymyksiä. Taustakysymyksien tarkoituksena on selvittää kyselyyn vastaajan perustietoja. Taustakysymyksen jälkeen kyselylomakkeeseen laitetaan tutkimuksen pääkysymys. (Hirsjärvi 2009, 195–197.) Liikuntapäiväkodin asiakasperheille toteutetun kyselyn pääkysymys oli: miksi perhe on hakenut lapselle/lapsille hoitopaikkaa liikuntapäiväkodista?

Yhdellä kyselylomakkeella voi olla monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä sekä näiden välimuotoja. Kyselyn avoimissa kysymyksissä vastaajalle esitetään kysymys ja jätetään tarpeeksi vastaustilaa. Avoimenkysymyksen tarkoitus on antaa enemmän ja laajempaa tietoa. Monivalintakysymyksissä kyselyn laatija on laatinut valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaava valitsee itselleen sopivimmat vastausvaiht-

toehdot. Avoin kysymys mahdollistaa vastaamaan tavalla, mitä kyselyn laatija ei itse ole kyselyä laatiessa ajatellut. Tutkijan on vaikeampi analysoida avoimia kysymyksiä, kuin monivalintakysymyksiä, joissa vastaus tulee selkeästi esille. (Ks. Hirsjärvi 2009. 197–201; Kananen 2014, 79.)

7 TUTKIMUSTULOKSET

Opinnäytetyötä varten toteutettiin toimeksiantajan liikuntapäiväkodissa asiakaskysely. Asiakaskyselyn ensisijainen tarkoitus oli saada selville, miksi lapselle oli haettu hoitopaikkaa liikuntapäiväkodista.

7.1 Saatekirje, kyselyn toteutus ja analysointi

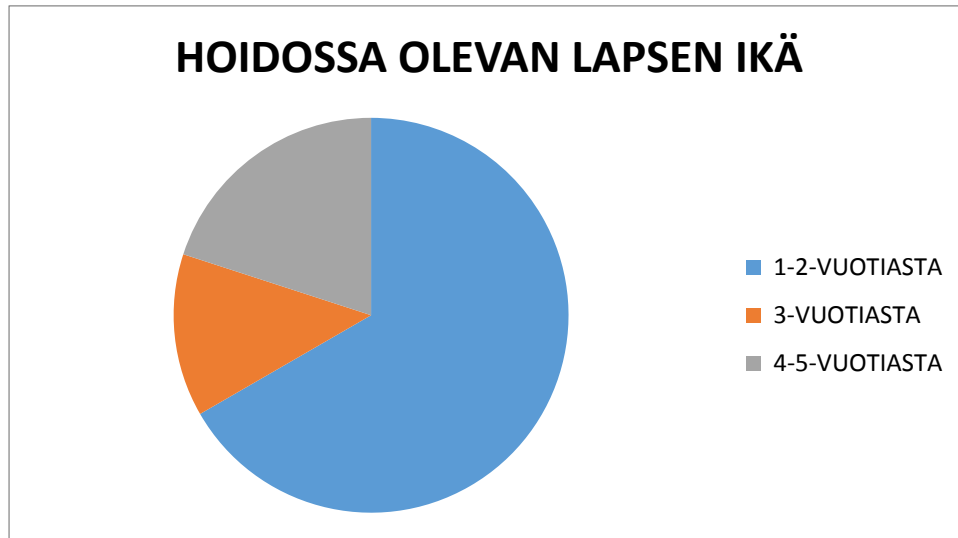
Työtä varten laadittiin liikuntapäiväkodin asiakkaille asiakaskysely sekä saatekirje, jotka ovat katsottavissa liitteissä 1 & 2. Kyselylomakkeen ja saatekirjeen suunnittelu ja toteuttaminen tapahtui tammi-helmikuussa 2016. Kysely toteutettiin päiväkodissa huhti–maaliskuun vaihteessa 2016. Tämä siitä syystä, että kyselyn laadinta osoittautui vaikeammaksi ja kysymysten laadinnassa meni kauemmin aikaa, kuin oli alun perin suunniteltu. Työn toimeksiantajalla oli mahdollisuus vaikuttaa kyselylomakkeen toteutukseen.

Saatekirjeen tarkoitus oli kertoa kyselyyn vastaajille, kuka olen ja miksi toteutan asiakaskyselyn. Saatekirjeessä oli kerrottu, mihin kyselyt tulee palauttaa. Ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista, tein kyselyä varten kaksi postilaatikkaa, jotka menivät päiväkodin eteisiin odottamaan vastauksia. Asiakasperheille oli viikko aikaa vastata kyselyyn.

7.1.1 Taustakysymykset

Kysely jaettiin 54 asiakasperheelle. Kyselyyn vastasi viisitoista perhettä. Kyselyn vastausprosentti oli 27,8 prosenttia. Taustakysymyksistä kävi ilmi, että kaikki kyselyyn vastaajat olivat lasten äitejä. Kuva 1. voi nähdä, kuinka vastaukset ovat jakaantuneet hoidossa olevien lasten iän mukaan. Kyselyyn vastanneista kymmenellä oli hoidossa

1-2-vuotias lapsi. Kahdella vastaajalla oli hoidossa kolmevuotias lapsi ja kolmella 4–5-vuotias lapsi. Kyselyyn vastasivat aktiivisimmin pienten lasten äidit.



KUVIO 1. Hoidossa olevan lapsen ikä

7.1.2 Miksi liikuntapäiväkoti?

Opinnäytetyön tärkein tavoite oli saada selville, miksi vanhemmat ovat halunneet lapsen hoitoon liikuntapäiväkotiin. Ovatko vanhemmat hakeneet hoitopaikkaa päiväkodin toimintaidean takia vai onko syynä päiväkodin läheisyys omasta kodista. Kuva 2.. voi nähdä, kuinka vastaukset ovat jakaantuneet kyselyyn vastanneiden kesken. Kyselyyn vastanneista neljässä perheessä on ollut ainoana syynä hakea lapselle hoitopaikkaa liikuntapäiväkodista päiväkodin toimintaidean takia. Neljä perhettä on hakenut lapselle hoitopaikkaa, koska liikuntapäiväkoti on heidän lähipäiväkotinsa. Viisi perhettä ilmoitti hakeneensa hoitopaikkaa päiväkodin toimintaidean takia ja päiväkoti on myös heidän lähipäiväkotinsa. Kaksi perhettä vastasi hakeneensa päiväkotipaikkaa päiväkodin toimintaidean takia sekä muista syistä johtuen.



KUVA2. Miksi liikuntapäiväkoti?

Muut hoitopaikan valinnan syyt olivat perheillä uusi päiväkot, joka on vaikuttanut mukavalle. Vanhemmilla on myös mielikuva, että päiväkodin ollessa yksityinen niin lapsiryhmät ovat pienempiä ja lapsi saa yksilöllistä huomiointia enemmän.

7.1.3 Asiakslupauksen toteutuminen

Kyseinen liikuntapäiväkoti on luvannut asiakslupauksessaan, että lapset liikkuvat päivittäin vähintään kaksi tuntia. Asiakaskyselyssä haluttiin selvittää, mitä mieltä vanhemmat olivat asiakslupauksen toteutumisesta päiväkodissa. Liikkuvatko lapset liikuntapäiväkodissa päivittäin vähintään kaksi tuntia? Kolmetoista kyselyyn vastannutta oli sitä mieltä, että asiakslupaus täyttyy päiväkodissa. Kahden vastaajan mielestä asiakslupaus ei toteudu. He olivat kirjoittaneet perusteluksi, että lapsen ikä vaikuttaa asiakslupauksen toteutumiseen.

Jatkokysymyksessä liikuntapäiväkodin asiakasperheiltä haluttiin saada selville, kuinka liikuntapäiväkoti näyttäytyy heidän perheensä arjessa. Kysymys oli laadittu avoimena kysymyksenä. Avoimen kysymyksen tarkoituksena oli saada laajasti selville perheiden mielipiteitä. Seuraavassa vanhempien ajatuksia, kuinka liikuntapäiväkoti näyttäytyy heidän perheen arjessa.

”Lapsi on onnellinen, rohkaistunut.”

”Kotona huomataan uusia taitoja, kuten takaperin kävely.”

”Me vanhemmat tehdään pitkää työpäivää, joten lapsen suurin aktiivisuuden tarve täyttyy päiväkodissa”

”Päiväkodista on tullut perheelle tärkeä osa arkea ja päiväkodin rutiineja, arvoja ja liikuntakasvatusta toistetaan myös kotona.”

”Lapsi tuo kotiin päiväkodissa opittuja liikuntatuokioita”

”Lapsi on luonteeltaan vilkas ja touhukas, illat ovat hieman rauhallisempia nyt, kun lapsen päiväkotia vaihtui liikuntapäiväkotiin.”

”Luonteva jatkumo liikunnalliseen kotiarkeen. Keskustellaan päiväkodin tapahtumista, liikkumisesta, touhuista ja kokeillaan myös kotona.”

7.1.4 Liikuntapäiväkodin hyöty lapsen kehitykselle

Asiakaskyselyssä haluttiin saada selville vanhempien näkemyksiä siitä, millaista hyötyä he kokevat liikuntapäiväkodilla olevan lapsen kehitykseen. Vanhempien vastauksissa nousee esille vanhempien tietoisuus liikunnan merkityksestä lapsen kehitykseen. Seuraavassa on muutamia kyselyyn vastanneiden ajatuksia ja mietteitä.

”Lapsi toivottavasti oppii pienestä pitäen liikkumaan aktiivisesti ja monipuolisesti”

” Kehon oppiminen, into liikuntaan, motoriset taidot”

”Motoriset taidot kehittyvät, koordinaatiokyky, aktiivisuus, sosiaalisuus.”

”Uskon, että liikunnallinen lapsuus ja rohkaisu kokeilemaan uusia lajeja/ liikuntamuotoja on vahva pohja myös nuoruusajan ja aikuisuuden liikunnalle.”

”Psyko-, motoristen- ja sosiaalisten taitojen kehittymisen kautta tavoitteiden toteutumiseen liikunta on paras mahdollinen väylä. Parantaa oppimista ja luo pohjan pirteälle ja hyvinvoivan lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen.

”Yleistä liikunnan hyötyä, lapsi oppii liikunnan ilon, liikuntaa tulee monipuolisesti ja kekseliäästi.”

”Uskon, että jo nuorena opittu liikunnallisuus tukee lapsen terveellistä kehitystä ja opettaa terveitä elämäntapoja.”

7.1.5 Henkilökunnan motivoituneisuus ja sitoutuneisuus

Päiväkodin henkilökunnan motivoituneisuus vaikuttaa siihen, kuinka paljon lapselle luodaan päivänaikana erilaisia ja monipuolisia mahdollisuuksia toteuttaa liikkumista. Aktiivinen ja liikunnallinen hoitohenkilökunta lisää myös lapsen motivoituneisuutta liikuntaa kohtaan. Liikuntapäiväkodin vanhemmille toteutetussa kyselyssä kysyttiin vanhempien mielipidettä henkilökunnan sitoutuneisuudesta ja motivoituneisuudesta päiväkodin toiminta-ajatuksen. Vastanneista kolmesta oli sitä mieltä, että henkilökunta on sitoutunut ja motivoitunut työhönsä. Kaksi asiakasperhettä oli sitä mieltä, ettei henkilökunta ole aina sitoutunut ja motivoitunut päiväkodin toiminta-ajatuksen. Vastajat olivat perustelleet asiaa seuraavasti:

”Vaihtuvuus hoitajissa, uusi toimintatapa/ päiväkotikieli vielä haastaa henkilökuntaa.”

”Päiväkotikieli on niin uusi, että välillä pakka sekaisin. Useimmiten hoitajat kuitenkin pirteitä.”

Kyselyn vastausten pohjalta voidaan todeta, että vanhempien mielestä henkilökunta on pääsääntöisesti päiväkodin toiminta-ajatuksen sitoutunut ja motivoitunut. Kysymyksen toisessa osassa vanhemmilta haluttiin saada selville, kuinka henkilökunnan sitoutuneisuus ja motivoituneisuus näkyy lapsen arjessa. Vastauksissa nousi esiin, että vanhemmat luottavat hoitajiin ja heidän on helppo jättää lapset hoitoon päiväksi. Vanhempien mielestä henkilökunta on aidosti kiinnostunut lapsesta. Henkilökunta mahdollistaa lapsille erilaisen liikunnan kokeilun.

”Lapsi on innoissaan oman ryhmän opettajan keksimistä leikeistä/ liikuntatuokioista ja kertoo/esittelee uusia asioita myös kotona sekä isovanhempien luona.”

”Päiväkodin arjessa kannustetaan lasta liikkumaan, ei kielletä tai varoitella turhaan. Käytetään hyväksi päiväkodin mahdollisuuksia: Sali, ulkotilat, välitilat. Suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa.”

”Ulkoleikit toiminnallisesti ohjattuja.”

”Lapsi on hyväntuulinen ja päiväkotiin on mukava lähteä aamuisin. Hyvä luottamussuhde hoitajiin syntyi lyhyessä ajassa.”

”Päiväkotiin on lapsi helppo jättää. Henkilökunta on aidosti kiinnostunut lapsemme tarpeista.”

”Vesisateellakin ulkoillaan, vaikka joskus näin vanhemman näkökulmasta ei välttämättä tarvitsisi. Päiväkoti keksii paljon erilaista liikunnallista tekemistä.

”Lapsen päivästä kerrotaan tarkasti haettaessa hoidosta. Lapsille tarjolla paljon monipuolista ohjelmaa joka viikko, muutakin kuin liikunta-aktiiviteettejä.”

”Kaikki lastamme hoitavat hoitajat ovat aina tietoisia lapsen päivittäisistä tapahtumista.”

Vastausten pohjalta voidaan todeta, että liikuntapäiväkodin henkilökunnan sitoutuneisuus ja motivoituneisuus näkyvät vanhemmille monella tavalla. Henkilökunnan motivoituneisuus näyttäytyy vanhemmille eri tavalla. Toisille vanhemmille motivoituneisuus merkitsee sitä, että lapsen kanssa tehdään erilaisia asioita. Toiselle vanhemmalle henkilökunnan motivoituneisuus on sitä, että hoitajat tietävät ja osaavat kertoa lapsen päivästä.

7.1.6 Ideoita liikuntakasvatuksen toteuttamiseen

Kyselyn viimeisenä kysymyksenä toivottiin vanhempien kertovan, millaista liikuntakasvatusta he toivovat jatkossa päiväkodin lapsille järjestävän hoidon aikana. Kysymyksen tavoitteena oli saada uusia ideoita toimintaan, sekä vanhempia mukaan miettimään erilaisia tapoja toteuttaa liikuntaa lapsille. Kyselyn vastausten pohjalta ei nousut konkreettisesti esiin mitään liikuntalajeja. Vanhemmat toivoivat vastauksissaan, että jatkossakin liikunta olisi monipuolista ja siihen sisältyisi ulkoilua. Toteutettavan liikunnan tulisi myös olla lapsen ikätason mukaista lasta kasvattavaa, kehittävää ja sosiaalistavaa liikuntaa.

”Mahdollisuus kokeilla erilaisia liikuntamuotoja, jotta lapsi voisi löytää itselleen vaikka harrastuksen liikunnan parista.”

”Mahdollisimman monipuolista. Erilaisia leikkejä ja lajeja jotta lapsi pääsisi kokeilemaan mahdollisimman paljon kaikkea. Päiväkoti on nyt jo toteuttanut tätä hienosti.”

”Ulkoilua ja monipuolista liikuntaa. Tulevaisuudessa eri lajeihin tutustumista.

”Monipuolista, kasvattavaa, sosiaalistavaa, hyvän olon ja mielen liikuntakasvatusta. Myös terveelliset elämäntavat tulisi näkyä arjessa. Erilaisia lajikokeiluja.

7.2 Yhteenveto

Henkilökohtaisesti odotin, että kyselyn vastausprosentti olisi suurempi. Kyselyn avulla vanhemmilla olisi ollut mahdollisuus vaikuttaa liikuntapäiväkodin toiminnan kehittämiseen. Kyselyyn ei myöskään tullut vastauksia tasaisesti kaikista ikäryhmistä. Eniten vastauksia tuli pieniltä 1–2-vuotiaan vanhemmilta, vaikka päiväkodissa on tasaisesti eri-ikäisiä lapsia. Pohdittavaksi jää, mikseivät isompien lasten vanhemmat olleet yhtä innokkaita vastaajia, kuin pienten lasten. Kaikki vanhemmat saivat tasapuolisesti tietoa kyselystä ja mihin se tulee palauttaa ja milloin. Mielestäni vastausprosentti jäi pieneksi. Tästä johtuen, onkin syytä pohtia antaako kyselyn vastaukset todellisen kuvan päiväkodin asiakasperheiden ajatuksista kaikista lapsiryhmistä. Olisiko isompien lasten vanhemmilla ollut erilaisia näkemyksiä kuin pienten lasten vanhemmilla?

Toimeksiantajan liikuntapäiväkoti on ollut noin vuoden ajan toiminnassa. Tämä voi osaltaan vaikuttaa kyselyn tuloksiin, koska kyselyn vastausten pohjalta voidaan päätellä, että vanhemmat ovat todella tyytyväisiä päiväkodin toimintaan. Päiväkodin ollessa uusi vanhemmat voivat antaa myös ”anteeksi” epäkohtia, koska tietävät henkilökunnan rakentavan ja kehittävän kokoajan toimintaa paremmaksi. Päiväkodin asiakasperheille olisi hyvä tehdä säännöllisin väliajoin asiakastyytyväisyyskysely. Tällöin saataisi selville pysyvätkö asiakkaat kokoajan yhtä tyytyväisinä saamaansa palveluun. Henkilökohtaisesti uskon, että asiakkailta saataisi tulla rakentavaa palautetta jatkossa enemmän tai ideoita toiminnan kehittämiseen.

Vastausten pohjalta voidaan todeta, ettei päiväkodin toimintaidea ole pelkästään syynä hoitopaikan hakemiseen. Useimmiten syynä on, että päiväkotia on perheen lähipäiväkoti tai sopivasti vanhempien työmatkan varrella. Liikunnan tarjoaminen on useimmiten vain mukava lisä, mitä päivähoito tarjoaa. Vanhemmilla voi olla myös mielikuva, että yksityinen päiväkotia tarjoaa laadukkaampaa hoitoa lapselle, kuin kunnalliset päiväkodit. Tuleeko mielikuva vanhemmille laadukkaasta päivähoitosta päiväkodin mainostaman toimintaidean takia vai kenties siitä syystä, että vanhemmille on huomattavasti kalliimpaa laittaa lapsi yksityiseen päiväkotiin kuin kunnalliseen hoitoon. Siihen ei tällä opinnäytetyöllä haettu vastauksia, mutta heräsi pohdintaan kyselyä analysoitaessa. Kyselyyn vastanneet vanhemmat ovat hyvin tietoisia siitä, millainen merkitys liikunnalla on lapsen kasvuun ja kehitykseen. Osa vanhemmista pyrkii myös vapaa-ajalla kannustamaan lasta liikkumaan.

Kyselyn viimeisen kysymyksen suurin osa vastaajista oli ymmärtänyt eri tavalla, kuin se oli tarkoitettu. Tavoitteena oli saada konkreettisia esimerkkejä, kuinka liikuntakasvatusta voitaisiin kehittää. Moni vastaajista oli vastannut toivovansa monipuolista liikuntaa ja eri lajikokeiluja. Vastausten perusteella voidaan olettaa, että vanhemmat ovat tyytyväisiä tulevaisuudessakin, jos lapsille järjestetään ja toteutetaan vuodenaikoihin soveltuvaa liikuntaa. Talvella lapsille tulee järjestää mahdollisuus kokeilla erilaisia talviliikunta lajeja ja kesällä kesäurheilua. Pienet lapset saavat liikuntaa myös opetellessa uusia motorisia taitoja sekä leikin avulla.

Kyselyn yhteenveto voidaan todeta, että kyseinen liikuntapäiväkoti on onnistunut ensimmäisen vuoden aikana toteuttamaan ja kehittämään sellaista varhaiskasvatusta, mitä vanhemmat ovat odottaneet omalle lapselle päivähoitona toteutettavan.

Vanhemmat ovat hyvin tietoisia siitä, millainen merkitys riittäväällä liikunnalla on lapsen kehitykselle. Vanhemmat toivovat, että liikuntapäiväkoti voi yhteistyössä vanhempien kanssa tarjota lapselle terveelliset ja liikunnalliset kasvuolosuhteet. Tulevaisuuden haasteena päiväkodilla on pitää asiakasperheet yhtä tyytyväisinä, kuin mitä perheet ovat tällä hetkellä. Henkilökohtaisesti uskon, että henkilökunnan luomalla hyvällä vuorovaikutussuhteella vanhempiin on paljon merkitystä, kuinka tyytyväisinä perheet ovat päiväkodin toimintaan.

8 POHDINTA

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyden huomioiminen näkyy opinnäytetyössä tutkimusluvan hakemisella asiakaskyselyn toteuttamista varten päiväkodin johtoportaalta. Opinnäytetyön toimeksiantaja on toivonut, ettei toimipaikka käy opinnäytetyössä ilmi. Työn kirjallisessa osuudessa olen pyrkinyt olemaan huolellinen, ettei työn toimeksiantaja käy työssä ilmi. Työtä varten on työn toimeksiantajan liikuntapäiväkodissa toteutettu asiakkaille kysely. Kyselyn tulokset olen analysoinut niin, ettei niistä voi tunnistaa ihmisiä. Asiakaskyselyn vastaukset ovat olleet ainoastaan itseni luettavissa ja analysoinnin jälkeen olen tuhonnut ne polttamalla. Analysoidessani kyselyjen tuloksia olen huolehtinut, että vastaukset ovat todenmukaisia.

Opinnäytetyön kirjallisessa osiossa eettisyys näkyy lähteiden huolellisella käytämisellä. Lähteitä olen pyrkinyt käyttämään monipuolisesti ja merkitsemään lähdeviitteet sekä lähdeluettelon oikeaoppisesti. Tällä tavalla olen kunnioittanut jokaisen julkaisijan ja kirjoittajan omaa työtä. Kiinnitin huomiota opinnäytetyötä tehdessä aineiston luotettavuuteen. Työssä käytetyt lähteet ovat suurimmaksi osaksi alle kymmenen vuotta vanhoja teoksia ja tutkimuksia. Työssä on käytetty muutamaa melko vanhaa lähdetä, mutta olen arvioinut ne luotettaviksi lähteiksi. Lähteen luotettavuutta arvioin vertaamalla muihin lähdemateriaaleihin sekä onko lähteen julkaisija tai kustantaja tunnettu. Työssä olen pyrkinyt käyttämään monipuolisesti lähteitä kirjallisuudesta sekä Internetistä.

8.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyö prosessi alkoi marraskuussa 2015 mennessäni Etelä-Suomessa sijaitsevaan liikuntapäiväkotiin kasvatus- ja ohjaus harjoittelujaksolle. Aihetta ja sen rajaamista suunniteltiin yhdessä toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa. Alkuvaiheessa suunnitelmissa oli asiakaskyselyn lisäksi toteuttaa kysely päiväkodin henkilökunnalle. Tällöin olisi saatu selville myös, kuinka henkilökunta kokee päiväkodin toimintaidean toimivuuden. Alkuperäinen opinnäytetyösuunnitelma olisi ollut todella laaja ja isotöinen yksintehtäväksi. Olen tällä hetkellä töissä kyseisessä päiväkodissa, mistä syystä ei olisi ollut eettisesti oikein toteuttaa kyselyä työkavereille.

Aiheen selkiytyttyä lähdin ensimmäiseksi etsimään lähdekirjallisuutta ja perehtymään aiheeseen tarkemmin. Opinnäytetyön suunnitelmaa varten laadin miellekartan opinnäytetyön teoreettisesta viitekehyksestä. KUVA.3:ssa on opinnäytetyölle suunniteltu aikataulu, jonka pohjalta työtä olen vienyt eteenpäin. Tammikuussa 2016 esitin opinnäytetyön suunnitelman. Suunnitelman esityksestä sain paljon apuja kyselylomakkeen kysymysten laadintaan. Olin kokenut kyselylomakkeen laadinnan vaikeaksi. Vaikeutta tuottivat kysymysten asettelu ja mitä tahdon kysymyksillä saada selville. Kyselylomaketta käytiin myös yhdessä läpi työn toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa.



KUVA3. Aikataulu

Suunnitelmaseminaarin jälkeen lähdin työstämään opinnäytetyön kirjallista osuutta sekä perehdyin edelleen lähdemateriaaleihin. Viimeistelin kyselylomakkeen ja laadin kyselylle saatekirjeen, jotka ohjaava opettaja ja työn toimeksiantaja hyväksyivät. Opinnäytetyön sopimusasiat laitettiin myös kuntoon. Kyselyn pääsin toteuttamaan suunnitellusta aikataulusta kolme viikkoa myöhässä, koska kyselyn laatiminen ja suunnittelu vei kauemmin aikaa, kuin osasin odottaa. Muuten opinnäytetyöprosessi on sujunut aikataulun mukaisesti. Jälkikäteen pohdittuna opinnäytetyö olisi ollut hyvä aloittaa hieman aikaisemmin, koska tällöin työstä olisi ollut mahdollista pitää välillä pieniä taukoja. Opinnäytetyöprosessia on auttanut huolellinen aikataulu suunnitelma, josta on ollut helppo tarkistaa, kuinka työn olisi tarkoitus edetä.

Toivon, että opinnäytetyöstä olisi hyötyä myös toimeksiantajalle. Opinnäytetyön suurin hyöty on itselleni, koska olen oppinut paljon uutta tietoa aiheesta, jota toivon mukaan tulevaisuudessa pystyn lastentarhaopettajana hyödyntämään. Opinnäytetyöprosessi on välillä ollut todella raskasta ja olen pohtinut, että olisiko kaverin kanssa työskentely ollut mielekkäämpää. Tällöin olisi saanut jaettua omia ajatuksia ja toiselta vertaistukea silloin, kun itsellä on ollut voimavarat vähissä. Näinä hetkinä työn toimeksiantaja on jaksanut kannustaa.

8.3 Ammatillinen kasvu ja hyödynnettävyys

Opinnäytetyön aihe oli työelämälähtöinen ja ajankohtainen aihe. Tulevaisuudessa lastentarhaopettajan työtehtävissä uskon, että opinnäytetyön aiheesta on minulle hyötyä työskennellessäni lasten parissa. Lastentarhaopettajana kannan oman vastuuni siitä, että tämän päivän lapset saisivat ja heitä kannustettaisiin jo pienestä pitäen liikkumaan. Opinnäytetyöprosessi on kasvattanut ammatillisesti, koska olen saanut paljon uutta tietoa liikunnasta ja lapsen kehityksestä. Prosessin aikana on oppinut, kuinka iso rooli etukäteissuunnittelulla ja työaikatauluttamisella on. Työtä varten olen oppinut tekemään tiedonhakua sekä käyttämään monipuolisesti lähteitä.

Opinnäytetyön teoriaosuudesta voivat hyötyä toimeksiantajan päiväkodin työntekijät, opiskelijat, vanhemmat sekä muut aiheesta kiinnostuneet. Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista saada selville henkilökunnan näkemyksiä liikuntapäiväkodista. Työtä olisi hyvä lähteä pohtimaan lapsihavainnoinnin kautta. Millä tavalla henkilökunta havainnoi lasten liikunnallisia taitoja sekä lapsen kehitystason mukaista oppimista.

Opinnäytetyötä voisi jatkaa tarkemmin perehtymällä alle kolmevuotiaiden lasten liikuntaan. Tätä varten voisi tehdä vuosikellon, johon olisi koottu erilaisia pienten lasten leikkejä sisällä ja ulkotiloissa. Henkilökohtaisesti ajattelen, että on haasteellista saada alle kolmevuotiaat lapset liikkumaan päivässä vähintään kaksi tuntia reippaasti.

Puolivuotta opinnäytetyön tekemiseen tuntui alussa pitkälle ajanjaksolle. Käytännössä aika oli todella lyhyt, kun arjessa tuli muistaa ottaa huomioon harjoittelut ja perhe-elämä. Työssä joutui samaan aikaan pohtimaan monia asioita. Samaan aikaan, kun luki ja tutustui alankirjallisuuteen niin tuli laatia asiakaskyselylomaketta. Teoreettisen viitekehyksen rajaaminen oli yllättävän vaikeata, koska aiheesta olisi voinut kirjoittaa laajemminkin.

Opinnäytetyön tekeminen yksin oli todella haastavaa ja välillä uuvuttavaa. Parin kanssa tehtäessä opinnäytetyön tekemiseen tulee haasteeksi ennen kaikkea yhteisymmärrykseen pääseminen, mitä opinnäytetyössä halutaan tuoda esiin. Tällöin on kuitenkin kaveri, joka elää täysillä mukana aiheessa. Yksin tehdessäni huomasin välillä olevani asioiden kanssa yksin. Jälkikäteen olisi ollut hyväksi jos olisi saanut välillä jaettua ajatuksia ja mielipiteitä aiheen tiimoilta muuallakin kuin työpaikalla.

Opinnäytetyötä on ollut mielenkiintoista tehdä, koska aihe on ollut itseäni kiinnostava. Välillä on ollut vaikeata löytää riittävästi aikaa työn tekemiseen. Työn ollessa valmis, koen olevani suhteellisen tyytyväinen lopputulokseen. Tulevaisuudessa kyselyjä tehdessäni osaan olla tarkempi ja huolellisempi. Kyselyn analysointivaiheessa huomasin, ettei vastausten pohjalta saatu kaikkiin kysymyksiin sitä tietoa, mitä lähdettiin hakemaan. Kysely antoi kuitenkin hyvin vastauksen ensisijaiseen tutkimuskysymykseen eli miksi vanhemmat ovat hakeneet lapselle hoitopaikkaa liikuntapäiväkodista.

LÄHTEET

Arvonen, Sirpa 2007. Meidän perhe liikkuu! Saarijärvi: Offset Oy. Docento.

Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hakala, Liisa 1999. Liikunta ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus. Gummerus kirjapaino.

Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Hirsjärvi, Sirkka 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.

Hujala, Eeva & Turja, Leena. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell Oy.

Julkisten ja hyvinvointialojen liitto.

WWW-dokumentti.

http://www.jhl.fi/portal/fi/tyoelama/ammattialatoiminta/varhaiskasvatus/uudistuva_varhaiskasvatuslaki/

Ei päivitystietoja. Luettu 15.4.2016

Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihevaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kahri, Mari & Pienperheyhdistys 2001. Lapsen arki on leikkiä. Ensiaskeleet 0-3-vuotiaan maailmaan. Kauhava: Kauhavan kirjapaino.

Kauranen, Kari. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen seura julkaisu nro 167. Tampere: Tammerprint Oy.

Karila, Kirsi & Lipponen, Lasse 2013. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Vastapaino.

Karvonen, Pirkko, Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Karvonen, Pirkko & Lehtinen, Taisto 2009. Yhdessä, leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Erilaisten oppijoiden liitto Ry. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

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

Korhonen, Riitta, Rönkkö, Marja-Leena, Aerila, Juli-Anna & Rauman opettajankoulutuslaitos ym. 2010. Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint.

Nuori Suomi. WWW-dokumentti.

http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen+kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm

Ei päivitystietoja. Luettu 15.4.2016.

Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: Bookwell Oy.

Mehtälä, Marjo Anette Kristiina, Sääkslahti, Arja, Inkinen, Mari Elina & Poskiparta Marita Eija Helena 2014. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. WWW-documents. <http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-11-22> Päivitetty 17.2.2014. Luettu 10.4.2016.

Miettinen, Mari 2000. Haasteena huomina hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Likes-tutkimuskeskus.

Stigman, Sari 2006. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Lasten liikunta. WWW-dokumentti. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>

Luettu 15.4.2016

Soini, Anne, Kettunen, Tarja, Mehtälä, Anette, Sääkslahti, Arja & Tammelin Tuija Liikunta ja tiede 1/2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. s. 52–58.

Sääkslahti, Arja 2015a. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy.

Sääkslahti, Arja 2015b. Alle kouluikäisten lasten liikunta tutkimuksen valossa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.

WWW-dokumentti.

[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTMvMDdfNTBfMzNfMTBfM-](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTMvMDdfNTBfMzNfMTBfM-TU-)

TU-

wMzEwX1ZhbG9fSWxvS2FzdmFhTGlp2t1ZW5fanVsa2lzdGFtaXNzZW1pbmFhcmlfU19rc2xhaHRpLnBkZiJdXQ/150310%20Valo_IloKasvaaLiikkuen_julkistamisseminaari_S%C3%A4%C3%A4kslahti.pdf Päivitetty 13.3.2015. Luettu 15.4.2016

Sääkslahti, Arja, Soini, Anne, Iivonen, Susanna, Laukkanen, Arto, Mehtälä, Anette. Liikunta & Tiede 5/2015. Lapsen laatuista liikuntaa. s. 51–54.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti.

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

Päivitetty 8.12.2015. Luettu 1.1.2016

Tiainen, Tuuli, Välimäki, Virve & Kokko, Emmi 2015. Lukuja liikkuen, tavuja touhuten. Juva: Bookwell Oy.

Touhula liikuntapäiväkodit. 2016. WWW-dokumentti. <http://touhula.fi/>

Ei päivytystietoja. Luettu 10.4.2016.

UKK-instituutti. Liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten kehitykseen. WWW-dokumentti.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen

Päivitetty 19.9.2011. Luettu 15.4.2016.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. Helsinki.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Stakes. Oppaita 56.

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

Hyvät liikuntapäiväkodin lasten vanhemmat!

Olen Piia- lastentarhaopettaja. Työni ohella ---- ryhmässä teen opinnäytetyötä Mikkelin ammattikorkeakouluun loppuun. Opinnäytetyön aiheena on ”Liikuntapäiväkoti lapsen kasvun ja kehityksen tukena”. Toivoisin teidän vanhempien vastaavan kyselyyni, jonka voitte palauttaa nimettömänä ryhmän eteisessä olevaan postilaatikkoon keskiviikkoon 9.3.2016 mennessä. Lisätietoja opinnäytetyöstä voitte tiedustella minulta henkilökohtaisesti tai puhelimitse. Mikäli kysely herättää kysymyksiä niin vastaan niihin mielelläni, joko hoitopäivän aikana tai puhelimitse.

Kiitos jo etukäteen vastauksistanne

T. Piia Päivinen

ASIAKASKYSELY

1. HOIDOSSA OLEVAN LAPSEN/ LASTEN IKÄ

2. KYSELYN VASTAAJA

| | |
|--|------|
| | Äiti |
| | Isä |

3. MIKSI LAPSENNE ON HOIDOSSA LIIKUNTAPÄIVÄKODISSA?

| | |
|--|--|
| | Lähipäiväkoti |
| | Päiväkodin toiminta idean takia (liikunta) |
| | Muu syy, Mikä? |

4. LIIKUNTAPÄIVÄKODIN ASIAKASLUPAUS ON, ETTÄ LAPSET LIIKKUVAT VÄHINTÄÄN KAKSI TUNTIA PÄIVÄSSÄ. TOTEUTUUKO MIELESTÄNNE ASIAKASLUPAUS LIIKUNTAPÄIVÄKODISSA?

| | |
|--|-------|
| | Kyllä |
| | Ei |

MILLÄ TAVALLA LIIKUNTAPÄIVÄKOTI NÄYTTÄYTYY TEIDÄN PERHEENNE ARJESSA?

5. MILLAISTA HYÖTYÄ NÄETTE LIIKUNTAPÄIVÄKODILLA OLEVAN LAPSENNE KEHITYKSELLE?

-
-
6. ONKO TEIDÄN MIELESTÄNNE HENKILÖKUNTA SITOUTUNUT JA MOTIVOITUNUT LIIKUNTAPÄIVÄKODIN AJATUKSEEN?

| | |
|--|-------|
| | Kyllä |
| | Ei |

MITEN HENKILÖKUNNAN SITOUTUNEISUUS JA MOTIVOITUNEISUUS NÄKYY LAPSEN ARJESSA?

7. MILLAISTA LIIKUNTAKASVATUSTA TOIVOISITTE LIIKUNTAPÄIVÄKODIN LAPSELLE TARJOAVAN PÄIVÄHOIDON AIKANA?

KIITOS VASTAUKSESTANNE😊