



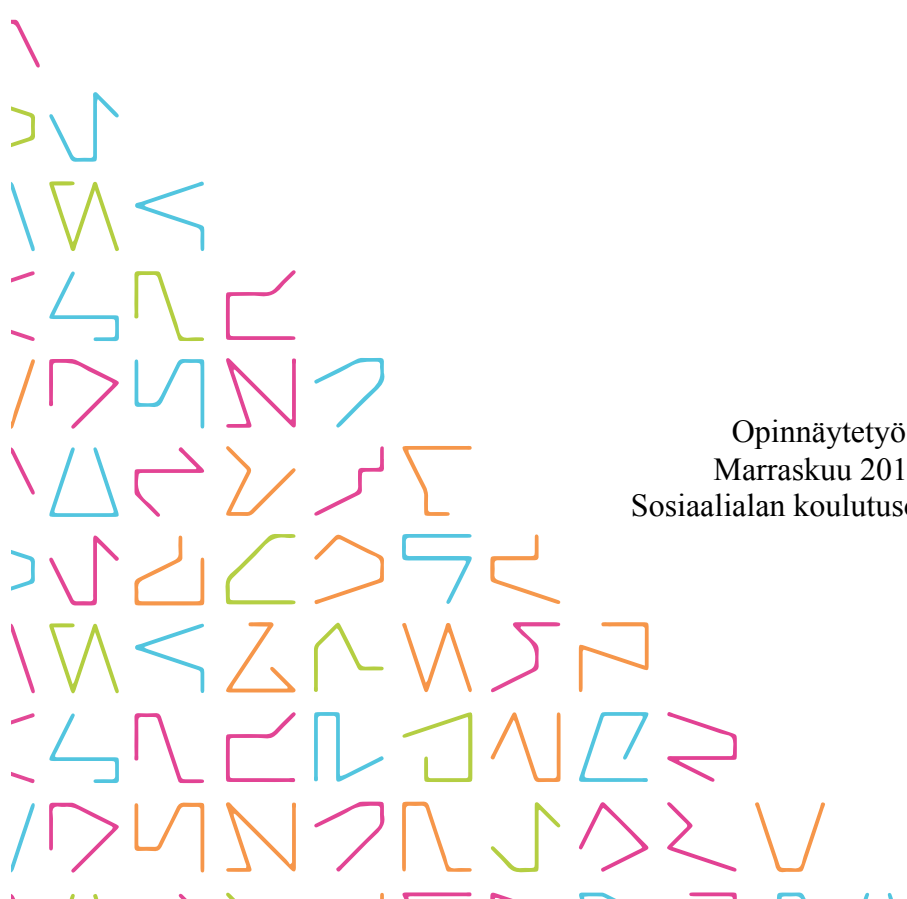
TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

”KAIKKEA KEHITELLÄÄN, VAIKKA PALJON ON JO SAATU AIKAAN”

Työntekijöiden näkemyksiä tamperelaisen päiväkodin
liikuntakasvatuksesta

Katariina Laitinen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2016
Sosiaalialan koulutusohjelma



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

LAITINEN KATARIINA:

”Kaikkea kehitellään, vaikka paljon on jo saatu aikaan”

Työntekijöiden näkemyksiä tamperelaisen päiväkodin liikuntakasvatuksesta

Opinnäytetyö 45 sivua, joista liitteitä 5 sivua
Marraskuu 2016

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miten 3–5-vuotiaiden lasten liikunta mahdollistuu päiväkodin sisätiloissa työntekijöiden näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esiin henkilökunnan kehittämisehdotuksia erään tamperelaisen päiväkodin sisätilojen liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi.

Yhteistyötahona opinnäytetyössä oli eräs Tampereen kaupungin päiväkotia, jossa tutkimus toteutettiin. Tutkimukseen osallistuivat päiväkodin 14 varhaiskasvattajaa. Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeella keväällä 2016. Lomakkeessa oli sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä. Opinnäytetyö oli pääosin kvantitatiivinen eli määrällinen kyselytutkimus, jossa oli kvalitatiivisia eli laadullisia piirteitä avointen kysymysten muodossa. Tutkimuskysymyksiä oli, toteutuvatko varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset päiväkodissa työntekijöiden näkökulmasta, miten liikuntaa hyödynnetään päiväkodin sisätiloissa ja hyödyntävätkö kaikki päiväkodin ryhmät liikuntaa arjen rutiineissa kuten siirtymätilanteissa.

Saatujen tulosten perusteella liikuntakasvatusta toteutetaan sekä ohjatuilla tuokioilla että siirtymätilanteissa. Suurin osa varhaiskasvattajista hyödyntää liikuntaa ryhmänsä siirtymätilanteissa. Kolmas osa varhaiskasvattajista on sitä mieltä, että ohjattua liikuntaa on tarpeeksi, ja osan mielestä ohjattua liikuntaa voisi olla enemmän. Varhaiskasvattajat ovat melko yhtä mieltä varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin liittyvien väittämien kanssa. Kehittämisehdotuksina varhaiskasvattajat toivat esiin uusien liikuntavälineiden hankkimisen, paremmat säilytysratkaisut ja uusia ideoita liikunnan toteuttamiseen.

Asiasanat: liikuntakasvatus, varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset, motoriset taidot, varhaiskasvattaja

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

LAITINEN KATARIINA:

Early childhood educators' views on physical education with children aged 3–5 at a kindergarten in Tampere

Bachelor's thesis 45 pages, appendices 5 pages
November 2016

The aim of this thesis was to find out how physical education for 3-5 year old children is conducted in the indoor space of kindergarten. The purpose of this thesis was to bring out the development ideas of the early childhood educators to improve indoor physical education.

The study was conducted at a kindergarten in Tampere. The data were collected through a questionnaire in spring 2016. The thesis includes both qualitative and quantitative methods of research. The questionnaire was answered by fourteen early childhood educators. This thesis was a quantitative and qualitative study. The research questions were how the recommendations for physical activity in early childhood education is realized at the kindergarten, how physical education was used in groups and did all the groups in kindergarten use physical education in everyday routines.

Results of the study indicated that the physical education was used in structured activity time and transitions. The majority of early childhood educators were used physical education during transitions. The third part of the early childhood educators were of the opinion that structured physical education was enough, and part of view think that structured physical education could be more. Early childhood educators were quite agree with statements relating to recommendations for physical activity in early childhood education. Development ideas were acquiring new exercise equipment, better storage solutions and new ideas to use physical activity.

Key words: physical education, recommendations for physical activity in early childhood education, early childhood educator

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	7
	2.1 Lasten arjen muuttuminen ja liikunta	7
	2.2 Liikuntakasvatus	8
	2.3 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.....	9
3	LIIKUNTA OSANA 3-5- VUOTIAIDEN KASVUA JA KEHITYSTÄ	12
	3.1 Motoriset taidot.....	12
	3.2 Kognitiivinen kehitys.....	13
	3.3 Sosiaalinen ja psyykinen kehitys	14
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	16
	4.1 Yhteistyötaho	16
	4.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	17
	4.3 Tutkimusmenetelmä.....	17
5	TULOKSET	20
	5.1 Taustatietoja.....	20
	5.2 Työntekijöiden mielipiteitä liikuntaa koskeviin väittämiin	21
	5.3 3-5- vuotiaiden ohjatun liikunnan toteutuminen viikossa.....	23
	5.4 Miten liikuntakasvatusta toteutetaan ryhmässä 3-5- vuotiaiden parissa?.....	25
	5.5 Päiväkodin tilat ohjattuun liikuntaan ja sisäliikuntavälineet ryhmissä.....	26
	5.6 Liikunnan hyödyntäminen ryhmän siirtymätilanteissa.....	28
	5.7 Sisätilojen kehittämisehdotuksia lasten liikuntatarpeita vastaaviksi	29
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	31
	6.1 Johtopäätökset ja pohdintaa tuloksista.....	31
	6.2 Eettisyys ja luotettavuus	34
	6.3 Opinnäytetyöprosessin pohdintaa	35
	LÄHTEET.....	38
	LIITTEET	41
	Liite 1. Kyselylomake työntekijöille paperinen	41
	Liite 2. E-lomake	44

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on 3–5-vuotiaiden lasten liikunta päiväkodin sisätiloissa. Päiväkodissa lasten liikuntakasvatusta toteutetaan pääsääntöisesti ulkoilun yhteydessä sekä päiväkodin liikuntasalissa. Varhaiskasvatuksen suositusten mukaiseen liikunnan määrään pääsemiseksi on tärkeää tarjota lapsille monipuolisia liikuntamahdollisuuksia myös arjen rutiineissa kuten siirtymätilanteissa. Uusissa varhaiskasvatuksen liikunnan-suosituksissa painotetaan sitä, että liikunta on yhtä tärkeää lapselle kuin riittävä uni ja monipuolinen ravinto. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016)

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada selville, miten 3– 5-vuotiaiden lasten liikunta mahdollistuu erään tamperelaisen päiväkodin sisätiloissa työntekijöiden näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin henkilökunnan kehittämis ehdotuksia päiväkodin sisätilojen liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi.

Opinnäytetyön idea lähti yhteistyötahon toiveesta ja omasta kiinnostuksesta liikuntakasvatusta kohtaan. Ehdotin yhteistyötaholle erilaisia opinnäytetyönaiheita ja he tarttuivat liikuntakasvatuksen toteutumiseen työntekijöiden näkökulmasta. Päiväkodin toiveesta en mainitse opinnäytetyössä päiväkodin nimeä.

Liikuntakasvatuksesta on tehty aikaisemmin monia opinnäytetöitä. Liikuntakasvatusta on kuitenkin edelleen ajankohtainen aihe. Juuri syyskuussa 2016 julkaistiin uudet varhaislapsuuden liikunnan suositukset, jotka varmasti herättävät keskustelua varhaiskasvatuksessa. Tämä opinnäytetyö eroaa aikaisemmista opinnäytetöistä sillä, että työ suuntautuu tietyn tamperelaisen päiväkodin liikuntakasvatukseen.

Olin keväällä 2015 päiväkotiharjoittelussa integroidussa ryhmässä, jossa hyödynnettiin liikuntaa ohjattujen liikuntatuokioiden lisäksi muissa arjen tilanteissa esimerkiksi siirtymätilanteissa. Harjoittelussa innostuin aiheesta. Oli hyvin innostavaa huomata, että pienillä keinoilla päiväkodin arkeen voi lisätä liikunnallisuutta. Turhat odottelut vähenevät. Ihminen on luotu liikkumaan, joten lapsi ei jaksaa odotella pitkään paikallaan. Aiheeseen innosti myös se, että sosionomin opinnoissa käydään hyvin vähän konkreettisesti läpi varhaiskasvatuksen liikuntaa.

Olen myös kiinnittänyt huomiota, että lapsista on tullut passiivisempia ja he viettävät enemmän aikaa erilaisten elektronisten laitteiden parissa kuin leikkisivät ja liikkuisivat sisällä ja ulkona. Sosiaalisten median ja erilaisten elektronisten laitteiden käyttö tuo haastetta nykylasten elämään. Anne Soinin väitös lisäsi kiinnostusta liikuntakasvatukseen. Soinin mukaan päiväkotilapset istuvat liikaa. Soinin tutkimuksen tulokset osoittivat, että kolme vuotiaiden fyysinen aktiivisuus oli erittäin kevyttä, eivätkä Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset täyttyneet. Pitkäkestoinen paikallaanolo ja istuminen tulisi minimoida. Tarjoamalla liikuntaan aktivoivia välineitä ja integroimalla liikuntaa arjen rutiineihin voidaan vähentää lasten liikkumattomuutta ja lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta (Soini.2012, 52-57.).

2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

2.1 Lasten arjen muuttuminen ja liikunta

Pienten lasten vähäinen fyysinen aktiivisuus ja erilaiset käytöshäiriöt ovat lisääntyneet. Jo 3-4-vuotias omaksuu pysyviä tapoja. (Takala 2015.) Pitkä paikallaan olo ja yksipuoliset liikkeet voivat näkyä käytöshäiriöinä. (Karvonen 2009, 85.) Suuri määrä lapsista on omaksunut passiivisen elämäntavan. Passiivinen elämäntapa näkyy lasten lihavuutena, ryhtivirheinä ja muina sairauksina. Nykylapset leikkivät vähemmän pihaleikkejä. Ulkoa leikkimisen tilalle on tullut erilaiset elektroniset laitteet, pelaaminen ja television katselu. Vaikka moni sairaus puhkeaa vasta aikuisiässä, riskitekijät erilaisten sairauksien puhkeamiseen alkavat kehittyä jo lapsuudessa. (Karvonen 2009, 85.)

Soinin (2015) tutkimuksen tulosten mukaan ulkoleikeistä lähes puolet on lapsilla paikallaanoloa. Tutkimusten perusteella poikien fyysinen aktiivisuus on tyttöjen fyysistä aktiivisuutta kuormittavampaa ja sukupuoli erot korostuivat päiväkotipäivien aikana. Soinin (2015) tutkimuksen perusteella lapset ovat vähemmän aktiivisia silloin kun aikuinen osallistui leikkiin tai käynnisti leikin. Soinin mukaan varhaiskasvattajat ja lasten vanhemmat voivat omilla toimillaan ja kannustuksellaan antaa lapselle mahdollisuudet monipuoliseen fyysiseen aktiivisuuteen. (Soini 2015; Liikunta & Tiede 52.)

Sääkslahden, Soinin, Mehtälän, Laukkasen ja Iivosen (2013) mukaan nykylapsiakin kiehtoo liikkuminen. On aikuistenvastuulla on huolehtia, että lapsilla on liikuntaan joka päivä riittävästi mahdollisuuksia. (Liikunta & Tiede 50.)

2.2 Liikuntakasvatus

Liikuntaa on kaikenlainen liikkuminen, liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä toiminta ja käyttäytyminen (Sääkslahti 2015). Fyysinen aktiivisuus on osa liikuntaa. Fyysinen aktiivisuus on tahdonalaista lihastyötä, joka kuluttaa energiaa. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lapsen kokonaiskehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin. (Sääkslahti 2015, 125.)

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus on toimintaa, jossa liikuntaa tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatusta toteutetaan päiväkotien lisäksi perhepäivähoidossa, kerhotoiminnassa, liikuntajärjestöissä ja perheissä. Liikuntakasvatuksella pyritään liikunnan avulla tukemaan lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Tavoite on, että lapsi oppii liikkumaan ja oppii liikunnan avulla (Sääkslahti 2015, 151-152.). Liikuntakasvatus edistää lapsen motorista kehitystä ja tukee muuta oppimista. (Karvonen 2002, 13-14.) Liikuntakasvatuksen avulla lasta autetaan muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoon ja tuetaan myönteisen kuvan rakentumiseen itsestä liikkujana (Hujala & Turja 2011, 138-140.). Lapselle annetaan liikuntakasvatuksessa liikkumiseen liittyviä arvoja, asenteita, taitoja ja kokemuksia. Liikuntaan liittyvät arvot, asenteet, taidot ja kokemukset vaikuttavat siihen, millainen liikkuja lapsesta tulee. Liikuntakasvatuksella pyritään ohjaamaan lasta liikunnalliseen elämäntapaan (Sääkslahti 2015, 151-152.).

Varhaiskasvatuksen tehtävä on tarjota jokaiselle lapselle suunniteltua, tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta. (Varhaiskasvatuslaki 580/2015) Varhaiskasvatuksen liikunnan tulee tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Lapsella on oltava päivittäin mahdollisuus oma ehtoiseen ja ohjattuun liikuntaa sisällä ja ulkona. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Liikunnan didaktiikka on tärkeä osa liikuntakasvatusta. Liikunnan didaktiikka on toimia, joilla kasvattaja edistää liikuntakasvatuksen tavoitteita. Didaktisia taitoja ovat lasten liikunnan ja omaehtoisen liikkumisen tukeminen, ohjattujen liikuntahetkien suunnittelu, toteutus ja arviointi (Sääkslahti 2015, 168.-170.).

Liikuntakasvatuksessa pystytään yhdistämään varhaiskasvatuksen eri orientaatioita. Varhaiskasvatuksen orientaatioita ovat matemaattinen, luonnontieteellinen, historiallis-

yhteiskunnallinen, esteettinen, eettinen ja uskonnollinen orientaatio. Matemaattinen orientaatio voi näkyä liikuntakasvatuksessa mittaamista, vertailua ja määrien laskemista. Luonnontieteellinen orientaatio voi näkyä luonnossa liikkumisena. Historiallis-yhteiskunnallinen orientaatio näkyy liikuntakasvatuksessa perinneleikkeinä ja eri kulttuurien leikkeinä. Muun muassa havaitseminen ja erilaiset rytmit tuovat liikuntaan esteettisen orientaation. Eettinen orientaatio taas näyttäytyy sääntöleikkeinä. (Sääkslahti 2015, 196-197.)

2.3 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset luotiin vuonna 2005 varhaiskasvatukseen tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Nämä suositukset ovat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita täydentävä asiakirja. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen toteuttamista ohjaavat lakien lisäksi Varhaiskasvatuksen perusteet, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, kunnan varhaiskasvatussuunnitelma ja päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma.

Jokaisella lapsella on oikeus liikuntaan varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) linjataan, että lapsi tarvitsee liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä. Suosituksissa linjataan, että lapsen tulisi saada harjoitella liikuntaa erilaisissa ympäristöissä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset antavat ohjeita liikkumisen kokonaismäärän, laadun ja ympäristön lisäksi sopivista välineistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset uudistettiin vuonna 2016 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiksi. Uudet suositukset ovat osa Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Sosiaali- ja terveysministeriön koordinoiman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten 2020 toimeenpanoa. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus on Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Uusissa liikunnan suosituksissa alle kahdeksan vuotiaiden lasten päivittäistä liikunnan vähimmäismäärää nostettiin kahdesta tunnista kolmeen tuntiin ja liikunta koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikunnasta: kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoi-

lusta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Lapsen päivittäisen liikunnan tulisi sisältää tunnin lapsen vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta ja kaksi tuntia kevyttä liikuntaa ja reipasta ulkoilua. Osa päivittäisestä liikunnasta toteutuisi päivähoitossa ja osa kotona. Suosituksissa korostetaan myös levon, unen ja terveellisen ravinnon tärkeyttä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6-15.)

Varhaiskasvattajia kehoitetaan uusilla suosituksilla lisäämään yhdessä liikkumista, leikkejä ja muuta liikuntaa ulkona, liikunnan iloa, kannustusta ja rohkaisua. Kiellot tulisi vaihtaa kannustuksiksi. Pitkiä istumajaksoja tulisi Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan välttää ja lyhyitäkin paikallaoloja tauottaa. Varhaiskasvattajien tulisi suositusten mukaan vähentää turhia liikkumista rajoittavia kieltoja ja lasten suoritusten vertailua. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Suosituksissa korostetaan myös lapsen osallisuutta. Kaikkia lapsia tulisi huomioida ja kuunnella tasavertaisesti. Kasvattajien tulisi jättää tilaa lasten omille ajatuksille. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 20-22.) Varhaiskasvatuksen tulee innostaa lasta liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa. Varhaiskasvatuksessa tulisi luoda kannustava ilmapiiri, jossa lasta kuunnellaan, rohkaistaan kokeilemaan ja kehutaan. Kaikkina vuoden aikoina lapsia tulee kannustaa liikunnallisiin leikkeihin ja ulkoiluun. Varhaiskasvattajat huolehtivat, että lapsilla on mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen ohjatun liikunnan lisäksi. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus on lapsilähtöistä, säännöllistä, monipuolista ja tavoitteellista. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Uusissa suosituksissa korostetaan perheen tärkeyttä. Vanhemmat ja varhaiskasvattajat ovat lapselle roolimalleja liikkumisessa. Varhaiskasvattajien tulisi kannustaa vanhempia liikkumaan, leikkimään ja touhuamaan enemmän lastensa kanssa. Varhaiskasvattajien tulisi suositusten mukaan järjestää lasten ja vanhempien yhteisiä liikunnallisia vanhempainiltoja ja teemapäiviä. Lapsen fyysinen aktiivisuus lisääntyy kun vanhempi kannustaa, tukee, kehuu liikkumiseen ja tarjoaa liikuntavälineitä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 16-17.)

Uusissa Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa korostetaan monipuolisen liikunnan tarjoamista lapsille erilaisissa ympäristöissä. Varhaiskasvattajien tulisi tehdä

ympäristöstä liikuntaan houkutteleva. Liikuntavälineiden tulisi olla lasten saatavilla. Varhaiskasvattajien tulisi tarjota lapsille onnistumisen elämyksiä ohjatussa liikunnassa. Jokaisen aikuisen tulisi kannustaa lasta liikkumaan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 16-17.)

3 LIIKUNTA OSANA 3-5- VUOTIAIDEN KASVUA JA KEHITYSTÄ

Liikkuminen on lapselle luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Lapsien elimistö kehittyy jatkuvasti ja tarvitsee siksi päivittäin liikkumista ja leikkimistä. Liikkuminen päivittäin on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo lapsuudessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005) Lapsen kunto kehittyy liikkumalla ja leikkimällä leikkejä, joissa koko keho on käytössä. (Pulli 2015, 25.)

Monien tutkimusten mukaan liikunnalla on yhteys oppimiseen ja koulumenestykseen. Liikunta vaikuttaa aivojen toimintaan ja hyvinvointiin, ja sitä kautta oppimiseen. Säännöllinen liikunta edesauttaa aivojen hiussuonten määrän kasvua, uusien hermosolujen syntymistä ja aivokudoksen tilavuuden kasvua. Edellä mainitut tekijät yhdessä lisäävät lapsen oppimismahdollisuuksia. (Koivunen 2015, 159-160.)

3.1 Motoriset taidot

Ihmiset tarvitsevat läpi elämänsä motorisia perustaitoja itsenäisesti selviytymiseen. (Hujala & Turja 2011, 137-138.) Motoriset taidot ovat tahdonalaisia liikkeitä ja ne jaetaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Motorisia perustaitoja ovat juokseminen, käveleminen, hyppiminen, heittäminen, kiinni ottaminen, potkaisu ja lyönti. (Sääkslahti 2015, 53, 158-159.) Liikkumistaitoja ovat kävely, juoksu ja kiipeäminen. Käsittelytaidot jaetaan karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoristen taitojen avulla lapsi pystyy käsittelemään tavaroita ja hienomotoristen taitojen avulla saavutetaan tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Karkeamotoriikka on vartalon hallintaa ja laajoja liikkeitä, hienomotoriikka taas on käsien ja sormien täsmällisiä ja tarkkoja liikkeitä. Karkeamotorisia taitoja ovat muun muassa työntö, veto, heitto, potku, lyönti, kiinniotto ja pomputus. Hienomotorisia taitoja ovat esimerkiksi piirtäminen ja saksilla leikkaaminen. (Koivunen 2015, 158-159 ; Karvonen 2002, 34-35.)

Motoriset perustaidot kehittyvät lapsella vaiheittain. Lapsi oppii hallitsemaan perusliikkumistaidot noin 2-7-vuoden iässä. Alkuvaiheessa eli 2-3-vuotiaana lapsen liikkeet ovat

koordinoimattomia. Motoristen perustaitojen opettelua ovat ikävuodet kolmesta viiteen. Lapsen koordinaatio ja rytmi paranevat 3-5-vuotiaana, perusvaiheessa. (Karvonen 2002, 34. & Sääkslahti.2015, 56-57.)

Motoriset taidot ovat myös yhteydessä kielen ja puheen kehittymiseen. On tutkittua tietoa, että motoriikan ja kielen kehityksen ongelmat esiintyvät usein yhdessä. (Karvonen 2009, 88.) Lapsen motorisiin taitoihin vaikuttaa moni tekijä. Lapsen sukupuoli, etninen tausta, ikä, fyysisen aktiivisuuden määrä, fyysinen kunto ja terveydentila vaikuttavat motoristen taitojen tasoon. Fyysisen aktiivisuuden ja monipuolisen liikunnan avulla voima, nopeus, kestävyys ja notkeus kehittyvät. Monien tutkimusten mukaan tytöt ovat poikia parempia tasapaino- ja liikkumistaidoissa kun taas pojat ovat parempia käsittelytaidoissa. Lapsen iällä on vaikutusta siihen kuinka monia liikkumistaitoja lapsi osaa. Paljon liikkuvien lasten toimintakyky ja kunto paranevat, ja paljon liikkuvilla lapsilla on monipuolisemmat liikkumistaidot. Eri kulttuureissa liikuntaa suhtaudutaan eri tavalla. Toisissa kulttuureissa motorisia taitoja arvostetaan ja lasta kannustetaan liikkumaan kun toisissa taas liikuntaa ei nähdä lapsen kehitykselle tärkeänä. (Sääkslahti 2015, 74-75.)

3.2 Kognitiivinen kehitys

Havaitseminen, ajattelu, muistaminen, oppiminen ja kieli ovat kognitiivisia toimintoja. Kognitiiviset toiminnot vaikuttavat lapsen motoristen taitojen oppimiseen ja kehittymiseen. Kognitiiviset toiminnot myös vaikuttavat lapsen tapaan aistia, liikkua ja kokea tunteita. (Sääkslahti 2015, 91.)

Lapsi tulee 3-5-vuotiaana tietoiseksi kehonsa ääriviivoista ja kehon eri puolista. 3-5-vuoden ikävaihe on hyvä aika lapsen opetella tunnistamaan ja liikuttamaan eri kehon osia. Lapsen muisti kehittyy 3-5-vuotiaana niin, että lapsella pysyy mielessä yksinkertaisen yhteisleikin säännöt. Yhteisleikkien avulla lapsen kognitiiviset taidot kehittyvät, joten 3-5-vuotiaiden lasten kanssa tulisikin leikkiä erilaisia yhteisleikkejä kuten kiinniotto- ja laululeikkejä. (Sääkslahti 2015, 100; 159-160.)

Havaitseminen on kognitiivinen toiminto. Havaintomotoriset taidot ovat taitoja, joilla lapsi hahmottaa kehoaan ja sen osia ympäröivään maailmaan. Silmien ja käsien sekä silmien ja jalkojen koordinaatio ovat havaintomotorisia taitoja. Havaintotoiminnot kehittä-

tyvät lapsilla yksilöllistä vauhtia. Yksilöllisen kehityksen vuoksi ei ole olemassa suositeltavia esimerkkejä eri ikäisille lapsille havaintotoiminnoista. (Sääkslahti 2015, 93-94.)

Kieli on osa kognitiivista kehitystä. Lapsi tutustuu uusiin asioihin kehollisten kokemusten kautta. 3-4-vuotiaiden lapsien tulisi paikantaa ja liikuttaa päätään, käsiään, sormiaan, jalkojaan, varpaitaan, vatsaansa ja peppuaan. Kehon osien tunnistaminen ja liikuttaminen luovat edellytykset muun muassa itsenäiselle pukeutumiselle. 5-6-vuotiaiden lasten tulisi tunnistaa, nimetä ja liikuttaa kaulaa, olkapäitä, reisiä, lantiota, polvia, kantapäitä ja jalkapohjia. (Sääkslahti 2015, 98-100.) Liikunnan avulla lapsi saa runsaasti kehotunteista, oppii konkreettisesti tuntemaan kehonsa ja kehon osien käyttötarkoituksen. (Karvonen 2002, 22.)

Kehollisten kokemusten rinnalle kehittyy vähitellen kielen varassa tapahtuvaa älyllistä päättelyä. Syy-seuraussuhteiden pohtiminen, vertailu ja kyseenalaistaminen kehittävät lapsen kognitiivista kehitystä. Varhaiskasvattaja voi tukea lapsen kognitiivisten toimintojen kehittymistä kannustamalla kokeilemaan ja miettimään syy-seuraussuhteita liikkussa. (Sääksjärvi 2015, 98-100.)

Myös ympäristöllä on suuri merkitys lapsen kognitiiviseen kehitykseen. (Sääkslahti 2015, 92.) Useiden tutkimusten perusteella fyysinen aktiivisuus saattaa parantaa lasten kognitiivisia toimintoja ja oppimista. (Haapala, Pulakka jne. 2016, 16-17.)

3.3 Sosiaalinen ja psyykinen kehitys

Sosioemotionaaliset taidot ovat vuorovaikutustaitoja. Sosioemotionaalisten taitojen avulla lapsi käsittelee itseään ja ihmissuhteitaan. Päiväkodin liikuntahetket ovat motoristen taitojen kehittämisen lisäksi sosioemotionaalisten taitojen oppimisympäristö. (Takala 2015.)

Sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen on luontevaa liikuntahetkillä. Lapsi saa liikkueksaan harjoitella sosiaalisia taitojaan ja tunteiden ilmaisua. Motoristen taitojen ohella sosioemotionaaliset taidot vaikuttavat lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. (Takala 2015.) 3-5-vuotiaiden lasten vuorovaikutustaidot kehittyvät näkyvästi. Vuorovaikutus muuttuu ilmeiden, eleiden ja liikkeiden lisäksi puheeksi. Liikunnallisten leikkien avulla varhais-

kasvattajat voivat tukea 3-5-vuotiaiden lasten sosiaalisen minäkuvan kehittymistä. (Sääkslahti 2015, 161.) Takalan (2015) tutkimuksen mukaan 3-4-vuotiaat tytöt ovat taitavampia nimeämään tunteita ja puhumaan niistä päiväkodin arjessa kuin pojat. Tunteiden tunnistamisen vaikeudet voivat johtaa aggressiiviseen käytökseen. Takalan (2015) mukaan poikia tulisi tukea sosioemotionaalisissa taidoissa.

On tärkeää, että lapsi saa enemmän myönteisiä onnistumisen kokemuksia kuin epäonnistumisen. Myönteiset onnistumisen kokemukset edesauttavat lapsen myönteisen psyykkisen kehityksen kehittymistä. (Sääkslahti 2015, 160-161.) Monien tutkimusten mukaan lasten runsas liikunnan määrä on yhteydessä hyvään fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimukset osoittavat, että stressinsietokyky paranee liikunnan avulla. (Martikainen, Pesonen, Lahti jne. 2013.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Yhteistyötaho

Yhteistyötahona opinnäytetyössä toimi eräs Tampereen kaupungin 65 paikkainen päiväkotiki. Päiväkotiki on kunnallisen päiväkotiki, jossa toimintaa toteutetaan ilman erityisiä painotuksia. Päiväkodissa on neljä ryhmää. Päiväkodissa on alle 3-vuotiaiden ryhmä ja kolme 3-5-vuotiaiden ryhmää. Yksi 3-5-vuotiaiden ryhmistä on 14 lapsen integroitu ryhmä, jossa on 6 kuntoutuspaikkaa lapsille, jotka tarvitsevat erityistä tukea tunne-elämän kehityksessä ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen harjaantumisessa.

Päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma (Vasu) mukaan lapsella on mahdollisuus kokea asioita kaikilla aisteillaan, kuunnella omaa itseään ja toimia omista lähtökohdista käsin. Päiväkodissa on lämmin, hellä, rakastava ja tasapainoinen ympäristö. Päiväkodin lähtökohtana on luoda fyysisesti ja psyykkisesti turvallinen toimintaympäristö lapsille. (Päiväkodin vasu 2007)

Yhteistyöpäiväkodissa toimitaan niin, että lapsen hyvinvointiin vaikuttavat arjen perusasiat ruoka, lepo, hygienia, ulkoilu ja vaatteet ovat kunnossa. Aikuinen on aidosti läsnä ja huomioi lasten yksilölliset tarpeet. Varhaiskasvattajat ohjaavat lapsia liikunnan terveydellisen merkityksen ymmärtämiseen. Varhaiskasvattajat arvostavat liikuntaa. Tampereen päiväkodeissa luodaan liikuntaan houkutteleva ja turvallinen ympäristö. Päivähoidossa mahdollistetaan monipuolinen liikkuminen vaihtelevassa ympäristössä. Tampereen kaupungin Vasun mukaan vähän liikkuvia lapsia rohkaistaan liikuntaan. Lasten päivittäistä, omaehtoista liikkumista tuetaan päiväkodissa. Varhaiskasvattajat pyrkivät poistamaan liikuntaa rajoittavia esteitä päiväkodissa. Lapsen innostusta ja kiinnostusta liikuntaa kohtaan pyritään herättämään tarjoamalla lapsille sopivia leikki- ja liikuntamahdollisuuksia. (Päiväkodin vasu 2007; Tampereen kaupungin vasu 2007,16.)

Päiväkodin käytössä on päiväkodin sali sekä lähikoulun sali. Liikuntavälineitä on lasten saatavilla omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Päiväkodissa sovelletaan 3-5-vuotiaiden liikuntakasvatuksessa Nuori Suomen liikuntaleikkikouluohjelmaa ja ryhmät tekevät yhteistyötä. Ohjattuja liikuntatuokioita on sekä sisällä että ulkona. Metsäretket,

kävelyretket ja lähipuistot kuuluvat päiväkodin toimintaan kaikkina vuodenaikoina. Talvella päiväkodissa luistellaan ja lasketaan pulkkamäessä. (Päiväkodin vasu 2007)

4.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada selville, miten 3– 5-vuotiaiden lasten liikunta mahdollistuu erään tamperelaisen päiväkodin sisätiloissa työntekijöiden näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin henkilökunnan kehittämissuhteita päiväkodin sisätilojen liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi. Tutkimuskysymykset olivat:

1. Toteutuvatko varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset päiväkodissa työntekijöiden näkökulmasta?
2. Miten liikuntaa hyödynnetään päiväkodin sisätiloissa?
3. Hyödyntävätkö kaikki päiväkodin ryhmät liikuntaa arjen rutiineissa kuten siirtymätilanteissa?

4.3 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö prosessi alkoi talvella 2016 aiheen rajaamisella, tutkimussuunnitelman tekemisellä ja tutkimusluvan hakemisella. Hain tutkimuslupaa Tampereen kaupungilta ja sain sen 12.4.2016. Tutkimuksen kohdejoukoksi valitsin erään tavallisen kunnallisen päiväkodin työntekijät. Kohdejoukon valintaan vaikutti päiväkodin suostumus yhteistyöhön, tämä oli tärkeä osatekijä sujuvan yhteistyön kannalta. Päiväkodin kaikki 14 varhaiskasvattajaa vastasi kyselyyn.

Opinnäytetyö oli pääosin kvantitatiivinen eli määrällinen kyselytutkimus, jossa oli kvalitatiivisia eli laadullisia piirteitä avointen kysymysten muodossa. Määrällinen tutkimus kuvaa ja tulkitsee tutkimuskohdetta tilastojen ja numeroiden avulla. Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään tutkimuskohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. (Jyväskylän yliopisto 2015 a. & Jyväskylän yliopisto 2015 b.)

Opinnäytetyössäni aineiston hankintatapana oli kysely. Päiväkodin toiveesta tein sekä paperisen (LIITE 1.) että sähköisen kyselyn (LIITE 2.). Työntekijä sai itse valita kumpaan kyselyyn vastasi. Määrällisessä tutkimuksessa yleinen aineiston keruu tapa on kyselylomake. Kyselylomake oli vakioitu eli kaikilta kyselyyn vastanneilta kysyttiin samat asiat samalla tavalla. Vastaja jää kyselylomakkeessa tuntemattomaksi, mikä on etu vastaajan intymiteettisuojaan kannalta. (Vilka 2015, 94.)

Kysely oli puolistrukturoitu eli kyselyssä oli valmiit vastausvaihtoehdot ja avoimet kysymykset. Suljettuja kysymyksiä oli kahdenlaisia. Kyselyssä oli kysymyksiä, joissa oli useita valmiita vaihtoehtoja, joista vastaaja valitsi itselleen sopivimman. Yhdessä suljetussa kysymyksessä käytettiin 5-portaista Likert-asteikkoa vaihteluvälillä *täysin samaa mieltä* ja *en osaa sanoa*. (Vilka 2007, 46.) Kyselylomakkeissa oli avoimia kysymyksiä, jotta vastaajille annetaan mahdollisuus ilmaista itseään omin sanoin. Avoimet kysymykset myös antavat mahdollisuuden osoittaa vastaajien tietämyksen ja mielipiteet aiheesta, eivätkä ne ehdota valmiita vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 201.) Kyselyn hyvä puoli haastatteluun verrattuna on se, että työntekijä voi tehdä kyselyn itselleen sopivana ajankohtana.

Toimitin paperiset kyselylomakkeet tyhjien kirjekuorten kanssa päiväkodille. Laitoin sähköpostitse sähköisen kyselyn linkin päiväkodinjohtajalle ja hän jakoi linkin työntekijöille sähköpostin välityksellä. Sähköisen kyselyn toteutin Tampereen ammattikorkeakoulun e-lomake työkalulla. Kysely toteutettiin 19.4.-2.5.2016. Vastaus aikaa oli puoli-toista viikkoa. Vastajat palauttivat paperisen lomakkeen suljetussa kirjekuoreessa kahvihuoneeseen jättämääni kannelliseen laatikkoon. Vastausajan päätyttyä 3.5.2016 hain täytetyt lomakkeet päiväkodista.

Loppu kesällä 2016 ja alku syksyllä 2016 kävin läpi kyselyn vastauksia. Analysoin tuloksia laadullisesti ja määrällisesti. Käytin Excel-ohjelmaa havainnollistamaan osaa vastauksista kuvioin. Syötin paperisten vastausten tiedot samaan e-lomakeohjelmaan, jota käytin sähköisten kyselylomakkeiden keräämisessä. E-lomakeohjelma antaa määrällisestä aineistosta valmiit tilastot. Tilastojen tulkitseminen oli vaivatonta. Tilastoista pystyi helposti lukemaan, kuinka moni varhaiskasvattaja oli valinnut minkäkin vaihtoehdon suljetuissa kysymyksissä. Määrällisen tutkimuksen yksi päämäärä on selvittää, kuinka usein joku asia ilmenee. (Vilka 2007, 23).

Tutkimuksen kysymykset ja kyselylomake muotoutuivat kirjallisuutta lukiessa keväällä 2016. Kysely (LIITE 1. ja LIITE 2.) sisälsi taustakysymyksiä ja liikuntakasvatukseen liittyviä kysymyksiä. Kysymysten sisältö valikoitui Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen (2005) pääkohtia luettuani. Valittuihin kysymyksiin valitsin kysymyksiä, jotka tukisivat tutkimuskysymyksiä.

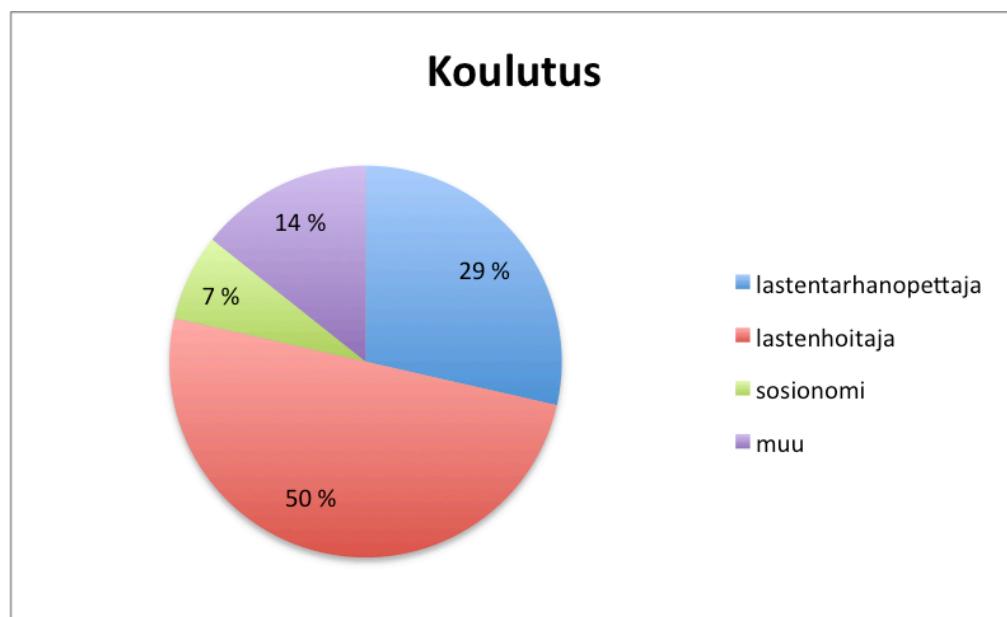
Pohdin kysymysten järjestystä tarkoin, jotta kysymykset muodostivat luontevan kokonaisuuden. Aluksi kysyin taustatietoja kuten koulutustaustaa. Taustakysymykset lämmittelivät kyselynvastaajaa vastaamaan kyselyyn. Taustakysymysten jälkeen tuli kysymyksiä, jotka johdattelivat teemaan eli liikuntakasvatukseen. Johdattlevien kysymysten jälkeen siirryttiin haastavampiin kysymyksiin. Suljetun kysymyksen väittämät valikoituivat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten(2005) pääsuosituksista. Väittämällä halusin kartoittaa työntekijöiden omaa mielipidettä suosituksiin. Avoimet kysymykset käsittelivät liikunnan toteuttamista ryhmissä ja päiväkodin liikuntavälineistöä. Päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittämistä koskeva kysymys oli kyselyn lopussa koska silloin työntekijä on jo pohtinut päiväkodin liikuntatottumuksia, jolloin kehittämiskohteiden miettiminen voi olla helpompaa. (Valli 2015, 86.)

5 TULOKSET

5.1 Taustatietoja

Tässä luvussa käsitellään kyselyn tuloksia. Kyselyyn vastasi kaikki päiväkodin varhaiskasvattajat. Kaikki vastaukset on otettu mukaan käsittelyyn, vaikka kaikki vastaajista eivät olleet vastanneet jokaiseen kysymykseen. Näin pienessä vastaajajoukossa kannattaa ottaa huomioon jokainen vastaus.

Kyselyyn vastasi 14 varhaiskasvattajaa. Vastaajien koulutustaustalla ei ole väliä. Kaikista 14 vastaajasta 29 prosenttia oli lastentarhanopettajia, seitsemän prosenttia sosionomeja ja puolet (50%) vastaajista oli lähihoitajia. Lisäksi 14 prosenttia vastaajista oli koulutukseltaan muita kuin lastentarhanopettajia, sosionomeja tai lastenhoitajia. (KUVIO 1.)



KUVIO 1. Vastaajien koulutus

Vastaajista yli puolet (64%) on työskennellyt päivähoitossa yli 15 vuotta. 11-15 vuotta päivähoitossa työskennelleitä vastaajista oli 29 prosenttia ja seitsemän prosenttia oli työskennellyt alalla alle vuoden. Vastaajista 71 prosenttia työskentelee tällä hetkellä 3-5- vuotiaiden ryhmässä ja 29 prosenttia vastanneista ei työskentele 3-5- vuotiaiden ryhmässä.

Mehtälän, Sääkslahden, Inkisen ja Poskiparran (2014) mukaan tehokkain tapa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen on varhaiskasvattajien tiedon, taidon ja ymmärryksen kehittäminen siihen, että varhaiskasvattajat ovat koulutautuneita ja sitoutuneita tekemään lapsen päiväkotipäivästä liikunnallisesti aktiivisen.

Kyselyyn vastanneista 57 prosenttia on saanut koulutusta liikunnallisten taitojen tukemiseen viimeisen kolmen vuoden aikana. Muutama vastaaja tuo esiin työkaverin antaman koulutuksen henkilökunnalle, kun hän suoritti liikunnan ammattitutkintoa. Kolmen tunnin Lasten motoristen taitojen havainnointi- koulutuksen tuo esiin muutama vastaaja. Yksi vastaaja tuo esiin työtovereilta oppimisen ja arjessa oppimisen. Vastauksissa tulee esiin myös lyhyt kurssit, kuuden tunnin Päivähoidon liikunta- varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset käytäntöön- koulutus, Reunamon luento lasten liikkumisesta ja ”Nyhjää tyhjältä” liikuntavälineet- koulutus

5.2 Työntekijöiden mielipiteitä liikuntaa koskeviin väittämiin

Kyselyssä oli seitsemän väittämää liittyen liikuntakasvatukseen (KUVIO 2.). Väittämät pohjautuvat Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin (2005). Vastaajat saivat valita parhaiten mielipidettään vastaavan vaihtoehdon. Vaihtoehtoina olivat 5=täysin samaa mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 2=täysin eri mieltä ja 1=en osaa sanoa.

	Täysin samaa mieltä 5	Jokseenkin samaa mieltä 4	Ei samaa eikä eri mieltä 3	Täysin eri mieltä 2	En osaa sanoa 1
Lapsi tarvitsee vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa joka päivä	71%	21%	7%	-	-
Lapsille annetaan kannustavaa palautetta liikunnallisesta aktiivisuudesta päivittäin	57%	21%	14%	7%	-
Poistan lasten liikuntaa rajoittavia esteitä	21%	64%	7%	7%	-
Annan lapsille tilaa ja aikaa liikkua myös vauhdikkaasti	64%	29%	7%	-	-
Päiväkodin sisätiloissa on riittävästi tilaa 3–5-vuotiaiden lasten liikkumiseen.	36%	50%	7%	7%	-
Kasvattajan oma suhtautuminen liikuntaan vaikuttaa lasten liikuntamahdollisuuksiin päiväkodissa	29%	43%	21%	7%	-
Ohjattuja liikuntatuokioita järjestetään lapsille päivittäin päiväkodin sisätiloissa esim. ohjatut liikuntaleikit aamupiirissä ja pienryhmissä tms.	79%	21%	-	-	-

KUVIO 2. Työntekijöiden mielipiteet väittämiin

Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) korostetaan, että lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä. Suurin osa (71%) kyselyyn vastanneista oli täysin samaa mieltä siitä, että lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä. Jokseenkin samaa mieltä väittämästä oli 21 prosenttia ja seitsemän prosenttia ei ollut samaa eikä eri mieltä väittämästä.

Väittämän ”Lapsille annetaan kannustavaa palautetta liikunnallisesta aktiivisuudesta päivittäin” vastauksissa oli paljon hajontaa. Reilu puolet (57%) kasvattajista oli täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä oli 21 prosenttia, 14 prosenttia vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä ja täysin eri mieltä oli seitsemän prosenttia.

Puolet (50%) kasvattajista oli jokseenkin samaa mieltä, että päiväkodin sisätiloissa on riittävästi tilaa 3-5- vuotiaiden lasten liikkumiseen. Täysin samaa mieltä väittämästä oli 36 prosenttia, täysin eri mieltä oli seitsemän prosenttia ja ei samaa eikä eri mieltä oli seitsemän prosenttia.

Varhaiskasvattajan tehtävä on poistaa liikuntaan liittyviä esteitä. Aikuisen asenne on yleensä suurin este lasten liikkumiselle. (Pulli 2015, 20.) Jokseenkin samaa mieltä väittämän ”*Poistan lasten liikuntaa rajoittavia esteitä*” kanssa oli 64 prosenttia vastanneista. Täysin samaa mieltä väittämästä oli 21 prosenttia, ei samaa eikä eri mieltä oli seitsemän prosenttia ja täysin eri mieltä oli seitsemän prosenttia. Täysin samaa mieltä väittämästä ”*Annan lapsille tilaa ja aikaa liikkua myös vauhdikkaasti*” oli 64 prosenttia vastaajista. Jokseenkin samaa mieltä oli 29 prosenttia ja seitsemän prosenttia ei ollut samaa eikä eri mieltä.

Vastaajista 43 prosenttia on jokseenkin samaa mieltä väittämästä ”*Kasvattajan oma suhtautuminen liikuntaan vaikuttaa lasten liikuntamahdollisuuksiin*”. Täysin samaa mieltä väittämän kanssa oli 29 prosenttia. Ei samaa eikä eri mieltä väittämästä oli 21 prosenttia kasvattajista ja täysin eri mieltä oli seitsemän prosenttia.

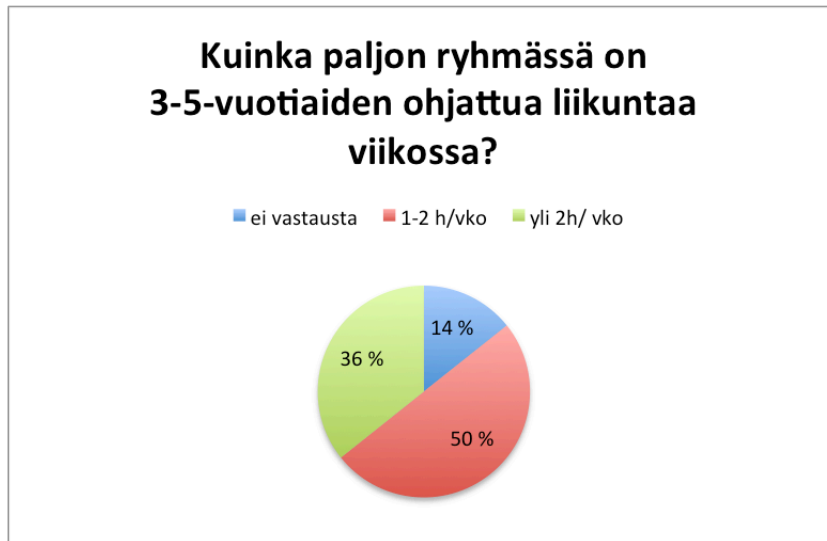
Säännöllinen ja ohjattu liikunta vaikuttavat lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja motoriseen oppimiseen. Varhaiskasvattajien tulee suunnitella päivän rakenne, ympäristö sekä toiminnan sisällöt niin, että lapset saavat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2016, 46.) Ohjattua liikuntaa tulisi toteuttaa lapsiryhmän kanssa viikoittain ja yksittäisten lasten kanssa päivittäin. Ohjattu liikunta on lapsiryhmän kiinnostusten ja tarpeiden mukaisesti. Ohjatun liikunnan tulee olla ennalta suunniteltua, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30.) Melkein suurin osa vastaajista (79%) oli täysin samaa mieltä siitä, että ohjattuja liikuntatuokioita järjestetään lapsille päivittäin päiväkodin sisätiloissa. Loput vastaajista (21%) olivat jokseenkin samaa mieltä väittämästä.

5.3 3-5- vuotioiden ohjatun liikunnan toteutuminen viikossa

Lapsella tulisi olla kaksi ohjattua liikuntatuokiota viikossa, yksi sisällä ja toinen ulkona. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005) Varhaiskasvattajat tulee pitää tavoitteellisia ja ohjattuja liikuntatuokioita säännöllisesti. Liikuntatuokiot tukevat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja motorista oppimista. (Tampereen varhaiskasvatussuunnitelma 2007)

Kyselyssä selvitin, kuinka paljon ryhmissä on 3-5- vuotioiden ohjattua liikuntaa viikossa (KUVIO 3.). Vastaajista puolet (50%) vastasi, että heidän ryhmässä on ohjattua lii-

kuntaa 1-2 tuntia viikossa. Vastaajista 36 prosenttia vastasi, että heidän ryhmässä on ohjattua liikuntaa yli 2 tuntia viikossa.



KUVIO 3. 3-5- vuotiaiden ohjatun liikunnan määrä ryhmässä viikossa

Kysyin onko ohjattua liikuntaa tarpeeksi. Vastaajista 36 prosenttia koki, että ohjattua liikuntaa on tarpeeksi. Moni vastaaja toi ilmi sen, että on muitakin kasvatustavoitteita joita on mahdollista toimintaan. Vastauksissa tuodaan esiin myös se, että liikuntakasvatus kuuluu myös perheille.

”Mielestäni kyllä toteutuu tavallisessa arjessa, juhlien lähestyessä ohjelma sisältää paljon juhlavalmisteluja, jolloin liikunta saattaa jäädä vähemmälle. Yleisesti lapset saavat toteuttaa myös omavalintaista liikuntaa, joka saattaa sisältää enemmänkin liikettä ja oppimista, kuin varsinainen ohjattu liikunta. Ohjattua liikuntaa on ripoteltu päiväohjelmaan esim. siirtymiin, unipoluille jne. ohjattujen liikuntatuokioiden lisäksi”

Muutaman vastaajan (14%) mielestä ohjattua liikuntaa voisi olla enemmän ulkona. Parin vastaajan (14%) mielestä ohjattua liikuntaa ei ole tarpeeksi. Kolmas osa vastaajista (36%) ei perustellut tai vastannut kysymykseen onko ohjattua liikuntaa tarpeeksi.

”Ohjatun liikunnan merkitys tiedostetaan ja lapsia pyritään kannustamaan harjoittelemaan uusia liikkumisen perustaitoja ja vahvistamaan oppimiaan, mutta ei ohjattua liikuntaa vielääkään ole tarpeeksi. Varsinkin liikuntaa, jossa lapsi hengästyy, pitäisi olla enemmän. Vieläkin liian usein

aikuisilta jää huomioimatta tilaisuus, jossa lasta voi mieluummin innostaa liikkumaan kuin hyväksyy tai peräti ohjaa häntä istumaan / asettumaan paikallaan olemiseen! ”

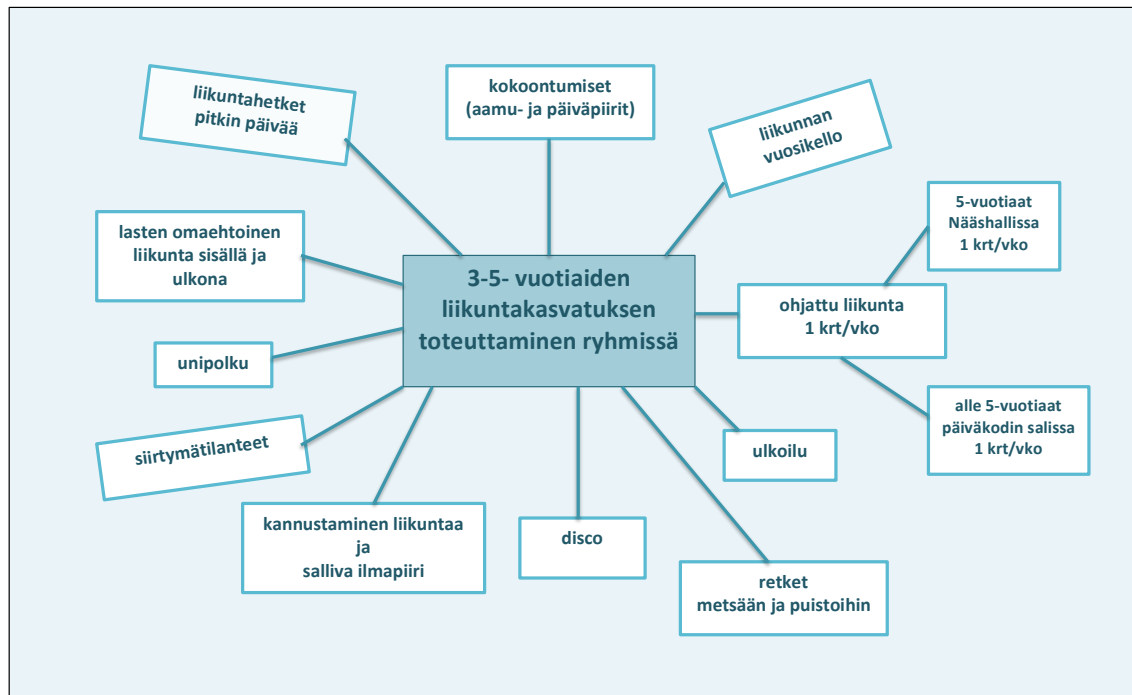
5.4 Miten liikuntakasvatusta toteutetaan ryhmässä 3-5- vuotiaiden parissa?

Liikuntakasvatus on kokonaisvaltaista, lapsen koko päivän ajalle sijoittuvaa aikuisen toimintaa. Liikuntakasvatuksella tuetaan lapsen hyvinvointia. Varhaiskasvattajan tehtävä on kasvattaa lapsi liikkumaan ja kasvattaa liikunnan avulla (Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30.) Kyselyssä selvitin avoimella kysymyksellä miten liikuntakasvatusta toteutetaan ryhmässä 3-5- vuotiaiden parissa. Kyselyyn vastanneista pari jätti vastaamatta kysymyksen.

”Pyritään 1 krt/vko ohjattuun liikuntatuokioon salissa. Sisältö tulee esim. Lupa liikkua- kirjan tuokioista tai liikuntaleikkikoulun tuntisuunnitelmista. Kehontunteemus tärkeää ja sitä harjoitellaan sekä motoriset perustaidot. Salliva ilmapiiri ja kannustava.”

”Liikuntahetkiä pitkin päivää, tsempataan hieken ja sykkeen nousuun.”

Vastausten perusteella liikuntakasvatusta toteutetaan monella tapaa 3-5-vuotiaiden ryhmissä (KUVIO 3.). Useassa vastauksessa toistui kerran viikossa oleva ohjattu liikuntatuokio. Viisi vuotiaat liikkuvat kerran viikossa Nääshallin tiloissa ja kulkevat pääsääntöisesti matkat kävellen. Alle 5-vuotiaat liikkuvat päiväkodin salissa kerran viikossa. Monessa vastauksessa tuli esiin myös kokoontumisilla kuten aamu- ja päiväpiireillä tapahtuvat liikunnalliset jutut. Retket metsään ja puistoihin toistuvat monessa vastauksessa. Vastauksissa mainitaan myös liikunnan vuosikellon käyttäminen. Vastauksissa tuotiin esiin myös unipolku ja disco liikuntakasvatuksen toteutustavaksi. Melkein puolessa vastauksista tuotiin esiin kannustaminen liikuntaan. Muutama toi esiin myös lasten omaehtoisen liikkumisen pitkin päivää sisällä ja ulkona.



KUVIO 4. 3-5- vuotiaiden liikuntakasvatuksen toteuttaminen ryhmissä

5.5 Päiväkodin tilat ohjattuun liikuntaan ja sisäliikuntavälineet ryhmissä

Lasten tulisi saada harjoitella monipuolisesti motorisia perustaitoja eri ympäristöissä. (Sääkslahti 2015, 47-48.) Ohjatun liikunnan järjestäminen erilaisissa toimintaympäristöissä monipuolistaa lapsen liikunnasta ja liikkumisesta saamia aistimuksia. (Sääkslahti 2015, 199.) Varhaiskasvattaja luo liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä ja poistaa liikkumista rajoittavia esteitä päiväkodin arjessa. Lapset voivat nähdä kaikenlaiset paikat liikkumiseen sopivina paikkoina. (Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 23-24.)

Kyselyssä selvitin millaiset tilat päiväkodissa on ohjattuun sisä- ja ulkoliikuntaan. Kyselyssä oli valmiit vastausvaihtoehdot (jumppasali ja piha) ja avoin kenttä vastaukselle, mikäli muita tiloja löytyi näiden jo valmiiden vaihtoehtojen lisäksi. Kaikki kyselyyn vastanneet toivat esiin jumppasalin ja 93 prosenttia vastanneista mainitsi myös pihan. Puolet vastanneista mainitsi myös muun tilan, näitä muita tiloja olivat ryhmätilat, eteinen, käytävät, Nääshallin liikuntasali, lähimetsä, puistot, lepo huone ja päiväkodin pitkä käytävä. Vastauksissa tuotiin esiin, että päiväkodin pitkällä käytävällä muun muassa pelataan sählyä ja pompotellaan palloa ja läheisessä puistossa käydään talvella luistelemassa.

Liikuntavälineitä tulisi olla lasten vapaassa käytössä. Liikuntavälineet kuluvat lelujen tapaan. Ne on tarkoitettu kulutustavaraksi eikä varaston hyllylle. Liikuntavälineitä ei tulisi käyttää säästeliäästi rikkoutumisvaaran vuoksi. Varhaiskasvatuksessa huomioidaan myös liikuntavälineiden turvallisuus. (Sääkslahti 2015; Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016; Pulli 2015.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) ja Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) listataan 3-5-vuotiaille suositeltavia liikuntavälineitä sisä- ja ulkoliikuntaan. Suosituksissa mainitaan sisäliikuntavälineistöksi muun muassa vanteet, hyppynarut, huivit, sähkömailat, erilaiset tasapainoa kehittävät välineet, muotopalat, potkumopot, erilaiset pallot, trampoliini, patjat, hernepussit, leikkivarjo ja renkaat. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Kysyin millaisia sisäliikuntavälineitä ryhmissä on ja ovatko ne vapaasti 3-5- vuotiaiden lasten saatavilla. (KUVIO 5.) Kysymykseen jätti kolme (21%) vastaamatta. Vastaajista 36 prosenttia vastasi välineiden olevan lasten vapaasti saatavilla ryhmän tiloissa. Muutama vastaaja vastasi, että välineitä on melko runsaasti ja monipuolisesti. Muutama vastasi, ettei ryhmässä ole salin liikuntavälineiden lisäksi muita välineitä saatavilla. Käytettyinä välineinä mainittiin useissa vastauksissa pallot, purkkijalat ja hyppynarut. Muutamissa ja yksittäisissä vastauksissa mainittiin myös kengurupallot, hyppypussit, potkumopot, muotopalat, asentokuvat, erilaiset matot tuntoaistimukseen, köydet, narut, huivit, tasapainolauta, tasapainopuomi, puolapuut, rekki, liukumäki, mailat, maalit, koripalloteline, hernepussit, trampoliini, tunneli, vanteet, ruutuhyppelymatto ja kartiot.

USEIMMAT VASTASI	PALLOT PURKKIJALAT HYPPYNARUT VÄLINEET LASTEN VAPAASTI SAATAVILLA RYHMÄN TILOISSA
MUUTAMIA TAI YKSITTÄISIÄ VASTAUKSIA	MUOTOPALAT ASENTOKUVAT KÖYDET JA NARUT TASAPAINOLAUTA TASAPAINOPUOMI PUOLAPUUT KENGURUPALLOT HYPPYPUSSIT POTKUMOPOT REKKI LIUKUMÄKI TRAMPOLIINI TUNNELI VANTEET HERNEPUSSIT MAILAT+MAALIT KORIPALLOTELIN HUIVIT RUUTUHYPPELYMATTO KARTIOT (pujotteluratojen tekemiseen) ERILAISET MATOT TUNTOAISTIMUKSIIN
MUUTAMA VASTASI	MELKO RUNSAASTI JA MONIPUOLISESTI SALIN LIIKUNTAVÄLINEET RYHMÄSSÄ EI MUITA VÄLINEITÄ SAATAVILLA

KUVIO 5. Sisäliikuntavälineet ryhmissä

5.6 Liikunnan hyödyntäminen ryhmän siirtymätilanteissa

Lapsella on luonteenomainen tarve liikkua, leikkiä ja touhuta. Lapsi oppii tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Yli yhden tunnin paikallaanolojaksot eivät ole lapselle ominaisia tapoja toimia. (Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14.) Päiväkodeissa on omia rutiineja ja käytänteitä esimerkiksi lasten odotuskäytänteet ruokailuun mentäessä. Varhaiskasvatuksen liikunnansuosituksissa kehoitetaan miettimään silloin tällöin käytänteitä, mitkä rutiineista voitaisiin muuttaa sellaisiksi, että lapsi voi liikkua odottamisen sijaan. (Sääkslahti.2015, 216.)

Kyselyssä selvitin hyödyntävätkö päiväkotiryhmät liikuntaa siirtymätilanteissa (KUVIO 6.). Kysymykseen ei vastannut 14 prosenttia vastaajista. Nämä vastaamatta jättäneet eivät työskennelleet 3-5- vuotiaiden lasten ryhmässä. Suurin osa vastaajista (72%) hyödynsi liikuntaa siirtymätilanteissa. Muutama (14%) mainitsi, ettei liikunnan toteuttaminen siirtymätilanteissa ole mielekästä pienien tilojen ja suuren lapsiryhmän takia.

”Joskus esim. eri tavoilla liikkuen huoneesta toiseen. Tilat pienet ja paljon lapsia, ei juuri houkuttele eikä motivoi. Mutta jotain pieniä juttuja voi tehdä.”

Moni toi esiin, että lapsia pyydetään liikkumaan eri tavoin siirtymätilanteissa muun muassa rapukävely, konkkaus, karhukävely, hypyt ja sisäliikuntavälineiden hyödyntäminen. Muutama tuo esiin, että siirtymätilanteissa hyödynnetään erilaisia kortteja, kuvia, liikuntapussia, aikuisen tai lapsen ohjetta. Usea tuo esiin motorisia tehtäviä sisältävän unipolun eteisestä lepoetkelle. Yksittäisissä vastauksissa tuodaan esiin ettei ennen päiväunia ole syytä hyppiä ja odottelutilanteissa ulkona lapset leikkivät katoksessa Peiliä (leikki). Muutaman vastaajan mukaan liikuntaa hyödynnetään siirtymätilanteissa jonkun verran ja tilanteen mukaan.

Liikunnan hyödyntäminen ryhmien siirtymätilanteissa		
Hyödynnetään	Hyödynnetään jonkin verran	Ei hyödynnetä
- eri liikkumistyyliä paikasta toiseen: <ul style="list-style-type: none"> ○ karhukävely ○ rapukävely ○ konkkaus ○ hypyt ○ sisäliikuntavälineiden hyödyntäminen - unipolku - kortit, kuvat, liikuntapussi, aikuisen tai lapsen ohje	Tilanteen mukaan	pienet tilat ja paljon lapsia → ei mielekästä

KUVIO 6. Liikunnan hyödyntäminen ryhmien siirtymätilanteissa

5.7 Sisätilojen kehittämisehdotuksia lasten liikuntatarpeita vastaaviksi

Viimeinen kyselyn kysymys kartoitti työntekijöiden kehittämisehdotuksia siihen, miten päiväkodin sisätiloja voisi kehittää lasten liikuntatarpeita vastaaviksi. Melkein 80 prosenttia työntekijöistä toi esiin kehittämisehdotuksia ja 20 prosenttia ei vastannut/ ei tuonut esiin kehittämisehdotuksia.

''Käytävillä olisi huomioitava ovien avautumiset ym, jotta käytäville voisi suosittelaa liikkumista turvallisemmin. Ainakin salissa, mutta myös muualla olisi hyvä olla katossa koukkuja, joihin voisi ripustaa erilaisia keinoja ja renkaita leikki- ja opetuskäyttöön. Kiipeilyyn mahdollistavia tikkaita ja puolapuita olisi myös oltava. Sali olisi oltava jokaisessa päiväkodissa.''

Moni kasvattajista toi esiin, että roikkumiseen ja kiipeilyyn tarvittaisiin lisämahdollisuuksia, muun muassa keinut, renkaat, puolapuut, erilaiset tikkaat ja kiipeilyseinä mainittiin. Saliin toivotaan parempia pallonheittomahdollisuuksia ja tyhjää seinä tilaa. Eräs vastaaja tuo esiin, että kaikissa päiväkodeissa tulisi olla oma sali. Moni toivoisi parempia ja järkevämpiä säilytystiloja liikuntavälineille ryhmässä ja salissa, jolloin liikuntavä-

lineitä voisi pitää paremmin ryhmissä. Välineitä toivottiin myös enemmän lasten ulottuville ja lapsen olisi helppo ottaa ja palauttaa niitä. Eräs vastaaja tuo esiin, että ryhmissä voisi miettiä joidenkin tavaroiden poistamista ja vaihtamista liikuntavälineisiin.

”Enemmän tilaa liikkua. Liikuntavälineitä esille.”

Monen vastaajan vastauksista nousee esiin ahtaat tilat. Pari kasvattajaa toivoi enemmän tilaa liikkumiseen. Eräs vastaaja toivoo, että lapsia olisi vähemmän jolloin liikkumiselle on enemmän tilaa. Yksi vastaaja näki, että ahtaista tiloista huolimatta tilojen puitteissa pitäisi toteuttaa monipuolista liikuntaa.

”Suunnitteilla on ollut pitkän käytävän hyödyntäminen esim. 2 ryhmälle kerrallaan pitkäksi temppuradaksi.”

Eräs kasvattaja tuo esiin kehittämissuunniteluksena erilaisten teema- viikkojen hyödyntämisen päiväkodissa. Muutamien vastaajien mukaan lapset voisivat leikkiä ja liikkua ”ristiin” ryhmästä toiseen ja päiväkodin pitkää käytävää voisi hyödyntää temppuratana muutamalle ryhmälle kerrallaan.

”Kaikkea kehitellään, vaikka paljon on jo saatu aikaan.”

Yksi vastaaja tuo esiin, ettei kehitettävää ole. Hänen mukaansa kaikki tila on mietitty ja on käytössä. Erään mukaan päiväkodissa kehitellään koko ajan uusia juttuja ja paljon on saatu kehitystä aikaan. Päiväkodissa on meneillään remontti ja yksi vastaaja ei tuonut esiin kehittämissuunnitelmia vaan hän odottaa, mitä remontti tuo tullessaan.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

6.1 Johtopäätökset ja pohdintaa tuloksista

Opinnäytetyön tehtävä oli selvittää miten 3– 5-vuotiaiden lasten liikunta mahdollistuu erään tamperelaisen päiväkodin sisätiloissa ja tuoda esiin kehittämisehdotuksia sisätilojen kehittämiseksi lasten liikunta tarpeita vastaavammiksi. Tuloksia tarkasteltaessa on muistettava, että kysely tutki vain yhden tamperelaisen päiväkodin liikuntakasvatusta. Liikuntakasvatuksen toteuttaminen muissa Tampereen päiväkodeissa voi olla erilaista. Tulosten perusteella voi vetää johtopäätöksen, että liikunnan suosituksia pyritään toteuttamaan mahdollisimman monipuolisesti ja henkilökunnalla on positiivisia ajatuksia liikunnasta ja liikuntakasvatuksesta.

Erilaiset liikuntavälineet tuovat vaihtelua ja hauskuutta lasten liikuntaan. Liikuntavälineiden käsittely edistää silmien ja jalkojen/käsien yhteistyötä sekä eri aistien yhteistoimintaa. Käsitellessään eri kokoisia ja painoisia liikuntavälineitä lapsi oppii säätelemään voimankäyttöään. Erilaisten liikuntavälineiden avulla arempikin lapsi saattaa innostua liikkumaan. (Karvonen 2009, 86-87.) Kyselyssä kysyin millaisia liikuntavälineitä päiväkodissa on ja ovatko ne lasten saatavilla. Osittain vastausten kanssa pätee päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmassa mainittu: liikunta välineet on lasten saatavilla omaehtoisien leikin ja liikunnan aikana. Kehittämisehdotuksia kuitenkin tuli, että välineet olisivat vielä enemmän helposti lasten saatavilla. Saatujen tulosten perusteella päiväkodissa on melko laaja liikuntasuosittelun mukainen sisäliikuntavälineistö 3-5-vuotiaille lapsille. Pohdin onko välineistö lasten mielestä laaja. Voisiko lapsi osallistua paremmin liikunnallisuuteen kysymällä lapsilta itseltään millaiset välineet ovat kivoja ja mitä he halusivat lisää?

Päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmassa kerrotaan, että päiväkodin käytössä on liikkumiseen päiväkodin sali ja lähikoulun sali. Saatujen tulosten perusteella päiväkodissa tilat liikkumiseen ovat linjassa päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelman kanssa. Liikkumisympäristön monipuolisuus vaikuttaa lasten liikunnan kehittämiseen. Ahtaat tilat eivät ole este liikunnan toteuttamiselle. (Karvonen 2002, 15-17.) Vaikka osa vastaajista kokee päiväkodin tilat ahtaiksi, vastausten perusteella varhaiskasvattajat pyrkivät toteut-

tamaan lasten liikuntaa sisätiloissa. Tilojen ahtaus on Nuori Suomi Ry:n tekemän selvityksen (2009) perusteella yleinen ongelma päiväkotien liikuntaolosuhteissa.

Saatujen tulosten perusteella liikuntakasvatusta toteutetaan sekä ohjatuilla tuokioilla että siirtymätilanteissa. Suurin osa varhaiskasvattajista hyödyntää liikuntaa ryhmänsä siirtymätilanteissa. Kolmas osa varhaiskasvattajista on sitä mieltä, että ohjattua liikuntaa on tarpeeksi ja osan mielestä ohjattua liikuntaa voisi olla enemmän. Varhaiskasvattajat ovat melko yhtä mieltä varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin liittyvien, kyselyyn väittämien kanssa. Kehittämisehdotuksina varhaiskasvattajat tuovat esiin uusien liikuntavälineiden hankkimisen, paremmat säilytysratkaisut ja uusia ideoita liikunnan toteuttamiseen. On tärkeää, että päiväkodit kehittävät liikuntakasvatustaan aika ajoin. Tutkimusten perusteella (Nuori Suomi ry 2009) päiväkotien liikuntamahdollisuudet parantuvat päiväkotien omilla kehittämistoimenpiteillä. Kuten kyselyn tuloksissakin, kehittämistoimenpiteet ovat selvitystenkin (Nuori Suomi ry 2009) perusteella tyypillisesti pieniä kehittämistoimenpiteitä kuten liikuntavälineiden hankinta.

Täydennyskoulutuksissa työntekijä voi hetkeksi irrottautua päivittäisistä työruutiineista. Koulutuksiin osallistuminen mahdollistaa omien toimintatapojen tarkastelun lisäksi muiden toimintatavoista kuulemisen. Hyvät käytännöt pääsevät jakoon eri päiväkoteihin. (Sääkslahti 2015, 223-224.) Liikunnallisiin koulutuksiin vastaajista oli osallistunut harva ja suurin osa oli lastenhoitajia. Jäin pohtimaan kokevatko lastentarhanopettajat, etteivät he tarvitse lisää koulutusta tai uusia ideoita liikunnan toteuttamiseen. Omalla kiinnostuneisuudella liikuntaa kohtaan voi olla myös merkitystä kursseille osallistumiseen. Mahdollisesti lapsiryhmistä on vaikea irrottautua kursseille. Jäin pohtimaan myös tuovatko muutamat koulutuksiin osallistuneet muille koulutuksen antia ja onko päiväkodin strategia se, että muutama osallistuu koulutuksiin ja valistaa muita työntekijöitä esimerkiksi päiväkodin palaverissa? Olisi myös kiva tietää lisääkö oma liikunnallisuus liikuntamyönteisyyttä ja kiinnostusta osallistua erilaisiin koulutuksiin. Tampereen kaupunki voisi järjestää liikuntakasvatusta käsitteleviä koulutuksia enemmän. Koulutukset varmasti kannustaisivat työntekijöitä liikuntamyönteisyyteen ja uusien ideoiden haalimiseen.

Hyväksytyksi tuleminen on lapsille tärkeää. Liikunnassa ei saisi väheksyä hyväksytyksi tulemistä. Omaehtoinen liikunta ja ohjattu liikunta ovat tärkeitä. Liikunnalla on merkitystä lapsen elämään. Myönteiset kokemukset liikunnasta jättävät hyvät muistot liikun-

nasta. Jos liikuntakasvatus hoidetaan huonosti lapsella on riski joutua kiusatuksi muun muassa kömpelyytensä vuoksi. Jos lapsi saa negatiivisia kokemuksia liikkumisestaan ja liikunnan kokeilemisesta on riski, että lapsen syrjäytyminen alkaa jo päivähoitossa. Lapsi alkaa vältellä liikuntaa häpeän pelossa. Päivähoitossa alkanut syrjäytyminen vain lisää lapsen syrjäytymisriskiä ja kiusatuksi tulemista myöhemmin elämässään.

Miksi lasten liikunta sitten on niin tärkeätä? Kuten kirjallisuutta lukiessanikin kävi ilmi, on liikunta tärkeätä myös lapsen kehityksen ja terveyden kannalta. Liikunta vahvistaa luustoa, ennaltaehkäisee erilaisten sairauksien puhkeamista ja liikalihavuutta. Liikunnalla on myös myönteinen vaikutus lapsen itsetuntoon ja oppimiseen. (Sääkslahti 2015, 190;) Kansantaloudellisestakin näkökulmasta lasten liikuntaa satsaaminen on satsaus tulevaisuuteen. Lapset ovat tulevia veronmaksajia ja he tulevaisuudessa hoitavat meitä kun olemme vanhoja. Lasten tulisi jaksaa aikuistuessaan monia vuosia työelämässä hyvässä kunnossa. Liikkumattomuus on kansantaloudelle kallista, se rasittaa yhteiskuntaa kohonneina terveydenhoidon kustannuksina.

Muutama vastaaja toi esiin, että on muitakin varhaiskasvatuksen osa alueita kuin liikunta joille tulisi olla aikaa. Liikuntaan voidaan sisällyttää eri varhaiskasvatuksen sisälönorientaatioita kuten matemaattinen: laskeminen, luonnontieteellinen, esteettinen: perusliikuntataitojen harjoittelu ja eettinen: ryhmässä toimimisen taitojen harjoittelu. (Sääkslahti 2015, 196-197.) Liikunnan sisällyttäminen arkeen on helppoa. Kieltojen sijaan tulisi sallia lapsia liikkumaan ja kokeilemaan. Kokeilemalla lapsi vain oppii liikunnallisia perustaitoja. On myös tärkeää, että aikuinen toimii esimerkillään samansuuntaisesti eikä vain kannusta liikkumaan.

On totta, ettei liikunta ole ainoa kasvatuksen osa-alue päivähoitossa. Liikuntaa tulee olla sopivassa suhteessa muihin kasvatusalueisiin nähden. Liikuntaan sisältyy kuitenkin monia tekijöitä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Lapsella on oltava oikeus liikunnalliseen arkeen. Tutkimusten mukaan ohjatuilla liikuntatuokioilla suurin osa ajasta kuluu kasvattajan selittämiseen ja lapsen fyysiseen aktiivisuuteen jää vain vähän aikaa. (Sääkslahti 2015, 186.) Ohjattu liikunta on tärkeä osa päiväkotien liikuntakasvatusta, mutta on muistettava se, että lapsi voi jopa liikkua enemmän omatoimisen liikunnan aikana kuin ohjattujen tilanteiden aikana. Ohjattua liikuntaa tuleekin olla sopivassa suhteessa.

Varhaiskasvattajien lisäksi vanhemmillakin on suuri rooli liikunnan tarjoamisessa lapselle. Varhaiskasvatuksessa tulisi kannustaa vanhempia liikkumaan lastensa kanssa enemmän. Liikunnallisilla vanhempainilloilla ja juhlilla voidaan lisätä vanhempien ja lasten välistä yhteistä liikkumista. Vanhemmille olisi tärkeää painottaa, ettei liikunta ole raketitiedettä. Liikkumiseen ei tarvita hienoja välineitä yms. Tärkeintä on liikunnan ilo ja pienet arjen liikunnalliset toimet.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kyselylomakkeisiin vastattiin nimettömästi, joten vastaajien intymiteettisuoja toteutuu opinnäytetyössä. Nimettömästi vastatessaan päiväkodin henkilökunta antaa mahdollisimman rehellisen mielipiteen päiväkodin liikuntakasvatuksesta. Tutkimustulokset käsiteltiin luottamuksellisesti, eikä tutkimustuloksista tule esiin sellaisia tietoja, joista yksittäiset kyselyyn vastaajat voisi tunnistaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012; 2014.) Opinnäytetyötä tehdessäni noudatin sosiaali- ja terveysalaa koskevaa vaitiolovelvollisuutta ja Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksia.

Alkuperäiset vastaukset näin vain minä opinnäytetyön tekijä. Säilytin alkuperäiset vastaukset e-lomakeohjelmassa sekä paperillisina tulosteina kotona laatikostossa ulkopuolisten katseilta piilossa. Opinnäytetyön valmistuttua poistin sähköiset vastaukset e-lomakeohjelmasta ja tuhosin paperiset vastaukset asianmukaisesti.

Toimin kyseissä päiväkodissa keväällä 2016 lastentarhanopettajan sijaisena, joten näin eettisemmäksi tehdä teemahaastattelujen sijaan kyselyn. Kyselylomake tutkimuksen keruumenetelmänä oli perusteltua, sillä tutkijan läsnäolo ei vaikuta vastauksiin kuten haastattelussa. Jokaiselle vastaajalle kysymys esitettiin täysin samassa muodossa ja tämä lisää myös luotettavuutta.. Väärinymmärtäminen on mahdollista, sillä vastaajalla ei ole mahdollisuutta saada lisä informaatiota epäselvien kysymysten kohdalla. Laadin selkeän lomakkeen, huolellisilla vastausohjeilla, jotta ongelma vähenisi. (Hirsjärvi ym. 2009, 201.)

Päiväkodin toiveesta en mainitse opinnäytetyössä kyseisen päiväkodin nimeä. Kysyin myös kyselyä laatiessani mielipidettä päiväkodilta minkälainen kysely on heidän kan-

naltaan hyvä: paperinen vai sähköinen kysely. Päiväkodin toiveiden noudattaminen lisää osaltaan eettisyyttä ja luotettavuutta.

Tulosten luotettavuutta tukee hyvä vastausprosentti. Kaikki päiväkodin varhaiskasvattajat vastasivat kyselyyn, vaikka päiväkodissa oli kyselyn aikaan menossa muutosten aika tulevan remontin vuoksi.

6.3 Opinnäytetyöprosessin pohdintaa

Opinnäytetyö prosessi oli kaiken kaikkiaan mielenkiintoinen matka liikuntakasvatukseen maailmaan ja se on syventänyt tietämystäni liikuntakasvatuksesta. Sain kirjallisuudesta ja kyselyn tuloksista eväitä tulevaan sosionomi-lastentarhanopettajan työhöni. Haluan tulevassa työssäni hyödyntää liikuntakasvatusta mahdollisimman monipuolisesti unohtamatta kuitenkaan muitakin varhaiskasvatuksen kasvatusalueita.

Oli alusta asti selvää, että haluan tehdä opinnäytetyön yksin. Parityöskentelyssä olisi ollut omat haasteensa, mutta varmasti myös etunsa. Aikataulujen yhteensovittaminen toisen kanssa olisi ollut haasteellista. Parityöskentely olisi varmasti kehittänyt yhteistyötaitoja, vastuunjakoa sekä joustavuutta.

Yksin opinnäytetyötä tehdessä on yksin otettava vastuu työstä. Yksin työskennellessä on itsensä johtaja. Vastuunottaminen ei tuottanut itselleni hankaluutta, mutta itsensä johtaminen oli välillä haasteellista. Hankaluutta opinnäytetyön etenemiseen toi kesän lomailu rankan kevään jälkeen. Tauko opinnäytetyöstä teki hyvää, mutta tauko osittain hidasti työn etenemistä. Pitkän tauon jälkeen oli vaikeaa palata opinnäytetyön tekoon. Syksyn 2016 harjoittelut eivät olleet este opinnäytetyön tekemiselle, mutta ne toivat oman haasteensa opinnäytetyön aikataulutukseen. Opinnäytetyö toi stressiä ja vähän nukuttuja öitä, mutta olen erittäin ylpeä kun olen saanut opinnäytetyön kunnialla päätökseen täysien harjoittelupäivien ohessa. Opinnäytetyö prosessi opetti valtavasti erilaisia taitoja, joista on hyötyä varmasti tulevaisuudessa.

Oli ansiokasta, että kaikki työntekijät vastasivat kyselyyn, vaikka talon tilanne oli muutos vaiheessa kesällä 2016 alkavan remontin ja evakkoon siirtymisen vuoksi. Yhteistyöpäiväkoti sai opinnäytetyöni myötä tilannekartoituksen, kuinka työntekijät kokevat lii-

kuntakasvatuksen toteuttamisen ja miten toimintaa voisi kehittää lasten liikuntatarpeita vastaavammaksi. Kehittämisehdotuksia tuli runsaasti ja suurin osa niistä on sellaisia, joihin päiväkodin on mahdollista tarttua. Tuloksia voitaisiin näyttää lasten vanhemmille, he varmasti ovat kiinnostuneita millaista liikunnan toteuttaminen heidän lapsensa päiväkodissa on.

Jos nyt tekisin opinnäytetyötä käyttäisin kyselyn lisäksi havainnointia. Pelkällä kyselyllä sai aikaan pintaraapaisun. Mahdollisesti teema haastattelukin olisi olleet hyvä vaihtoehto, vaikkakin niiden kohdalla työskentelyni päiväkodissa olisi ollut haaste. Kiinnostava jatkotutkimuksen aihe voisi olla tutkia varhaiskasvattajien käsityksiä liikuntakasvatuksen toteuttamisesta päiväkodin remontin jälkeen ja ovatko käsitykset ja kehitysehdotukset muuttuneet. Lasten osallisuuskin voisi jatkotutkimuksissa ottaa huomioon esimerkiksi kyselemällä lapsilta mielipiteitä liikunnasta ja kehitysideoita sen toteuttamiseen. Kun lapset otetaan mukaan suunnitteluun sitä innostuneempia lapset ovat liikkumaan. Jatkotutkimuksen aiheena voisi myös vertailla eri Tampereen päiväkotien liikuntakasvatuksen toteuttamista. Opinnäytetyöni käsitteli liikuntakasvatusta sisätiloissa. Soinin (2015) tekemän tutkimuksen mukaan ulkoleikeistä puolet on paikallaanoloa. Ulkoliikunta on lapsille yhtä tärkeää kuin sisällä tapahtuva liikunta. Jatkotutkimuksena voisikin siis tutkia liikuntakasvatuksen toteutumista ulkoilutilanteissa.

Toivon, että tutkimustuloksista on hyötyä toiminnan kehittämisessä. Lopuksi haluan kiittää yhteistyöpäiväkotia ja kyselyyn osallistuneita varhaiskasvattajia. Teidän myötä opinnäytetyöni on mahdollistunut.

*''Jokaisella lapsella on oikeus
liikkuvaan arkeen.''*

Anne Soini

2015

LÄHTEET

Haapala, E.; Pulakka, A.; Haapala & Lakka; T. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. 16-17. Luettu 31.10.2016.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaistut/2016/liitteet/OKM22.pdf?lang=fi>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja Kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna. Tammi.

Hujala, E. & Turja, L. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä. Ps-kustannus.

Jyväskylän yliopisto 2015a. Laadullinen tutkimus. Luettu 2.3.2016.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Jyväskylän yliopisto 2015b. Määrällinen tutkimus. Luettu 2.3.2016.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! – Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere. Tammi.

Karvonen, P. 2009. Tarinan Kertojat- Iloa ja leikkiä kieleen, liikkumiseen ja laskemiseen. Jyväskylä. Erilaisten oppijoiden liitto.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa- havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä. Ps-kustannus.

Martikainen, S.; Pesonen, A-K.; Lahti, J.; Heinonen, K.; Feldt, K.; Pyhälä, R.; Tamminen, T.; Kajantie, E.; Eriksson, JG.; Strandberg, T. & Räikkönen, K. 2013. Higher Levels of Physical Activity Are Associated With Lower Hypothalamic-Pituitary-

Adrenocortical Axis Reactivity to Psychosocial Stress in Children. *Journal of clinical endocrinology & metabolism*. Luettu 2.11.2016.

<http://press.endocrine.org/doi/10.1210/jc.2012-3745>

Mehtälä, M.; Sääkslahti, A.; Inkinen M. & Poskiparta, M. 2014. A socio-ecological approach to physical activity interventions in childcare: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Luettu 4.11.2016.

<http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-11-22>

Päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma.2007.Tampere (Päiväkodin toiveesta päiväkotie ei saa tulla esiin). Luettu 20.10.2016.

Pulli, E. 2015. Lupa liikkua- liikuntaleikkejä ja –tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten keskus.

Ruokonen, R. ; Norra, J. & Karvinen, H. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Nuori Suomi ry. Luettu 25.10.2016.

http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf

Soini, A. 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & tiede* 49. 2012. tutkimusartikkeli. Luettu 4.12.2015.

http://www.lts.fi/sites/default/files/lt112_tutkimusartikkelit_soini.pdf

Soini, A. 2015. Aina leikkimässä, koko ajan touhuamassa? Pientenkin lasten arki kaipaisi lisää liikkumista. tutkimusartikkeli. *Liikunta & Tiede* 52. 11/2015. Luettu 20.10.2016.

Sääkslahti, A.; Soini, A.; Mehtälä, A.; Laukkanen, A.& Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyössä. *Liikunta & Tiede* 50 2-3/2013. Luettu 25.9.2016.

Sääkslahti, A. 2015. *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä. Ps-kustannus.

Takala, K.2015.Päiväkodin liikuntatuokioiden tarjoavat mahdollisuuden sosioemotionaalisten taitojen oppimiseen. tutkimusartikkeli. Liikunta & Tiede 52 1/2015.

Tampereen varhaiskasvatussuunnitelma. 2007. Hyvinvointipalvelujen julkaisuja 2/2007. Tampere. Luettu 31.10.2016.

<http://www.tampere.fi/tiedostot/t/D4Vtwmf8d/varhaiskasvatussuunnitelma.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Luettu 4.11.2016.

<http://www.tenk.fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. Luettu 4.11.2016.

<http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteissä/eettiset-periaatteet>

Varhaiskasvatuslaki 580/2015. Luettu 2.2.2016.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150580>

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17. Luettu 5.12.2015.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3aNBN%3afi-fe201504225286.pdf?sequence=1>

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Luettu 31.10.2016.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki. Tammi.

Vilka, H. 2015. Tutki ja Kehitä. 4.uudistettu painos. Juva. Ps-kustannus.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake työntekijöille paperinen

Hei,

Olen sosionomi opiskelija Tampereen ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä päiväkotiin. Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa 3–5-vuotiaan lapsen liikunnasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä päiväkodin sisätiloissa. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin kehittämissuhteita päiväkodin sisätilojen liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi. Ohessa yksikkönne liikuntakasvatusta, omia arvojanne ja näkemyksiänne kartoittava kysely. Toivon, että vastaatte kyselyyn mahdollisimman totuudenmukaisesti ja itsenäisesti. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Vastausaikaa on 1,5 viikkoa (19.4.-2.5.2016) Palautathan kyselyn suljetussa kirjekuoressa **viimeistään 2.5.2016** kahvihuoneeseen vastauslaatikkoon.

Ystävällisin terveisin *Katariina Laitinen*

1. Koulutus

- Lastentarhanopettaja
- Lastenhoitaja
- Sosionomi

Muu, mikä? _____

2. Kuinka kauan olet työskennellyt päivähoitossa?

- alle 1 vuotta 1 - 5 vuotta 6 -10 vuotta 11 - 15 vuotta yli 15 vuotta

3. Työskenteletkö 3–5- vuotiaiden lasten ryhmässä?

- Työskentelen tällä hetkellä 3-5- vuotiaiden ryhmässä.
- En työskentele 3-5- vuotiaiden ryhmässä

4. Oletko saanut koulutusta lasten liikunnallisten taitojen tukemiseksi viimeisen kolmen vuoden aikana? Jos olet, minkälaista olet saanut?

5. Millaiset tilat päiväkodissanne on ohjattuun liikuntaan? (sisä- ja ulkoliikunta)

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- jumppasali piha

- Muu huone/tila; mikä, mitkä? _____

6. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse rastilla parhaiten kuvaava vaihtoehto

	Täysin samaa mieltä 5	Jokseenk in samaa mieltä 4	Ei samaa eikä eri mieltä 3	Täysin eri mieltä 2	En osaa sanoa 1
Lapsi tarvitsee vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa joka päivä					
Lapsille annetaan kannustavaa palautetta liikunnallisesta aktiivisuudesta päivittäin					
Poistan lasten liikuntaa rajoittavia esteitä					
Annan lapsille tilaa ja aikaa liikkua myös vauhdikkaasti					
Päiväkodin sisätiloissa on riittävästi tilaa 3–5-vuotiaiden lasten liikkumiseen.					
Kasvattajan oma suhtautuminen liikuntaan vaikuttaa lasten liikuntamahdollisuuksiin päiväkodissa					
Ohjattuja liikuntatuokioita järjestetään lapsille päivittäin päiväkodin sisätiloissa esim. ohjatut liikuntaleikit aamupiirissä ja pienryhmissä tms.					

7. Kuinka paljon ryhmässänne on 3-5- vuotiaiden ohjattua liikuntaa viikossa? Koetko, että ohjattua liikuntaa on tarpeeksi? Perustelet:

- 0 h / vko
 1-2h / vko
 yli 2h/vko

8. Miten toteutate käytännössä liikuntakasvatusta ryhmässänne (3-5- vuotiaiden parissa)?

9. Millaisia sisäliikuntavälineitä on ryhmässänne? Ovatko ne vapaasti 3–5-vuotiaiden lasten saatavilla?

10. Hyödynnättekö ryhmässänne liikuntaa siirtymätilanteissa? Jos niin, miten?

11. Miten päiväkodin sisätiloja voisi mielestäsi kehittää lasten liikuntatarpeita vastaaviksi?

Kiitos vastauksesta!

Liite 2. E-lomake

E-lomake – VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUSTEN TOTEUTUMINEN POHJOLAN PÄIVÄKODISSA

10.11.2016 20.55

VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUSTEN TOTEUTUMINEN POHJOLAN PÄIVÄKODISSA

Lomake on ajastettu: julkisuus alkaa 19.4.2016 0.00 ja päättyy 2.5.2016 23.59

Hei,

Olen sosionomi opiskelija Tampereen ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä päiväkotinne. Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa 3–5-vuotiaan lapsen liikunnasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä Pohjolan päiväkodin sisätiloissa. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin kehittämisehdotuksia Pohjolan päiväkodin sisätilojen liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi.

Ohessa yksikkönne liikuntakasvatusta, omia arvojanne ja näkemyksiänne kartoittava kysely. Toivon, että vastaatte kyselyyn mahdollisimman totuudenmukaisesti ja itsenäisesti. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Vastausaikaa on 1,5 viikkoa (19.4.-2.5.2016)

Ystävällisin terveisin Katriina Laitinen

Kysely

1. Koulutus

2. Kuinka kauan olet työskennellyt päivähoitossa?

3. Työskenteletkö 3-5-vuotiaan ryhmässä?

4. Oletko saanut koulutusta lasten liikunnallisten taitojen tukemiseksi viimeisen kolmen vuoden aikana? Jos olet, minkälaista olet saanut?

5. Millaiset tilat päiväkodissanne on ohjattuun liikuntaan? (sisä- ja ulkoliikunta) Voit valita useamman vaihtoehdon

- sali
 piha
 muu huone /tilat; kommentoi alle kenttään

6. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse rastilla parhaiten kuvaava vaihtoehto

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	täysin eri mieltä
Lapsi tarvitsee vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa joka päivä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsille annetaan kannustavaa palautetta liikunnallisesta aktiivisuudesta päivittäin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poistan lasten liikuntaa rajoittavia esteitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annann lapsille tilaa ja aikaa liikkua myös vauhdikkaasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päiväkodin sisätiloissa on riittävästi tilaa 3–5-vuotiaiden lasten liikkumiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjattuja liikuntatuokioita järjestetään lapsille päivittäin päiväkodin sisätiloissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvattajan oma suhtautuminen liikuntaan vaikuttaa lasten liikuntamahdollisuuksiin päiväkodissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Kuinka paljon ryhmässänne on 3-5- vuotiaiden ohjattua liikuntaa viikossa?

Koetko, että ohjattua liikuntaa on tarpeeksi? Perustele:

8. Miten toteutate käytännössä liikuntakasvatusta ryhmässänne 3-5- vuotiaiden parissa?

9. Millaisia sisäliikuntavälaineitä on ryhmässänne? Ovatko ne vapaasti 3-5-vuotiaiden lasten saatavilla?

10. Hyödynnättekö ryhmässänne liikuntaa siirtymätilanteissa? Jos niin, miten?

11. Miten päiväkodin sisätiloja voisi mielestäsi kehittää lasten liikuntatarpeita vastaaviksi?

Tietojen lähetyks

Tallenna

Kiitos vastauksesta!

© Edulix Oy