

Kati Leinonen

Vanhempien käsityksiä pienten lasten liikkumisesta lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

10.04.2017

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Kati Leinonen Vanhempien käsityksiä pienten lasten liikkumisesta lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin 21 sivua + 2 liitettä Kevät 2017
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaalialan koulutusohjelma
Ohjaaja(t)	Lehtori Anna-Riitta Mäkitalo Lehtori Katja Ihamäki
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää vanhempien käsityksiä pienten lasten liikkumisen merkityksestä lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin. Tavoitteena oli selvittää mitä tietoa vanhemmat kokevat tarvitsevansa enemmän. Opinnäytetyö on suoritettu yhteistyössä espoolaisen päiväkodin kanssa. Opinnäytetyön tuloksia päiväkotitoiminta voi hyödyntää suunnitellessaan omaa toimintaansa sekä yhteistyötä vanhempien kanssa.</p> <p>Opinnäytetyöni toteutin laadullisena tutkimuksena. Aineiston keräsin haastattelemalla seitsemää vanhempaa joiden lapset ovat 1-5-ikävuoden välillä. Haastattelu oli teemahaastattelu. Teoriapohjana on pienen lapsen motoriikan kehittyminen.</p> <p>Opinnäytetyöni tärkein tulos on vanhempien ymmärrys liikkumisen merkityksestä lapsen motoriikan kehitykseen. He myös korostivat liikkumisen merkitystä lapsen yleiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja fyysiseen kasvuun. Päiväkotitoiminta, neuvola ja internet olivat tärkeimmät tiedonlähteet liittyen lapsen liikkumisen merkitykseen.</p> <p>Haastatteluista kävi ilmi että vanhemmat ovat tyytyväisiä päiväkodin tarjoamaan liikuntaan, mutta kokivat huonoa omaatuntoa liian vähäisestä kotona liikkumisesta. Vanhemmat olivat myös tyytyväisiä päiväkodin kannustavaan ilmapiiriin lasten harjoitellessa uusia taitoja. Vanhemmat olivat hieman huolissaan siitä, kuinka erilaiset tietokonepelit, älypuhelimet ja elokuvien katselu vähentävät liikkumisaikaa. Heillä oli myös selkeä kokemus siitä että vanhempien velvollisuus on liikuttaa alle kouluikäistä lasta, kouluiässä lapset liikkuvat jo paljon itsenäisemmin.</p>	
Avainsanat	motorinen kehitys, liikkuminen, hyvinvointi

Author(s) Title Number of Pages Date	Kati Leinonen Parents' Perceptions of Small Children's Movement Activity on Child Development and Well-being 20 pages + 2 appendices Spring 2017
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Anna-Riitta Mäkitalo, Senior Lecturer Katja Ihamäki, Senior Lecturer
<p>The purpose of this Bachelor's Thesis was to find out of parental perception of young children's movement activity and how it influences their children's development and well-being. I wanted to find out what matters they wish to receive more information. I cooperated with a kindergarten in Espoo. The results of this Bachelor's Thesis can be used for the development of planning their own activities and cooperation with parents.</p> <p>I carried out my Bachelor's Thesis as a qualitative study. I interviewed seven parents who have children in the age of 1 to 5 years. The data was collected by theme interviews. The theory base is the motor development of a small child.</p> <p>The most significant result of my Bachelor's Thesis is the parents' understanding of the importance of a child's movement activity on his or her motor development. They also emphasized how the movement activity affects positively the child's overall well-being, endurance and physical growth. The parents' major source of information were kindergartens, the child health centers and the internet.</p> <p>The interviews revealed that the parents were very satisfied with the exercise that the kindergarten provided. The parents had a guilty conscience about exercising too little at home. The parents were also satisfied with the kindergarten of the supportive atmosphere in the kindergarten when children were practicing new skills. The parents were a little worried about how a variety of computer games, smart phones and movie viewing reduced reduce the movement activities.</p>	
Keywords	motor development, movement activity, well-being

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Alle kouluikäisen lapsen motorinen kehitys	2
2.1	Mitä on motorinen kehitys	2
2.2	0-3-vuotiaan lapsen motorinen kehitys	3
2.3	3-5 vuotiaan lapsen motorinen kehitys	5
3	Perusliikkumistaidot	5
3.1	Tasapainotaidot	6
3.2	Käsittelytaidot	6
3.3	Liikkumistaidot	7
3.4	Fyysinen kasvu ja kehitys	7
4	Liikkumisen merkitys	8
4.1	Lapsen terveys ja hyvinvointi	10
4.2	Kognitiivinen kehitys	10
4.3	Sosiaalinen kehitys	11
4.4	Havaintomotorinen kehitys	11
4.5	Ympäristön vaikutus lapsen liikkumiseen	12
5	Opinnäytetyön toteutus	13
5.1	Tutkimuskysymykset	13
5.2	Teemahaastattelu	13
5.3	Kohderyhmä ja aineiston keruu	15
5.4	Aineiston analyysi	15
6	Tulokset	16
6.1	Mitä ajattelette lasten liikkumisella	16
6.2	Miten liikkuminen mielestänne vaikuttaa lapsen kehitykseen	17
6.3	Saatteko mielestänne tarpeeksi tietoa lasten liikkumisen merkityksestä	18
7	Johtopäätökset	18
8	Pohdinta	20
	Lähteet	21

Liitteet

Liite 1. Kirje vanhemmille

Liite 2. Haastattelun teemat

1 Johdanto

Viime aikoina on paljon puhuttu lasten vähäisestä liikkumisesta. Liikkuminen on yhä enemmän siirtynyt varhaiskasvatuksen vastuulle. Kuitenkin varhaiskasvatus ei pysty yksin vastaamaan lasten liikunnan ja liikkumisen tarpeeseen, vaan vastuu on myös vanhemmilla ja perheillä.

Ajatus opinnäytetyöni aiheesta tuli suoraan työelämän tarpeesta. Päiväkodissa, jossa työskentelen, on usein pohdittu vanhempien käsityksiä lasten liikkumisesta ja sen merkityksestä lapsen tasapainoiseen kehitykseen ja hyvinvointiin. Uudessa 2017 voimaan tulevassa valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa on hyvin keskeisesti korostettu liikkumisen merkitystä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on yhdessä vanhempien kanssa luoda hyvä pohja lasten hyvinvointia ja terveyttä arvostavalle fyysisesti innostavalle elämäntavalle (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016).

Olen perinteisesti pitänyt jo muutaman vuoden ryhmässäni maanantaisin retkipäivän. Käymme samassa paikassa, noudattaen Metsämörri-ideologiaa. Metsämörrikoulu on syntynyt ruotsissa jo 50-luvulla ja sen kehitti Gösta Frohm 1957. Maanantain retket ovat tulleet lapsille tärkeiksi. Energian purkua, raitista ilmaa, keho aktivoituu hyvällä tavalla, mieli kevenee, aistit herkistyvät ja muita ihania seurauksia saadaan ulkoilmasta. Retken jälkeen nälkä on aitoa ja rehellistä sekä lepo maittaa. Siitä viikko lähtee rauhallisesti käyntiin.

Lapsen jokaiseen päivään tulisi sisällyttää paljon monipuolista, leikkiä ja liikuntaa. Varhaisvuosien tarpeisiin ei riitä viikoittaiset irralliset hikijumppahetket. Lapset todistavat liikkumistarpeensa omalla käyttäytymisellään. Sisällä ollutta lapsiryhmää on vaikea hallita. Se on ikään kuin käymistilassa: levoton, kärtyinen ja keskittymiskyvytön. (Karvonen-Sire'n-Tiusanen-Vuorinen 2003:15.)

Varhaislapsuus on ihmiselämän kallisarvoisinta oppimisen ja kehityksen aikaa. Aikuiset eivät aina ymmärrä tarpeeksi eivätkä riittävän syvällisesti leikin ja liikkumisen kehitystä virittävää voimaa ja sen mahdollisuuksia. Myös laajemmat yhteiskunnalliset muutokset ovat rajoittaneet ja kaventaneet lasten spontaanin leikin, liikkumisen ja kokonaiskehityksen mahdollisuuksia. Nykylasten elämään vaikuttavat seikkoja ovat: paljon liikkumista sisältävien pihaleikkien väheneminen, tekemisien siirtyminen ulkotiloista sisätiloihin,

liikunnan siirtyminen järjestetyn aktiviteetin piiriin, kilpailun lisääntyminen varhaislapsuudesta lähtien sekä luonnollisten leikkipaikkojen korvautuminen keinotekoisilla välineillä ja ympäristöllä. (Karvonen ym. 2003: 12-13.)

Varhaiskasvatuksen ohjattuun toimintaan osallistuminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapsen päivittäinen fyysisen aktiivisuuden tarve täyttyy. Lapsi tarvitsee ehdottomasti myös omatoimista liikkumista. Tavoitteena on että lapsella on oikeus ja että hän saa liikkua joka päivä. Suositusten mukaan lapsella tulisi olla päivittäin mahdollisuus vähintään kolmen tunnin fyysiseen aktiivisuuteen. Tämän tulisi koostua kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta, kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä hyvin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Tämän lisäksi lapsi tarvitsee riittävästi lepoa ja unta, terveellisen ruokavalion sekä mahdollisuuden rentoutumiseen sekä rauhoittumiseen. Nämä ovat lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukipilareita. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Opinnäytetyöni tavoitteena on lisätä varhaiskasvatuksen henkilöstön tietoutta siitä, miten vanhemmat kokevat lasten liikkumisen merkityksen. Tätä kautta on mahdollista lisätä tarvittaessa tiedon tarjontaa, miettiä yhteisiä liikuntapäiviä tai muita toiminnallisia ja infosisältöisiä tilaisuuksia perheiden parissa. Luoda positiivisia ja kannustavia elämyksiä liikkumisen maailmaan.

2 Alle kouluikäisen lapsen motorinen kehitys

2.1 Mitä on motorinen kehitys

Lapsen vartalon ja sen osien toiminnalliset muutokset ovat motorista kehitystä. Vastasyntynyt lapsi reagoi koko vartalollaan ympäristön ärsykkeisiin. Pikku hiljaa vartalon ja sen osien liikkeiden eriytyminen aiheuttaa sen että lapsi pystyy säätelemään raajojensa ja vartalonsa asentoja sekä liikkeitä tarkoituksenmukaisesti. (Numminen 1996:22.)

Lapsen liikkeet kehittyvät päästä jalkoihin ja keskustasta ääriosiin. Vartalon ja raajojen liikuttaminen vaatii lihasjänteyttä. Vastasyntyneellä se on suurempi raajojen kuin vartalon lihaksissa jolloin lapsi pystyy selinmakuulla heiluttamaan helpommin raajojaan. Ke-

hittyessään lapsen lihasjänteys kasvaa vartalon lihaksissa, jolloin lapsen on mahdollista liikuttaa vartalooaan painovoimaa vastaan ja vähenee raajojen lihaksissa. (Numminen 1996: 24.)

Ensin lapsella kehittyvät motoriset taidot. Tällä tarkoitetaan kahden tai useamman segmentin eli vartalon ja raajojen osien järjestynyttä liikkeen ryhmää. Lapsen tulisi oppia motoriset perustaidot mahdollisimman oikein jotta hän voi käyttää niitä hyväkseen päivittäisissä toiminnoissaan. Tämä on myös edellytys lajitaitojen oppimiseen, joilla tarkoitetaan useamman perustaidon yhdistelmää. Tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaidot ovat motoristen perustaitojen perusta. (Numminen 1996:24.)

Perusliikuntamuotoja ovat kävely, astuminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, lyöminen, heittäminen, kiinniotto, riippuminen, heiluminen, kieriminen, työntäminen ja vetäminen. Näitä tarvitaan päivittäin kokonaismotoriikan hallintaan, joissa suuret lihakset ovat käytössä. Perusliikuntamuodot opitaan alle kolmevuotiaana. Kouluikään mennessä opitaan niiden yhdistelemistä. Perusliikkeiden hallinnan kehittyminen vaatii paljon toistoja. (Arvonen 2007: 14.)

Motorinen kehitys määräytyy enimmäkseen keskushermoston, lihaksiston ja luuston kehityksen mukaan. Se ei kuitenkaan ole vain biologista alkuperää vaan myös perimä antaa rajat motorisen kehityksen mahdollisuuksille. Myös ympäristön virikkeet, persoonallisuus, oma motivaatio motoristen taitojen harjoittamiseen vaikuttavat siihen minkälaisia taitoja lapsi lopulta hallitsee. Lapsi on luonnostaan innokas liikkuja ja harjoittaa motoriikkaansa jo pienestä. Tämä tosin edellyttää aina liikkeisiin tarvittavien osalualueiden kypsymistä. (Vile'n-Vihunen-Vartiainen-Sive'n-Neuvonen-Kurvinen 2013:136.)

2.2 0-3-vuotiaan lapsen motorinen kehitys

Jo alle vuoden ikäisen lapsen liikkuminen on monipuolista. Hän konttaa, kiittää pepulla, kävelee tuen avulla tai ilman (Autio-Kaski 2005: 19). Vauvan ensimmäisten elinkuukausien aikana motoriikka kehitty nopeasti. Koordinoimattomista massaliikkeistä alkaa muodostua yhä määrätietoisempia yksittäisiä liikkeitä. Neljän kuukauden iässä lapsi oppii hallitsemaan yläruumistaan. Puolen vuoden ikäisenä lapsi osaa jo istua lattialla ja yhdeksän kuukauden ikäisenä hän osaa nousta istumaan. Tästä eteenpäin lapsi yrittää jo määrätietoisesti edetä liikkumalla. Hän aloittaa etenemisen konttaamalla, joka on hyvä tasapainoharjoitus. Noin vuoden iässä hän vetää itsensä jo pystyyn ja pyrkii kävelemään. (Zimmer 2001: 57-61.)

Kahdeksan kuukauden ikäinen lapsi tarttuu esineisiin säätelemällä ruumiinliikkeitään ja liikuttamalla itseään puolelta toiselle. Ryömiminen ja konttaaminen mahdollistuu kun lapsi oppii siirtelemään painopistettään. Tässä vaiheessa hän oppii myös pinsettioitteen jolloin hän kykenee poimimaan pieniäkin esineitä peukalon ja etusormen väliin. (Vile'n ym. 2013:138.)

Ennen vuoden ikää lapsi etenee ensisijaisesti konttaamalla joka on hyvää tasapaino-harjoitusta. Joillakin lapsilla tosin konttausvaihe voi jäädä väliin ja he siirtyvät suoraan kävelemään. Noin 10-11 kuukauden iässä lapsi on oppinut ottamaan muutaman askeleen tuen avulla. Lapsi liikkuu ensin tuen varassa sivuttain ja pudottautuu alas. Aluksi kävely on hätäistä, melkein juoksemista. Hitaampi kävely vaatisi jo parempaa tasapainoa. (Zimmer 2001:61.)

lältään 1-2-vuotiaat useimmiten jo kävelevät, yksin tai tuettuna. Kaksivuotias jo kiipeilee ja perusliikkeet ovat jo kehittymässä, riippuen siitä onko lapsi saanut harjoitella näitä taitoja. Kaksivuotiaana lapsi osaa jo perusliikkeet, hyppii ja juoksee sekä tasapaino kehittyy. (Autio-Kaski 2005: 21-22.)

Kun lapsi on oppinut kävelemään, hänen itsenäisyytensä lisääntyy. Hän myös oppii lisää perusliikkeitä; juoksemista hyppäämistä, kierimistä, ryömimistä, vetämistä, roikkumista nousemista, kantamista. Myös ensimmäiset heittämisyritykset kuuluvat tähän ikään. Tässä iässä liikkuminen näyttää kuitenkin kulmikkaalta ja epätaloudelliselta, tämä johtuu koordinaatiokyvyn kehittymättömyydestä. Tässä iässä lapsella on hyvin voimakas liikkumisen tarve sekä motivaatio harjoitella näitä taitoja. (Zimmer 2001: 61-62.)

Samaan aikaan kun lapsi oppii kävelemään hän harjoittelee myös itsenäistä syömistä sekä vaatteiden riisumista. Hän harjoittelee myös kuivaksi oppimiseen tarvittavien lihasten hallintaa. Kävelemään oppiminen avartaa lapselle aivan toisenlaisen maailman. Ennen kolmatta ikävuotta hallitsee monia taitoja. Hän vierittää työntää, pyörittää, vetää, heittää, ottaa kiinni, pompottaa ja potkii. Tämän jälkeen lapsi oppii osumaan liikkuvaan palloon. (Numminen 1996:26.)

Lasten välillä saattaa olla motorisessa kehityksessä huomattaviakin eroja. Esimerkiksi lapsen pituus voi vaikuttaa kävelemään oppimiseen. Kun lapsi leikkii, hänen motoriset taidot kehittyvät itsestään. (Vile'n ym. 2013:138.)

2.3 3-5 vuotiaan lapsen motorinen kehitys

Leikki-ikäinen eli 3-4-vuotias lapsi osaa jo kulkea vuorotahtiin portaissa. Hän osaa heittää palloa ja ottaa sen syliin kiinni. Jopa pyörällä polkemaan oppiminen ilman apupyöriä on mahdollista. Tässä iässä lapsi osaa jo tehdä paljon itsenäisesti. Päiväkodissa keskitytään perusliikkeitä vahvistavaan liikkumiseen sekä harjoitellaan myös erityistaitoja. (Autio-Kaski 2005: 24-25.)

Yli kaksivuotias lapsi on jo kova yrittämään ja hänen liikkumisen tarve on suuri. Hänellä on motivaatio ja tarve harjoitella sekä täydentää vasta opittuja taitoja. Pienenä opitut liikkumistaidot eriytyvä ja kohenevat karkeamotorisista taidoista hienomotorisiin taitoihin. Lisäksi hän alkaa yhdistellä erilaisia liikuntamuotoja. Yli neljävuotias lapsi alkaa yhdistellä eri liikuntamuotoja, esimerkiksi hyppimistä, juoksemista, kiinniottamista ja heittämistä. Lapsen koordinaatiokyky myös paranee, tällöin lapsi oppii vaikka pyörällä ajamisen. Myös lapsen hienomotoriset taidot paranevat. 3-4-vuotias vaihtelee vielä leikkejä ja eri mielenkiinnon kohteita, mutta iän karttuessa he pystyvät keskittymään paremmin vain yhteen puuhaan. Esikouluiässä lapsen motorinen kehitys on nopeaa, joka johtuu suuresta leikin ja liikunnan tarpeesta. Lisäksi uteliaisuus ja halu oppia uutta tukee lapsen motorista kehitystä. (Zimmer 2001:62-63.)

5-6-vuotiaat ovat jo valmiita harjoittelemaan haastavampia liikkeitä; pyöräilyä, luistelua, hyppynarulla hyppimistä. Lapsi säätelee jo liikkumistaan, hallitsee suunnanmuutoksia ja tekee useampia toimintoja samanaikaisesti. Pihaleikit ovat tämän ikäisten erityisen hyviä motorisia harjoitteita. (Autio-Kaski 2005:28.)

3 Perusliikkumistaidot

Perusliikkumistaidot jaetaan kolmeen eri ryhmään: tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Erityisen paljon tulisi kiinnittää tasapainotaitoihin. Liikkumistaidoissa lapsi siirtyy paikasta toiseen ja käsittelytaidot jaetaan kahteen eri ryhmään: hienomotorisiin ja karkeamotorisiin. (Karvonen 2000; 34.)

3.1 Tasapainotaidot

Kun lapsen vartalon ja raajojen lihasvoima lisääntyy ja aistitoiminnot jäsenyy tulee lapselle synnynnäinen halu saada kaukana olevia esineitä. Tällöin lapsi vastustaa painovoimaa ja nousee ylös makuulta sekä kierii pituusakselinsa ympäri, konttaa, ryömii tai etenee istuen. Tällöin hän käyttää hyväkseen oikaisu- ja tasapainoreaktioita. Lapsi ehdollistuu toistojen avulla saamaan haluamansa ihmisen tai esineen luo. Onnistumisen kautta lapsi toistaa samaa toimintaa useasti. Tällöin hermostolliset yhteydet jäsenyvät ja toiminnasta tulee autonominen. Sama halu aktivoi lapsen myöhemmin nousemaan pystyyn ja myöhemmin seisomaan. Tasapainotaidoksi kutsutaan sitä kun lapsen oman pituus- tai poikittaisakselin ympäri tapahtuu liikkeitä, joissa vartalo pysyy paikallaan ja pyritään pitämään yllä tasapainoa. Tämän tasapainon ylläpitämiseen tarvitaan lihastoimintaa joka edellyttää hermostolta tiettyä johtumisnopeutta. Tämä on parhailaan lapsena ja hidastuu iän myötä. (Numminen 1996:24.)

Ensimmäisten elinvuosien aikana tapahtuvat staattiset tasapainotaidot, esimerkiksi ojennus, kierto heiluminen ja kääntyminen. Nopeasti lapsi oppii kierimään oman pituusakselinsa ympäri ja ryömimään. Kun lapsi nousee ylös staattinen tasapaino muuttuu dynaamiseksi, jolloin lapsi suuntaa konttaamisen kävelemiseksi. Tämän jälkeen lapsi pystyy kierimään poikittaisakselinsa ympäri eli tekemään kuperkeikan. (Numminen 1996:26.)

3.2 Käsittelytaidot

Käsittelytaitojen kehittyminen vaatii lapselta havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Käsittelytaidot jaetaan karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotorisissa taidoissa lapsi oppii käsittelemään esineitä, työntäen tai vetäen niitä. Hienomotorisissa taidoissa hän oppii täsmällisyyttä ja tarkkuutta. Näitä taitoja ovat esimerkiksi piirtäminen, saksilla leikkaaminen ja soittaminen. Karkeamotoristen taitojen harjoittelu luo pohjan hienomotoristen taitojen oppimiselle, tämä vaatii paljon toistoja. (Numminen 1996:26-31.)

Käsittelytaidot ovat välttämättömiä taitoja lapsen varhaiselle kehitykselle ja tiedonhankinnalle. Näillä taidoilla tarkoitetaan koko vartalon taitoja joilla lapsi pystyy käsittelemään välineitä, esineitä ja telineitä. Ensimmäiseksi kehittyvät symmetriset taidot, joissa lapsi käyttää vartalon molempia puolia. Myöhemmin lapsen ymmärrys oman kehonsa

puolisuudesta kehittyä ja lapsi oppii epäsymmetrisiä käsittelytaitoja. (Heikinaro-Johansson, Huovinen 2007:33-34.)

3.3 Liikkumistaidot

Liikkumistaidoksi kutsutaan sitä taitoa, jota lapsi tarvitsee siirtyäkseen paikasta toiseen. Näitä taitoja ovat kävely, juoksu, hyppy, hyppely, laukka ja kiipeäminen. Nämä taidot tulisi saavuttaa ennen seitsemättä ikävuotta. (Numminen 1996:26.)

3.4 Fyysinen kasvu ja kehitys

Fyysisellä kasvulla ja kehityksellä tarkoitetaan lapsen kehon koon kasvua sekä kypsymistä eli maturaatiota. Kypsyminen on hermoston kehittymistä ja fyysinen kasvu osin perimän, mutta kasvaakseen ja kehittyäkseen normaalisti lapsi tarvitsee riittävästi terveellistä ravintoa, huolenpitoa ja unta. (Sääkslahti 2015:25.)

Alle kaksivuotias alkaa tutustua omaan kehoon silmien, korvien, nenän, suun ja navan löytämisestä omasta kehostaan. 3-4-vuotiaan tulisi osata paikantaa ja pyydettyäessä osata liikuttaa päätään, käsiä, sormia, jalkoja, varpaita, vatsaa ja peppua. Tämä mahdollistaa itsenäisen pukeutumisen ja peseytymisen. Myös motoristen perustaitojen harjoittelu on mahdollista. 5-6-vuotiaan motoriset perustaidot jo vakiintuvat, mikä mahdollistaa erilaisten liikuntamuotojen perustaitojen harjoittelun. (Hujala-Turja 2016:141.)

Myös yhdessä liikkumisen mahdollistava elinympäristö turvaa lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen. Se määrittelee mitä lapsi jaksaa kantaa, kuinka voimakkaita vääntöjä hän kestävä ja miten paljon hänen luunsa kestävä. Hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttaa siihen miten lapsi selviytyy arkielämän haasteista, esim. kuinka pitkiä matkoja lapsi jaksaa kulkea. Jänteiden ja nivelten liikelaaajuus sekä kireys vaikuttaa siihen kuinka notkea lapsi on. Noin 0-3-vuotiaana lapsella on muuhun kehoon nähden suhteellisen iso pää joka vaikeuttaa tasapainon ylläpitämistä. Tästä syystä on tärkeää luoda tilanteita, jossa lapsi pääsee vahvistamaan keskivartalon lihaksia. (Pönkkö-Sääkslahti 2016: 138-139.)

Terveydellisiä tekijöitä fyysisessä kunnossa ovat lihasvoima- ja kestävyys, verenkierto- ja hengityselimistön kestävyys, kehon rasvan määrä sekä nivelten liikkuvuus. Näiden

kehittyessä lapsen on helpompi selviytyä jokapäiväisestä toiminnasta ilman väsymistä. Samaan aikaan ne edistävät lapsen psyykkisen ja sosiaalisen minäkäsityksen kehitystä. Tasapaino, koordinaatio, ketteryys ja liikenopeus ovat itse motoriseen suoritukseen vaikuttavia fyysisiä kuntotekijöitä. (Numminen 1996:31.)

Liikkuvan lapsen elimistö saa monipuolista normaalin kehityksen kannalta tärkeää kuormitusta. Lapsella on luontainen halu liikkua ja lapsi tarvitsee liikuntaa koska se on edellytys hänen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lapsen motoriset taidot kehittyvät kun hän saa päivittäin mahdollisuuksia harjoitella liikkumista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005:10.)

4 Liikkumisen merkitys

Liikkumisella on hyvin tärkeä merkitys kun lapsi on 2-6-vuotias. Sitä ikää voidaan sanoa suunnattoman toiminta- ja liikkumistarpeen jatkuvan löytämisen, tutkimisen ja koekailun ajaksi (Zimmer 2001: 13.) 3-6-vuotiaan lapsen liikunnan kokonaismäärästä suurin osa koostuu lapsen omaehtoisesta liikunnasta. Aikuisten tehtävänä on huolehtia että lapsella on joka päivä useita mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti innostavassa ympäristössä. Liikkumisen minimimäärä on kolme tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Tämä muodostuu useista lyhyistä aktiviteettijaksoista koko päivän ajalta. Vanhempien ja varhaiskasvatusthenkilöstön tulee yhdessä huolehtia siitä että päivittäinen liikunnan määrä toteutuu. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Lapsi oppii liikkumalla. Uteliaisuus ja aktiivisuus ovat lapsen luontaisia tapoja ja samalla kehityksen ehtoja. Motoriseen kehitykseen nivoutuvat kiinteästi sekä tiedollinen että sosiaalinen kehitys, sillä lapsi tutkii ympäristöään liikkeessaan. Lapsen liikunnan tulisi olla reipasta ja jopa rasittavaakin. Hyvien motoristen taitojen on todettu vähentävän lasten tapaturmia ja vaikuttavan aikuisenakin luuston vahvuuteen. (Arvonen 2007: 12.) Varhaislapsuuden liikkuminen on tärkeää tuki- ja liikunta elimistön kehityksen yleisenä virittäjänä ja käynnistäjänä. Pienet lapset pystyvät varsin mittaviin fyysisiin ponnisteluihin ja aktiivisuuteen, mutta lihaksisto kestää kerrallaan huomattavasti vähemmän rasitusta kuin varttuneemman lihaksisto. (Karvonen ym. 2003:41.)

Ylipaino ja lihavuus ovat myös pikkulasten huomattava terveysriski. Ongelmia nähdään jo neuvolaiässä: pojista 10 prosenttia ja tytöistä 15 prosenttia oli LATE-tutkimuksessa

ylipainoisia. Vähemmän opiskelleiden äitien lapsilla oli korkeimmin koulutettujen äitien lapsia useammin ylipainoa. Ylipainoisia tai lihavia lapsia oli selvästi enemmän perheissä, joissa vähintään toinen vanhemmista oli lihava. (Lammi-Taskula-Karvonen 2014: 161.)

Leikki ja liikkuminen ovat lapselle perustavia toimintamuotoja ja samalla tapa hankkia kokemusta ja ilmaisumahdollisuuksia. Liikkuminen ei ainoastaan tarkoita urheilua tai liikkumista eteenpäin. Jopa kehon ollessa paikoillaan olemme liikkeessä: sydän lyö, veri kiertää, keuhkot hengittävät jne. Lapsi 3-6 vuoden iässä aistii ja kokee liikkuen. Tänä päivänä lapsilta ei puutu järjestettyä leikkiä vaan ovat pikemminkin vailla tilaa, joissa voi löytää ja tutkia. Paikkoja joihin aikuisen ei tarvitse päästä ja joita he voivat itse rakennella. (Zimmer 2001: 14-15, 19.)

Lasten kuuluu hengästyä ja hikoilla liikuessaan. Mitä useammin lapset hengästyvät sitä paremmin heidän hapenottokykynsä ja sitä paremmin he jaksavat. Lapsia ei voi rasittaa liikaa kun saavat itse säädellä tauon. Aikuisten tehtävä on houkutella vähän liikkuvia lapsia mukaan etteivät he alkaisi vältellä leikkejä joissa hengästyy. Motoriseen kuntoon liittyy myös lihasvoima, liikenoisuus ja nivelten liikkuvuus. (Karvonen ym. 2003: 47.)

Leikki-iässä lapsi alkaa säädellä liikkeitään sisäisten mielikuvien ja ennakoivien toimintasuunnitelmien avulla. Hän harjoittelee aiemmin oppimiaan perusliikkeitä ja luo itselleen itselleen liikevaraston. Harjoituksen myötä liike-suoritusten laatu paranee ja lapsi oppii joustavammin siirtämään taitojaan uusiin tilanteisiin ja tehtäviin. Vähitellen hän oppii yhdistelemään liikunnan eri muotoja samanaikaisesti ja peräkkäin. (Miettinen 1999: 12-13.)

Lapsi hahmottaa ympäristön liikkumalla ja aistimalla. Käsitteet muodostuvat toiminnan ja tekemisen kokemuksista ja näin lapsi muodostaa maailmasta sisäisen kuvan. Kielen avulla asiat saavat nimen, ja käsitteet ilmaisevat ympäristön tapahtumia ja ilmiöitä. Näin kieli on ilmaisukeino ja myös oppimisen väline. Tässä prosessissa toiminta ja tekeminen muodostavat puheen ja ajattelun perustan. (Zimmer 2001:64.)

4.1 Lapsen terveys ja hyvinvointi

Monet aikuiset haluavat olla hyväkuntoisia, vastustuskykyisiä ja hoikkia. Tänä päivänä terveydellä on merkittävä arvo yhteiskunnassamme. Lapset eivät kuitenkaan ajattele terveyttä yhtä tarkoituksenmukaisesti. He liikkuvat siksi että se on hauskaa. Jos lapset voisivat liikkua arjessa enemmän, fyysiset ongelmat olisivat vähäisempiä. Onkin huolestuttavaa että lasten liikunnan tarve huomioidaan riittävästi vasta sitten kun se vaikeuttaa kansanterveyteen ja vaikuttaa julkisiin kustannuksiin. (Zimmer 2001:42-43.)

Pieniä lapsia ei tarvitse motivoida liikkumaan, riittää kun heille tarjotaan mahdollisuuksia ja tilaa. Juokseminen, riehuminen ja telmiminen uupumiseen saakka on hyvin tärkeää lapsen psyykkiselle ja fyysiselle kehitykselle. Syntyy kasvuärsykeitä, sydämen toiminta piristyy ja verenkierto paranee, koordinaatiokyky paranee sekä lihakset kehittyvät. Näin lapsi myös harjaantuu havaitsemaan ja luokittelemaan oman kehonsa signaaleja. (Zimmer 2001:44.)

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa korostetaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kun lapsi voi hyvin, hän saa hyvät eväät kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Lapsen toimintakykyä ja terveyttä vaalitaan, hän on arvokas omana itsenään sekä tulee nähdyksi ja kuulluksi. Näin hänen itsetuntonsa vahvistuu ja hän alkaa harjoitella sosiaalisia taitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005;15.)

Syksyllä 2017 voimaan astuvassa uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa korostetaan myös hyvinvoivaa lasta. Varhaiskasvatus ohjaa lapsia terveyttä ja hyvinvointia parantaviin elämäntapoihin. Varhaiskasvatuksen ja huoltajien yhteistyöllä on tärkeä merkitys. He sitoutuvat yhdessä lasten terveen ja turvallisen kehityksen, kasvun sekä oppimisen edistämiseen. Tasa-arvoinen vuorovaikutus, luottamus ja molemminpuolinen kunnioitus tukevat yhteistyötä. Varhaiskasvatuksen henkilöstöltä edellytetään aktiivisuutta ja aloitteellisuutta jotta huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö sujuu. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016; 32-33.)

4.2 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan ihmisen muistiin, havaitsemiseen, ajatteluun, kieleen ja oppimiseen liittyvää kehitystä. Voidaan puhua myös tiedollisesta kehityksestä. Lapsen kognitiivinen kehitys on sekä ympäristön että perimän säätelemää. Lapsi

myös luontaisesti hakee uusia oppimiskokemuksia. Lapsi luontaisesti ihmettelee asioita. Ennen kuin lapsi oppii kielen hän etsii vastauksia toimimalla, kokeilemalla, maistamalla ja haistamalla. Erilaisten taitojen herkkyyshaudat ja kriittiset kaudet sijoittuvat lapsen ensimmäisiin ikävuosiin. (Vilen ym. 2013:144-145.)

Lapsen kognitiivinen kehitys etenee niin että seuraavaan vaiheeseen siirtyminen edellyttää edellisen taidon sisäistämistä. Omaksumisnopeudessa ja lopullisen hallinnan tasolla esiintyy eroavaisuuksia jotka johtuvat usein kasvuympäristöstä. Tämä tiedollisen kehityksen perusta luodaan jo ensimmäisten elinvuosien aikana. (Numminen 1996:64.)

4.3 Sosiaalinen kehitys

Kun lapsella on taito toimia muiden kanssa sekä olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan, kutsutaan sitä sosiaalisesti kehitykseksi. Se sisältää rooleja ja arvoja joita lapsi omaksuu lähiympäristöstään ja ympäröivästä yhteiskunnasta. Lapsen sosiaaliseen kehitykseen vaikuttaa ensisijaisesti vanhemmat. Kotoa opitut mallit ja kiintymyssuhde vaikuttavat siihen miten lapsi alkaa hahmottaa itseään muiden kanssa ja miten hän oppii sosiaalisia taitoja. (Vilen ym. 2013:156.)

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan niitä taitoja jolla lapsi kykenee ratkomaan arkipäivän taitoja ja saavuttamaan henkilökohtaisia päämääriään, esimerkiksi leikkiin mukaan pääseminen. Tällöin häneltä edellytetään empatiataitoa sekä kykyä arvioida ja ennakoita oman toimintansa seurauksia. Lapsen sosiaalinen kompetenssi monipuolistuu ja laajenee kolmen ja kuuden ikävuoden välillä. Kun lapsi kasvaa hän myös oppii paremmin hahmottamaan ympäristönsä tapahtumia ja kuvaamaan niitä kielellisesti. Perheen ja vanhempien vuorovaikutusmalleilla on suuri merkitys lapsen sosiaalisten taitojen omaksumisessa. (Nurmi, Ahonen, H. Lyytinen, P. Lyytinen, Pulkkinen, Ruoppila 2014:61-62.)

4.4 Havaintomotorinen kehitys

Aikuiset eivät usein näe lapsen touhuissa järkeä, se näyttää heistä yksinkertaiselta ja tarpeettomalta leikiltä. Kyse on kuitenkin toiminnasta joka muodostaa pohjan perustaville havaintokokemuksille. Kun lapsi hankkii tietoa ympäristöstä, hän havainnoi ja työ-

tää sitä mielessään. Uusi tilanne on aina havaittava aistimilla ja siirrettävä eteenpäin keskushermostolle, ennen kuin voi seurata mielekäs motorinen toiminta. Havainnointi on ärsykkeiden käsittelyä eli työstämistä. Vauvakin pystyy erottamaan lukuisista äänistä ne mitkä ovat tärkeitä. (Zimmer 2001:53.)

Jotta Lapsi voi havainnoida ympäröivää maailmaa, hänen täytyy liikkua ja käsitellä ympäristönsä esineitä. Lapsi oppii jo varhain jäsentämään maailmaansa toimintansa kautta, jolloin hän alkaa ennakoida toimintansa seurauksia. Lapsen hermoston ja havaintojen kehitys on yhteydessä ympäristön tarjoamaan stimulaatioon sekä sen ajoittumiseen. (Nurmi ym. 2014:28-29.)

Ihmisen hermolihasjärjestelmä koostuu eri lihaksista sekä hermostosta. Hermolihasjärjestelmään kuuluvat aivot, selkäydin ja lihaksiin sekä muihin elimiin tietoa vievä ja tietoa tuova hermo. Lapsen lihaksiston kehitys on riippuvainen hermojärjestelmän kypsymisestä. Hermoston kehitys alkaa jo sikiövaiheessa, mutta suuri merkitys sen kypsymisessä on ensimmäisten vuosien ympäristöstä tulevat ärsykkeet. Näin ollen lapsen arjessa tulisi painottaa monipuolisia motorisia ärsykeitä. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 91.)

Ihmisellä on kahdenlaisia havaintojärjestelmiä, perushavaintoalueet eli lähiaistit sekä kaukoistit. Perushavaintoalueisiin kuuluvat taktiilijärjestelmä eli tuntoaisti, kinesteettinen havaintokyky eli liikeaisti sekä vestibulaarinen havaintokyky eli tasapainoaisti. Nämä kolme perushavaintoaluetta ovat erityisen tärkeitä pienelle lapselle, sillä ne muodostavat sensorisen kokemisen ja näin ollen lapsen kehityksen perustan. Näitä perushavaintoalueita sanotaan myös kehon lähelle ulottuviksi lähiaisteiksi. Nämä lähiaistit ovat vastakohta näölle ja kuulolle, joista puolestaan muodostuu kehon etäällä olevat aistit eli kaukoistit. (Zimmer 2001, 54-55.)

4.5 Ympäristön vaikutus lapsen liikkumiseen

Lähtökohtaisesti on tärkeää että kaikilla lapsen lähellä toimivilla aikuisilla olisi samantyyppiset periaatteet siitä mitä lapsi saa tehdä sisällä, mitä ulkona sekä missä ja milloin ulkoillaan. Varhaiskasvatuksessa oleelliseksi seikoiksi nousevat lasten turvallisuus, miten liikuntavälineet ovat saatavilla sekä missä milloin lapsilla on mahdollisuus omaeh-

toiseen liikuntaan. Suurin osa lasten tarvitsemasta aktiivisuuden määrästä koostuu ulkoleikeistä sekä omaehtoisesta leikistä. (Sääkslahti 2015;170-171.)

Tärkein viiteryhmä joka vaikuttaa lapsen kehitykseen on perhe. Lapsi kehittyy yhdessä perheen kehityskulussa. Lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus on lapsen kehityksen tukirakenne. Lapsi tarvitsee vastavuoroista vuorovaikutusta kehittyäkseen. Sen tulee olla säännöllistä, tarpeeksi pitkäkestoista ja sellaista jossa toiminnot muuttuvat pikku hiljaa haasteellisemmiksi. Kehitys ei rajoitu vain ihmisiin vaan myös ympäristön ja sen esineiden tutkiminen sekä kokeilu. (Nurmi ym. 2014; 72.)

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Tutkimuskysymykset

Tarkoituksena oli selvittää vanhempien käsityksiä lasten liikkumisesta ja sen vaikutuksista lasten kehitykseen. Tämä auttaisi henkilökuntaa kehittämään omaa toimintaansa ja tietoutta siitä mitä mahdollista informaatiota vanhemmat tarvitsevat. Kirjallisuuskatsausta varten luin paljon erilaista materiaaleja liittyen pienten lasten liikkumiseen. Aihetta olikin paljon käsitelty mediassa ja sosiaalisessa mediassa. Täsmällisten ja ytimekkäiden teemojen pohdinta tuotti aluksi haasteita, mutta pian ne selkiintyivät. Teemojen lisäksi minulla oli täydentäviä kysymyksiä. (Liite 2) Teemojen ympärille pohdin myös täydentäviä kysymyksiä, joita voin käyttää tarpeen tullen. Teoreettinen viitekehys käsittelee lasten liikkumista ja kehitystä, ikähaarukkana 1-6-vuotiaat lapset.

Haastattelukysymykseni olivat:

1. Mitä ajattelette lasten liikkumisella?
2. Miten liikkuminen mielestänne vaikuttaa lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin?
3. Saatteko mielestänne riittävästi tietoa lasten liikkumisen merkityksestä?

5.2 Teemahaastattelu

Aineistonkeruumenetelmäksi valitsi teemahaastattelun. Vapaamuotoinen haastattelu toisi varmasti enemmän tietoa vanhempien ajatuksista ja eikä haastattelutilanne tuntuisi liian viralliselta. Halusin myös luoda lämpimän, avoimen ja luotettavan ilmapiirin, jol-

loin teemahaastattelu tuntui luontevimmalta. Haastattelun muodoksi valitsin yksilöhaastattelun.

Haastattelu on yksinkertainen menetelmä. Siinä haastattelijä esittää kysymyksiä haastateltavalle, jolloin saadaan ajatuksia, mielipiteitä ja niin edelleen. Tarkoitus on saada tietoa tutkimuskysymyksiin. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat avoimia. Haastateltavan kanssa on jo etukäteen käyty läpi aihealueet eli teemat. Näin ollen haastattelu on aika lailla vapaata keskustelua valitusta teemasta. (Kananen 2008; 73.)

Haastattelu kuitenkin tähtää informaation saamiseen ja on päämäärähakuista. Haastattelijä ei voi heittäytyä keskusteluun vaan varmistaa että keskustelu pysyy koko ajan teemojen puitteissa. Haastattelijan tehtävänä on myös huolehtia että hän on tutustunut etukäteen aiheeseen sekä teoriassa että käytännössä. Hän myös aloittaa ja lopettaa haastattelun. Haastateltavan motivoiminen haastattelun aikana on olennaista sekä haastateltavan varmuus siitä, että kaikkea käsitellään luottamuksellisesti. (Hirsjärvi-Hurme 2004; 42-43.) . Kun on kyseessä laadullinen tutkimus, kannattaa valita sellaiset haastateltavat, joilta on mahdollista saada parasta tietoa tutkimuksen kannalta (Kananen 2008; 75-76).

Tein opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena. Tällöin pyritään aiheen syvälliseen ymmärtämiseen. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan suorassa kontaktissa haastateltavan kanssa, jolloin haastateltava saa parhaiten tietoa haastateltavien ajatuksista ja mielipiteistä. (Kananen 2008; 24-25.)

Aineistoni hankin teemahaastattelulla. Tämä on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä jota voidaan kutsua myös teemahaastatteluksi. Tämä siksi koska haastattelu keskittyy tiettyihin teemoihin. Tärkeää on myös se, että teemat ovat kaikille haastateltaville samat. Haastattelussa ei myöskään tarvitse esittää yksityiskohtaisia kysymyksiä, jolloin haastateltaville jää enemmän vapautta. (Hirsjärvi-Hurme 2004; 47-48.)

Kirjallisuuskatsausta varten luin paljon erilaisia materiaaleja liittyen pienten lasten liikkumiseen. Aihetta olikin paljon käsitelty mediassa ja sosiaalisessa mediassa. Täsmällisten ja ytimekkäiden teemojen pohdinta tuotti aluksi haasteita, mutta pian ne selkiintyivät. Teemojen ympärille pohdin myös täydentäviä kysymyksiä, joita voin käyttää tarpeen tullen. Teoreettinen viitekehys käsittelee lasten liikkumista ja kehitystä, ikähaarukkana 1-6-vuotiaat lapset.

5.3 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Valitsin kohderyhmäksi pienen espoolaisen päiväkodin jossa suoritin myös työharjoitteluni. Päiväkodissa on kaksi ryhmää, eli yhteensä 38 lasta. Espoon kaupungin sivistystoimen varhaiskasvatuksen johtajalta sain tutkimusluvan 30.12.2016.

Ennen haastattelupyyntöjen kirjallista jakamista pohdin henkilökunnan kanssa keitä kaikkia voisin pyytää haastateltavaksi. Tulin kuitenkin siihen tulokseen että jaan haastattelupyynnön jokaiselle perheelle, jotta otanta olisi mahdollisimman suuri. Päätökseeni vaikutti myös se, että koska suoritin haastattelut työharjoittelupaikalla, ei minulla tulisi olemaan aikatauluhaasteita tai haasteita matkojen suhteen. (Liite 1.)

Jaoin siis haastattelupyynnöt 35:lle perheelle ottaen huomioon sisarusperheet ja seitsemän heistä suostui haastatteluuni. Suoritin kaikki haastattelut päiväkodin kahvihuoneessa joko aamulla tai iltapäivällä. Nauhoitin haastattelut puhelimellani. Kerroin heille etukäteen että haastattelu on täysin luottamuksellinen eikä heidän tai heidän lastensa nimiä tulisi mihinkään näkyviin.

Tein haastattelut maaliskuussa ja jokainen haastattelu kesti 15-20 minuuttia. Haastattelutilanteet olivat rentoja ja luontevia koska olin jo tavannut vanhempia aiemmin. Aluksi kerroin vielä tarkemmin heille opinnäytetyöni tavoitteista. Tiedustelin myös onko heillä mahdollisesti jotain kysyttävää ennen haastattelun aloittamista.

5.4 Aineiston analyysi

Analyysi tarkoittaa saadun tiedon järjestämistä uudelleen, jotta nähdään sen takana oleva ilmiö tai arvoitus sekä sen rakenne. Vasta sitten toteutetaan varsinainen analyysi. (Kananen 2008;88.) Suoritettuani haastattelut litteroin ne, sitä kertyi seitsemän sivua. Litteroinnin yhteydessä nimesin haastateltavat merkeillä H1-H7. Aineistosta poimin esiin oleellisen ja koodasin eli luokittelin sen haastatteluteemojeni mukaan. Käytin sisällönanalyysia, jolloin pystyin kuvailemaan tuloksia selvimmin.

Koodauksen tarkoitus on saada aineisto sellaiseen muotoon jolla se on helpompi käsitellä. Samaa tarkoittavat asiat yhdistetään sekä sellaiset asiat joilla on yhteinen tekijä. Koodauksella aineisto tiivistetään joka mahdollistaa analyysin. (Kananen 2008; 89.)

Aineisto tulee lukea useamman kerran ja se toistetaan aina uuden aineiston yhteydessä. Tiedonkeruu ja analyysi kulkevat käsi kädessä. Tärkeää on pohtia mitä sanomiset tarkoittavat ja nämä huomiot kirjoitetaan ylös. Näin aineisto alkaa hahmottua paremmin. Aineisto pilkotaan alaluokkiin ja näiden välille etsitään loogisia yhteyksiä. Näin pyritään löytämään yleistettävyytensä. (Kananen 2008; 94-95.)

6 Tulokset

Opinnäytetyöni tutkimuskysymys oli ”Vanhempien käsityksiä pienten lasten liikkumisesta lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin”. Käsittelin tulokset suoraan teemojen kautta: Mitä ajattelette lasten liikkumisella, miten liikkuminen mielestänne vaikuttaa lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin sekä saatteko mielestänne riittävästi tietoa lasten liikkumisen merkityksestä.

6.1 Mitä ajattelette lasten liikkumisella

Kaikki vanhemmat nostivat erityisesti esille motorisen kehityksen lasten liikkumisessa. Hyötyliikunta ja arkiliikunta olivat liikkumisen muotoja joita he pitivät tärkeinä. Haastatteluissa kävi selkeästi ilmi myös se, että vanhemmat pyrkivät tekemään pieniä matkoja ilman autoa tai bussia, jolloin liikkumista tulee arjessa. Osa korosti myös portaiden kävelyä sekä metsässä kävelyä.

H1: ”Lasten liikkuminen on erittäin tärkeää, varsinkin tämmöinen hyötyliikunta on niinku koko aika et kävellään portaita eikä kanneta niitä, siis ihan tämmönen perus.”

H2: ”Tärkeää mun mielestä kaikkien pitäis huomioida just semmonen arkiliikunta, siis just sellaset matkat, mut ei tavallaan pienelt lapselt vaatia liikaakaan.”

Myös kaikenlainen perheen kanssa yhteinen aika ulkona koettiin tärkeäksi liikkumisen muodoksi. Erilaiset lastenpuistot ja leikkipaikat kannustavat perheitä liikkumaan. Vanhemmat nostivat esiin Espoon olevan hyvin lapsiystävällinen kaupunki koska puistoja on rakennettu paljon.

H3 ” Täällä on paljon leikkipuistoja joka paikassa ja ne on hyviä, Suomessa on hyvä infrastruktuuri.”

6.2 Miten liikkuminen mielestänne vaikuttaa lapsen kehitykseen

Vanhempien mielestä liikkuminen vaikuttaa eniten lapsen motoriseen kehitykseen. Myös kaikenlainen hyppiminen ja tärähtelyt vahvistavat luita. Vanhemmat ovat huomanneet ennen kaikkea liikkumisen merkityksen lapsen vireystasoon. Kun lapsi liikkuu, maistuu ruoka ja uni paremmin sekä lapsi on kaiken kaikkiaan pirteämpi. Kuitenkin osa vanhemmista koki huonoa omaatuntoa lapsen liian vähäisestä liikkumisesta.

H6: ”On sillä varmaan mä väittäisin et on sillä just se että jos mä ajattelin missä liikkuu ja miten liikkuu niin kyl mä luulisi et sil on merkitystä se lapsen kehitykseen motoriikkaan ja kaikkeen et jos se pienest pitäen joutuu sitä kroppaansa hallitsemaan jossakin metsässä juoksemiseen tai jossain kannon päältä hyppää toiselle niin kyl mä uskon vakaasti että se kehittää ja ainakin just siihen motoriikkaan ja asioihin.”

H7: ” Tota niinku sitten menee energiaa siihen eli tota saa sellaista fyysistä tekemistä jolloin myös lepo on parempaa.”

H7: ” Et ainut mikä on niinku sellanen itellä koko ajan ja miehelläki sellane pisto sydämässä et niinku nää arkipäivät et kun tullaan kotiin niin et laitetaan se ruoka vähintääki lämmitetään ja syödään ja sit niinku yhtäkkiä huomaa täs on niinku tunti aikaa suurin piirtein tehä jotain ja sit pitäs niinku alkaa tekee iltapalaa...”

Lasten kannustaminen liikkumiseen koettiin merkitykselliseksi. Lasta ei kannattaisi rajoittaa liikaa, vaan kannustaa oppimaan uutta. Koettiin että vanhemmat ovat usein tänä päivänä liian arkoja ja ”uusavuttomia” eikä uskota lasten mahdollisuuksiin.

H2: ”Ja sit minkä mä oon ite huomannu tässä muutaman äidin kanssa kun oon ollu lapseni kaverin niin tota ne on hirveen varovaisia, mun mielest pitäs sitäki terottaa niille vanhemmille et luotettas enemmän siihen et lapsi osaa.”

Vanhemmat olivat kuitenkin huolissaan siitä, kuinka maailman teknologistuminen vaikuttaa lasten liikkumiseen. Lapset ovat enemmän kiinnostuneita älypuhelimista, tietokoneista ja elokuvien katselusta kuin pihaleikeistä. Kuitenkin he totesivat että sekin on tärkeää, mutta olisi hyvä löytää tasapaino näiden välillä.

H3: Minun mielestä lasten tulee liikkua mutta tänä modernina aikana lapsilla on kaikenlaisia juttuja kotona joten on tärkeää tehdä juttuja tarkoituksellisesti. Pienet

lapset tarvitsevat aikuisen apua liikkumiseen, isompina he voivat tehdä sen itsenäisesti. Joka päivä näemme lapsia jotka tulevat koulusta ja tuijottavat puhelinta...se ei ole liikuntaa mutta ehkä se on aivojumppaa..”

Kaikki vanhemmat pitivät päiväkodin merkitystä lapsen liikuttajana tärkeänä. Päiväkodissa kannustetaan ja opitaan uusia taitoja. Myös sosiaaliset taidot kehittyvät. Päiväkoti päivän jälkeen lapset ovat illalla väsyneitä eikä arkisin illalla tarvita muuta liikkumista.

6.3 Saatteko mielestänne tarpeeksi tietoa lasten liikkumisen merkityksestä

Kaikki olivat sitä mieltä että tietoa saa jos sitä tarvitsee ja haluaa. Tärkeimmiksi lähteiksi sanottiin päiväkotit, neuvola ja internet. Osa koki tärkeänä oman asenteen liikkumiseen. Jos liikkuu itse paljon ja ymmärtää sen merkityksen, tulee se luonnosta siirrettyä lapselleen. Osa vanhemmista kertoi myös lukevansa paljon kirjallisuutta lapsen kehityksestä ja seuraavansa sosiaalista mediaa aktiivisesti. Päiväkoti koettiin tärkeäksi lähinnä hyvän toiminnan vuoksi. Päiväkodissa retkeillään paljon ja kasvattajat toimivat lapsille hyvinä esimerkkinä liikkujina.

H1: ” Mul ei tuu kyl mitään mieleen niinku et mitä vois päiväkotit kertoa. Mä oon ite tykänny kaikest mitä tääl on tehty ja et torstaisin on retkipäivä ja kaikkee..”

H3: ” Päiväkodin opettaja korostaa liikkumisen tärkeyttä ja tällä omalla esimerkillä korostaa liikkumisen tärkeyttä ja menette jatkuvasti jonnekin...”

H5: ” Et jos mä niiku haluaisin sitä lähteä selvittämään et mikä sen vaikutus niinku on sit mä vaan googlaisin...”

7 Johtopäätökset

Lasten liikkuminen tarkoitti vanhemmille ennen kaikkea arki- ja hyötyliikuntaa. Kukaan ei kokenut tärkeäksi viedä alle kouluikäistä lasta liikuntaharrastukseen. Lapsen motorinen kehitys nousi ensimmäisenä sekä liikkumisen hyöty lapsen vireystasoon. Vanhemmat ovat hyvin tietoisia liikkumisen merkityksestä lapsen hyvinvointiin sekä sen puuttumisen merkitys ymmärretään.

Liikkumisen muodoista ulkona tapahtuva liikkuminen nostettiin tärkeimmäksi. tällöin pystytään toteuttamaan myös perheen yhteistä aikaa, kaikki hyötyy ulkoilusta. Van-

hempien päivät ovat usein toimistossa istumista jolloin ulkoilu on erityisen tärkeää myös heidän hyvinvoinnille. Vanhemmat korostivat myös hyvien elämäntapojen omaksumista jo lapsuudessa.

Kun lapsi liikkuu paljon, hän alkaa luontaisesti valita sellaisia tilanteita jossa voi toimia fyysisesti aktiivisesti ja iän karttuessa kiinnostuu lisähaasteista. Lähiympäristön asenne vaikuttaa siihen, miten lapsi suhtautuu liikkumiseen. (Sääkslahti 2015; 142.)

Vanhemmat nostivat esiin myös ympäristön vaikutuksen liikkumiseen. Useat leikkipuistot ja rannan läheisyys koettiin rikkaudeksi ja liikkumiseen kannustavaksi elementiksi. On helppo lähteä liikkeelle kun on jokin päämäärä, esimerkiksi kiva lähipuisto. Lähialueen puistoissa ja leikkipaikoissa tavataan myös ystäviä, jolloin toteutuu myös vanhempien tarve aikuisten keskinäiseen vuorovaikutukseen sekä lasten kaverisuhteet kehittyvät. Yksi haastateltavista nimenomaan korosti sitä, kuinka tärkeää on tavat muita vanhempia ja jakaa kokemuksia lapsiperheen arjesta. Nämä tilanteet saattaa olla ainoita aikuiskontakteja perheen arjessa.

Vanhemmat kokivat saavansa riittävästi informaatiota päiväkodista. Toisaalta haastateltavat eivät osanneet määritellä minkälaista tietoa he tarvitsisivat. Kukaan haastateltavista ei viitannut liikkumisen merkityksestä esimerkiksi aivojen kehitykseen, ainoastaan motorinen kehitys ja lapsen vireys nousivat esiin. Tämä onkin aivan erityisesti se seikka johon kasvattajat voisivat paneutua. Kognitiiviset taidot, havaintomotorinen kehitys ja sosiaaliset taidot kehittyvät lapsen liikkuesssa.

Vanhemmat olivat kyllä tyytyväisiä päiväkodin tarjoamaan liikuntaan ja varsinkin kasvattajien kannustava asenne sai hyvää palautetta. He myös kertoivat olevansa iloisia kun lapsi on päiväkodissa oppinut uusia taitoja, mm. kuperkeikkoja ja puolapuilla kiipeilyä. Usein nämä taidot ovat sellaisia joita on kotona vaikea harjoitella.

Kukaan vanhemmista ei pitänyt liikuntaharrastuksen aloittamista alle kouluikäisenä tärkeänä. Omaehtoinen liikkuminen perheen parissa koettiin riittäväksi sekä ohjattu liikunta päiväkodissa.

Tuloksista pystyi päättelemään, että vanhemmat kokevat lasten liikkumisen hyvin tärkeäksi lapsen hyvinvoinnin kannalta. Myös lapsen motorinen kehitys nostettiin tärkeäksi sekä yleinen vireystaso joka paranee liikkumisen myötä. Vanhemmat kokivat saa-

vansa riittävästi tietoa liikkumisen merkityksestä. He eivät osanneet sanoa mitä tietoa he tarvitsisivat enemmän.

8 Pohdinta

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli antaa varhaiskasvatuksen henkilöstölle lisätietoa siitä, mitä vanhemmat ajattelevat lapsen liikkumisella ja tarvitsevatko he lisää informaatiota liikkumisen merkityksestä lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin.

Mielestäni vanhempien ymmärrys liikkumisen merkityksestä oli aika suppeaa, joten varmasti esimerkiksi varhaiskasvatuskeskusteluissa voisi tarkemmin kertoa vanhemmille liikkumisen kokonaisvaltaisesta merkityksestä lapsen kehitykseen.

Haastatteluissa nousi selvästi esiin tämän päivän haasteet liikkumisen suhteen. Ruutu-aika ja tietokoneet vievät yhä enemmän aikaa lapsen elämässä. Tässä koen myös päiväkodin roolin tärkeänä. Kerrotaan vanhemmille suosituksia liikkumisen ja ruutuajan suhteen. Kannustetaan perheitä liikkumiseen ja yhdessäoloon.

Haastattelutilanteet olivat rentoja. Huomasin että pari ensimmäistä minuuttia vanhemmat hieman jännittivät, mutta pidin haastattelun hyvin vapaamuotoisena mikä selvästi laukaisi jännityksen. Koska tunsin vanhemmat ennestään, aikaa ei tuhlaantunut vaan pääsimme heti asian ytimeen.

Koska itse jäin pohtimaan sitä, miten vähän vanhemmat tiesivät liikkumisen kokonaisvaltaisesta merkityksestä lapseen, voisi jatkotutkimuksen tehdä nimenomaan tästä aiheesta. Myös miten vanhemmille saisi arjessa kerrottua mitä kaikkia vaikutuksia liikkumisella on lapselle. Lapsen tuonti- ja hakuajat ovat usein nopeita. Olisiko mahdollista järjestää teemailtoja, liikuntatempauksia tai muuta vastaavanlaista toimintaa jolloin vanhempien kanssa tulisi hyvää keskustelua aikaiseksi.

Lähteet

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

Arvonen, Sirpa 2007. Meidän perhe liikkuu. Jyväskylä: WSOY pro

Hakkarainen, Harri – Jaakkola, Timo – Kalaja, Sami – Lämsä, Jari – Nikander, Antti – Riski, Jarmo 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

Karvonen, Pirkko – Siren-Tiusanen, Helena–Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: Vk-Kustannus Oy

Kananen, Jorma 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Lammi-Taskula, Johanna–Karvonen, Sakari 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi. Tampere: Juventus Print-Suomen Yliopistopaino Oy

Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: Vk-Kustannus Oy

Numminen, Pirkko 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus Oy

Nurmi, Jan-Erik – Ahonen, Timo – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Pulkkinen, Lea – Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus

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

Sääkslahti, Arja – Pönkkö, Anneli 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, Eeva – Turja, Leena (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus

Sääkslahti, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus

Sääkslahti, Arja 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaho-Johansson, Pilvikki – Huovinen, Terhi – Kytökorpi, Lea (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogikkaan. Helsinki: WSOY oppimateriaalit

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Oppaita 56. Stakes.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö – Opetusministeriö – Nuori Suomi ry

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

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Tampere: Opetushallitus

Vile'n, Marika – Vihunen, Riitta – Vartiainen, Jari – Sive'n, Tuula – Neuvonen, Sohvi – Kurvinen, Auli 2013. Lapsuus, erityinen elämänvaihe. Helsinki: Sanoma Pro Oy

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

Kirje Vanhemmille

Hyvät Vanhemmat! Olen sosionomiopiskelija Metropolian Ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyöhön liittyvää tutkimusta yhteistyössä päiväkotinne kanssa. Tarkoituksena on selvittää vanhempien käsityksiä lasten liikkumisen merkityksestä lapsen kehitykseen. Tutkimuksen avulla päiväkodin kasvattajat voivat kehittää omaa toimintaansa perheiden ja lasten hyväksi.

Teen tutkimuksen haastattelemalla vanhempia, yksilöhaastatteluina. Haastattelu kestää noin 15-30 minuuttia ja se voidaan toteuttaa joko aamu- tai iltapäivällä, miten Teille parhaiten sopii. Haastattelu on täysin luottamuksellinen eikä tietojanne tule näkymään missään, eli haastattelu suoritetaan anonyymisti.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista eikä sido Teitä mihinkään. Tulen viikolla 12 kysymään Teiltä mahdollisuutta haastatteluun, joten nähdään silloin. Samalla voin kertoa lisää haastattelusta ja tutkimusaiheesta.

Ystävällisin terveisin,

Kati Leinonen

kati.leinonen@metropolia.fi

0400 933932

Haastattelun teemat

1. Mitä ajattelette lasten liikkumisella?
2. Miten liikkuminen mielestänne vaikuttaa lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin?
3. Saatteko mielestänne riittävästi tietoa lasten liikkumisen merkityksestä?
 - mistä saatte tietoa
 - tarvitsetteko mielestänne enemmän tietoa