
”LAPSEN EHDOLLIA, LEIKIN VARJOLLA”

Vanhempien ja henkilökunnan näkemyksiä päiväkotien liikuntakasvatuksesta ja sen kehittämisestä



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Lahdensivu 5.5.2010

Jenni Kastelvuori



Sosiaalialan koulutusohjelma
Hämeenlinna

Työn nimi ”Lapsen ehdoilla, leikin varjolla”
Vanhempien ja henkilökunnan näkemyksiä päiväkotitena-
pirtin liikuntakasvatuksesta ja sen kehittämisestä

Tekijä Jenni Kastelvuori

Ohjaava opettaja Anna Riitta Myllärinen

Hyväksytty _____ . _____ .20 _____

Hyväksyjä

HÄMEENLINNA
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen kasvatusta

Tekijä Jenni Kastelvuori **Vuosi** 2010

Työn nimi ”Lapsen ehdoilla, leikin varjolla” Vanhempien ja henkilökunnan näkemyksiä päiväkotien liikuntakasvatuksesta ja sen kehittämistä

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö on pääosin laadullisella tutkimusotteella toteutettu tapaus-tutkimus päiväkotien liikuntakasvatuksesta. Aihe nousi Tenavapirtin tarpeesta selvittää näkemyksiä päiväkodissa toteutettavasta liikuntakasvatuksesta. Lasten vähäisestä liikkumisesta ollaan yleisesti huolissaan, joten aiheella oli myös ajankohtaista painoarvoa. Työn tarkoituksena oli selvittää, millaisena päiväkotien liikuntakasvatusta koetaan, mitä siltä odotetaan ja miten sitä kehitettäisiin. Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat lasten vanhemmat sekä Tenavapirtin henkilökunta.

Opinnäytetyön teoreettisena taustana toimivat liikuntakasvatuksen ja lapsen kehityksen teoriat. Työssä hyödynnetään myös Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia. Opinnäytetyössä on käytetty sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusotetta. Aineisto on kerätty vanhemmilta kyselylomakkeilla ja henkilökunnalta puolistrukturoidun ryhmäkeskustelun avulla. Aineisto on analysoitu sisällönanalyysin ja teemoittelun keinoin.

Tulokset osoittavat, että liikuntakasvatusta pidetään tärkeänä osana Tenavapirtin toimintaa. Vanhemmat määrittivät liikuntakasvatuksen monipuoliseksi, päivittäiseksi ja omaehtoisuutta painottavaksi leikin varjolla toteutettavaksi toiminnaksi. Odotuksina olivat laadun säilyminen sekä lapsen ehdoilla liikkuminen. Kehittämissuhteet liittyivät pääosin sisällön kehittämiseen. Henkilökunnan mukaan liikuntakasvatusta oli monipuolista, laadukasta, suunniteltua sekä omaehtoista liikkumista korostavaa. Odotukset liittyivät omaan kehittämiseen ja motivaatioon. Keskeisimmät kehittämiskohteet olivat lasten osallisuuden lisääminen ja lasten omaehtoisen liikunnan tukeminen. Niin vanhemmat kuin henkilökunta kokivat, että liikuntaleikkikoulu muodostaa keskeisen osan liikuntakasvatuksesta. Tuloksia voidaan tulevaisuudessa hyödyntää liikuntakasvatukseen liittyvässä kehittämistyössä.

Avainsanat Liikuntakasvatusta, päivähoito, asiakaslähtöisyys, liikuntaleikkikoulu

Sivut 58 s. + liitteet 21 s.

HÄMEENLINNA
Degree Programme in Social Services
Sociopedagogical education

Author Jenni Kastelvuoto **Year** 2010

Subject of Bachelor's thesis Parents' and Personnel's Opinions on Physical Education and Its Development in Day Care Centre Tenavapirtti

ABSTRACT

This thesis is a case study of the physical education in day care centre Tenavapirtti. Tenavapirtti had a need to assess the state of physical education provided by them. Children's lack of physical exercise is a common concern. Therefore this subject also had a current importance. The purpose of thesis was to study how the physical education in Tenavapirtti is perceived; what is expected of it; and how it should be developed. The target groups for the research were the children's parents and the personnel of Tenavapirtti.

The main sources of information were the theories of physical education in childhood and of child development. The guideline for physical education in early childhood was also used in this thesis. The thesis includes both qualitative and quantitative research methods. The data from the parents was gathered with a questionnaire and from the personnel through a half-structured group discussion. The data were analysed thematically.

The results show that physical education is considered an important element of the activity in Tenavapirtti. The parents defined the physical education as a versatile and spontaneous daily activity which is implemented by means of play. The expectations included maintaining the quality and exercising on the child's terms. Proposals for development were mainly related to development of the content. According to the personnel the physical education was versatile, quality, planned and emphasizing spontaneous exercise. The expectations were related to the employees' own development and motivation. The proposals for development were increasing the participation of the children and supporting the spontaneous exercise of the children. The results can be exploited in development work regarding physical education in early childhood.

Keywords Physical education, day care, customer orientation, physical exercise play schools

Pages 58 p. + appendices 21 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	MITÄ LIIKUNTAKASVATUS ON?.....	2
3	LIIKUNTAKASVATUS LAPSEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKIJANA	5
3.1	Eri-ikäisten lasten liikkuminen.....	6
3.2	Liikunnan vaikutus kehityksen eri osa-alueisiin	8
3.3	Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset	11
3.4	Liikunta päivähoitossa.....	13
3.5	Nuori Suomi ry.....	14
4	PÄIVÄKOTI TENAVAPIRTTI.....	15
5	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	16
5.1	Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista	16
5.2	Lasten päiväkotiliikunnan määrittelyä Ulvilassa	18
6	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -KYSYMYKSET	18
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	20
7.1	Tutkimusmenetelmä	20
7.2	Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus	20
7.3	Tapaustutkimus	22
7.4	Aineistonkeruu	23
7.4.1	Kysely.....	23
7.4.2	Haastattelu	26
7.5	Aineiston analyysi.....	29
7.5.1	Sisällönanalyysi.....	30
7.5.2	Teemoittelu.....	31
7.6	Tutkimuksen eettisyys.....	32
7.7	Tutkimuksen luotettavuus	33
8	TULOKSET	34
8.1	Liikuntakasvatus vanhempien näkökulmasta.....	34
8.1.1	Vastaajien taustatiedot.....	34
8.1.2	Liikuntakasvatuksen määritelmä	37
8.1.3	Päiväkoti Tenavapirtin liikuntakasvatuksen arviointi	38
8.1.4	Odotukset liikuntakasvatukselle	40
8.1.5	Liikuntakasvatuksen kehittäminen	42
8.2	Liikuntakasvatus henkilökunnan näkökulmasta.....	44
8.2.1	Liikuntakasvatuksen määritelmä	44
8.2.2	Päiväkoti Tenavapirtin liikuntakasvatuksen arviointi	44
8.2.3	Odotukset liikuntakasvatukselle.....	47
8.2.4	Liikuntakasvatuksen kehittäminen	48

9	JOHTOPÄÄTÖKSET	49
9.1	Vanhempien näkemykset	50
9.2	Henkilökunnan näkemykset	52
10	POHDINTA.....	53
11	LÄHTEET	56
LIITE 1	Saatekirje vanhemmille	
LIITE 2	Kyselylomake vanhemmille	
LIITE 3	Henkilökunnan ryhmäkeskustelun runko	
LIITE 4	Tutkimuslupa henkilökunnalle	
LIITE 5	Taulukoita kyselylomakkeiden taustatiedoista	
LIITE 6	Vanhempien kyselylomakkeiden teemoittelu	
LIITE 7	Henkilökunnan ryhmäkeskustelun teemoittelu	

1 JOHDANTO

Lasten vähenevästä liikkumisesta ollaan yleisesti huolissaan. Lapsuuden ylipaino on kasvava ongelma ja tuo mukanaan lapsen koko elämään vaikuttavia haittatekijöitä. Aktiivinen liikkuminen lapsuudessa ennakoii liikkunnallisen elämäntavan jatkuvan edelleen nuoruudessa ja aikuisuudessa. Alle kouluikäisten lasten liikkumismahdollisuuksia on jatkuvasti kehitettävä, jotta jokainen lapsi liikkuisi terveytensä kannalta riittävästi.

Lasten liikkumisen mahdollistaminen tulisi huomioida kaikissa lasten elinympäristöissä. Sääkslahti (2007, 39–40) toteaa että varhaisvuosinaan lapsella on korkea sisäinen halu liikkua. Lapsi hakee haasteita, jotka selvittämällä hän oppii uusia taitoja, jotka toistojen kautta automatisoituvat. Lapsi omaa myös fysiologisen tarpeen liikkua. Lapset kokeilevat ennakkoluulottomasti uusia asioita, kun he kokevat olevansa turvassa ja heistä välitetään.

Lasten liikuntaan päivähoidossa on ryhdytty kiinnittämään enenevässä määrin huomiota. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) määrittelevät vähimmäissuositukset lasten liikunnalle. Päivähoito on merkittävässä roolissa lasten liikunnan suhteen, koska lapsi viettää suurimman osan valvellaoloajastaan päivähoidossa.

Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista (2009) tuo ilmi, että pääosassa päiväkoteja on kehittämistarpeita lasten päivittäisen liikkumisen näkökulmasta. Päiväkodit ovat eriarvoisessa asemassa toimivien sisätilojen ja liikkumista tukevien ulkotilojen suhteen. Tiloista riippumatta päiväkodin oma aktiivisuus liikunnan suhteen on merkittävä tekijä.

Päiväkoti Tenavapirtti on toiminut vuodesta 2005 ja painottaa toiminnassaan monipuolista liikkumista. Lasten omaehtoiselle liikkumiselle annetaan tilaa ja aikaa. Opinnäytetyö käynnistyi päiväkotia Tenavapirtin tarpeesta selvittää lasten vanhempien toiveita ja odotuksia liikuntakasvatuksen suhteen. Tutkimukseen liitettiin mukaan myös henkilökunnan näkökulma liikuntakasvatukseen.

Tutkimus pyrkii kartoittamaan päiväkotia Tenavapirtin liikuntakasvatusta lasten vanhempien sekä henkilökunnan näkökulmasta. Tutkimus antaa päiväkotia Tenavapirtille keinoja liikuntakasvatuksen kehittämiseen enemmän perheiden tarpeita vastaavaksi. Tutkimus tuo näkyväksi päiväkotia Tenavapirtin liikuntakasvatuksen ja sen taustalla vaikuttavat näkökulmat. Tutkimustehtävänä on selvittää, millaisena päiväkotia Tenavapirtin liikuntakasvatus koetaan, mitä siltä odotetaan ja miten sitä kehitettäisiin.

Tutkimus esittelee liikuntakasvatuksen ja lasten liikunnan teoriaa taustatietona tutkimuksen toteuttamiselle. Tutkimuksen aineisto kerättiin vanhemmilta kyselylomakkeilla ja henkilökunnalta ryhmäkeskustelulla vuoden 2009 ja 2010 vaihteessa. Kohderyhminä toimivat päiväkotia Tenavapirtin kauden 2009–2010 lasten vanhemmat sekä henkilökunta.

2 MITÄ LIIKUNTAKASVATUS ON?

Liikuntakasvatus ohjaa kokonaisvaltaisesti liikkumista varhaiskasvatuksessa. Kasvattajien on olennaista ymmärtää, mitä liikuntakasvatus on ja miten sillä voidaan tukea lapsen kasvua ja kehitystä. Liikuntakasvatuksen määritelmät poikkeavat hieman toisistaan. Seuraavaksi esitellään yleisimpiä liikuntakasvatusta määrittäviä tekijöitä.

Lasten liikunnan tulee olla säännöllistä ja jokapäiväistä. Viikoittainen suositus on 15–20 tuntia. Liikunnan on oltava mahdollisimman monipuolista, koska lapsen elimistö ei ole valmis yksipuoliseen liikuntaan. Tärkeää on, että lapsi löytää liikkumisesta ilon. Lasten omalle mielikuvitukselle jätetään tilaa, jotta lapsi voi itse ideoida liikkumistaan. Omaehtoinen liikkuminen on tärkeää, koska sillä on pitkällä tähtäimellä vaikutusta kansanterveyteen (Kuva 1). (Karvonen 2002, 25–27, 29.)



KUVA 1 Riittävästi liikkuva lapsi ja nuori
(Perusliikuntataitoja monipuolisesti ja iloisesti n.d.)

Liikuntatottumukset syntyvät varhaislapsuudessa. Näin ollen kodilla on suuri merkitys asenteiden luomisessa liikuntaa kohtaan. Liikkumisen ei tarvitse olla varsinaista harrastamista, jokapäiväinen puuhailu perheen

kesken on riittävää pienelle lapselle. Luonnossa liikkuminen on yhtä kehittäväää kuin sisällä välineiden kanssa liikkuminen. (Karvonen 2002, 29–31.)

Zimmer (2001, 121) kuvaa liikuntakasvatuksen tavoitteeksi liikkumisen valmiuksien antamisen lapselle. Näillä valmiuksilla lapsi oppii tuntemaan ja käsittelemään itseään, muita ihmisiä sekä ympäristössä olevaa tilaa ja esineitä. Karvonen (2002, 13) kuvailee liikuntakasvatuksen tavoitteiksi lapsen motorisen ja fyysisen kehityksen tukemisen lisäksi muun oppimisen ja kehityksen tukemisen. Liikunta vaikuttaa lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen, sosiaalisuuden kehittymiseen sekä ajattelutoimintojen tukemiseen. Liikuntaa voidaan pitää kasvatuksen välineenä. Liikunta antaa lapselle elämyksiä, lisää itsetuntemusta ja toimii ilmaisun välineenä.

Zimmerin (2001, 122–123) mukaan tiettyjen periaatteiden tulisi ohjata liikuntakasvatusta. Näitä periaatteita ovat lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, päätäntämahdollisuus sekä omatoimisuus. Liikuntakasvatuksen tulisi perustaltaan olla lapsista ja heidän tarpeistaan lähtevää. Kasvatuksen tulee olla avointa, jolloin myös lapset voivat osallistua suunnitteluun ja toimintaa voidaan tarvittaessa muuttaa. Liikunnan tulisi olla lapsille vapaaehtoista, lasta ei pidä pakottaa osallistumaan. Liikunnan tulee tarjota lapselle elämyksiä, joissa lapsi saa käyttää omaa mielikuvitustaan. Lapselle tulee antaa mahdollisuus päättää ja valita. Lapsen pitää antaa olla omatoiminen, jolloin lapsi oppii tekemään aloitteen ja ottaa myös vastuun tekemisistään.

Liikuntakasvatuksen keskeisimpiä tavoitteita Karvosen, Siren-Tiusasen ja Vuorisen (2003, 96–97) mielestä ovat lasten luontaisen liikkumisen, uteliaisuuden ja liikunnasta saatavan nautinnon tukeminen sekä motoristen perustaitojen monipuolinen harjaannuttaminen. Aikuisten tulee mahdollistaa lapselle hänen kehitystasoaan vastaava liikkuminen. Lapsia tulee rohkaista ilmaisemaan itseään liikkumalla ja kokeilemaan omia rajojaan. Liikkuminen edistää myös kielen ja käsitteiden oppimista.

Lasten liikunnassa olennaista on koordinaatiivisten ja havaintomotoristen taitojen kehittäminen. Koordinaatiolla tarkoitetaan kykyä sulauttaa eri kehonosien liikkeitä sujuvaksi kokonaissuoritukseksi. Lasten liikkumisympäristöön tulisi kiinnittää huomiota. Liikkumiseen tulisi olla tarpeeksi tilaa. Luonto ja metsä ovat rikkaita ympäristöjä liikkumisen kannalta. Liikuntaa voi liittää monin eri tavoin opetettavaan asiaan. (Karvonen 2002, 14, 16–17.)

Havaintomotorisella oppimisella Karvonen (2002, 20–22) tarkoittaa aisti-toimintojen virittämistä ympäristöstä saatavien ärsykkeiden vastaanottamiseen ja järjestämiseen. Havaintomotorisia osatekijöitä ovat kehontuntemus eli esimerkiksi tieto kehonosien sijainnista ja nimistä, avaruudellinen hahmottaminen eli esineiden ja asioiden suhde ihmiseen, suunnan hahmottaminen eli suunnan käsitteet ja suuntatietoisuuden kehittyminen sekä ajan hahmottaminen eli samanaikaisuus, rytmi ja toimintajärjestys tietyssä liikesuorituksessa.

Laakso (2007, 19) näkee liikuntakasvatuksella kaksijakoisen tavoitteen. Liikunnan avulla kasvatetaan ja liikuntaan kasvatetaan, jolloin liikunnalla itsellään nähdään olevan suuri itseisarvo. Suomalaisessa yhteiskunnassa liikuntaa perustellaan fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä huolehtimisella. Vähäinen liikunta vaikuttaa yhteiskunnan tasolla voimakkaasti esimerkiksi sairauspoissaoloina ja työn tuottavuudessa. Yksilölle liikunnan lisääminen tuottaa fyysisen hyvinvoinnin parantumista sekä kokonaisvaltaista elämisen laadun kohentumista.

Fyysisen kunnan ylläpitäminen vaatii jatkuvaa toistoa, joten lapsen kasvattaminen koko elämän jatkuvaan liikuntaharrastukseen on tavoiteltavaa. Liikuntaan kasvattaminen tulee nähdä yhdeksi keskeiseksi kasvatustavoitteeksi, koska on todettu, että lapsen tai nuoren liikuntaharrastus saattaa lisätä aikuisiän liikuntaharrastuksen todennäköisyyttä jopa kymmenkertaisesti liikuntaa harrastamattomiin verrattuna. (Laakso 2007, 20.)

Taidot merkitsevät paljon liikuntakasvatuksessa. Liikuntaharrastuksesta riippuu, millaisia taitoja se vaatii. Voidaan kuitenkin todeta, että perusliikuntamuodot, kuten lenkkeily, hiihto ja pyöräily, luovat perustan monien muiden lajien opettelulle. Näin ollen olisi tärkeää sisällyttää perusliikuntamuotojen harjoittelu liikuntakasvatukseen. Lisäksi tulisi harjoitella liikuntamuotoja, joilla on fyysis-motorisen kehityksen kannalta edistävää vaikutus ja jotka antavat vaihtelevia oppimiskokemuksia. Liikuntaan innoittavien motiivit saattavat olla hyvin monipuolisia, mikä tulisi ottaa liikuntakasvatuksessa huomioon. (Laakso 2007, 21.)

Liikunnan avulla kasvattaminen on liikuntakasvatuksen toinen keskeinen sisältö. Eettisiä ja sosiaalisia taitoja on pitkään opetettu liikunnan avulla. Liikkumisen lomassa voidaan perehtyä oikean ja väärän, itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden käsitteisiin. Jotta tämä olisi mahdollista, keskinäinen kilpailu olisi minimoitava. Liikunnan on todettu aktivoivan aivotointia, mikä edistää oppimista. On huomionarvoista, että liikunta sisältää myös mahdollisuuden ilmaisuun, esteettisyyteen ja luovuuteen. (Laakso 2007, 21–22.)

Puonti (1999, 113–115) toteaa, että liikunnan avulla kasvatetaan tunne-elämää, ajattelua sekä yhteistyötaitoja. Liikunta ei itsessään kasvata, vaan nimenomaan ihmisten välinen vuorovaikutus. Liikkuminen aktivoi tehokkaasti ajattelua muun muassa käsitteiden ja ongelmanratkaisun osalta.

Lintunen (2007, 29) toteaa, että lasten ja nuorten liikuntakasvatuksen tärkeimpiä tavoitteita ovat liikunnallisen elämäntavan sisäistäminen ja erilaisten liikuntataitojen oppiminen. Nämä seikat edistävät terveyttä ja hyvinvointia sekä tukevat monipuolisesti kasvua ja kehitystä. On huomioitava se, että terveyden edistäminen ei toimi liikkumisen motiivina lapsilla ja nuorilla. Motivoivia tekijöitä ovat taitojen oppiminen, yhdessäolo muiden kanssa sekä liikunnasta nauttiminen.

Liikuntapedagogiikka

Liikuntapedagogiikka on tieteenala, joka tutkii liikuntakasvatusta ja liikunnan opetusta. Liikuntapedagogiikka kuuluu kasvatustieteiden alaan, mutta on perustaltaan monitieteinen nojautuen muun muassa käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteisiin. Kiinnostuksen kohteena ovat kasvatukseen ja opetukseen liittyvät asiat. Tällöin on huomioitava, että opetusta tapahtuu koulun ohella esimerkiksi kodeissa ja urheilujärjestöissä. Kasvatukseen voidaan sisällyttää kaikki toiminta, joka havainnoi liikuntaan liittyviä asioita kasvatuksen näkökulmasta. (Laakso 2007, 16–18.)

Liikuntapedagogiikkaan sisältyvä sana liikunta voidaan ymmärtää monella tavalla. Laajasti ymmärrettynä liikunnalla tarkoitetaan fyysisen aktiivisuuden tasoa ja lihastoimintaa, jonka vaikutuksesta energiankulutus kasvaa. Siihen sisällytetään liikuntaharrastus, johon kuuluu olennaisesti vapaaehtoisuus ainakin jossain määrin. Näin ollen myös hyötyliikunnan katsotaan kuuluvan liikunnan piiriin. (Laakso 2007, 17.)

Tutkimuksellinen ote kuuluu vahvasti liikuntapedagogiikkaan. Tieteen ja tutkimuksen avulla pyritään selvittämään liikuntakasvatuksen teoreettisia perusteita. Tavoitteena on hahmottaa liikuntakasvatusta, liikunnan opetusta sekä oppimisen olemusta, edellytyksiä ja seuraamuksia. Lisäksi liikuntapedagogiikka toimii liikuntakasvatuksen kehittämiseksi ja alan koulutuksen edistämiseksi. (Laakso 2007, 17.)

3 LIIKUNTAKASVATUS LAPSEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKIJANA

Liikunta ja sen puute vaikuttavat lapsen laaja-alaisesti. Tarkoituksenmukaisella ja tavoitteellisella liikuntakasvatuksella lasta voidaan tukea tasapainoisessa kasvussa. Liikuntakasvatus on laaja kokonaisuus, johon sisällytetään monia asioita. Jokaisen kasvattajan tulee ymmärtää, että liikkuminen on välttämätöntä lapsen terveille kehitykselle. Luvussa esitellään lapsen liikkumista eri ikävaiheissa, liikunnan merkitystä kehityksen eri alueille, Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia sekä liikuntaa päivähoitossa. Lopuksi käsitellään lyhyesti Nuori Suomi ry:n roolia lasten liikuttajana, koska päiväkotitoteutetaan Nuoren Suomen Liikuntaleikkikouluohjelmaa.

Lapsuutta voi kuvailla liikuttavaksi ajaksi. Liikkumisella on suurin rooli lapsuudessa, erityisesti 2–6-vuotiaiden lasten elämässä. Liikkumisen kautta lapsi löytää itsensä ja maailman. Ympäristöä havainnoidaan kokonaisvaltaisesti oman kehon ja aistien kautta. Maailma hahmottuu lapsen oman tekemisen myötä. Olennaista on tarjota lapselle mahdollisuuksia tämän tarpeen tyydyttämiseen. (Zimmer 2001, 13.) Lapsuuteen panostaminen on tärkeää, koska lapsena opitut liikuntatottumukset säilyvät aikuisuuteen (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 17).

Nykyinen yhteiskunta tarjoaa lapsille vähemmän liikkumatilaa kuin aikaisemmin. Lisääntyvä median kuluttaminen ja lasten kokemusmaailman

köyhtyminen vähentävät lapsen tarvetta omatoimisuuteen ja vaikuttajana toimimiseen. (Zimmer 2001, 13.) Autio ja Kaski (2005, 9) kokevatkin, että olennaisimpia asioita lasten liikkumisessa on erilaisten kokemusten hankkiminen.

Päivittäinen aktiivisuus on erittäin tärkeää alle kouluikäiselle lapselle. Jokapäiväisissä touhuissa lapsi harjaannuttaa monipuolisesti taitojaan ja oppii uutta. Liikuntakasvatuksessa tulisi luoda mielekkäitä, asteittain vaikeutuvia ja haasteita tarjoavia oppimisympäristöjä, joissa lapsi saa monipuolisesti harjoitella taitojaan. Arviointi suhteutetaan yksilöllisesti lapsen omiin taitoihin. Vähitellen lapsi oppii myös itse arvioimaan itseään. (Sääkslahti 2007, 40.)

Liikunta antaa lapselle sekä oppimis- että tunne-elämyksiä (Rinta ym. 2008, 7). Aution ja Kasken (2005, 10) mielestä on tärkeää muistaa, että oppimisesta tulisi luoda nautinnollista, jolloin liikunta on lapsesta mielekäästä ja antaa onnistumisen kokemuksia. Numminen (2000, 50) muistuttaa, että liikunnan tulisi toteutua lapsen ehdoilla, jolloin lapsi määrittelee levon ja rasituksen vaihtelun.

Alle kouluikäisen lapsen kohdalla normaaliin kehitykseen riittää tavallinen päivittäinen leikkiminen ja liikkuminen. Lapsille suositeltava määrä liikuntaa on vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikunnan tulee olla monipuolista motoristen perustaitojen harjoittelua. (Sääkslahti 2007, 39.) Perustaidot muodostavat perustan kaikille lajitaidoille, joten lasten tulisi oppia liikunnalliset perustaidot ennen kouluikää. Perusliikkeet muodostuvat liikumisliikkeistä, kuten juoksu ja hyppääminen, liikuntaliikkeistä kuten seisominen ja kaatuminen sekä käsittelyliikkeistä, kuten heittäminen ja potkaiseminen. (Miettinen 1999b, 55–56.)

Autio ja Kaski (2005, 55–56) ovat jaotelleet lapsen oppimistavoitteet liikunnassa neljään eri kategoriaan: motorisiin, tiedollisiin, tunne-elämän ja vuorovaikutuksellisiin sekä muihin tavoitteisiin. Motorisiin tavoitteisiin kuuluu muun muassa perusliikkeiden ja erityistaitoa vaativien liikkeiden oppiminen. Tiedolliset tavoitteet pyrkivät muun muassa päättelykyvyn ja ongelmaratkaisutaitojen vahvistumiseen sekä sääntöjen oppimiseen. Tunne-elämän ja vuorovaikutukselliset tavoitteet sisältävät esimerkiksi myönteisen minäkuvan vahvistumisen ja itsetuntemuksen lisääntymisen. Muihin tavoitteisiin kuuluvat motivoivan liikuntaharrastuksen ja liikunnallisen elämäntavan löytäminen sekä uusien kokemusten kartuttaminen.

3.1 Eri-ikäisten lasten liikkuminen

Lapsi kehittyy motorisesti päästä jalkoihin eli kefalokaudaalisesti ja keskeltä raajoihin eli proksimodistaalisesti. Lapsi liikkuu ensin kokonaisvaltaisemmin, kunnes liikkeet vähitellen eriytyvät. Ensin kehittyvä karkeamotoriikan edistyminen mahdollistaa hienomotoriikan kehittymisen. Jokainen lapsi on kehityksessään yksilöllinen, joskin kehitys etenee yleisten vaiheiden läpi. (Autio & Kaski 2005, 13.) Lasten erilaiset kehitysympäristöt aiheuttavat kehitykseen vaihtelua ja yksilöllisiä eroja (Karvonen ym. 2003, 54).

0-3-vuotias lapsi

Alle kolmivuotiaana lapsi havainnoi ympäristöään eri aistien ja oman motorisen toiminnan välityksellä. Vastasyntynyt lapsi liikuttaa itseään vain synnynnäisten heijasteiden avulla. Lapsen neljän ensimmäisen kuukauden jälkeen heijasteet katoavat vähitellen. Lukemattomien toistojen jälkeen lapselle alkaa kehittyä tahdonalainen liikkuminen. Vähitellen lapsi ymmärtää oman toiminnan seurauksia. (Sääkslahti 2007, 32–33.)

Aistimusten yhdentymistä kutsutaan sensoriseksi integraatioksi. Lapselle kehittyy uusia reaktioita, kuten tasapainoreaktiot. Uusien reaktioiden kautta lapselle syntyy edellytyksiä liikkumisen oppimiselle. Tasapainotaidot ja riittävä lihasvoima toimivat pystyasennon edellytyksinä. Tasapainotaitoihin kuuluvat koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen. Liikkuessaan pieni lapsi reagoi ympäristöstä tuleviin ärsykkeisiin ja vastavuo- roisesti ympäristö reagoi lapsen liikkeisiin. Tasapainotaitojen riittävä kehittyminen mahdollistaa paikasta toiseen liikkumisen. Liikkumistaitoihin kuuluvat muun muassa kiipeäminen, kävely, juoksu ja hyppiminen. (Sääkslahti 2007, 33.)

Käsittelytaitojen avulla lapsi käsittelee välineitä ja esineitä. Näistä taidoista kehittyvät aluksi symmetriset käsittelytaidot, joihin lapsi käyttää vartalon kumpaakin puolta symmetrisesti. Ajan kuluessa lapsen tietoisuus omasta vartalosta lisääntyy, mikä mahdollistaa epäsymmetriset käsittelytaidot, joihin käytetään vain toista puolta vartalosta. Käsittelytaitoja ovat muun muassa vieritys, pyöritys, heitto ja kiinniotto. (Sääkslahti 2007, 33–34.)

Toisella ikävuodella lapsi oppii jäljittelemään näkemäänsä. Näköaistin kautta tuleva tieto on lapselle tärkeää. Tässä iässä lapsi oppii itsenäistä liikkumista ja motorisia perustaitoja kuten kävelyä, juoksua, hyppäämistä ja heittämistä. Toistojen kautta liikkeet muuttuvat yhä sujuvammiksi. (Sääkslahti 2007, 35.) Tasapainoan lapsi harjoittelee kiipeilemällä, kierimällä ja keinumalla. Alle 3-vuotiaan liikunnan harjoittelu on leikkimistä, jolloin oppimista tapahtuu koko ajan. (Autio & Kaski 2005, 23.)

Kaikki leikkiminen on pienelle lapselle liikuntaa. Näin liikunnan tarve tyydyttyy jo arkipäiväisissä askareissa. (Sääkslahti 2007, 35.) Kävelemisen oppiminen mahdollistaa lapselle lukemattomasti uusia kokemuksia (Autio & Kaski 2005, 20). Alle 3-vuotiaana lapsi oppii enemmän taitoja kuin missään muussa elämänvaiheessa kolmen vuoden aikana. Lapsella on tutkivaa aktiivisuutta, joka ikään kuin pakottaa lapsen liikkumaan ja tutkimaan ympäristöään. Lapsi kykenee havaitsemaan yhteensopivuutta ympäristön ja omien valmiuksien välillä. Lapsi on sisäisesti motivoitunut täydentämään ja harjoittelemaan uusia taitojaan. (Karvonen ym. 2003, 55.)

3–6-vuotias lapsi

3–4-vuotias lapsi osaa tehdä monia asioita itsenäisesti. Tällöin myös perusliikkeiden hallinta vakiintuu. (Autio & Kaski 2005, 23–24.) Neljännessä ikävuodesta eteenpäin lapsen sosiaaliset taidot ovat niin kehittyneet, että hän voi osallistua toimintaan ryhmässä. Lapsi kykenee kuuntelemaan ohjeita ja odottamaan omaa vuoroaan. Vähitellen lapsi ymmärtää, että noudattamalla sääntöjä leikit ja pelit onnistuvat. Sääntöjen pitää olla vielä tässä vaiheessa lyhyitä ja yksinkertaisia. (Sääkslahti 2007, 37.)

Lapsi säätelee liikkeitään yhä enemmän sisäisten mielikuvien sekä ennakkoivien toimintasuunnitelmien avulla. Perusliikkeiden hallinnan ja oman liikevaraston luomisen myötä liikkeiden laatu paranee ja lapsi oppii sopeuttamaan taitojaan erilaisiin tilanteisiin. Lisäksi liikesuoritukset lisääntyvät määrällisesti (Karvonen ym. 2003, 56). Vähitellen lapsi oppii yhdistämään liikkumisen eri muotoja, esimerkiksi juoksun ja heittämissä. (Miettinen 1999a, 12–13.)

Lapsen mielikuvitukselle tulisi jättää tilaa liikkumisessa, jotta lapsi saa itse ideoida liikkumistaan. 4–6-vuotiaan lapsen motoriset perustaidot ovat jo niin kehittyneet, että lapsi harjoittelee niitä erilaisissa ympäristöissä ja erilaisin välinein. (Sääkslahti 2007, 37–38.) Lapsen mielenkiinto suuntautuu erilaisten erityistaitojen, kuten uimisen, luistelemisen ja hiihtämisen oppimiseen. 4–5-vuotiaan lapsen hienomotoriikka on jo melko kehittyntä. (Autio & Kaski 2005, 25–26.)

Sääkslahti (2007, 39) toteaa, että lähestyttäessä esikouluikää lasten yksilölliset erot liikunnan määrässä alkavat erottua. Tämä johtaa siihen, että jo näin nuorten lasten fyysisestä aktiivisuudesta muodostuu pysyvä piirre. Liikunnan määrä vaikuttaa myös sensoriseen integraatioon, joka harjaantuu liikkussa. Sensorinen integraatio luo edellytyksiä oppimiselle, joten sen kehittymiseen tulisi kiinnittää huomiota.

Esikouluikäiset harjoittelevat mielellään erityistaitoja vaativia liikunta-muotoja, kuten luistelua tai hyppynarulla hyppimistä. Lapsi kykenee selviytymään erilaisissa maastoissa. Lapsi oppii säätelemään liikkeitään, esimerkiksi nopeuden ja suunnan muutosten suhteen. Erilaiset pihaleikit kehittävät liikunnallisuutta tehokkaasti. (Autio & Kaski 2005, 28.)

3.2 Liikunnan vaikutus kehityksen eri osa-alueisiin

Liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen kokonaisvaltaisesti. Liikkumisella on vaikutusta itsetuntoon ja fyysiseen minäkuvaan. Lapselle luonnollisia oppimisvälineitä ovat liikkuminen ja omilla käsillä tekeminen (Autio & Kaski 2005, 10, 41). Lasten liikuntaa leimaa uteliaisuus uusien asioiden kohtaan. Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta parantaa keskittymiskykyä ja koulumenestystä. (Rinta ym. 2008, 9, 13.)

Numminen (2000, 49) määrittelee liikunnan olevan lapselle sekä tavoite että väline. Tavoitteena liikunta toimii ollessaan merkittävä tekijä lapsen

kasvulle ja kehitykselle. Lapsi harjoittelee erilaisia liikkeitä ja kehittyy edelleen taitavammaksi. Liikunta on lapselle väline hänen kehittyessään tiedollisesti, sosiaalisesti sekä tunteiden ja tahdon osalta käyttäen apunaan liikuntaa. Aikuisen tehtävä on tarjota lapselle mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen.

Fyysinen kehitys

Liikunnan merkitys fyysiselle kehitykselle on ilmeinen. Liikunnallisten kokemusten myötä lapsen motoriset taidot kehittyvät. Taitojen lisääntyessä lapsi saa onnistumisen kokemuksia, jotka vahvistavat lapsen itseluottamusta. (Zimmer 2001, 20.) Fyysinen kasvu ja kehitys vaativat liikunnallisia ärsykeitä. Liikunnan myötä lapsen luustosta ja lihaksistosta tulee sopusuhtaisia ja lapselle muodostuu hyvä ryhti. Sydän- ja verenkiertoelimistö kehittyy optimaalisesti vain liikkumisen kautta. Hermoston toiminta vaatii happea, jota saadaan liikkussa. (Fagerström & Ranta-aho 2004.)

Liikunta toimii lasten tuki- ja liikuntaelimistön kehityksen käynnistäjänä. Lasten tuki- ja liikuntaelimistö on erittäin joustava, joten se kestää loukkaantumisia paremmin kuin aikuisen keho. Lapset jaksavat liikkua pitkään, kunhan suoritukset ovat lyhytkestoisia ja lapsi saa itse säädellä lepoaikaa. Lasten sydän kestää hyvin rasitusta, kunhan rasitus on lyhytkestoista ja sisältää lepotaukoja. (Karvonen ym. 2003, 41–43.)

Yleisesti voidaan todeta, että mitä nuoremasta lapsesta on kysymys, sitä tiiviimmin motoriikka vaikuttaa lapsen kokonaiskehitykseen. Motoriikan sanotaan olevan aivotoimintaa, johon liikkumisella voidaan positiivisesti vaikuttaa. Perusliikkeiden oppiminen ja liikkeiden automatisoituminen ovat tärkeitä asioita, jotta lapsi saavuttaisi mahdollisimman vahvan motorisen perustan kehitykselleen. (Fagerström & Ranta-aho 2004.)

Oman kehon tunteminen on hyvin tärkeää jo lapsena. Mitä paremmin lapsi tuntee omaa kehoaan, sitä paremmin hän osaa hallita liikkeitään. Kehon tuntemus vaikuttaa myös lapsen itsetuntoon. Huonosti omaa kehoaan tunteva lapsi on usein kömpelö, mikä vaikuttaa negatiivisesti minäkuvaan. Hyvin omaa kehoaan hallitseva omaksuu uusia liikkeitä nopeammin kuin heikolla kehon hallinnalla. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 19.)

Psyykinen kehitys

Liikunta vaikuttaa oleellisesti lapsen minäkuvan rakentumiseen. Lapsi tutustuu omaan persoonaansa kehon kautta saatavien kokemusten avulla. Nämä kokemukset muodostavat identiteetin kehityksen perustan. Lapsi tuntee ja eläytyy kokonaisvaltaisesti, joten kehityksen osa-alueet kietoutuvat yhteen vaikuttaen toisiinsa. (Zimmer 2001, 20–21.)

Lapsen itsenäisyyden ensiaskeleet ilmenevät fyysismotorisessa toiminnassa. Lapsi alkaa ilmaista omaa tahtoaan liikkumisen avulla. Lapsena saadut kokemukset ovat merkityksellisiä, koska lapset yleistävät liikunnan kautta tulevat kokemukset elämän muille osa-alueille. Siksi olisikin tärkeää turvata positiivinen ja kannustava ympäristö. Positiivista omanarvontuntoa

voidaan parantaa välttämällä vertailua toisiin lapsiin, välittämällä lapselle tunne, että hänen kykyjään arvostetaan, suunnittelemalla liikuntatehtävät niin, että jokainen tuntee onnistuvansa ja antamalla lasten olla aktiivisia päätöksentekijöitä. (Zimmer 2001, 21–26.)

Ensiksi lapsi muodostaa keho-minän, joka toimii perustana oman persoonallisuuden muotoutumiselle. Lapsi lisää ymmärrystään omasta persoonastaan tarkkailemalla oman käyttäytymisensä vaikutusta. Tämä pätee niin esineiden käsittelyyn kuin toisiin ihmisiin. Liikunnan avulla lapsi kokee olevansa vaikutusten alkuperä ja syy. Näin lapsen ymmärrys omasta osaamisesta kehittyy. Kolmantena persoonallisuuden tietolähteenä on lapsen sisäistämä muiden käsitys itsestään. Kehitykselle on tärkeää se, miten lapsi käsittelee muiden arvioinnit itsestään. Ryhmässä lapsi vertaa itseään toisiin nopeudessa ja taidoissa. (Zimmer 2001, 22–24.)

Ensimmäisten vuosien aikana lapsi ei vielä omaksu maailmaa ajattelemalla, vaan liikkumalla ja havainnoimalla. Lapsi oppii havaintojensa kautta vähitellen esineiden ominaisuudet, kuten pallon pyöreyden. Mitä enemmän lapsella on erilaisia välineitä ja toiminnan edellytyksiä, sitä paremmin lapsi oppii hahmottamaan ympäristöään. Ensin lapsi oppii käytännön tasolla esineiden käsittelyyn, minkä jälkeen tieto siirtyy teoreettiselle tasolle. (Zimmer 2001, 33–34.)

Sosiaalinen kehitys

Lapsi oppii enemmän jokapäiväisten kokemusten kuin varsinaisen kasvatuksen ja sanallisen opetuksen kautta. Arjen kokemukset yhdessä toisten ihmisten kanssa antavat lapselle arvokkaita uusia taitoja. Sosiaalisten käyttäytymismallien kehityksessä 3–6 vuoden ikää pidetään merkityksellisenä. Monet tässä iässä opitut käyttäytymispiirteet säilyvät läpi koko elämän. Toiset lapset ovat erittäin tärkeitä sosiaalisten taitojen oppimisessa. Varsinkin liikuntaleikkien aikana lapsilta edellytetään muiden lasten kanssa toimeen tulemistä, kykyä selvittää konflikteja ja omaksua rooleja sekä taitoja sopia pelisääntöjä ja hyväksyä ne. (Zimmer 2001, 26–28.)

Sosiaaliseen toimintaan sisältyvät tietyt perusvalmiudet. Näitä ovat sosiaalinen herkkyyks, sääntöjen ymmärtäminen, kyky luoda kontakteja ja olla yhteistyössä, turhautumisen sietokyky sekä suvaitsevaisuus ja huomioonottaminen. Sosiaalinen herkkyyks tarkoittaa empatian kykyä. Lapsi osaa ottaa toisten tunteet huomioon ja asettua toisten asemaan. Sääntöjen ymmärtäminen sisältää ryhmäleikkeihin osallistumisen ja niiden sääntöjen ymmärtämisen ja luomisen. Kyky luoda kontakteja ja olla yhteistyössä tarkoittaa muun muassa toisten hyväksymistä leikkikavereiksi, yhdessä leikkimistä, muiden auttamista ja omien tunteiden ilmaisemista. (Zimmer 2001, 28.)

Turhautumisen sietokykyyn sisältyy taito olla olematta aina kaiken keskipisteenä, kyky sopeutua ryhmään ja epäonnistumisten käsittelyyn oppiminen. Viidentenä perusvalmiutena suvaitsevaisuus ja huomioonottaminen pitävät sisällään toisten suoritusten hyväksymistä, toisten erilaisuuden

kunnioittamista ja heikempien leikkitovereiden huomioonottamista. (Zimmer 2001, 28–29.)

Edellä mainitut perusvalmiudet ovat vielä hyvin haastavia alle kouluikäisille lapsille. Olisikin tärkeää oppia ymmärtämään, kuinka vaikeaa 3–4-vuotiaan lapsen on tunkea empatiaa. Hän ei vielä osaa asettua toisen asemaan. Tässä tilanteessa täytyy pitää huolta, ettei kukaan jää leikin ulkopuolelle. Lasten kesken syntyy usein konflikteja, joihin ei kuitenkaan pidä puuttua liian nopeasti. Lapset kehittävät vähitellen perusvalmiuksiaan ja tarvitsevat tässä tehtävässä empaattista aikuista. (Zimmer 2001, 29–31.)

3.3 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Nuoren Suomen kokoama varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijaryhmä on luonut yhteistyössä Opetusministeriön sekä Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön kanssa Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, jotka tukevat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista liikunnan osalta. Suosituksissa esitellään yleisiä ohjeita, kuinka tukea leikin ja liikunnan avulla lasten kokonaisvaltaista kehitystä, hyvinvointia, kasvua ja oppimista. Suositukset ovat pääsääntöisesti tarkoitettu lasten päivähoitoon, mutta niiden voidaan ajatella ohjaavan kaikkea lasten kanssa tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta (Kuva 2). (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7.)



KUVA 2 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset
(Kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä! n.d.)

Määrä

Lapsen tulee liikkua joka päivä vähintään kaksi tuntia. Riittävä ja monipuolinen liikkuminen toimii perustana lapsen hyvinvoinnille ja terveille kasvuille. 3–6-vuotiaiden lasten liikunnasta puhuttaessa aikuisen tulee järjestää lapselle päivittäinen mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen turvallisessa ja innostavassa ympäristössä. Lapsen liikunnan kokonaismäärästä suurimman osan tulee olla omaehtoista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9–11.)

Laatu

Lapsen tulee harjoitella motorisia perustaitojaan päivittäin monipuolisesti ja vaihtelevissa ympäristöissä. Aikuisen tehtävä on tarjota lapselle mahdollisuuksia monipuoliseen ja omaehtoiseen liikkumiseen sekä rohkaista lasta liikkumaan ja leikkimään muiden lasten kanssa. Monipuolisella liikkumisella lapsi saavuttaa taidon automatisoituneen vaiheen eli taidon ihannemallin. Lapsen liikkuminen on luontevaa ja automaattista, joten lapsen ei tarvitse miettiä liikkumistaan. Automatisoituneen vaiheen saavuttuaan lapsi pystyy seuraamaan paremmin ympärillä tapahtuvia asioita, jolloin lapsen tapaturma-alttius pienenee. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3, 12–15.)

Suunnittelu ja toteutus

Lapsen liikunnallisen toiminnan tulee olla monipuolista, lapsilähtöistä sekä huolellisesti suunniteltua. Suunniteltua liikunnallista toimintaa tulee järjestää lapselle päivittäin. Kasvatustyössä toimivien tulee ottaa suunnittelussa huomioon, miten tukea lapsen omaehtoista liikuntaa sekä miten voisi lisätä liikunnan kokonaismäärää. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3, 16–17.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suunnittelemisen vaiheet ovat vuosisuunnitelma, kausisuunnitelma ja tuokiosuunnitelma. Vuosisuunnitelmassa huomioidaan vuodenajat, juhlat ja tapahtumat. Kausisuunnitelmalla varmistetaan muun muassa havaintomotoristen sekä motoristen perustaitojen monipuolinen harjoittaminen sekä omaehtoisen liikunnan mahdollistaminen. Tuokiosuunnitelmassa päätetään, mitä taitoja harjoitellaan ja pohditaan, kuinka myös vähemmän liikkuvat lapset saadaan mukaan toimintaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)

Ympäristö

Kasvattajien vastuulla on luoda liikuntaan houkutteleva ympäristö, vähentää liikuntaa estäviä tekijöitä sekä huolehtia turvallisuudesta. Liikuntaympäristön tulee olla tarpeeksi haasteellinen, virikkeellinen ja motivoiva. Muunneltavuus on erittäin tärkeää tilojen suunnittelussa ja käytössä. Pihan tulee olla turvallinen ja liikkumaan houkutteleva, koska se on merkittävä liikuntaympäristö. Sisätilojen tulee olla soveltuvia myös vauhdikkaaseen

liikkumiseen. Lisäksi ympäristöstä löytyvät liikkumismahdollisuudet tulisi hyödyntää. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25.)

Välineet

Liikuntavälineiden tulee olla helposti lasten saatavilla omaehtoisen liikkumisen aikana. Välineitä täytyy olla riittävästi. Olennaista on mahdollisuus välineiden muunneltavuuteen. Päivähoidosta tulisi löytyä lasten liikunnan perusvälineistö. On tärkeää huomioida myös itse tehdyt välineet, kuten pahvilaatikoista ja maitopurkeista valmistetut välineet. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 28, 30.)

Yhteistyö

Aktiivinen ja vastavuoroinen yhteistyö lasten vanhempien kanssa kuuluu merkittävänä osana päivähoitoon. Kasvattajat antavat tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaiskehitykselle. Kasvattajien tulee rohkaista ja kannustaa vanhempia liikkumaan yhdessä lapsensa kanssa. Liikkuakseen päivittäisen liikunnan minimimäärän lapsen tulee liikkua päivähoitopäivän jälkeenkin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 31–32.)

3.4 Liikunta päivähoidossa

Zimmer (2001, 9) väittää, että lasten liikkuminen ja liikuntakasvatus päivähoidossa on siirtynyt rajoittavampaan suuntaan. Lasten liikkumista säädellessään, jolloin joudutaan miettimään, annetaanko lapsille kokonaisvaltaiset mahdollisuudet saada kokemuksia ja oppia kehon ja aistien avulla. Päivähoidolla on vastuullinen asema lasten liikuttajana, koska se voi korjata mahdollisen aiemman liikunnan puutteen. Nykyisin liikuntaa ei tarkastella erillisenä toiminnan osa-alueena, vaan yhä useammin se nähdään välineenä, jolla edistetään laaja-alaista kehitystä.

Päivähoito vaikuttaa vahvasti kodin rinnalla lapsen asennoitumiseen suhteessa omaan kehoon ja liikunnalliseen käyttäytymiseen. Tämän vuoksi liikuntakasvatuksen sisältöön on tarpeen kiinnittää huomiota päivähoidossa. Nykyisin pyritään korostamaan tilannekohtaisia ja lapsen tarpeita huomioivia näkökulmia taitojen korostamisen sijaan. (Zimmer 2001, 103–104.)

Liikuntaa suunniteltaessa lasten mielenkiinnon kohteet tulisi ottaa huomioon. Monia erilaisia tilanteita voi hyödyntää liikuntakasvatuksessa, joten tilanteita tulee tarkastella laajasti. Suunnittelun tulisi olla avointa ja joustavaa, jolloin voidaan hyödyntää ennakkoluulottomasti erilaisia tiloja, kuten eteistä tai käytäviä liikkumiseen. Liikuntaa ei voi rajata vain kerran viikossa järjestettävään liikuntatuokioon salissa. (Karvonen ym. 2003, 95.)

Zimmer (2001, 130–131) toteaa, että päivähoidossa tulisi järjestää sekä vapaan liikunnan mahdollisuuksia että säännöllisiä aikuisjohtoisia liikuntatuokioita. Liikkumismahdollisuuksista tulee muodostaa osa normaalia arkea päivähoidossa. Tämän mahdollistaa lapsille aina avoinna olevat liikuntatilat, joita lapset voivat halutessaan käyttää.

Varhaiskasvatuksessa lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet liikkua tulisi hyödyntää monipuolisesti. Vanhempien kanssa voidaan tehdä yhteistyötä liittyen liikuntaan. Vanhemmat voivat osallistua suunnitteluun ja yhteisten tapahtumien järjestämiseen. Liikuntakasvatus sisältää myös lapsiryhmän tarkkailua, liikkumisen havainnointia sekä toiminnan arviointia. (Karvonen ym. 2003, 96.)

Lasten liikkumiseen kuuluu olennaisesti turvallisuudesta huolehtiminen. Liikkumisen rajoittaminen ei saa olla ainoa keino turvallisuuden säilyttämiseen. On ymmärrettävä, että täysin turvallista liikuntapaikkaa tuskin löytyy. Tärkeää on, että lapset oppivat arvioimaan omia kykyjään ja asennoitumaan oikein uusiin tilanteisiin. (Karvonen ym. 2003, 109–111.)

Zimmer (2001, 173–175) huomauttaa, että täydelliseen turvallisuuteen pyrkiminen saattaa estää lasta toimimasta mielikuvituksen mukaan. Toisaalta kasvattajan on huolehdittava turvallisuudesta. Ristiriidasta selvittää liikunnallisten tilanteiden lisäämisellä, koska vain niiden kautta lapsi oppii ymmärtämään omaa fyysistä voimaansa ja arvioimaan suorituskykyään. Lapsi kartuttaa liikunnallista varmuuttaan liikkumalla ja kokeilemalla erilaisia, joskus riskialttiitakin asioita.

3.5 Nuori Suomi ry

Nuori Suomi ry on sitoutumaton järjestö, joka toimii edistääkseen lasten ja nuorten hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan avulla. Tavoitteina on, että jokainen lapsi liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja jokaisella lapsella olisi mahdollisuuksia liikkua kiinnostuksensa mukaan. Järjestö tarjoaa liikuntaa lisääviä toteutusmalleja päivähoitoon, kouluihin sekä urheiluseuroille. Yleisiä liikuntaolosuhteita pyritään parantamaan ja aikuisten liikuntaosaamista pyritään vahvistamaan. (Hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla n.d.)

Järjestöllä on lukuisia yhteistyökumppaneita, kuten päiväkodit, koulut, lajiliitot, media, viranomaiset, aluejärjestöt sekä paikalliset urheiluseurat. Nuori Suomi rahoittaa toimintaansa omien palveluiden myynnillä, yhteistyöllä yritysten kanssa sekä opetusministeriön valtionavulla. Yritysyhteistyössä pääkumppaneita ovat Veikkaus, OP-Pohjola sekä Kesko. (Hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla n.d.)

Nuori Suomi on luonut toiminnalleen painopistealueet ja niille tavoitteet vuoteen 2012. Yhtenä painopistealueena on lasten liikkumisen lisääminen päivähoidon aikana. Painopisteen valintaa perustellaan sillä, että päivähoito tavoittaa suurimman osan alle kouluikäisistä lapsista. Lapsi saattaa viettää päivähoitossa jopa 10 tuntia päivässä. Alle kouluikäisen lapsen kehityksessä motoriset taidot ovat tärkeitä, joten kehityksen turvaamiseksi lapsen on liikuttava paljon. (Nuori Suomi vuoteen 2012 n.d., 11.)

Järjestö tavoittelee vuodeksi 2012 tilaa, jolloin yli puolet kasvatushenkilökunnasta on innostunut löytämään ratkaisuja liikunnan lisäämiseksi päivähoitoon. Toiveena on, että yli puolet Suomen päiväkodeista täyttää Var-

haiskasvatuksen liikunnan suositusten pääkohdat tai on tehnyt suunnitelman niihin pääsemiseksi. Kolmas tavoite on, että kolmasosa päiväkodeista on liikuntaolosuhteiden osalta hyvässä kunnossa. (Nuori Suomi vuoteen 2012 n.d., 12.)

Liikuntaleikkikoulu

Liikuntaleikkikoulu on Nuoren Suomen kehittämä 3–6-vuotiaille lapsille tarkoitettu monipuolinen, tavoitteellinen ja hauska liikuntaohjelma. Tuntimallit on rakennettu lasten liikunnallisen kehityksen pohjalta ja ohjaajina toimivat koulutetut aikuiset. Liikuntaleikkikoulussa lapsen taidot karttavat kehon hallinnan, perusliikkeiden ja yhdessäolon suhteen. Lapsi kokee oivaltamista ja onnistumisen iloa. Tarkoitus on kehittää perusliikuntataitoja ennen varsinaisten lajitaitojen opettelua. (Liikuntaleikkikoulu n.d.)

4 PÄIVÄKOTI TENAVAPIRTTI

Tutkimus tehtiin päiväkotia Tenavapirtissä, jonka henkilökunta lähti avoimin mielin yhteistyöhön kuullessaan päiväkodin mahdollisuudesta toimia opinnäytetyön tutkimuskenttänä. Tutkimuksen aihetta mietittäessä liikuntakasvatus koettiin välittömästi luontevimmaksi tutkimusaiheeksi. Luvussa esitellään päiväkotia Tenavapirttiä yleisesti sekä päiväkodissa toteutettavaa liikuntakasvatusta.

Päiväkotia Tenavapirtti on syksyllä 2005 perustettu yksityinen päiväkotia, joka sijaitsee Akaan Toijalan keskustassa. Tenavapirtti tarjoaa hoitoa 1–5-vuotiaille lapsille. Päiväkotia toimii kahdessa kerroksessa ja lapsiryhmiä on neljä. Hoitopaikkoja on 75 ja työntekijöitä 16. Yläkerrassa toimivat ryhmät ovat Nappulat ja Vintiöt, joissa päiväänsä viettävät 3–5-vuotiaat lapset. Alakerrassa toimivat alle 3-vuotiaille tarkoitettu Pilttien ryhmä sekä 3–5-vuotiaiden Tenavien ryhmä. Tenavapirtti on avoinna arkisin klo 6.30–17.10. Päiväkodin yhteydessä toimii myös lelukauppa. (Tenavapirtti n.d.; Tenavapirtti Oy 2008.)

Tenavapirtti painottaa toiminnassaan liikuntaa. Merkittävän osan toiminnasta muodostavat lisäksi kädentaidot, musiikki ja leikki. Päiväkotia korostaa avointa ja luottamuksellista suhdetta vanhempiin. Lapsi huomioidaan yksilöllisesti ja hänelle tarjotaan onnistumisen kokemuksia. Tenavapirtti tarjoaa turvallisen paikan viettää hoitopäivää. (Tenavapirtti n.d.) Tenavapirtin arvoja ovat turvallisuus, tasa-arvoisuus, kiireetön yhdessäolo, lapsen kuuleminen, yksilöllisyys ja yhteisöllisyys. (Tenavapirtin arvot n.d.)

Liikuntakasvatus Tenavapirtissä

Liikunnan painottaminen näkyy päiväkotia Tenavapirtin arjessa monin tavoin. 3–5-vuotiaat lapset käyvät viikoittain liikuntaleikkikoulussa ja lapsen omaehtoista liikuntaa tuetaan. Päiväkodin sali ja liikuntavälineet ovat lasten käytössä hoitopäivän aikana. Päiväkodin sijainti mahdollistaa monipuolisen lähiympäristössä liikkumisen. Lasten kanssa käydään esimerkiksi kirjastossa, kaupassa, leikkipuistossa ja lähimetsissä. Liikkuminen on mukavaa ja lapsille luonnollinen tapa oppia ja toimia. Lapselle annetaan va-

paus liikkua. Liikunta kuuluu Tenavapirtin toimintaan päivittäisenä ja luonnollisena osana, esimerkiksi liikuntaleikkejä leikitään usein aamupii-rissä. (Tenavapirtti n.d.; Tenavapirtti Oy 2008.)

Päiväkodissa on sisätiloja noin 800 neliötä ja ulkoalue koostuu noin 1900 neliöstä. Päiväkodin tuntumassa sijaitsee urheilukenttä ja talvisin luistelu-rata ja hiihtolatu. Talvisin Tenavapirtissä hiihdetään ja luistellaan paljon. Lisäksi käydään uimahallissa. Sisällä liikuntasalissa lapset voivat esimerkiksi pelata sählyä ja leikkiä. Tenavapirtti on järjestänyt vuodesta 2008 al-kaen vuosittain jalkapalloturnauksen koko kaupungin päiväkodeille. (Te-navapirtti n.d.; Tenavapirtti Oy 2008.)

Liikuntaleikkikoulu

Päivähoidossa liikuntaleikkikoulu sovelletaan omaehtoisen ja ohjatun lii-kuntakasvatuksen päivittäiseksi osaksi. Liikuntaleikkikoulutuksen käynyt ohjaaja saa oikeuden toimia ohjaajana sekä ohjaajakansion. Liikuntaleik-kikoulu-ohjelmaa toteuttavassa päiväkodissa on oltava ainakin yksi koulu-tettu ohjaaja. Liikuntaleikkikoulun vuosiohjelma liitetään päiväkodin lii-kuntakasvatukseen. (Liikuntaleikkikoulu päivähoidossa n.d.)

Päiväkoti Tenavapirtin 3–5-vuotiaat lapset käyvät monitoimihallilla Nuoren Suomen liikuntaleikkikoulussa kerran viikossa. Päiväkodin henkilö-kuntaa on koulutettu liikuntaleikkikoulun ohjaamiseen. Jokaisella kerralla on suunniteltua toimintaa lapsen monipuolisen kasvun tukemiseksi. Jokai-nen lapsi saa Tenavapirtiltä niin sanotun liikkarirepun. Liikuntaleikkikou-luun lapsi tarvitsee liikuntavaatteet, tossut ja juomapullon. (Tenavapirtti n.d.)

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Lasten liikunnasta on tehty lukuisia tutkimuksia, jotka lähestyvät aihetta erilaisista näkökulmista. Luvussa esitellään kaksi tämän tutkimuksen ai-heeseen läheisesti liittyvää tutkimusta. Valtakunnallinen selvitys päiväko-tien liikuntaolosuhteista esittelee päiväkotien nykytilaa liikunnan osalta. Diakonia-ammattikorkeakoulussa tehty opinnäytetyö käsittelee lasten lii-kuntaa päiväkodissa yhden ryhmän lasten, vanhempien ja henkilökunnan näkökulmasta.

5.1 Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista

Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista on Nuori Suomi ry:n tuottama tutkimus, joka pyrkii selvittämään päiväkodeissa vallitsevia liikuntamahdollisuuksia. Jotta alle kouluikäiset lapset liikkuvat terveyten-sä kannalta riittävästi, heillä tulee olla lähiympäristö, joka tukee liikkumis-ta. Onkin merkittävää, millainen liikuntaympäristö päiväkodissa vallitsee. Selvitys tarkastelee päiväkodin pihan ja sisätilojen varustetasoa ja toimi-vuutta liikkumisen näkökulmasta. (Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista 2009, 5–6.)

Selvitys toteutettiin sähköisellä kyselyllä, joka lähetettiin päivähoiton johtajille, yhteensä 399 kuntaan vuoden 2008 lopulla. Johtajien tuli lähettää kysely jokaiseen kunnan alueella olevaan päiväkotiin, jossa vastuuhenkilöä pyydettiin vastaamaan kyselyyn. Kyselyyn vastasi kaikkiaan 1247 päiväkotia eli hieman yli 40 % vuonna 2008 Suomessa toimineista päiväkodeista. Vastanneista päiväkodeista yli 90 % oli kunnallisia. (Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista 2009, 14.)

Tulokset osoittavat, että valtaosassa päiväkoteja on kehittämistarpeita lasten liikunnan näkökulmasta. Ulkotilojen osalta kokonaistulokset tuovat ilmi, että vain alle viidesosa päiväkotien piha-alueiden liikuntamahdollisuuksista on hyvällä tasolla. Sisätilojen liikuntaolosuhteiden osalta hyväksi arvioitiin alle 40 % päiväkotien sisätiloista. Huonoksi arvioitiin lähes kolmasosa sisätiloista. Yleisimmät ongelmat päiväkotien liikuntaolosuhteissa ovat selvityksen mukaan tilan ahtaus sekä liikkumismahdollisuuden vähäisyys. (Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista 2009, 28.)

Selvitys toteaa, että lasten liikkumisen tarpeet tulisi ottaa nykyistä paremmin huomioon sisä- ja ulkotiloja kunnostettaessa ja rakennettaessa. Turvallisuuden ja kustannusten huomioiminen ei saa johtaa liikkumisen kannalta haasteettomaan ympäristöön. Päiväkodit tarvitsisivat monipuolisempia liikuntamahdollisuuksia piha-alueilleen, erityisesti pallopelien osalta. Jokaiseen rakennettavaan päiväkotiin tulisi rakentaa erillinen sisäliikuntatila, jossa voidaan toteuttaa sekä omaehtoista että ohjattua liikuntaa. Selvityksen mukaan vain hieman yli puolessa päiväkodeista löytyy erillinen sisäliikuntatila. (Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista 2009, 28–30.)

Selvityksen tulokset osoittavat, että päiväkotien omalla aktiivisuudella on merkittävä rooli liikuntamahdollisuuksien tuottajana. Noin neljäsosassa päiväkoteja on tehty itse liikuntaolosuhteiden kunnostamistoimenpiteitä, kuten liikuntavälinehankintoja. Lähiympäristöstä löytyvät liikuntamahdollisuudet ovat merkittävä resurssi päiväkodille. Erityisesti luontoliikunta nousee tärkeään asemaan, koska yli 90 %:lla päiväkodeista on kävelyetäisyydellä luontoretkipaikka. (Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista 2009, 31.)

Tutkimus liittyy opinnäytetyön aiheeseen olennaisesti, koska liikuntaympäristöllä on suuri vaikutus liikunnan määrään ja laatuun. On toivottavaa, että mitä paremmat ympäristön puitteet ovat, sitä enemmän päiväkodissa liikutaan. Selvityksen keskimääräisiin tuloksiin verrattuna päiväkotitena vapirtilla on laadukas liikuntaympäristö, mikä ilmenee tutkimuksessa. Päiväkodin tilat on kunnostettu lasten tarpeisiin sopiviksi ja lähiympäristö tukee liikuntaa.

5.2 Lasten päiväkotiliikunnan määrittelyä Ulvilassa

Ahosen, Alatalon ja Nännimäisen vuonna 2005 tehty opinnäytetyö Lasten liikunta päiväkodissa lasten, vanhempien ja henkilökunnan näkökulmasta pyrkii selvittämään liikunnan merkityksiä Ulvilan kaupungin Tuulenpesän päiväkodin 3–6-vuotiaiden lasten kokopäiväryhmässä yhden toimintakauden aikana. Lapsia haastateltiin, havainnoitiin ja kuvattiin tutkimuksen aineiston keräämiseksi. Vanhemmilta ja henkilökunnalta aineisto kerättiin kyselylomakkeella. Tutkimus painottaa lasten näkökulmaa liikuntaan. (Ahonen, Alatalo & Nännimäinen 2005, 1, 6.)

Tutkimus selvittää, millaisena liikunta koetaan eri toimijoiden näkökulmasta. Tulokset osoittavat, että lapset osaavat eritellä liikunnallisia mieltymyksiään. Lapset toivoivat, että päiväkodissa liikuttaisiin useammin muun muassa jumpan muodossa. Liikunta päiväkodissa voisi olla monipuolisempaa sekä lasten että henkilökunnan mielestä. Lasten tulisi osallistua suunnitteluun enemmän. (Ahonen ym. 2005, 24, 48.)

Tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että liikkuvilla vanhemmilla on liikkuvia lapsia. Vanhempien saattaa olla vaikea hahmottaa myös arkiaskareiden olevan liikuntaa. Päiväkodin henkilökunta kokee liikunnan olevan merkittävä asia lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Henkilökunta pitää liikuntaa positiivisena asiana ja haluaisi liikkua enemmän työssään. (Ahonen ym. 2005, 48–50.)

Opinnäytetyö käsittelee liikuntaa erään päiväkodin osalta, kuten tämäkin tutkimus. Opinnäytetyö on laaja-alainen ja tarkastelee liikuntaa eri näkökulmista. Kun aihetta lähestytään useasta näkökulmasta, saadaan kokonaiskuva tutkittavasta aiheesta. Liikunnan todetaan olevan merkityksellistä lapsille ja he myös itse kokevat sen merkitykselliseksi.

6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -KYSYMYKSET

Opinnäytetyö käynnistyi keväällä 2009 yhteydenotolla päiväkoti Tenavapirttiin. Aihetta kartoitettiin keskusteluilla Hannele Raition ja Lasse Niemisen kanssa ja lopulta Tenavapirtin tarpeesta aiheeksi nousivat päiväkodin liikuntakasvatukseen liittyvät näkemykset ja odotukset. Tenavapirtin toiminnassa painotetaan liikuntakasvatusta ja esiin oli tullut tarve kartoittaa päivähoidon lasten vanhempien odotuksia liikuntakasvatuksen suhteen.

Lasten liikunta on ajankohtainen aihe. Yleisesti ollaan huolissaan liikunnan vähydestä ja lasten ylipainosta. Tulevaisuudessa liikunnan merkitystä tullaan luultavasti korostamaan varhaiskasvatuksessa, jotta lasten hyvinvoinnista voidaan paremmin huolehtia. Tärkeää on tietää, mitä vanhemmat odottavat päiväkodilta liikuntakasvatuksen suhteen, jotta vanhemmat ja päiväkoti tukevat toisiaan parhaalla mahdollisella tavalla lapsen liikkumisen mahdollistamisessa.

Tampereella 5–6-vuotiaille lapsille on perustettu painonhallintaryhmä, jonka tarkoituksena on ennaltaehkäistä paino-ongelmia. Ryhmässä neuvotaan vanhempia liikunnan tärkeydestä ja terveellisestä ravinnosta. Lapsille pyritään antamaan liikunnallisen elämän malli, kannustamaan terveelliseen elämään ja näin ehkäisemään ylipainosta johtuvia haittatekijöitä. Ryhmä on tullut tarpeeseen, sillä ylipainolla on lapsen elämään suuri vaikutus. Lapsi saattaa kokea itsensä kömpelöksi ja häntä saatetaan kiusata. Kevään ryhmään mahtuu kuusi perhettä. (Romppainen 2010, Aamulehti 4.3.2010, A04.)

Edellisen kaltaisten ryhmien koko on hyvin rajallinen, joten terveellistä elämää tulisi edistää kaikissa lapsen ympäristöissä. Liikunnan merkitystä tulee korostaa päivähoidossa, koska liikkumisella on tärkeä rooli lapsen tulevaisuutta ajatellen. Opinnäytetyön tutkimustehtävänä on selvittää, millaisena päiväkotitenaavapirtin liikuntakasvatus nähdään, mitä siltä odotetaan ja miten sitä kehitettäisiin. Lähtökohtana ovat lasten vanhempien ja henkilökunnan näkökulmat.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten vanhemmat ja henkilökunta määrittelevät liikuntakasvatuksen?
2. Millaisena vanhemmat ja henkilökunta kokevat päiväkotitenaavapirtin liikuntakasvatuksen?
3. Mitä vanhemmat ja henkilökunta odottavat päiväkodin liikuntakasvatukselta?
4. Miten vanhemmat ja henkilökunta kehittäisivät päiväkotitenaavapirtin liikuntakasvatusta?

Tavoitteena on saada selville, miten Tenavapirtin lasten vanhemmat kuvailevat liikuntakasvatusta yleensä ja erityisesti Tenavapirtissä. Tutkimus pyrkii selvittämään, mitä vanhemmat odottavat liikuntakasvatukselta ja miten he kehittäisivät sitä. Tällä tavoin lasten vanhemmat osallistuvat palvelunsa kehittämiseen. Vanhemmilta saatujen vastausten pohjalta selvitetään, miten Tenavapirtin henkilökunta määrittelee liikuntakasvatuksen yleisesti ja omassa työpaikassaan. Tutkimuksessa käsitellään myös henkilökunnan odotuksia ja kehittämisohdotuksia liikuntakasvatuksen suhteen. Tavoitteena on päiväkotitenaavapirtin toiminnan arviointi ja kehittäminen liikuntakasvatuksen osalta.

Tutkimus tuottaa tietoa yhden päiväkodin osalta, joten tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia päiväkoteja. Tutkimus on sidoksissa kontekstiinsa, koska jokaisella päiväkodilla on yksilöllinen toiminta-ajatus ja erilaiset tilaratkaisut. Osittain tutkimuksen tuloksia on mahdollista hyödyntää laajemmin.

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus on laadullinen tapaustutkimus päiväkotitena vapirtin liikuntakasvatuksesta. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat päiväkotitena vapirtin lasten vanhemmat ja päiväkodin henkilökunta. Tutkimus toteutettiin kahdessa osassa vuosien 2009 ja 2010 vaihteessa. Marraskuussa 2009 vanhemmille jaettiin kyselylomakkeet, joiden pohjalta henkilökunnalle pidettiin ryhmäkeskustelu helmikuussa 2010.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi tutustumisella päiväkotitena vapirttiin, koska päiväkotitena ei ollut entuudestaan tuttu. Jo ensimmäisessä tapaamisessa hahmoteltiin tutkimuksen aihe, joka vaikutti erittäin mielenkiintoiselta. Syksyllä opinnäytetyösopimuksen kirjoittamisen jälkeen tutkimukselle haettiin tutkimuslupa Akaan päivähoiton johtaja Anneli Säteriltä.

7.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksen tarkoitus määrittelee käytettävän tutkimusstrategian. Tarkoitus voidaan luokitella neljän erilaisen piirteen perusteella. On huomattava, että tutkimus voi sisältää useamman kuin yhden tarkoituksen. Tarkoitus saattaa myös muuttua tutkimuksen edetessä. Tutkimuksen tarkoitus voi olla kartoittava, selittävä, kuvaileva tai ennustava. Kuvaileva tutkimus tuo esiin yksityiskohtaisia kuvauksia henkilöistä, tapahtumista tai tilanteista. Se tallentaa ilmiöstä keskeiset ja mielenkiintoiset piirteet. Kuvaileva tutkimus voi olla kvalitatiivinen tai kvantitatiivinen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 138–139.)

Tutkimus on luonteeltaan kuvaileva. Tarkoituksena on tuoda esiin tena vapirtin liikuntakasvatuksen sisältöjä ja kehittämistarpeita vanhempien ja henkilökunnan näkökulmasta. Tutkimus on pääasiassa laadullinen eli kvalitatiivinen, mutta siinä on myös määrällisiä eli kvantitatiivisia piirteitä.

7.2 Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus ja kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ovat tutkimusmenetelmiä, joita on vaikea täysin erottaa toisistaan. Usein ajatellaan, että ne täydentävät toisiaan. Määrällistä ja laadullista tutkimusta voidaan käyttää rinnakkain. On sanottu, että kvantitatiivinen käsittelee lukuja ja kvalitatiivinen pyrkii ymmärtämään merkityksiä, mutta silti kahta suuntausta ei pidä asettaa vastakkain. Lähes aina numerot ja merkitykset vaikuttavat toisiinsa. (Hirsjärvi ym. 2009, 136–137.)

Laadullisessa tutkimuksessa merkityksien ymmärtämisessä on olennaista tunnistaa eroja todellisuuden ja sen välillä, miten asiat voisivat olla. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana pidetään todellisen elämän kuvaamista, jolloin kohdetta pyritään tutkimaan kokonaisvaltaisesti. Tutkijan omat arvolähtökohdat muokkaavat osaltaan tutkimuksen kohteen ymmärtämistä.

Laadullinen tutkimus pyrkii löytämään ja paljastamaan tosiasioita, joita ei välttämättä vielä tunneta. (Hirsjärvi ym. 2009, 160–161.)

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 162–164) toteavat, että kvalitatiivisella tutkimuksella on monia hajanaisia lajisuuntia, mutta yhteisiä tekijöitä niille ovat sosiaalisten ilmiöiden merkityksellisyyden korostaminen ja tarve ottaa tämä huomioon tutkimusta tehtäessä. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirre on kokonaisvaltaisen tiedon hankkiminen keräämällä aineistoa luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Kvalitatiivista tutkimusta voidaan käyttää esimerkiksi työkäytäntöjen ja toimintavaihtoehtojen etsimiseen (Koivula, Suihko & Tyrväinen 2002, 22).

Opinnäytetyö pyrkii tutkimaan päiväkotien Tenavapirtin liikuntakasvatusta kokonaisvaltaisesti ja mahdollisimman todenmukaisesti. Kvalitatiivisella tutkimusotteella tutkitaan liikuntakasvatuksen sisältöjä ja kehittämiseen liittyviä näkökulmia. Kvantitatiivinen tutkimusote tulee esiin taustatietojen keräämisessä. Aineistot on kerätty tutkittaville luonnollisissa tilanteissa, jolloin vastaaminen on avointa.

Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään tutkimuskohdetta, jolloin tutkittava kohde määrittelee kussakin tapauksessa aineiston kokoa. Metodien valinnassa on mietittävä, mihin pyrkii tutkimuksellaan. Jos haluaa selvittää, mitä tutkittavat ajattelevat, tuntevat, kokevat tai uskovat kannattaa metodiksi valita haastattelut, kyselylomakkeet tai asenneskaalat. (Hirsjärvi ym. 2009, 179, 182, 185.)

Tutkija pyrkii tuomaan laadullisessa tutkimuksessa esiin yllättäviä seikkoja, mikä vaatii aineiston yksityiskohtaista tarkastelua. Aineiston hankinnassa pyritään käyttämään laadullisia metodeja, joissa tutkittavien ääni pääsee mahdollisimman hyvin kuuluviin. Tutkimuksen kohdejoukko on useimmiten tarkoituksenmukaisesti valittu. Laadullisessa tutkimuksessa tapauksia käsitellään ainutlaatuisina, mikä on huomioitava myös aineiston tulkinnassa. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Lainaukset alkuperäisestä aineistosta antavat esimerkkejä ja elävöittävät tekstiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 22).

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 18–19) muistuttavat, että laadullinen tutkimus tarvitsee aina perustakseen teoriaa. Mikään tutkimus ei ole pätevä ilman teoriaa. Teorian käsitteen sisältö saattaa riippua määrittelijästä. Usein teoriolla pyritään tuomaan esiin tutkimuksen kokonaisuus eli teoreettinen viitekehys, mutta myös metodien ja luotettavuuden teoriaa voidaan käsitellä.

Laadullisella tutkimuksella ei pyritä tilastolliseen yleistyksen aiheesta. Yleensä tarkoituksena on kuvata jotain ilmiötä tai tapahtumaa sekä ymmärtää toimintaa ja muodostaa sille teoreettisesti mielekäs tulkinta. Tutkimuksen kannalta suotuisaa on, että tutkittavat tietävät tutkimuksen aiheesta ja voivat toimia tutkittavina henkilöinä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86.) Tutkimuksen aineisto on hankittu metodeilla, joilla tutkittavien ääni saadaan vahvasti kuuluviin. Aineistonkeruumenetelmät on pyritty valitsemaan niin, että ne tuovat esiin tutkittavien ajatuksia ja kokemuksia. Teoria tukee tutkimusta ja sen kulkua.

Empiirinen tutkimus tuo vahvasti esiin aineistonkeruun ja analyysin metodit, joiden tarkka kuvaaminen lisää tutkimuksen luotettavuutta. Empiirisessä menetelmässä tutkittavien henkilöllisyys häivytetään, jotta yksittäisen mielipiteen esittäjää ei tutkimuksesta voi tunnistaa. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan empiiristä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 21–22.) Bryman (2001, 8) määrittelee empirismin kahden ominaispiirteen mukaan. Empiirissä tiedon ajatellaan olevan hyväksyttävää vain silloin, kun se on saavutettu kokemuksen ja aistien kautta. Toinen piirre on se, että tietojen kerääminen on jo sinällään pätevä tavoite.

Empiirisessä tutkimuksessa kohteena on ilmiö, johon perehdytään järjestelmällisillä tiedonhankintamenetelmillä. Empiirinen tutkimus ei ole teorialontta, vaan sen eri vaiheissa käytetään teoriaa hyväksi. Tavoiteltava tila on, että teoria ja empiria ovat tasapainossa keskenään. (Koivula ym. 2002, 16.)

7.3 Tapaustutkimus

Tapaustutkimus määritellään ennemmin lähestymistavaksi kuin tietyksi aineistonkeruu- ja analysointitavaksi. Tapaustutkimus on moniulotteista ja historiallisesti muuttuvaa. Tapaustutkimusta on saatettu rinnastaa laadulliseen tutkimukseen, mutta kaikki laadullinen tutkimus ei ole tapaustutkimusta. Tapaustutkimuksessa käytetään usein laadullista aineistoa, mutta yhtä lailla siinä voidaan käyttää määrällistä aineistoa. (Eriksson & Koistinen 2005, 1–4.) Bryman (2001, 48) huomauttaa, että tapaustutkimuksessa käytetään usein laadullista ja määrällistä tutkimusta rinnakkain.

Eriksson ja Koistinen (2005, 4) määrittävät tapaustutkimuksen tutkimukseksi, jossa tutkitaan yhtä tai useampaa tapausta. Keskeinen tavoite on määritellä, analysoida ja ratkaista tapaus. Tutkittavaa ilmiötä voi rajata esimerkiksi ajan, paikan, toiminnon, yksilön tai ryhmän mukaan. Näin ollen tapaustutkimus ohjaa strategiana koko tutkimusprosessia. Tutkittava tapaus voi olla esimerkiksi yksilö, perhe, organisaatio, prosessi tai tilanne (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 162).

Tapaustutkimuksen käyttö on perusteltua, mikäli halutaan saada vastauksia kysymyksiin: mitä, miten ja miksi. Jos tutkijalla on vähän kontrollia tapahtumiin ja jos aiheesta on tehty vain vähän tutkimusta, suositellaan tapaustutkimusta. Tutkimuskohteen tulee olla todellinen ilmiö. Tapaus tulee rajata tarkoituksenmukaisesti. (Eriksson & Koistinen 2005, 4–5.) Kontekstilla Eriksson ja Koistinen (2005, 7) tarkoittavat tapauksen laajempaa ympäristöä kuten toimialaa tai toimintaympäristöä. Konteksti osaltaan selittää tapausta, joten se on tärkeää ottaa huomioon ja kuvailla tutkimuksessa.

Intensiivinen tapaustutkimus tulkitsee ja ymmärtää yhtä tai muutamaa tapausta syvällisesti. Tällöin on kiinnostuttu tapauksen ainutlaatuisuudesta. Ominaista on tutkijan perehtyminen tapaukseen tutkimukseen osallistuvien näkökulmasta ja usein myös heidän kielellään ja käsitteillään. Tavoitteena on luoda tiheä kuvaus, tulkinta ja ymmärtäminen. Koska mielenkiinto kohdistuu yhteen tai muutamaan tapaukseen, päämääränä ei ole tehdä

yleistyksiä. (Eriksson & Koistinen 2005, 15.) Tällöin tapauksen kokonaisvaltainen ymmärtäminen on olennaisempaa kuin yleistäminen (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 163).

Aineistonkeruu voi koostua useista eri menetelmistä. Käsiteltävän aineiston tulisi muodostaa kokonaisuus eli tapaus. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 159.) Useiden eri aineistonkeruumenetelmien käyttöä samassa tutkimuksessa kutsutaan triangulaatioksi. Käyttämällä useampia menetelmiä tutkija syventää tietämystään tapauksesta ja pääsee mahdollisimman hyvään lopputulokseen. (Eriksson & Koistinen 2005, 27.)

Aineiston analysointi perustuu tutkimuskysymykseen. Analysointia voi tehdä aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti. Analyysi voidaan jakaa kahteen vaiheeseen. Ensiksi aineisto täytyy järjestellä yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, jonka jälkeen tuloksia tulkitaan jollain tavalla. Tutkija antaa aineistosta tekemilleen havainnoille merkityksen, joista vedetään johtopäätöksiä. (Eriksson & Koistinen 2005, 29–30.)

Tapaustutkimukselle ominaista on teorian vahva osuus, tutkijan osallisuus, monimetodisuus sekä rakenteelliset ja historialliset sidokset. Menetelmää on kritisoitu edustavuuden puutteesta. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 159, 163.) Tapaustutkimus ei kykene tuottamaan tilastollisia yleistyksiä, mutta se ei olekaan menetelmän tarkoitus. Esimerkiksi kuvailevassa tapaustutkimuksessa korostuu tietyn tapauksen erityisyys ja mielenkiintoisuus. (Eriksson & Koistinen 2005, 34.)

Opinnäytetyö on tapaustutkimus päiväkotitenaavapirtin liikuntakasvatuksesta. Tavoitteena on määritellä liikuntakasvatusta. Tenavapirtti toimintaympäristönä rajaa tutkimuksen koskemaan tietyn päiväkodin liikuntakasvatusta. Konteksti otetaan tutkimuksessa huomioon muun muassa lähiympäristön tarkastelulla. Aineistoa on kerätty useammalla menetelmällä, joten triangulaatio toteutuu aineistonkeruun osalta.

7.4 Aineistonkeruu

Yleisimmät laadullisessa tutkimuksessa käytetyt aineistonhankintamenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva aineisto (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Opinnäytetyön aineistonkeruu koostuu kyselystä ja ryhmäkeskustelusta. Ensimmäisessä vaiheessa pohdittiin, millä tavoin kerätä tietoa vanhemmilta. Luontevasti menetelmäksi valikoitui kysely, koska sillä tavoitetaan laaja joukko ihmisiä. Henkilökunnan osalta aineistonkeruumenetelmäksi valittiin ryhmäkeskustelu, koska se säästää aikaa ja työntekijöiden välille syntyy todellista keskustelua aiheen tiimoilta.

7.4.1 Kysely

Kyselytutkimuksen etuna pidetään mahdollisuutta kerätä laaja ja kattava aineisto. Menetelmän heikkouksina pidetään aineiston pinnallisuutta ja vaikeutta kontrolloida väärinymmärryksiä. Pohdintaa herättää myös se,

ettei etukäteen voi tietää, kuinka paljon tutkittavat tietävät aiheesta, josta kysytään. Laadukkaan lomakkeen laatiminen on haastavaa. Kato saattaa nousta suureksi lomakkeiden kohdalla. (Hirsjärvi ym. 2009, 193–195.)

Kyselyiden käytetyimmät muodot ovat posti- ja verkkokysely sekä kontrolloitu kysely. Posti- ja verkkokyselyssä lomake lähetetään täytettäväksi vastaajille, he täyttävät sen ja lähettävät tutkijalle takaisin. Etuina tällöin ovat nopeus ja aineiston vaivaton saanti. Heikkoutena on vastauksien kato. Riippuu vastaajajoukosta ja tutkimuksen aiheesta, kuinka suureksi kato muodostuu. Lähellä postikyselyä on kyselyn muoto, jossa lomake lähetetään tutkittaville jonkin organisaation, instituution tai yhteisön välityksellä. Lomake voidaan lähettää esimerkiksi koulussa tai päiväkodissa lasten mukana vanhemmille. Tällöin vastausprosentti on yleensä suurempi kuin tavallisessa postikyselyssä. (Hirsjärvi ym. 2009, 196.)

Valli (2001, 101) listaa postikyselyn eduksi sen, että tutkija ei vaikuta olemuksellaan vastauksilanteeseen. Vastaajalla on mahdollisuus itse valita vastausajankohta. Luotettavuutta parantaa myös se, että kysymykset ovat kaikille vastaajille samat.

Kontrolloidut kyselyt jaetaan kahteen tyyppiin: informoituihin ja henkilökohtaisesti tarkastettuihin kyselyihin. Informoitu kysely jaetaan tutkittaville henkilökohtaisesti, jolloin tutkija voi täsmentää tutkimuksen tarkoitusta ja muita olennaisia asioita. Kyselyyn vastataan omalla ajalla ja se palautetaan tutkijalle. Henkilökohtaisesti tarkistetussa kyselyssä lomakkeet jaetaan postitse, mutta tutkija noutaa ne itse, jolloin voidaan keskustella tutkimukseen liittyvistä kysymyksistä. (Hirsjärvi ym. 2009, 196–197.)

Lomakkeilla voidaan kerätä tietoa muun muassa faktoista, käyttäytymisestä, mielipiteistä ja käsityksistä. Lomakkeen laadinta ja kysymysten asettelu vaikuttavat olennaisesti kyselyn onnistumiseen. Käytetyimmät kysymystyypit ovat avoimet kysymykset, monivalintakysymykset sekä asteikkoihin eli skaaloihin perustuvat kysymykset. (Hirsjärvi ym. 2009, 197–200.)

Avoimissa kysymyksissä esitetään kysymys ja vastaukselle on jätetty tyhjä tila. Monivalintakysymyksissä tutkija on muodostanut valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee sopivan. Strukturoidun ja avoimen kysymyksen välimuoto on kysymys, jossa valmiin vastausvaihtoehdon jälkeen esitetään avoin kysymys. Skaaloihin perustuvissa kysymyksissä esitetään väittämiä, joihin vastaaja ottaa kantaa ilmaisemalla, kuinka voimakkaasti hän on samaa tai eri mieltä. Käytössä voi olla esimerkiksi Likertin asteikko. (Hirsjärvi ym. 2009, 198–200.)

Avointen kysymysten etuina nähdään se, että ne antavat vastaajan vastata omin sanoin. Esiin tulee vastaajien tietämys tutkittavasta aiheesta. Tällöin ilmenee myös se, mikä on vastaajien ajattelussa olennaista sekä miten vastaajien aiheeseen liittyvät tunteet vaikuttavat. Monivalintakysymysten etuina nähdään mahdollisuus vertailla vastauksia toisiinsa sekä vähemmän kirjaviiden vastausten tuottaminen. Tällöin vastauksia on helppo käsitellä ja analysoida tietokoneella. (Hirsjärvi ym. 2009, 201.)

Valli (2001, 111) näkee avoimissa vastauksissa mahdollisuuden hyvien ideoiden esiin tuloon. Avointen kysymysten heikkous on niihin vastaamatta jättäminen ja vastausten epätarkkuus. Vastaja saattaa vastata kysymyksen vierestä. Avointen kysymysten analysointi on työlästä, koska se vie huomattavasti enemmän aikaa kuin valmiiden vaihtoehtojen analysointi.

Kysymysten tulisi olla selkeitä ja yksinkertaisesti ymmärrettäviä. Rajatut kysymykset ovat helpommin vastattavissa kuin yleiset kysymykset. Vastajien on helpompi ymmärtää lyhyitä kuin pitkiä kysymyksiä. Vaihtoehtokysymyksissä kannattaa olla mahdollisuus vastata ’ei mielipidettä’, jolloin vastaaja ei ole pakotettu valitsemaan vaihtoehtoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 202–203.)

Kysymysten määrää ja järjestystä pohditaan suunnitteluvaiheessa. Yleensä yleiset kysymykset sijoitetaan lomakkeen alkupuolelle ja yksityiskohtaisemmat kysymykset loppupuolelle. Lomakkeen alkuun voi sijoittaa helposti vastattavia kysymyksiä, kuten vastaajan taustatietoja selvittäviä kysymyksiä. Sanojen käytössä tulee olla tarkka. Lomakkeessa ei saa olla vaikeasti ymmärrettävää ammattikieltä tai johdattelevia kysymyksiä. Lomaketta on kokeiltava ennen varsinaista aineiston keruuta. Lomakkeen lähetekirjelmässä kerrotaan tutkimuksen tarkoituksesta ja käytännön asioista liittyen lomakkeeseen ja sen täyttämiseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 202–204.)

Kyselylomake laadittiin huolellisesti. Lomakkeen yhteyteen suunniteltiin saatekirje, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja annettiin ohjeet lomakkeen palauttamiseen (Liite 1). Saatekirjeessä oli tutkimuslupa, joka pyydettiin palauttamaan lomakkeen mukana päiväkodille. Vain lomakkeita, joissa on tutkimuslupa täytettynä mukana, voitiin käyttää tutkimuksessa. Saatekirje sisälsi tietoa yleisesti liikuntakasvatuksesta sekä Tenavapirtin liikuntakasvatuksesta. Vanhempien oli helpompi arvioida liikuntakasvatusta, kun heillä on tietoa siitä, mitä sen ajatellaan pitävän sisällään.

Varsinainen kyselylomake koostui vastausohjeista ja erilaisista kysymyksistä (Liite 2). Kysymysten asettelusta ja muodosta käytiin keskustelua Tenavapirtin henkilökunnan kanssa. Tenavapirtin toive oli, että tulokset erotellaan alle ja yli 3-vuotiaiden osalta omiin ryhmiin. Näin ollen jokaista lasta kohden oli oma kyselylomake. Tarkoituksena oli, että jokainen vanhempi vastaa omien tietojen ja käsitysten pohjalta kysymyksiin. Tavoitteena oli saada nimenomaan vanhempien ääni kuuluviin.

Lomakkeeseen valikoitui monivalintakysymyksiä, skaaloihin perustuvia kysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Lomakkeesta pyrittiin luomaan mahdollisimman lyhyt ja selkeä, jotta vastaaminen on helppoa. Kysymyksistä tehtiin mahdollisimman lyhyitä ja yksiselitteisiä, mikä vähentää väärinkäsityksiä. Vaihtoehtokysymyksiin laitettiin myös vaihtoehto ’en osaa sanoa’, jotta vastaajasta ei tunnu, että hänet pakotetaan valitsemaan jokin vaihtoehto. Lomakkeen alussa oli yleisiä taustakysymyksiä, joihin oli helppoa ja nopeaa vastata. Loppupuolella lomaketta olivat yksityiskohtaisemmat avoimet kysymykset. Lomaketta testattiin yhdellä henkilöllä ennen varsinaista aineistonkeruuta.

Kysely oli muodoltaan postikyselyä lähellä oleva muoto, jossa lomakkeet jaettiin vastaajille jonkin organisaation kautta. Suurin osa lomakkeista jaettiin vanhemmille päiväkodin kautta. Osa lomakkeista jaettiin informoituna kyselynä. Jaoin perjantaina 13.11.2009 lomakkeita päiväkotien Tenavapirtissä vanhemmille, jotka tulivat hakemaan lastaan päivähoidosta. Tavoitin iltapäivän aikana kymmenen vanhempaa, joille annoin lomakkeen ja kerroin tutkimuksesta. Kaikkiaan vanhemmille jaettiin 73 lomaketta. Saatekirje ja lomake olivat samassa kirjekuoressa, joka toimi myös palautuskirjekuorena.

Mahdollista katoa pyrittiin vähentämään jakamalla lomakkeita henkilökohtaisesti ja motivoimalla Tenavapirtin työntekijöitä painottamaan lomakkeen palauttamisen tärkeyttä. Aiemmin saman perjantain aikana työntekijöille esiteltiin kyselylomake, jotta heidän oli mahdollista kertoa tutkimuksesta vanhemmille. Vastaajat eli vanhemmat saivat itse valita vastausajankohdan ja palauttaa lomakkeen päiväkodille sopivana aikana. Päiväkodilla oli kaksi vastauslaatikkoa, joihin lomakkeet palautettiin. Lomakkeiden täyttämiseen annettiin vajaat kaksi viikkoa aikaa, palautuspäivä oli 25.11.2009.

7.4.2 Haastattelu

Tiedonhankintamuotona haastattelu läpäisee koko yhteiskunnan. Sitä käyttävät monet eri ammattiryhmät jokapäiväisessä työssään saadakseen tietoa. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 9.) Kysely ja haastattelu erotetaan toisistaan tiedonantajan toiminnalla. Kyselyssä tutkittava täyttää itse tietoja, kun taas haastattelussa tutkittava kertoo suullisesti tietoja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Haastattelu on kahden tai useamman osapuolen keskustelua ja vuorovaikutusta (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 13). Haastattelijan ensimmäinen tärkeä tehtävä on luoda miellyttävä suhde haastateltavaan. Keinoja päästä hyvään suhteeseen ovat esimerkiksi haastattelijan empaattinen asenne ja yhteisen pohjan luominen. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 41.)

Haastattelut jaetaan strukturoituihin ja strukturoimattomiin kysymysten valmiuden ja sitovuuden mukaan. Esimerkkinä strukturoidusta haastattelusta on lomakehaastattelu, jossa on valmiit kysymykset ja vastausvaihtoehdot. Tällöin myös kysymysten esittämisjärjestys on täysin määrätty ennalta. Strukturoitujen ja strukturoimattomien haastattelujen välimaastossa ovat puolistrukturoidut haastattelut, joissa jokin näkökulma on valittu, mutta liikkumavaraakin edelleen on. Tunnetuimpia puolistrukturoituja haastatteluja ovat teemahaastattelut, joissa teemat eli aihepiirit on ennalta päätetty, mutta kysymysten muoto ja järjestys vaihtelevat. Teemahaastattelua käytetään paljon, koska se vastaa hyvin kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtiin. Strukturoimaton haastattelu eli avoin haastattelu lähentelee vapaata keskustelua, jossa molemmat osapuolet voivat tuoda aiheita keskusteluun (Hirsjärvi ym. 2009, 208–209; Tiittula & Ruusuvuori 2005, 11–12.)

Useimmiten tutkimushaastattelut nauhoitetaan. Tällöin haastattelun kulkuun voidaan palata myöhemmin, jolloin voidaan tarkentaa tulkintoja haastattelusta ja löytää uusia oleellisia seikkoja joko aiheeseen tai haastat-

teluun liittyen. Nauhoittaminen mahdollistaa vuorovaikutuksen tarkastelun, analysoinnin sekä tarkemman raportoinnin. (Tiittula & Ruusuvoori 2005, 14–15.)

Analysointia varten haastattelut litteroidaan eli muutetaan kirjoitettuun muotoon. Näin aineistosta löydetään tärkeät yksityiskohdat helpommin. Litterointi toimii myös muistamisen apuna analysointivaiheessa. Litteroinnin tarkkuus riippuu tutkimuskysymyksistä ja tutkimusmetodista. Mitä tärkeämmässä roolissa vuorovaikutus on, sitä olennaisempaa on litteroida tarkasti. Litterointiin voi liittää myös muita kommunikointiin vaikuttavia seikkoja, kuten äänenvoimakkuutta, taukoja ja intonaatioita. (Tiittula & Ruusuvoori 2005, 16.)

Tiittula ja Ruusuvoori (2005, 17) muistuttavat, että haastattelua käytettäessä on mietittävä tutkimukseen vaikuttavia eettisiä seikkoja, kuten luottamuksellisuutta ja läheisyyttä haastattelijan ja haastateltavan välillä sekä tutkimuslupia. Luottamuksellisuudella viitataan haastattelijan velvollisuuteen kertoa totuudenmukaisesti haastattelun tarkoituksesta. Saatuja tietoja haastattelijan täytyy käsitellä luottamuksellisesti ja hänen on pidettävä huolta haastateltavan anonymiteetistä. Haastateltava saattaa kertoa arkaluonteisia asioita haastattelun aikana kokiessaan tilanteen läheiseksi ja luottamukselliseksi. Haastattelijan on kerrottava haastateltavalle, että hän voi myöhemmin tarkentaa sanomistaan tai perua osallistumisensa.

Tutkimushaastattelulla on erityinen tarkoitus ja se sisältää osallistujaroolit, joissa haastattelija on tietämätön osapuoli ja haastateltavalla on tieto asiasta, jota selvitetään. Haastattelu rakennetaan erilaisten kysymysten ja vastausten varaan. Haastattelija pitää ikään kuin lankoja käsissään ohjatessaan haastattelua. Tutkimuksen tavoite ohjaa haastattelua. Haastattelu aloitetaan pohjustamalla keskustelua yleisillä aiheilla esimerkiksi säästä keskustelemalla. Tällöin tutkija myös esittelee oman roolinsa ja haastattelun tarkoituksen. Loppuvaiheessa haastattelu päätetään ja sovitaan jatkotoimenpiteistä. (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 22–25, 27.)

Haastattelun etuna nähdään joustavuus. Tilanteessa on mahdollista kysyä uudelleen, korjata väärinkäsityksiä, selkeyttää kysymyksiä sekä käydä keskustelua tutkittavan kanssa. Olennaista on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta asiasta. Näin ollen kysymykset on hyvä antaa etukäteen tutkittaville tutustuttaviksi. Eettisestä näkökulmasta tarkasteltuna tutkittaville on kerrottava, mitä aihetta tutkimus käsittelee, jolloin tutkittavat tietävät, mihin lupautuvat. Haastattelun ohessa tutkija voi toimia myös havainnoitsijana. Toisaalta haastattelu saattaa olla kallis ja aikaa vievä aineistonkeruun muoto. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73–74.)

Haastattelun etuna on myös se, että yleensä haastateltavat suostuvat tutkittaviksi ja heidät voi tavoittaa myöhemminkin, jos tutkijalle herää kysymyksiä. Luotettavuutta saattaa heikentää se, että haastateltava pyrkii antamaan yleisesti hyväksytyjä vastauksia omien mielipiteidensä sijaan. On pidettävä mielessä, että haastattelu on aina sidoksissa aikaan ja paikkaan, jolloin tutkijan on osattava ottaa haastateltavan kulttuuriset merkitysmaailmat huomioon. (Hirsjärvi ym. 2009, 206–207.)

Ryhmähaastattelu ja ryhmäkeskustelu

Haastattelu voidaan käytännössä toteuttaa yksilöhaastatteluna, parihaastatteluna tai ryhmähaastatteluna. Näitä menetelmiä voi käyttää toisiaan täydentävinä. Parihaastattelua pidetään ryhmähaastattelun yhtenä muotona, joten siihen pätevät ryhmähaastattelun säännöt. On todettu, että useampien ihmisten läsnäolo vaikuttaa vapauttavasti keskusteluun. Haastattelumuodon valinta riippuu tutkimuksen aiheesta ja siitä, keitä haastateltavat ovat. (Hirsjärvi ym. 2009, 210.)

Ryhmähaastattelua pidetään tehokkaana aineistonkeruun muotona, koska sen avulla saadaan monelta henkilöltä tietoa samaan aikaan. Ryhmän koostumus vaikuttaa haastattelun kulkuun myönteisesti tai kielteisesti. Ryhmä voi muistaa asioita paremmin yhdessä, mutta voi myös estää kielteisten asioiden esiin tulon. Ryhmän dominoivat henkilöt saattavat olla liiaksi äänessä vieden muilta puheenvuoroja. Haastattelijan on varauduttava erilaisiin persooniin. (Hirsjärvi ym. 2009, 210–212.)

Ryhmähaastattelu ja ryhmäkeskustelu eroavat toisistaan siinä mielessä, että ryhmähaastattelussa haastattelijä kysyy kaikilta ryhmän jäseniltä samoja kysymyksiä järjestyksessä. Ryhmäkeskustelussa vetäjä pyrkii saamaan osallistujien välille luontevaa vuorovaikutusta tietystä aiheesta. Keskustelun aloitus voi tapahtua kysymyksin, mutta aloitukseen voi käyttää myös havainnollisia materiaaleja, kuten kuvia tai artikkeleita. (Valtonen 2005, 223–224.)

Ryhmäkeskustelutilanteessa ryhmän vetäjällä on keskeinen rooli. Hänen tehtävänsä on luoda keskustelulle otollinen ilmapiiri, ohjata keskustelun kulkua päämäärän mukaisesti sekä kannustaa osallistujia keskustelemaan. Keskusteluvastuu siirretään osallistujille. Vetäjä ei vaikuta mielipiteisiin, vaan pyrkii saamaan ne esiin. Eräs yleinen ryhmäkeskustelun käyttötapa on pyrkiä selvittämään vastaajien ajatuksia ja mielipiteitä keskustelun aiheena olevasta ilmiöstä. (Valtonen 2005, 223, 226.)

Vanhemmille jaettujen kyselylomakkeiden keskeisimmät tulokset esiteltiin päiväkotia Tenavapirtissä 3.2.2010. Tuloksia oli kuulemassa kahdeksan Tenavapirtin työntekijää. Tulosten esittelyn jälkeen työntekijät saivat alustavan keskustelurunon ryhmäkeskustelua varten (Liite 3). Työntekijät saivat ehdottaa lisäyksiä tai muutoksia keskustelurunkoon. Runkoon lisättiin yhteisen keskustelun pohjalta suunnittelu ja markkinointi.

Ryhmäkeskustelu oli suunniteltu pidettäväksi 10.2.2010. Jo tulosten esittelyn yhteydessä työntekijöille kerrottiin, että olisi hyvä, jos ryhmäkeskusteluun osallistuisi jokaisesta ryhmästä yksi työntekijä. Tarkoituksena oli, että jokainen työryhmä miettii keskustelurunon mukaisesti alustavia vastauksia ennen keskustelua. Varsinaisessa keskustelussa jokaisen ryhmän yksi osallistuja puhui koko työryhmän puolesta. Näin ollen saatiin laajempi näkökulma käsiteltävään asiaan.

Ryhmäkeskustelu toteutettiin 10.2.2010 puolistrukturoidun ryhmäkeskustelun keinoin. Käsiteltävät teemat muodostettiin kyselylomakkeista saatujen tulosten pohjalta. Vaikka teemat oli ennalta mietitty, niiden käsittelyjärjestys vaihteli keskustelussa. Ennen keskustelun alkua jokaista vastaajaa pyydettiin allekirjoittamaan keskustelua koskeva tutkimuslupa (Liite 4). Keskustelun aluksi vastaajille kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja mahdollisuudesta myöhemmin muuttaa tai perua vastauksiaan. Keskustelu nauhoitettiin ja videoitiin, koska vastaajat eivät olleet entuudestaan tuttuja. Videointi mahdollisti myöhemmät tarkastukset puheenvuorojen suhteen.

Jokainen työryhmä oli saanut valita, kuka osallistuu keskusteluun. Ryhmästä muodostui monipuolinen. Molemmat sukupuolet olivat edustettuina, samoin eri koulutustaustat. Keskusteluun käytävissä oleva aika oli rajallinen, joten keskustelu pysyi hyvin teemoissa ja kaikki teemat tulivat käsiteltyä. Keskustelun kokonaiskesto oli noin tunnin.

Liikuntakasvatus aiheena herättää paljon mielipiteitä, joten menetelmänä ryhmäkeskustelu oli luonnollinen valinta. Useamman vastaajan läsnäolo vapautti tunnelmaa ja sai vastaajat syventymään aiheeseen. Keskustelu oli luontevaa myös siksi, että vastaajat olivat toisilleen tuttuja. Kaikki saivat ryhmässä puheenvuoroja. Keskustelua johdateltiin niin, että jokainen kykeni sanomaan mielipiteitään. Tavoitteena oli nimenomaan luonteva keskustelu aiheen tiimoilta. Keskusteluvastuu oli vastaajilla, tutkijana en tuonut omia mielipiteitani muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta esiin.

7.5 Aineiston analyysi

Aineiston analyysin on muodostettava aineistonkeruun kanssa yhtenevä kokonaisuus, jotta tutkimus olisi eheä. Analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko ovat tutkimuksen ydinasioita. Ensimmäiseksi tarkistetaan tiedot, jotta niitä voidaan käyttää tutkimuksessa. Tämän jälkeen aineisto järjestetään tallennusta ja analyysia varten. Riippuu paljolti tutkimuksen menetelmästä, kuinka suuritöinen tämä vaihe on. Laadullinen aineisto yleensä litteroidaan eli kirjoitetaan puhtaaksi sana sanalta. Aineistosta voidaan litteroida vain osa tai se voidaan kokonaisuudessaan litteroida tutkimustehtävän tarpeen mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 221–222.)

Tutkimuksen luonne määrittelee analyysin ajankohdan ja muodon. Yleisesti analyysi on hyvä aloittaa mahdollisimman pian aineiston keruuvaiheen jälkeen. Kvantitatiivinen tutkimus etenee lineaarisesti, jolloin edellinen ehdotus on pätevä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa edetään spiraalinomaisesti, jolloin analyysi kietoutuu tutkimuksen sisään. (Hirsjärvi ym. 2009, 223–224.)

Laadullinen analyysi jaetaan Eskolan (2007, 162) mukaan aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen analyysiin. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 95–96) avaavat edellisiä käsitteitä. Aineistolähtöinen analyysi pyrkii muodostamaan tutkimusaineistosta teoreettisen kokonaisuuden. Analysointi perustuu tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtävään. Teoria ohjaa analyysia vain metodologisesti. Aikaisemmat tutkimustulokset eivät vaikuta tutkimuksen analyysiin. Puhdas aineistolähtöinen analyysi sisältää

haasteita. Yleisesti ajatellaan, että havainnot perustuvat aikaisempiin käsitteisiin ja oletuksiin. Näin ollen teoria vaikuttaa taustalla.

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 96–97) käyttävät teoriasidonnaisen analyysin rinnakkaiskäsitteenä teoriaohjaavaa analyysiä, joka on askel teoreettisempaan suuntaan. Tällöin analyysissa voi olla teoreettisia sidoksia tai teoria toimii analyysin tukena. Samoin kuin aineistolähtöisessä analyysissa myös teoriaohjaavassa analyysissa analysointi perustuu aineistoon. Teoriaohjaavassa analyysissa on se ero, että siinä tiedostetaan aiemman tiedon olemassaolo ja sitä ikään kuin uudistetaan. Tällöin aineisto ja teoria keskustellevat keskenään analyysiosassa.

Analyysikeinoja on monia. Jos aineistoa pyritään selittämään, usein käytetään tilastollista analyysiä ja päätelmien muodostusta. Jos pyrkimyksenä on ymmärtäminen, voidaan käyttää laadullista analyysiä ja päätelmien tekoa. Tutkijan tulisi pohtia, mikä menetelmä tuo parhaiten vastauksia tutkimustehtävään. Laadullisen aineiston yleisimmät käsittelytavat ovat teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely, diskurssianalyysi sekä keskusteluanalyysi. (Hirsjärvi ym. 2009, 224.)

7.5.1 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysiä pidetään laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmänä. Sitä voidaan käyttää yksittäisenä analyysimetodina tai se voi toimia väljästi tutkimuksen viitekehystenä. Sisällönanalyysilla voidaan käsitellä laajasti ymmärtäen monipuolisesti erilaisia dokumentteja ja aineistoja. Analyysillä pyritään luomaan selkeä ja tiivis kuvaus tutkittavasta aiheesta, minkä jälkeen tutkija tekee johtopäätökset tuloksistaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 103.)

Analysointia aloitettaessa tutkijan on määriteltävä analyysiyksikkö, joka voi olla esimerkiksi yksittäinen sana, lause tai ajatuskokonaisuus. Pelkistettäessä aineistoa siitä karsitaan tutkimukselle epäolennaiset asiat pois. Tutkimustehtävä ohjaa tätä prosessia. Konkreettisesti pelkistäminen voi tapahtua esimerkiksi alleviivaamalla tekstiä erivärisillä kynillä. Esiin nostetut ilmaukset kirjoitetaan erilliselle paperille. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–110.)

Aineistoa ryhmiteltäessä aineistosta nostetut alkuperäisilmaukset käydään tarkasti läpi ja niistä aletaan etsiä samankaltaisia tai toisistaan eroavia käsitteitä. Samaa tarkoittavat käsitteet yhdistetään luokaksi ja nimetään sisältöä kuvaavalla nimellä. Tällöin aineisto tiivistyy pienemmäksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110–111.)

Abstrahoinnissa valikoidusta aineistosta muodostetaan teoreettisia käsitteitä, joista tutkija tekee johtopäätökset. Näin pyritään ymmärtämään, millaisia merkityksiä tutkittavat antavat asioille. Käsitteitä yhdistämällä muodostetaan lopuksi käsitteellinen vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111–113.)

7.5.2 Teemoittelu

Teemoittelu tuo esiin, mitä jokaisesta teemasta on sanottu. Vastausten määrillä saattaa olla merkitystä tai ei, riippuen tutkimuksen perinteestä. Teemoittelussa aineisto paloitellaan osiin ja järjestellään eri teemojen alle. Tällöin voidaan toteuttaa vertailua teemojen esiintymisen kesken. Alkuvaikeutena aineisto voidaan järjestää vastaajien taustatietojen mukaan. Varsinaisessa teemoittelussa etsitään samaan teemaan kuuluvia näkemyksiä. Esimerkiksi teemahaastattelussa käytetyt teemat voivat toimia myös analyysin teemoina, jolloin analysointi on melko yksinkertaista. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 93.)

Teemoittelun yhteydessä saattaa löytyä yllättäviä teemoja, jotka järjestetään pääpiirteittäin. Teemoittelu vaatii usein monia järjestelykierroksia. Ensimmäisiin tuloksiin ei pitäisi tyytyä. Aineistosta etsitään yhtäläisyyksiä sekä poikkeavuuksia. (Koivula ym. 2002, 33.) Eskola ja Suoranta (2000, 178) toteavat, että teemoittelu on hyödyllinen analysoinnin menetelmä, kun pyritään ratkaisemaan käytännöllistä ongelmaa. Aineistosta on kyettävä poimimaan tutkimustehtävän kannalta olennaiset asiat, jotka teemoitellaan.

Tutkimuskysymykset ohjasivat aineiston analysointia kyselylomakkeiden ja ryhmäkeskustelun osalta. Kyselylomakkeiden analysointi alkoi litteroinnilla välittömästi aineistonkeruun jälkeen. Jokainen kyselylomake litteroitiin sanatarkasti. Lomakkeita palautettiin 40 kappaletta, jotka ensin ryhmiteltiin erikseen, jotta alle 3-vuotiaita lapsia koskevat vastaukset saatiin yhteen ja 3–6-vuotiaita lapsia koskevat vastaukset yhteen. Vastaukset kirjoitettiin kysymyksittäin ja ikäryhmittäin auki omiin tiedostoihin. Taustatiedoista luotiin taulukoita (Liite 5).

Avointen kysymysten vastauksista ryhdyttiin etsimään yhteen sopivia ilmaisuja eri väreillä alleviivaamalla. Kunkin kysymyksen alle muodostui neljä tai viisi teemaa, joihin ilmaisut järjestettiin. Tutkimustehtävän kannalta tärkeimpien kysymysten teemat teemoiteltiin toistamiseen, jolloin jokaisen pääteeman alle muodostui useampia alateemoja (Liite 6). Jokaiselle teemalle luotiin käsitteellinen nimi, joka yhdistää allaan olevia ilmaisuja. Kyselylomakkeiden analysointi toteutettiin joului- ja tammikuun aikana.

Ryhmäkeskustelun osalta analysointi alkoi nauhoituksen purkamisella ja litteroinnilla pian aineistonkeruun jälkeen. Litteroitua tekstiä syntyi 18 sivua. Litteroimatta jätettiin selkeästi epäolennaiset asiat. Tekstistä ryhdyttiin etsimään yhteen kuuluvia ilmaisuja, joita alleviivattiin eri väreillä samoin kuin kyselylomakkeiden vastausten osalta. Etukäteen luodut teemat antoivat analysoinnille suuntaviivat, joiden mukaan analysointia oli helppo jatkaa. Samoin kuin kyselylomakkeiden kohdalla ryhmäkeskustelun teemoista luotiin edelleen alateemoja, joille luotiin sisältöä kuvaava nimi (Liite 7). Selkeästi eniten aineistoa syntyi päiväkotien Tenavapirtin liikuntakasvatuksesta sekä sen kehittämistä. Liikuntakasvatuksen osalta muodostettiin kahdeksan teemaa ja kehittämisen osalta seitsemän. Ryhmäkeskustelun analysointi toteutettiin helmi- ja maaliskuun aikana.

Teemoittelun avulla aineistosta kyettiin luomaan yhtenäinen kokonaisuus, josta keskeiset tulokset löytää selkeästi. Analysointi oli teoriaohjaavaa, jolloin aiemman tiedon olemassaolo tunnistetaan, mutta analysointia ohjaa silti aineisto.

7.6 Tutkimuksen eettisyys

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 127, 129, 130) korostavat eettistä kestävyyttä tutkimusta arvioitaessa. Tutkijan tulee sitoutua eettisesti, jotta tutkimusta voidaan pitää onnistuneena. Eettisyyttä voidaan tarkastella jo tutkimuksen aiheen valinnan yhteydessä. Tutkijan on tarkkaan mietittävä, mikä on tutkimuksen tarkoitus ja kenen ehdoilla se tehdään. Tutkija on vastuussa tutkimuksensa tulosten sovellutuksista. Etukäteen on pohdittava, voiko joku ulkopuolinen käyttää tuloksia vahingoittamistarkoitukseen tutkimuksen jälkeen.

Tutkimukseen osallistuvilla on ihmisoikeuksien takaamat eettiset oikeudet. Tutkijan on selitettävä tutkittaville tutkimuksen tavoitteet, menetelmät sekä osallistumiseen sisältyvät mahdolliset riskit. Ketään ei voi pakottaa osallistumaan tutkimukseen, vaan jokaisella on mahdollisuus kieltäytyä niin halutessaan. Tutkijan on varmistettava, että tutkittava tietää, mihin on ryhtymässä antaessaan suostumusta tutkimukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Tutkimuksen aikana tutkijan on varmistettava osallistujien oikeudet ja hyvinvointi. Tutkimuksessa saadut tiedot ovat luottamuksellisia, jolloin niitä ei luovuteta ulkopuolisille eikä niitä käytetä muuhun tarkoitukseen kuin tutkittaville on kerrottu. Tutkittavat ovat tutkimuksessa aina nimettömiä. Tutkijan on oltava tutkimuksessaan rehellinen ja noudatettava sopimuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Eettisyydestä on pidetty huolta tutkimuksen aikana. Liikuntakasvatus aiheena on yleinen, eikä pääsääntöisesti käsittele arkaluontoisia asioita. On luultavaa, ettei kukaan käytä tutkimuksen tuloksia vahingoittamistarkoituksessa. Tutkimukseen osallistuneille on selitetty tarkasti tutkimuksen tarkoitus ja menetelmät. Vanhemmille tiedot annettiin kirjallisesti saatekirjeessä ja henkilökunnalle suullisesti, jolloin heillä oli mahdollisuus kysyä epäselviä asioita. Vanhempien saatekirjeestä löytyivät yhteystietoni, joten vanhemmillä oli mahdollisuus ottaa minuun yhteyttä.

Tutkimukseen osallistuminen on ollut kaikille vapaaehtoista. Tutkimuksessa saamani tiedot ovat luottamuksellisia ja niitä on säilytetty tilanteen vaatimalla tavalla. Tietoja ei ole luovutettu ulkopuolisille ja niitä on käytetty vain tähän tutkimukseen. Niin vanhemmat kuin ryhmäkeskusteluun osallistuneet ovat pysyneet nimettöminä.

7.7 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan kahden käsitteen kautta. Tutkimuksen reliabiliudella tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta eli tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabelius voidaan varmistaa monin tavoin. Kahden tutkijan samanlaiset tulokset varmistavat reliabeliutta. Saman henkilön tutkiminen kahdesti ja samansuuntaisten tulosten saaminen kertovat myös reliabiliudesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.)

Toinen luotettavuutta mittaava käsite on validius eli pätevyys, joka kertoo, että tutkimuksessa käytetyt menetelmät mittaavat juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Saattaa olla, että esimerkiksi kyselylomakkeessa olevat kysymykset on ymmärretty väärin, eivätkä vastaukset tällöin ole päteviä. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa edellä esitetyt luotettavuuden ja pätevyyden käsitteet joutuvat koetukselle. Laadullisen tutkimuksen eräs lähtökohhta on ainutlaatuisuus, jolloin samanlainen tilanne ei uudelleen toistu. Joillain tavoilla luotettavuutta ja pätevyyttä on silti arvioitava laadullisessakin tutkimuksessa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää kuvata henkilöt, paikat ja tapahtumat. Näin voidaan arvioida kuvauksia ja niihin liitettyjen tulkintojen yhteneväisyyttä. Tutkijan yksityiskohtainen kuvaus tutkimuksen kulusta parantaa luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 232.)

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 136–137, 140–141) kritisoivat myös reliabeliuden ja validiuden käsitteitä laadullisessa tutkimuksessa. Heidän mukaansa tutkimusta tulisi tarkastella kokonaisuutena, jolloin sen sisäinen johdonmukaisuus eli koherenssi on olennainen. Tutkijan on esiteltävä, mitä on tutkimassa ja miksi. Olennaista on myös aiheen merkitys tutkijalle. Aineistonkeruun menetelmälliset valinnat, erityispiirteet sekä ongelmat kuvaillaan. Tutkimukseen osallistuneiden valinta esitellään ja perustellaan. Tutkija tuo esiin oman aikataulunsa tutkimuksen parissa. Analyysi kuvailaan vaiheittain analysoinnista tulosten kautta johtopäätöksiin. Tutkija pohtii tutkimuksensa luotettavuutta ja kokoaa pätevän raportin.

Triangulaatiolla voidaan parantaa tutkimuksen pätevyyttä. Käsitteellä kuvataan tutkimusmenetelmien yhteiskäyttöä. Triangulaatiot voidaan jaotella neljään eri tyyppiin. Metodinen triangulaatio kuvaa useamman menetelmän käyttöä samassa tutkimuksessa. Tutkijatriangulaatio kuvaa useamman tutkijan osallistumista saman tutkimuksen aineiston keruuseen tai analyysiin. Teoreettisella triangulaatiolla tarkoitetaan tilannetta, jossa aihetta lähestytään monesta teoriasuuntauksesta. Aineistotriangulaatioissa samaan tutkimustehtävään liittyen kerätään monia erilaisia aineistoja. (Hirsjärvi ym. 2009, 233.)

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 145) lisäävät edellisiin triangulaation muotoihin analyysimenetelmien triangulaation, jossa analysointiin käytetään erilaisia menetelmiä. Analyysitriangulaatio voidaan sisällyttää myös metodiseen triangulaatioon. Monitriangulaatiosta puhutaan silloin, kun käytössä on useampia triangulaatioita.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen, joten luotettavuutta on haasteellista arvioida. Reliaabelius eli toistettavuus saattaa olla mahdotonta, koska kyseessä on ainutlaatuinen tutkimusasetelma tietyn päiväkodin liikuntakasvatuksesta. Koen silti, että toisen tutkijan tekemänä tämä tutkimus antaisi samansuuntaisia vastauksia. Tutkimuksen validius eli pätevyys on onnistunut. Tutkimustulokset ovat kattavia, joten aineistonkeruu on tuottanut tietoa siitä, mistä pitikin.

Tutkimuksen kulku on pyritty kuvailemaan mahdollisimman tarkasti, mikä parantaa tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä. Tutkimuksen tarkoitus ja menetelmälliset valinnat on esitelty ja perusteltu. Aikataulu on tuotu esiin. Tutkimuksessa toteutuu metodinen triangulaatio, koska aineistonkeruumenetelmiä on ollut kaksi, kyselylomake ja ryhmäkeskustelu. Niin ikään havaittavissa on aineistotriangulaatio, koska tutkimukseen liittyy kaksi erilaista aineistoa.

8 TULOKSET

Tutkimustuloksissa esitellään vanhempien ja henkilökunnan näkemyksiä päiväkotin liikuntakasvatuksesta ja sen kehittämisestä. Ensimmäisessä käsitellään vanhempien näkemyksiä, minkä jälkeen kuvaillaan päiväkotin henkilökunnan ajatuksia liikuntakasvatuksesta. Tulokset käsitellään vanhempien ja henkilökunnan osalta omina kokonaisuuksinaan tutkimuskysymysten mukaan. Lisäksi vanhempien osalta tutkimustulokset on käsitelty lasten iän mukaan jaettuna tuloksiin alle 3-vuotiaiden sekä 3–6-vuotiaiden osalta. Henkilökunnan osalta vastaukset käsitellään tutkimuskysymysten mukaan.

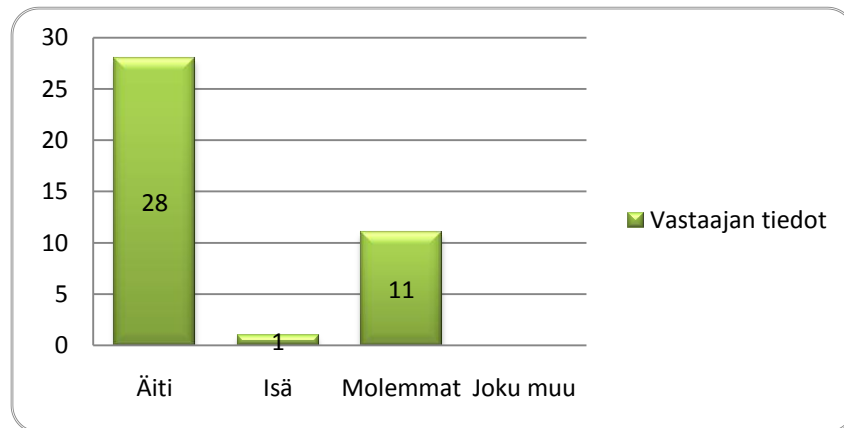
8.1 Liikuntakasvatus vanhempien näkökulmasta

Kyselylomakkeita jaettiin vanhemmille kaikkiaan 73 kappaletta, joista päiväkotin palautettiin 42 kappaletta, joista kahdessa ei ollut allekirjoitettua tutkimuslupaa mukana. Näin ollen vastausprosentiksi muodostui 54,8 %. Vanhemmille jaetuista kyselylomakkeista saadut tulokset esiteltiin teemoiteltuina päiväkotin liikuntakasvatuksesta 3.2.2010. Paikalla olivat päiväkodin johtaja ja seitsemän työntekijää.

8.1.1 Vastaajien taustatiedot

Vastaajista suurin osa oli äitejä (28/40). Vastaajina toimivat myös molemmat vanhemmat (11/40). Vain yksi isä oli vastannut kyselyyn itsenäisesti (Taulukko 1).

TAULUKKO 1 Vastaajien taustatiedot



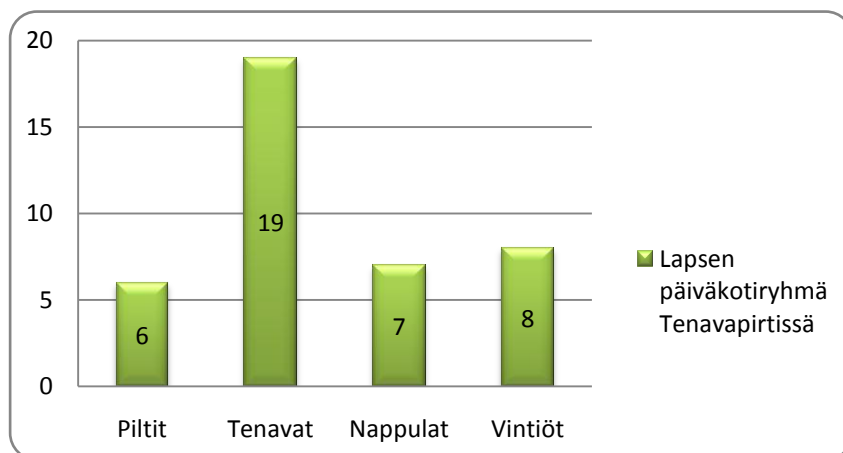
Vastaajien lapsista kolme oli alle 3-vuotiaita tyttöjä ja kaksi alle 3-vuotiaita poikia. Suurin osa vastanneista oli 3–6-vuotiaiden lasten vanhempia; tyttöjen vanhempia 16 ja poikien 19 (Taulukko 2).

TAULUKKO 2 Vastaajien lasten iät

	tytöt	pojat
alle 3-vuotiaat	3	2
3–6-vuotiaat	16	19

Vastaajien lapsia oli kaikista päiväkotien Tenavapirtin ryhmistä. Melko yhtäläiset vastauslukumäärät vallitsivat Pilttien (6/40), Nappuloiden (7/40) ja Vintiöiden (8/40) kesken. Lähes puolet vastauksista tuli Tenavien ryhmästä (19/40) (Taulukko 3).

TAULUKKO 3 Vastaajien lasten päiväkotiryhmät



Suurin osa vastaajien lapsista oli ollut päivähoitossa Tenavapirtissä 1–2 vuotta (21/40). Alle vuoden päivähoitossa olleita oli osa (13/40). Vähiten

vastaajien lapsista oli ollut päivähoidossa yli 3 vuotta (5/40) (Liite 5). Yhdessä lomakkeessa ei ollut vastattu kyseiseen kysymykseen.

Kysyttäessä liikunnan merkityksestä perheelle kukaan vastanneista ei ajatellut, ettei liikunnalla olisi lainkaan merkitystä (0/40). Osa vastaajista oli sitä mieltä, että liikunnalla on jonkin verran merkitystä (5/40). Muutama ei osannut sanoa asiaa kantaansa (2/40). Suurimman osan mielestä liikunta on perheelle tärkeää (27/40) ja osan mielestä erittäin tärkeää (6/40) (Liite 5).

Lapsen liikunnallisuutta tiedusteltaessa kukaan vanhempi ei kokenut, ettei hänen lapsensa pidä liikkumisesta (0/40). Muutama vanhempi koki, että lapsi pitää liikunnasta jonkin verran (3/40). Suurimman osan mielestä lapsi on liikunnallisesti aktiivinen (28/40) ja osan mielestä erittäin aktiivinen (9/40) (Liite 5).

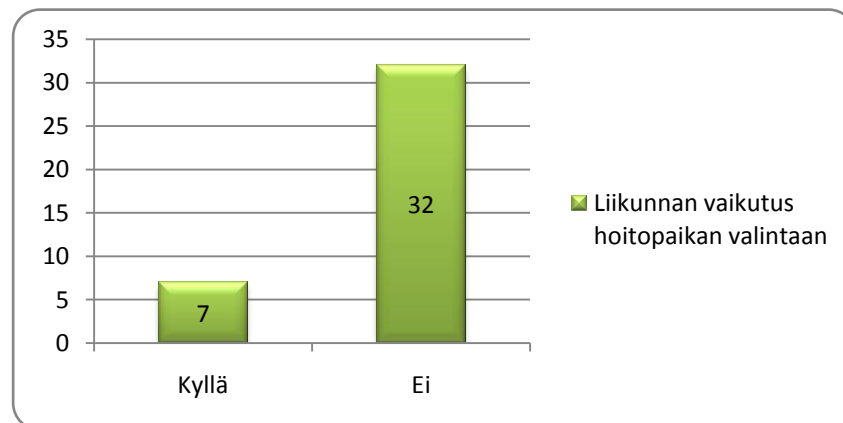
Kyselyssä tiedusteltiin myös, vaikuttiko liikunnan painotus toiminnassa, kun vanhemmat valitsivat lapselleen päivähoitopaikkaa. Valtaosan kohdalla liikunnan painotuksella ei ollut merkitystä (32/40). Jotkut vanhemmista kokivat, että liikunnan painotus oli vaikuttanut päivähoitopaikan valintaan (7/40) (Taulukko 4). Yhdessä lomakkeessa ei vastattu kyseiseen kysymykseen.

Moni myönteisesti vastannut koki liikunnan painotuksen lisänsä halua hakea lapselle päivähoitopaikkaa Tenavapirtistä. Kielteisesti vastanneista osa koki liikunnan olevan erittäin hyvä lisä toimintaan, vaikutti päivähoitopaikkapäätökseen vaikuttanutkaan.

Kyllä, liikunnan painotus tuo erilaisen positiivisen sisällön päiväkodin toiminnan sisältöön. Paikkakunnalla ei ole muuta vastaavaa päiväkotia.

Ei, valitsimme päiväkodin sijainnin ja yksityisen hyvän maineen takia – liikuntapainotus oli mukava yllätys.

TAULUKKO 4 *Liikunnan vaikutus päivähoitopaikan valintaan*



8.1.2 Liikuntakasvatuksen määritelmä

Lasten liikuntakasvatusta koskevat tulokset analysoitiin teemoittelemalla tulokset neljään teemaan, jotka olivat toiminnan määrittely, keinot, päämäärät ja asiat, joita liikuntakasvatukseen ei saisi sisältyä. Teemoittelu tehtiin erikseen alle 3-vuotiaiden ja 3–6-vuotiaiden osalta.

Liikuntakasvatuksen määritelmä alle 3-vuotiaiden lasten osalta

Toimintana liikuntakasvatuksen määriteltiin olevan kasvatusta, joka sisältää ikäryhmän mukaista virikkeellistä toimintaa. Liikuntakasvatus on opastusta, mahdollisuuksien tarjoamista, rohkaisua ja tekemisen riemua. Kasvatus ohjaa liikunnan iloihin ja tutustuttaa liikunnan eri lajeihin. Keinoina käytetään esimerkin antamista, erilaisia pelejä ja leikkejä sekä välineitä.

Lapsen ohjaamista liikunnan iloihin ja tavoitteena saada liikunta osaksi normaalia, jokapäiväistä elämää.

...yleensä pelkkä tekemisen riemu riittää tämän ikäisille.

Liikuntakasvatuksen päämääränä on saada lapsi liikunnan pariin ja tukea kasvua ja kehitystä. Näin liikunta muodostuu osaksi jokapäiväistä elämää. Alle 3-vuotiaiden kohdalla kasvatukseen ei saisi sisältyä teknistä harjoittelua.

Liikuntakasvatuksen määritelmä 3–6-vuotiaiden osalta

Toimintana liikuntakasvatus määriteltiin usean vanhemman mukaan liikuntalajeihin ja -muotoihin tutustumiseksi. Toiminta on ohjattua ja ikätasoista ja se sisältää perustaitojen opettamista. Liikuntakasvatus määritellään opastukseksi ja arjen perusliikkumiseen ohjaukseksi. Lapsen kiinnostusta herätetään liikuntaa kohtaan. Lapselle annetaan kannustusta ja tukea hänelle mielekkäässä liikuntamuodossa. Lapsi kokee tekemisen riemua.

Liikunta on monipuolista ja osa jokapäiväistä toimintaa. Lapset liikkuvat yhdessä muiden lasten kanssa. Liikuntakasvatus korostaa hyötyliikuntaa ja on kokeilevaa, kehittävää sekä tarjoaa mahdollisuuksia. Liikunnan avulla ja liikkumalla opitaan uutta. Liikunta kannustaa terveeseen elämäntapaan ja edistää sitä. Terveyskasvatus sisältyy liikuntakasvatukseen. Liikuntakasvatus on rohkaisua, leikkimistä, laulamista, ulkona liikkumista eli normaalia liikkumista. Lapsen hieno- ja karkeamotorista kehitystä tuetaan. Aikuinen harrastaa esimerkillisesti liikuntaa. Lapsi totutetaan liikunnan iloihin.

Ohjausta arjen perusliikkumiseen ilman kilpailemista. Tavoitteellista on lapsen oman hyvän olon tunteminen liikunnasta. Kannustamista ja tukemista siinä liikuntamuodossa, joka on lapselle mielekäästä. Liikuntakasvatus on onnistunutta, kun lapsen liikunta on oma-aloitteisesti onnistunutta aikuisen tuen ja kannustuksen turvin.

Oppia nauttimaan liikunnasta ja ymmärtää, että hikoilu ja hengästyminen ovat normaaleja asioita liikuttaessa.

Liikuntakasvatus tapahtuu leikin varjolla. Muita keinoja ovat aikuisen esimerkki, yksilöllinen huomiointi eri liikuntamuodoissa, ulkoilu ja luonnon hyödyntäminen sekä hauskanpito. Päämääränä liikuntakasvatuksessa on positiivisen asenteen muodostuminen liikuntaa kohtaan ja hyvän olon tunteminen liikunnasta. Lapsella on ilo liikkua ja hänelle muodostuu terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa. Lapsi liikkuu oma-aloitteisesti ja liikunta muodostuu luonnolliseksi osaksi päivää. Lapsi nauttii liikunnasta ja ymmärtää siihen liittyviä ilmiöitä kehossa. Liikunta ei saa olla pakollinen suoritus eikä se saa asettaa lapselle paineita. Liikunta ei saa sisältää tekniikkaharjoituksia tai kilpailutavoitteita.

8.1.3 Päiväkoti Tenavapirtin liikuntakasvatuksen arviointi

Päiväkoti Tenavapirtin liikuntakasvatusta koskevat tulokset teemoiteltiin neljään teemaan, jotka olivat myönteiset kokemukset, neutraalit kokemukset, kritiikki ja konkreettiset liikuntamahdollisuudet. Näistä teemoista muodostettiin edelleen uudet alateemat (Liite 6). Vanhemmat arvioivat myös, miten ovat kokeneet päiväkodin tukevan lapsen liikunnallista kehitystä. Tulokset teemoiteltiin neljään teemaan: sisältöön, liikunnan merkitykseen, lapsen kehittymiseen ja arviointiin päiväkodin roolista.

Päiväkoti Tenavapirtin liikuntakasvatuksen arviointi alle 3-vuotiaiden lasten osalta

Liikuntakasvatus päiväkotia Tenavapirtissä arvioitiin erittäin hyväksi ja monipuoliseksi. Erilaisia liikuntamuotoja pääsee kokeilemaan ja lapsella on mahdollisuus kokeilla erilaisia taitoja oman kehityksen mukaisesti. Toiminnan arvioitiin olevan ikäryhmän mukaista sekä pelien ja leikkien kautta tapahtuvaa ohjattua toimintaa. Päiväkodissa on tilaa liikkua ja erilaisia välineitä. Konkreettisista liikuntamuodoista mainittiin liikuntasali sekä pyörät ulkona.

Rohkaistaan liikkumaan erilaisin keinoin, on tilaa temmeltää.

Pidän siitä, että eri liikuntamuotoja pääsee helposti kokeilemaan.

He käyttävät hyödykseen todella hyvin (ja paljon) päiväkodin lähistöllä sijaitsevia liikuntamahdollisuuksia.

Päiväkoti Tenavapirtti tarjoaa lapsille iän mukaista kokeilevaa ja ohjattua toimintaa. Päiväkoti aktivoi, antaa virikkeitä ja rohkaisee liikkumaan. Liikunta on päivittäistä ja lähistön liikuntamahdollisuuksia hyödynnetään. Tapahtumia ja retkiä järjestetään lapsille. Liikkuminen on omaehtoista ja luontevaa. Tulevaisuudessa liikuntaleikkikoulu tulee monipuolistamaan edelleen liikkumista.

Päiväkoti Tenavapirtin liikuntakasvatuksen arviointi 3–6-vuotiaiden lasten osalta

Monet vanhemmat arvioivat liikuntakasvatuksen erittäin hyväksi tai hyväksi. Tärkeänä koettiin, se, että lapsi menee mielellään päiväkotiin ja pitää liikuntaa miellyttävänä asiana. Tenavapirtin koetaan toimivan esimerkkinä muille päiväkodeille. Liikuntakasvatus on monipuolista, innostavaa, motivoivaa ja se luo erilaisia liikuntamahdollisuuksia. Lapsilla on aktiivista toimintaa ja monia virikkeitä. Liikuntakasvatus on lasta tukevaa, jokapäiväistä ja leikinomaista. Myös vähemmän aktiivisia lapsia innostetaan liikkumaan. Ympäristö arvioitiin liikkumiselle erittäin hyväksi tai kohtuullisen hyväksi.

Liikunta on monipuolisesti mukana päivissä sekä ulkona että sisällä. Erityinen plussa liikkari!

Monipuolista on – hyvä kun eri lajien lisäksi on ’tylsää’ kävelyäkin.

Yritystä on kovasti, tosin viime aikoina ollut pieniä hiipumisen merkkejä ilmassa.

Osa vanhemmista piti liikuntakasvatusta melko hyvänä ja aika monipuolisena. Liikkumista tapahtuu leikin ja laulun ohessa. Liikkuminen on säännöllistä ja sitä on sopiva määrä. Lapset tutustuvat perusliikuntalajeihin. Joillekin vanhemmille käytäntö on hieman epäselvä, koska he eivät ole seuranneet päiväkotipäivää. Liikuntaleikkikoulun sisältö on epäselvä. Liikuntapainotteisuutta ei juuri huomaa. Pohdintaa herätti myös liikuntaan liittyvien ajatusten toteutuminen käytännössä. Vanhemmat pohtivat, eroaako liikunnan määrä verrattuna päiväkoteihin, jotka eivät painota liikuntaa toiminnassaan.

Konkreettisista liikuntamahdollisuuksista esiin nousi myönteinen suhtautuminen liikuntaleikkikouluun. Päiväkodin sali kannustaa liikkumaan. Vanhemmat mainitsivat myös tempuradat, pelit ja kiipeilyseinän. Liikuntatuokiot arvioitiin hyväksi. Piha on liikkumisen kannalta hyvä. Lapset käyvät retkillä, luistelemassa, hiihtämässä, pyöräilemässä ja metsässä liikkumassa. Yleisurheilu, potkupyörät ja pulkkamäki mainittiin myös. Peruskävelyä pidettiin hyvänä asiana. Vuosittainen jalkapallotapahtuma on hieno asia. Läheinen urheilukenttä koetaan positiivisena. Lapsilla on virikkeellinen ympäristö. Ulkoliikuntamahdollisuudet ovat aivan päiväkodin vieressä. Lapset käyvät myös uimahallissa. Varusteet koetaan sopiviksi ja innostaviksi.

Kiipeilyseinä ja oma liikuntasali päiväkodissa on suorastaan luksusta.

Liikuntaleikkikoulu on tosi kiva juttu! Lisäksi sali, jossa lapset tuntuvat paljon olevan, kannustaa liikkumaan. Piha on liikkumisen kannalta mukava, varusteet vaikuttavat sopivilta ja innostavilta. Läheinen urheilukenttä on hieno homma.

Arvioidessaan päiväkodin roolia lapsen liikunnallisen kehityksen tukijana vanhemmat nostivat esiin liikunnan monipuolisuuden. Päiväkodissa on paljon erilaisia leikkejä ja tapahtumia liikunnan parissa. Liikkuminen ryhmässä kasvattaa lasta. Vanhemmat mainitsivat liikuntaleikkikoulun, salihetket, urheilukenttätoiminnan, kävelyretket, pyöräilypäivän, uintipäivän sekä hiihdon ja luistelun. Pihalla on lapsille paljon virikkeitä. Liikkuminen luonnossa on tärkeää. Päiväkoti tarjoaa kannustavaa tekemistä, mikä luo hyvän pohjan tulevaisuudelle, koulun liikuntatunneille ja omille harrastuksille.

Liikkuminen näkyy lapsen kehittämisessä. Lapsesta on tullut rohkeampi liikkumisen suhteen. Sosiaalisten ja motoristen taitojen koetaan myöskin kehittyneen. Joukkuepeleissä syntyy sosiaalisia suhteita. Liikkumisen myötä lapsille kehittyy myönteinen suhtautuminen erilaisiin liikuntamuotoihin. Liikunta on luonnollisesti arjessa mukana eikä se ole pakonomaista.

Lapselleni on tullut päiväkodin myötä rohkeutta ja reippautta liikkumisen suhteen ja taidot ryhmässä toimimiseen ovat kehittyneet.

Koemme, että päiväkotitoi tukee liikunnallista kehitystä myönteisesti. Tärkeässä roolissa ovat liikuntamyönteiset hoitajat.

Päiväkodin arvioidaan tukevan liikunnallista kehitystä erittäin hyvin tai hyvin. Päiväkodissa on osaavat ja liikuntamyönteiset työntekijät. Liikkumiselle tarjotaan hyvä ympäristö. Päiväkoti näkee vaivaa ja järjestää erityisiä liikunnallisia retkiä.

8.1.4 Odotukset liikuntakasvatukselle

Vanhempien odotukset päiväkotitoi Tenavapirtin liikuntakasvatukselle teemoiteltiin neljään eri teemaan, jotka olivat lapsen suhde liikuntaan, laatu, liikuntakasvatuksen sisältö ja kasvattajan rooli. Näistä teemoista muodostettiin edelleen alateemat (Liite 6).

Vanhempien odotukset liikuntakasvatukselle alle 3-vuotiaiden osalta

Vanhemmat kokevat, että iän ja taitojen karttuessa liikunnan osuus tulee kasvamaan lapsen päivässä. Liikuntakasvatukselta odotetaan, että lapsi oppisi pitämään liikkumista normaaliin elämään kuuluvana tärkeänä asiana. Päiväkodissa annettavan kasvatuksen halutaan luovan pohjaa tulevaisuuden liikkumiselle ja sopivan lajin löytymiselle. Laadun osalta toivotaan, että se säilyisi nykyisellä tasollaan.

Toivon sen jatkuvan vähintään samankaltaisena kuin nytkin.

Lapsi pääsisi kokeilemaan liikunnan eri muotoja oman kiinnostuksensa mukaan.

Päiväkodin liikunnan tarkoitus ei liene luoda lapsista huippu-urheilijoita, joten pidetään tuo kaikille lapsille sopivana ja taitojen mukaisena. Reilua toimintaa ja korostetaan sosiaaliakin puolia, ei vain fyysisiä.

Liikuntakasvatukselta odotetaan erilaisten asioiden ja välineiden kokeilua sekä yksilö- ja ryhmäliikuntaa. Sosiaalinen puoli tulisi myös ottaa huomioon. Tärkeää on lapsen kiinnostuksen huomiointi ja se, että liikunta on kaikille lapsille sopivaa ja taitojen mukaista. Lasta tulisi rohkaista. Odotuksena on lapsen aktivoiminen liikkumaan ja pohjan luominen erilaisille liikuntaharrastuksille. Lasta innostetaan kokeilemaan uusia asioita.

Vanhempien odotukset liikuntakasvatukselle 3–6-vuotiaiden osalta

Vanhemmat odottavat liikuntakasvatukselta, että lapselle syntyisi positiivinen asenne liikuntaa kohtaan. Liikunnan riemun tulisi säilyä. Lasten toivotaan oppivan erilaisia liikkumistapoja sekä liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan. Laadun toivotaan säilyvän nykyisellä tasolla.

Lapsestamme tulisi huippuliikkuja.

Voiko parempaa enää toivoa?

Liikuntakasvatuksen sisällön odotetaan olevan innostavaa ja mahdollisimman monipuolista lapsen ehdoilla liikkumista. Liikunta on iän mukaisena ja lapset huomioidaan yksilöllisesti. Liikuntakasvatuksen odotetaan välttävän kilpailulähtökohtaa eikä se saisi olla liian haastavaa tai tavoitteellista. Täytyy huomioida, että lapset kehittyvät omalla aikataulullaan ilman painostavia odotuksia.

Jatkuisi mahdollisimman monipuolisena kunkin lapsen iän mukaisena, lasta tukevana ja kannustavana ilman kilpailulähtökohtaa lasten välillä.

Tärkeintä on, että on mahdollisuus liikuntaan ja kokeilla erilaisia liikuntamuotoja. Ja sitä, että saa liikkua sillä tyylillä kuin itse haluaa.

Odotuksena on, että perusliikuntatarve täyttyy ja liikunta olisi osa arkea ja normaalia päiväkotielämää. Lasten tulisi saada purkaa energiaa liikkumalla ja iloisia, liikunnallisia elämyksiä. Liikunta on itsestään selvää pienelle lapselle. Lasta tulisi ohjata leikin varjolla eri liikuntamuotoihin. Vanhemmat odottavat terveen itsetunnon kohottamista sekä joukkuehengen opettamista. Yhteistyö koulun kanssa loisi pohjan terveelle liikunnan harrastamiselle aikuisuuteen asti. Kasvattajan tulisi antaa lapsille keino purkaa energiaa liikuntaan ja tilaisuuksia liikkua kykyjen mukaan. Jokaista lasta tulisi kannustaa yksilönä. Eritasoisia lapsia pitää rohkaista liikkumaan.

8.1.5 Liikuntakasvatuksen kehittäminen

Vanhempien esittämät kehittämissuositukset teemoiteltiin viiteen alateemaan, jotka olivat sisältö, suhde muihin kasvatuksen osa-alueisiin, kasvatustajien rooli, vanhempien tiedot sekä mielipide tällä hetkellä. Näistä teemoista muodostettiin edelleen alateemoja (Liite 6).

Kehittämissuositukset liikuntakasvatuksen suhteen alle 3-vuotiaiden osalta

Liikuntakasvatuksessa on tärkeää, että monipuolisuus ja virikkeellisyys säilytetään. Mahdollisuuksien mukaan erilaisten liikuntamuotojen ja -vaihtoehtojen kokeilua voi lisätä. Hauskuus tulisi myös säilyttää, jotta liikkumisesta ei tule väkinäistä. Tärkeää on liikkua lapsen ehdoilla. Liikunnan tulisi olla tasapainossa muiden kasvatustavoitteiden kanssa. Osa vanhemmista koki, että heidän on vaikea antaa kehittämissuosituksia, koska eivät ole mukana päiväkodin arjessa.

Liikunnan edistäminen ei ole päiväkodin ainoa tarkoitus, joten tasapaino myös muiden kasvatustavoitteiden suhteen tärkeää.

Mahdollisuuksien mukaan eri liikuntamuotojen ja -vaihtoehtojen kokeileminen.

Kehittämissuositukset liikuntakasvatuksen suhteen 3–6-vuotiaiden osalta

Suurin osa vanhempien kehittämissuosituksista liittyi sisällön kehittämiseen. Vanhemmat toivoivat enemmän luonnossa liikkumista ja lisää ohjattua ulkoliikuntaa, kuten ohjattuja ulkoleikkejä ja yleisurheilua. Useammin voisi olla hiihtoa ja luistelua. Pihalle vanhemmat toivoivat lisää kiipeily- ja seikkailutelineitä.

Liikuntaleikkikoulun suhteen osa vanhemmista haluaisi ryhmäjaot takaisin ikäryhmittäin. Tällöin pienemmille jäisi enemmän aikaa siirtymistilanteisiin ja lapset tutustuisivat yli ryhmärajojen. Yhtenä ehdotuksena esiin tuli omien liikuntaleikkikoulujen pitäminen tytöille ja pojille. Vanhemmille toivottiin asennekasvatusta liikuntaan liittyen, esimerkiksi vanhempainilän yhteydessä luento- tai pistetyöskentelyn muodossa.

Vanhemmat ehdottivat pienryhmätoiminnan lisäämistä. Pienryhmissä lapset voisivat tutustua erilaisiin lajeihin yhteistyössä paikallisten palveluntarjoajien kanssa. Näin myös perheet saisivat tietää palveluista. Oman alansa asiantuntijoita toivottiin myös esittelemään omaa lajiaan, esimerkiksi balettianssija voisi tulla kertomaan lajistaan.

Enemmän luontoretkeilyä vähän kauempanakin, mikäli on mahdollista järjestää kuljetuksia.

Otetaan vetään vierailevia tähtiä.

Liikuntakasvatus varmasti riittävää, kunhan liikunta pidetään leikkimielisenä, eikä lapsia aseteta eri kastiin liikunnallisuuden perusteella vaan tuetaan lasta siinä mikä hänelle sopii.

Liikunnan leikkimielisyys tulisi säilyttää. Ryhmätoimintaa voisi kehittää palloilulajien kautta. Vanhemmat toivoivat, että lapsia ei vertailtaisi liikunnallisuuden perusteella. Lapset tarvitsevat paljon toimintaa ja vähän jonottamista.

Vanhemmat toivoivat liikuntakasvatuksen monipuolistamista. Uusia liikuntamuotoja voisi lisätä mahdollisuuksien mukaan. Valikoiman toivottiin laajentuvan taiteellisempaan suuntaan, esimerkiksi tanssin muodossa. Pyöräilyä toivottiin enemmän. Vanhemmat ehdottivat myös kuukausittain vaihtuvia liikuntateemoja, jotka innostaisivat lisäämään liikuntaa kotona.

Kasvattajien tehtävä on tukea lasta hänelle sopivassa liikunnassa. Henkilökunnalle toivottiin koulutusta, jotta motivaatiota riittäisi jatkossa. Osa vanhemmista koki, ettei osaa arvioida päiväkodin liikuntaa, koska näkee vain pienen osan lapsen päivästä. Kuukausittain vaihtuvista liikuntateemoista haluttaisiin tiedote kotiin.

Ehkä esim. kuukausittain vaihtuvat liikunta teemat, joista tiedotettaisiin kotiinkin, voisivat motivoida kotonakin kokeilemaan asioita ja harjoittelemaan teeman aihetta. --- Näin myös kotona tietäisimme paremmin, mitä päiväkodin liikuntakasvatus pitää sisällään ja voisimme siihen osallistua ja sitä tukea.

Hyvää toimintaa on vaikea lähteä muuttamaan. Ehkä henkilökunnalle koulutusta tai jotain motivointia aina välillä etteivät puudu työhön (vielä ei näy merkkejä ja toivon ettei tulekaan).

Tenavapirtti on hyvä hoitopaikka, joka koko ajan kehittää toimintaansa.

Olen tyytyväinen. Minusta on turhaa ladata päiväkotia enemmän suoritus- ja tulospainotteiseksi.

Yleisesti vanhemmat ovat liikuntakasvatukseen tyytyväisiä ja arvioivat sen nykytilaa termeillä hyvää, riittävää ja hienoa. Tenavapirtin todettiin tukevan hienosti lapsiperheitä liikuntakasvatuksen suhteen. Vanhemmat arvostavat henkilöstön työtä ja kokevat, että on hyvä, että löytyy päiväkoiteja, jotka painottavat toiminnassaan liikuntaa taiteiden sijaan. Toiminnan toivotaan jatkuvan samaan malliin.

8.2 Liikuntakasvatus henkilökunnan näkökulmasta

Henkilökunnan osalta aineisto on kerätty ryhmäkeskustelussa, joka pidettiin päiväkotia Tenavapirtissä 10.2.2010. Keskusteluun osallistui neljä työntekijää, yksi jokaisesta ryhmästä. Henkilökunta sai keskustelurungon viikkoa ennen keskustelua, joten he saattoivat valmistautua keskusteluun. Jokainen työryhmä oli pohtinut asioita yhdessä, joten keskusteluun osallistunut henkilö toi koko työryhmän yhteisen näkemyksen esiin.

8.2.1 Liikuntakasvatuksen määritelmä

Ryhmäkeskustelun pohjalta saatu aineisto liittyen liikuntakasvatuksen määritelmään teemoiteltiin kolmeen teemaan, jotka olivat liikunnan fyysinen osa-alue, liikunta kokonaisvaltaisen kasvun tukena sekä aikuisten rooli. Näistä teemoista muodostettiin edelleen alateemoja (Liite 7).

Päiväkotia Tenavapirtin henkilökunta määritteli liikuntakasvatuksen kattavan vähintään kaksi tuntia liikuntaa päivässä. Lapsen motoriikan kehittyminen on olennaista. Liikkuminen tukee myös hienomotoriikan kehittymistä. Lapsen tulisi löytää liikkumisen ilo. Liikuntakasvatuksessa tärkeää on liikunnallisen elämäntavan oppiminen, mikä tukee terveellistä elämää. Tavoitteena ovat hyvinvoivat ihmiset, jotka jaksavat elämässään. Aikuisen tulee olla motivoituneita ja toimia itse esimerkkinä lapsille.

--- lapsen motoriikan kehittyminen on tärkeä siinä ja sit ihan liikkumisen ilo, se on tosi tärkeä, ettei se oo pakkopullaa ja sit ihan liikunnallisen elämäntavan oppiminen et se tulis siihen ihan arkeen mukaan semmoseks normikäytännöks.

Ja tietysti nää terveydelliset seikat myöskin että tukee tietysti sitä terveellistä elämää.

8.2.2 Päiväkotia Tenavapirtin liikuntakasvatuksen arviointi

Henkilökunta arvioi päiväkotia Tenavapirtin liikuntakasvatusta ryhmäkeskustelussa. Saatu aineisto teemoiteltiin kahdeksaan teemaan, jotka olivat sisältö, tasapaino suhteessa muihin kasvatuksen osa-alueisiin, liikuntaleikkikoulu, suunnittelu, omien vahvuuksien käyttäminen, koulutus, ulkoiset puitteet sekä markkinointi. Näistä teemoista muodostettiin edelleen alateemoja (Liite 7).

Henkilökunta arvioi, että päiväkodissa liikutaan todella paljon. Jokaista lasta kannustetaan ja yksilöllisyys huomioidaan liikkumisessa. Liikuntakasvatus sisältää monipuolista tekemistä ja se on laadukasta ja suunniteltua. Lasten omaehtoista ja vapaata liikkumista arvostetaan. Uinti on tärkeä osa liikuntakasvatusta. Lapset käyvät pienryhmissä toisella paikkakunnalla uimahallissa. Tenavapirtissä myös kävellään ja retkeillään paljon.

Ja sen lisäksi kun se on suunniteltua meil on se vapaa liikkuminen.

---suurin osa tekemisistä on sellasta ei niin kilpailuluonteista.

Työntekijät kokivat, että osallistuminen on tärkeämpää kuin kilpailu tai voitto. Liikunta ei korosta kilpailuhenkeä, mutta kilpailemista ei voi kokonaan jättää pois, koska lapset ovat luonnostaan kilpailuhenkisiä. Jokasyksyisessä jalkapalloturnauksessa ei lasketa maaleja, koska on haluttu välttää kilpailua.

Liikuntaa suunniteltaessa on huomioitava, että samassa ryhmässä saattaa olla lapsia, jotka ovat juuri täyttäneet kolme ja lapsia, jotka ovat jo 6-vuotiaita. Tämä asettaa haasteita toiminnalle ja eri kehitystasojen huomioinnottamiselle. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on, että kaikki lapset osallistuisivat liikuntaan ja mahdollisimman moni lapsi saisi onnistumisen kokemuksia.

Liikunnan koettiin olevan suuremmassa roolissa verrattuna muihin kasvatuksen osa-alueisiin. Mitään osa-aluetta ei jätetä pois, mutta liikuntaa on enemmän. Usein liikuntaa yhdistetään muihin osa-alueisiin, kuten musiikkiin. Sääolosuhteet vaikuttavat myös toimintaan. Hyvällä ilmalla lapset ulkoilevat paljon. Huonommalla ilmalla tehdään enemmän esimerkiksi kädentaitoja.

Et kaikille tulee sitten kun on monenlaista liikuntaa niin tulee niinku suurimmalle osalle kuitenkin tulee niitä onnistumisen kokemuksia että jossakin on hyvä vaikkei välttämättä ihan kaikessa olisikaan.

Kyllähän sitä liikuntaa sitten yhdistetään musiikkiin paljon, ettei se oo sitä pelkkää musiikkia vaan musiikkileikkejä ja liikuntaa.

Kyllä meillä kans niinku liikunta on isoin juttu et – tietysti aina sitten on ne tietyt päivät, jolloin tehdään sitten jotakin muuta.

Liikuntaleikkikoulu muodostaa merkittävän osan Tenavapirtin liikuntakasvatuksesta. Liikuntaleikkikoulu järjestetään viikoittain Toijalan monitoimihallilla, jonne lapset kävelevät. Jokainen lapsi saa päiväkodilta oman repun liikuntaleikkikoulua varten. Liikuntaleikkikoulu koetaan erittäin positiivisena liikkumisen muotona. Tuokion aikana henkilökunnalla on mahdollisuus havainnoida lapsia ja heidän taitojaan. Liikuntaleikkikoulussa lapsen kehityksen huomaa selkeästi. Lapset harjoittelevat ryhmässä toimimisen taitojaan liikkumisen lomassa.

Liikuntakasvatuksen suunnittelussa henkilökunnalla on käytössään Nuoren Suomen liikuntaleikkikoulukansio, joka toimii hyvänä suunnittelun runkona, josta kukin voi muokata ryhmälle sopivan tuokion. Kansiossa on monipuolisia vinkkejä liikkumiseen ja se on hyödyllinen, jos suunnittelulle on vähän aikaa. Kansiota ei seurata liian intensiivisesti. Lisäksi kunkin ryhmän aikuiset suunnittelevat toimintaa omissa palaverissaan.

Se on niinku tavallaan se liikuntaleikkikoulu näin aikuisenkin kannalta, niin siinä on helppo havainnoida niinku lapsia.

Ja siltikin siinä oli se tekeminen siinä paperilla niin siltikin siitä jää sanotaan varmaan 40 % pois vaikka mä sen suunnitellenkin paperille.

Tärkeää on kyetä toimimaan tilanteen ehdoilla. Omaa luovuutta saa käyttää, jolloin suunnitellusta tuokiosta saattaa jäädä joitain osioita tekemättä. Kirjattuja suunnitelmia ei voi aina noudattaa orjallisesti. Lapset voivat vaikuttaa jonkin verran liikunnan suunnitteluun. Yksi ryhmä oli kokeillut viikkoa, jolloin lapset olivat saaneet suunnitella toiminnan.

Omien vahvuuksien käyttämisestä henkilökunnalla oli myönteisiä kokemuksia. Liikunnallisten vahvuuksien koettiin olevan yksi Tenavapirttiin töihin hakeutumisen kriteeri. Lähes kaikki vakituiset työntekijät ovat käyneet Nuoren Suomen liikuntaleikkikoulutuksen, joka antaa varmuutta ohjaamiseen ja omaan luovuuteen. Muutakin koulutusta on jonkin verran ollut.

--- me kokeiltiin tossa syksyllä syksyn aluks sitä semmosta että aina suunnitellaan viikon tekemiset etukäteen ettei sitten suunniteltukaan viikoks mitään vaan lähetään sieltä miten lapset tuo niitä ideoita niin se on ihan hauskaa ja sieltä tulee ihan monipuolisia --- niitä ideoita, se ei sitten oo välttämättä sitä yhtä ja samaa aina.

--- ehkä se yks kriteeri tulla tänne Tenavapirttiin on tää liikuntaan suuntautuneisuus, pääsee niinku käyttään sitä.

Ulkoiset puitteet koetaan Tenavapirtissä erittäin hyväksi. Lähiympäristö tukee ohjattua liikuntaa. Päiväkodilla on ihanteellinen ulkoilu ympäristö. Käytössä ovat läheinen urheilukenttä ja talvisin luistelukenttä. Päiväkodin pihassa voi myös liikkua monipuolisesti. Sisätilojen osalta työntekijät ovat tyytyväisiä siihen, että liikkumiselle on omat tilat.

--- meillä on mahdollisimman mukavat ulkoliikkumispaikat talvella varsinkin.

Ja pihassakin on tavallaan moneen.

Me puhuttiin kyllä siitäkin, että jo se, että me kuljetaan tuolla lapsiryhmän kanssa, lähetään kävelemään ja kävellään sinne, touhuillaan, lammella mennään, hiihtämään ja luistelemaan ja tavallaan se, mikä kuva me annetaan, että me liikutaan lapsiryhmän kanssa.

Mutta kyllä se on kuulkaa mä sanon että sitäkin että kun on aika semmonen niinku nuorekas henki täällä.

Työntekijät kokivat markkinoinnin haastavaksi, vaikka Tenavapirttiä on jonkin verran markkinoitu erilaisissa tapahtumissa. Jokavuotinen jalkapalloturnaus tuo Tenavapirttiä kunnallisten päiväkotien tietoutteen liikunnan ohessa. Parhaiten markkinointia tapahtuu päivittäisessä kanssakäymisessä vanhempien kanssa, jolloin kerrotaan, mitä päivän aikana on tehty. Saattaa olla, että Tenavapirtin hyvän maineen on muodostanut juuri liikunnan painottaminen. Positiivista markkinointia on liikkua ympäristössä lapsiryhmän kanssa ja olla näkyvillä. Päiväkodin henkilökunnan nuorekas ja innostunut ilmapiiri vaikuttaa osaltaan kuvaan, joka annetaan päiväkodista ulospäin.

8.2.3 Odotukset liikuntakasvatukselle

Päiväkoti Tenavapirtin henkilökunnan odotuksista liikuntakasvatukselle luotiin kaksi teemaa, jotka olivat oma kehittyminen ja motivaation ylläpitäminen. Näistä tehtiin edelleen alateemoja (Liite 7).

Oman kehittymisen osalta työntekijät toivoivat, että he olisivat kiinnostuneita ja sitoutuisivat liikuntaan riippumatta omasta liikunnallisuudesta. Liikunnan korostaminen on työntekijöiden yhteinen päätös, johon kaikkien toivotaan sitoutuvan. Henkilökunta toivoi enemmän koulutusta liittyen liikuntakasvatukseen. Koulutuksesta saisi vinkkejä työhön ja se tukisi myös omaa kehittymistä. Tärkeää on ymmärtää, että kukaan ei ole koskaan valmis, vaan työntekijä voi aina kehittyä työssään.

--- omaehtoinen ja työpaikan järjestämä koulutuskin tietysti tukee sitä omaa kehittymistä että sitähan nyt on ollutkin.

Ja sitten kiinnostus ja sitoutuminenkin siihen liikuntaan vaikkei ehkä olisikaan ite niin liikunnallinen välttämättä mutta että silti sitoutuu.

Jokainen työntekijä ohjaa lapsiryhmää omalla persoonallaan, joten tärkeää on kyetä innostamaan ja tukemaan työvereitaan. Tietoa ei pidetä itsellä, vaan se jaetaan muille, jolloin kaikki voivat hyötyä siitä. Työntekijät toivoivat lisää yhteisiä tapaamisia ylä- ja alakerran kesken, jolloin vinkkejä voidaan vaihtaa. Henkilökunta odotti myös sitä, että kykenisi kehittymään herkemäksi lasten toiveille ja tarpeille.

Motivaatiota ylläpitää yhteinen sopimus siitä, että liikunta on nimenomaan Tenavapirtin erityisala. Toisten innostaminen ja tiedon jakaminen lisäävät motivaatiota. Työntekijät toivoivat, että heillä säilyisi kiinnostus liikuntaa kohtaan. Edellisten sisäisten resurssien lisäksi ulkoiset resurssit lisäävät motivaatiota. Toiminnan suunnittelulle pitäisi olla riittävästi aikaa ja toimintaa varten täytyy olla kunnolliset välineet, vaikkei niitä aina käytettäisikään.

--- enemmän yhteisiä tapaamisia talon kesken siis ylä- ja alakerta että tulee niinku justiinsa vinkkejä toisilta.

--- just se me-henki että tää on meidän juttu.

--- sit myös se että kerkeis käymään semmosta jotain palauttekeskustelua, että saisi vaikka niiltä oman ryhmän muilta ihmisiltä niinku palautetta siitä niinku omasta työstään tai vaikka muilta talon muilta ihmisiltä.

Ja varmaan motivaatiota ylläpitäis semmonen niinku toiminnan kehittäminen että sitä veis eteenpäin sitä ettei se jää paikoilleen.

Palautteen antaminen ja saaminen ovat keinoja motivaation säilyttämiseen. Palaute voi tulla oman ryhmän aikuisilta tai muilta päiväkodin henkilöiltä. Useimmiten palautetta antavat tahot ovat oman ryhmän aikuiset, koska heidän kanssaan toimintaa tehdään. Yhteinen palautteen antaminen edellyttäisi kaikkien työntekijöiden kokoontumista samaan paikkaan. Kaikkiaan motivaatiota ylläpitää toiminnan kehittäminen ja eteenpäin kulkeminen.

8.2.4 Liikuntakasvatuksen kehittäminen

Liikuntakasvatuksen kehittämiseen liittyvä aineisto teemoiteltiin seitsemään teemaan, jotka olivat lasten osallistuminen, vanhempien osallistuminen, tilojen käyttö, asiantuntijavieraat, koulutus, tiedottaminen sekä tutustumiskäynnit. Näistä teemoista muodostettiin edelleen alateemoja (Liite 7).

Lapset saavat jonkin verran osallistua suunnitteluun, mutta keskustelussa kehittämisen kohteeksi nousi osallisuuden lisääminen. Aikaa on rajoitettu, mutta se ei estä ottamasta lapsia mukaan suunnitteluun. Lapset voisivat suunnitella esimerkiksi tietyn aiheen ympärille toimintaa. Lasten omaehtoista liikuntaa tulisi tukea enemmän, jolloin lapset käyttäisivät tehokkaasti mielikuvitustaan ja oppimista tapahtuu samalla.

--- että lapset saisi tavallaan enemmänkin suunnitella et niiltä vois oikeesti kysellä enemmän että mitä te halutte tehdä siellä tai muuten niinku onhan ne toiveliikkarit mutta vois silti enemmän kysyä lasten niinku suunnittelemana sen.

Mutta kyllä se niinku siihen perus --- suunnitteluun niin siihen pitäis minun mielestä niinku olla lapsia enemmän että ottaa niitä vaan siihen koska heitä vartenhan me tehdään tätä.

Vanhemmat ovat olleet tervetulleita liikuntaleikkikouluun seuraamaan toimintaa, mutta tämä asia ei ehkä ole kaikilla vanhemmilla tiedossa. Yhtenä ideana esiin nousi iltaliikuntaleikkikoulu, johon vanhemmat voisivat tulla mukaan. Henkilökunnan tulisi kertoa liikuntaleikkikoulusta vanhemmille konkreettisesti, jolloin vanhemmat saavat tietää, mitä oma lapsi on tuokion aikana tehnyt. Eräs idea oli avoimien ovien päivä, jolloin vanhemmat olisivat tervetulleita seuraamaan päiväkodin arkea. Työntekijät kokivat, että myös vanhemmilla on vastuu lukea tiedotteita ja kysyä epäselvistä asioista.

Tenavapirtillä on loistavat sisätilat liikuntaan, joten niitä voisi hyödyntää monipuolisemmin. Hyvänä koettiin esimerkiksi mahdollisuus juosta sisäläkin. Koulutus liikuntakasvatukseen liittyen oli työntekijöiden mielestä tervetullutta, mutta koulutuksessa tulisi ottaa huomioon käytännöllisyys ja hyödyt arjen työhön.

Ei tiä edes kuinka mahdollinen semmonen on mutta siis joku iltaliikkari jossa voisi olla vanhemmat vaikka mukana tietty se on nyt sitten taas ihan eri asia voiko semmosta sitten toteuttaa.

--- et meille tulis joku just jotain koulutustyylistä se olisi niinku semmosta et se olisi lasten liikuntaa niinku kokonaisvaltaisesti et se ei oo mikään luentotyylinen vaan se olisi niinku oikeesti mistä me saatais jotain vinkkejä siihen.

Asiantuntijavieraat herättivät monia tunteita. Aiemmin päiväkodilla on vierailut muun muassa musiikkivieraita ja nuoria jalkapalloilijoita. Tärkeintä vierailussa olisi se, että toiminta olisi nimenomaan lasten tasoista ja lapsille suunnattua. Yhtenä esimerkkinä keskustelussa heräsi voimistelu, jota Tenavapirtissä saisi henkilökunnan mielestä olla enemmän.

--- et sen sais sitten semmoseksi lasten tasoseksi.

--- voimistelu on yks semmonen, mitä pitäis saada tänne.

--- miksi se ei voisi olla joku erillinen ihan juttukin siis liikunnasta --- mitä meillä on pelkästään liikunnan osalta on tehty ja mitä ollaan tekemässä kausiluonteisesti suunnitellaan melkein kuin viestinä vanhemmille.

Liikunnasta tiedottamista voisi myös kehittää. Liikuntaan liittyvistä asioista voisi tiedottaa omalla tiedotteella, jossa kerrottaisiin menneestä ja tulevasta suunnitelmista. Tiedottamisen väylänä toimii ilmoitustaulu, jolle laitetaan muun muassa liikuntaleikkikoulun sisältö. Eräs mahdollisuus olisi tehdä liikunnasta oma viikkokalenteri muiden asioiden viereen. Liikunta-temat muodostuvat pitkälti sään sekä liikuntaleikkikoulun teemojen mukaan. Markkinoinnin keinoja voisi niin ikään kehittää edelleen.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli perehtyä päiväkotien Tenavapirtin liikuntakasvatukseen lasten vanhempien ja henkilökunnan näkökulmasta. Pyyntöinä oli selvittää, millaisena liikuntakasvatus koetaan, mitä siltä odotetaan sekä miten sitä kehitettäisiin. Tutkimuksen tuloksia voidaan tulevaisuudessa hyödyntää liikuntakasvatuksen kehittämistyössä.

Tulokset osoittavat, että niin lasten vanhemmat kuin henkilökunta osaavat kattavasti arvioida Tenavapirtin liikuntakasvatusta ja tuoda esiin odotuksia sekä kehittämisideoita liikuntakasvatuksen suhteen. Hieman yli puolet vanhemmista vastasi kyselylomakkeeseen vajaan kahden viikon aikana.

Koko henkilökunta sitoutui tutkimukseen ainakin pohtiessaan näkökulmia keskustelurungon teemoihin.

9.1 Vanhempien näkemykset

Suurin osa vanhemmista ajatteli, että liikunta on perheelle tärkeää. Päiväkodilla on merkittävä rooli olla tukemassa perheitä liikkumisen suhteen. On ymmärrettävää, että suurin osa vastauksista koski 3–6-vuotiaita lapsia, koska Tenavapirtissä on kolme 3–6-vuotiaiden lasten ryhmää ja vain yksi alle 3-vuotiaiden ryhmä. Mielenkiintoista on se, että Tenavien ryhmästä tuli selkeästi eniten vastauksia verrattuna muihin ryhmiin. Asiaa ei selitä lomakkeiden jako vanhemmille, koska jakaminen tapahtui yläkerrassa ja Tenavien ryhmä sijaitsee alakerrassa.

Lähes kaikki vanhemmat arvioivat lapsensa olevan liikunnallisesti aktiivinen. Yksikään vanhempi ei kokenut, että lapsi ei pitäisi liikkunnasta. Tämä tulos tukee väitettä, että on erittäin tärkeää tarjota monipuolista liikuntakasvatusta päivähoitossa. Tulosta tukee Sääkslahden (2007, 39) väite, että lapsi on sisäisesti motivoitunut liikkumaan. Kun lapsella on tarpeeksi mahdollisuuksia liikkumiseen, hän tarttuu niihin.

Vanhemmat määrittivät liikuntakasvatuksen kiinnostuksen herättämiseksi ja tekemisen riemuksi. Vanhemmat kokivat, että liikkumisen tulee olla monipuolista, jokapäiväistä ja sen tulisi tapahtua leikin varjolla. Liikunnan sosiaalista puolta tulee korostaa. Lasten liikkumisessa tulee huomioida yksilöllisyys ja vapaaehtoisuus. Liikunta ohjaa lapsia terveelliseen elämäntapaan. Hyvin samansuuntaisesti liikuntakasvatusta on määritellyt Karvonen (2002, 25–27, 29), joka mainitsee monipuolisuuden, liikkumisen ilon, mielikuvituksen huomioimisen ja omaehtoisen liikkumisen.

Pääosin vanhemmat olivat erittäin tyytyväisiä päiväkotien liikuntakasvatukseen. Liikunta Tenavapirtissä koettiin monipuolisena, omaehtoisena ja jokapäiväisenä. Lapsilla on tilaa liikkua ja tarpeeksi välineitä. Lähiympäristöä hyödynnetään monipuolisesti. Tenavapirtin koettiin toimivan esimerkkinä muille päiväkodeille. Vanhempien määrittämät kohtaavat monin tavoin Zimmerin (2001, 122–123) määrittämien liikuntakasvatuksen periaatteiden kanssa. Zimmerin mukaan periaatteita ovat lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, päätäntämahdollisuus sekä omatoimisuus.

Karvonen (2002, 14, 16–17) kiinnittää huomiota lasten liikkumisympäristöön, jonka tulisi olla riittävä iso ja monipuolinen. Vanhemmat ovat kiinnittäneet samaan asiaan huomiota ja arvioineet Tenavapirtin liikkumisympäristön ihanteelliseksi lapsille. On hyvä asia, että vanhemmat ovat huomanneet Tenavapirtin tilojen ja ympäristön ainutlaatuisuuden.

Alle 3-vuotiaiden osalta vanhemmat eivät antaneet kritiikkiä Tenavapirtin liikuntakasvatuksen suhteen. Tätä saattaa selittää se, että vastauksia tuli tämän ikäryhmän osalta vain viisi kappaletta. Saattaa myös olla, että alle 3-vuotiaiden osalta liikuntakasvatukselta ei vielä vaadita suuria, lasten tavomaisia liikkumisen tuona ikäkautena riittää. Tästä voi tehdä myös

johtopäätöksen, että alle 3-vuotiaiden osalta liikuntakasvatuksessa on onnistuttu ilmeisen hyvin.

Osa vanhemmista koki liikuntakasvatuksen käytännöt 3–6-vuotiaiden osalta epäselviksi, koska ei ollut osallistunut päiväkodin arkeen. Pohdintaa herätti myös se, että eroaako liikunnan määrä verrattuna muihin päiväkoteihin. Tenavapirtin ainutlaatuinen toimintaympäristö ja liikuntaleikkikoulu erottavat sen muista päiväkodeista. Yleisesti liikunnan painottaminen on toki paljolti kiinni henkilökunnasta ja heidän aktiivisuudestaan liikunnan suhteen. Päiväkoteja saattaa olla vaikea verrata, koska jokainen toimii yksilöllisesti oman toiminta-ajatuksen mukaisesti. Selkeästi keskeisimpänä asiana sisällössä vanhemmat nostivat esiin liikuntaleikkikoulun, joka koettiin erittäin myönteisenä osana liikuntakasvatusta.

Vanhempien odotukset liikuntakasvatuksen suhteen olivat realistisia ja toteuttamiskelpoisia. Vanhemmat odottivat, että liikuntakasvatuksen myötä lapsi oppisi pitämään liikuntaa luonnollisena ja jokapäiväisenä asiana. Liikunnan tulisi tapahtua lapsen ehdoilla, jolloin lapsen kiinnostus huomioitaisiin. Sisältöjen suhteen toivottiin perusliikuntatarpeen täyttymistä ja leikin varjolla erilaisten liikuntamuotojen opettelua. Tavoiteltavaa olisi, että lapselle muodostuisi positiivinen asenne liikuntaa kohtaan.

Vanhempien odotuksia voi rinnastaa Laakson (2007, 19) käsitteeseen liikuntaan kasvattaminen. Tällöin liikunnalla on suuri itseisarvo ja pyrkimyksenä on, että lapset liikkuisivat tulevaisuudessakin aktiivisesti. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) määrittelevät lasten liikunnalle vähimmäismääräksi kaksi tuntia päivässä. Tähän viittaavat myös vanhemmat toivoessaan lapsen liikkuvan vähintään kaksi tuntia joka päivä. Samoin kuin vanhemmat Laakso (2007, 21) näkee liikuntakasvatukseen sisältyvän perusliikuntamuotojen monipuolisen harjoittelun ja liikunnan avulla kasvattamisen.

Liikuntakasvatuksen kehittäminen herätti vanhemmissa paljon mielipiteitä. Enimmäkseen kommentit koskivat sisällön kehittämistä. Monipuolisuus haluttiin säilyttää. Liikunnan tulee jatkossakin tapahtua lapsen ehdoilla. Vanhemmat halusivat mahdollisuuksien mukaan lisää erilaisia liikuntamuotoja, kuten taiteellisempia lajeja ja tanssia. Liikuntamuotojen lisääminen vaatii resursseja, mutta on hyvä idea. Eryyistaitoja vaativien liikuntalajien kohdalla on pohdittava, kuka ryhtyisi ohjaamaan lajia.

Liikuntaleikkikoulua haluttiin kehittää pienille lapsille sopivammaksi aikatauluja ja ryhmiä muokkaamalla. Eräs ehdotus oli tyttöjen ja poikien omat liikuntaleikkikoulut. Osa vanhemmista toivoi vanhemmille asennekasvatusta liikunnan suhteen. Eräs idea voisi olla liikunta-aiheinen illanvietto, jossa perheet voisivat ratkaista liikuntaan liittyviä tehtäviä yhdessä. Liikuntaa voisi laajentaa päiväkodin arjesta myös vanhempainiltoihin, jotka voisivat olla toiminnallisia ja yhdistäisivät koko perheen päiväkotiin. Osa vanhemmista toivoi yhteistyötä paikallisten palveluntarjoajien kanssa. Yhteistyön voisi liittää edellä mainittuihin vanhempainiltoihin, joihin palveluntarjoajat voisivat tulla esittelemään toimintaansa.

9.2 Henkilökunnan näkemykset

Päiväkoti Tenavapirtin henkilökunta määritteli liikuntakasvatuksen sisältävän vähintään kaksi tuntia liikuntaa päivässä. Motoriikan kehittyminen ja liikkumisen ilo ovat olennaisia asioita lasten liikunnassa. Tavoitteena on liikunnallisen elämäntavan oppiminen. Henkilökunnan määritelmä on hyvin lähellä lasten vanhempien edellä esitettyä liikuntakasvatuksen määritelmää. Määritelmällä on selkeitä yhtymäkohtia Varhaiskasvatuksen liikkunnan suosituksiin (2005).

Tenavapirtin liikuntakasvatusta määriteltäessä henkilökunta koki, että päiväkodissa liikutaan paljon. Liikunta on monipuolista, suunniteltua ja omaehtoista liikkumista tukevaa. Lasten yksilöllisyys huomioidaan ja lapsille tarjotaan onnistumisen kokemuksia. Liikuntaa yhdistetään muihin kasvatuksen osa-alueisiin. Henkilökunnan näkemykset Tenavapirtin liikuntakasvatuksesta ovat varsin samansuuntaiset vanhempien näkemysten kanssa.

Henkilökunta näki haasteena lasten ikäerot saman ryhmän sisällä. Osa lapsista saattaa olla vasta 3-vuotiaita ja osa jo 6-vuotiaita, mikä luo haasteita toiminnan suunnittelulle ja ohjaamiselle. Yhtenä vaihtoehtona voisi olla liikunnan järjestäminen ikäryhmittäin, jolloin ryhmäraajat ylittyisivät. Toisaalta eri-ikäisten lasten yhteistoiminnallisuus kehittää sosiaalisia taitoja ja kykyä ottaa muut huomioon.

Liikuntakasvatuksen suunnittelussa joustavuus koettiin tärkeänä. Liikuntaleikkikoulu koettiin erittäin positiivisena osana liikuntakasvatusta. Tuokiot mahdollistavat henkilökunnalle lasten havainnoimisen. Taitojen kehittämisen huomaa myös vaivatta tuokioiden aikana. Lapset oppivat tehokkaasti sosiaalisia taitoja tuokioiden aikana. Liikuntaleikkikoulu varmistaa liikunnan säännöllisyyttä ja innostaa kokeilemaan uusia asioita. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että liikuntaleikkikoulu on niin vanhempien kuin henkilökunnankin mielestä erittäin olennainen ja motivoiva tekijä liikuntakasvatuksessa. Liikuntaleikkikoulun merkitystä voisi vielä enemmän korostaa arjen työssä.

Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista (2009) esittelee kattavasti Suomen päiväkotien vallitsevia liikuntaolosuhteita. Selvityksen tuloksia vasten peilaten Tenavapirtin liikuntaolosuhteet ovat erittäin hyvällä tasolla. Selvityksen mukaan yleisimmät ongelmat liikuntaolosuhteissa ovat tilan ahtaus ja liikkumismahdollisuuksien vähäisyys. Tenavapirtin näkökulmasta nämä kaksi tekijää ovat päinvastaisia. Liikunnalle on tilaa ja erilaisia liikkumismahdollisuuksia on ympäristössä huomattava määrä. Henkilökunta koki lähiympäristön tukevan liikuntaa, erityisesti arvostettiin liikunnalle varattuja sisätiloja. Sääkslahti (2007, 40) toteaaakin, että lapsilla tulee olla haasteita tarjoavia oppimisympäristöjä.

Henkilökunnan odotukset liikuntakasvatuksen suhteen liittyivät omaan kehittymiseen ja motivaatioon. Henkilökunta odotti, että kaikki Tenavapirtissä työskentelevät henkilöt ovat sitoutuneita liikuntaan, koska se on toiminnan painotusalue. Kouluttautuminen edistää omaa kehittymistä. Tiedon jakamisen koettiin olevan tärkeää. Työtovereita tuetaan ja innostetaan.

Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että liikuntaan sitoutuminen kuuluu ikään kuin työnkuvaan. Työntekijät ovat sitoutuneita siihen, että liikuntaa painotetaan toiminnassa.

Tärkeimpänä kehittämistarpeena henkilökunta näki lasten osallisuuden lisäämisen. Lapset voivat osallistua suunnitteluun jonkin verran, mutta kuten Karvonen, Siren-Tiusanen ja Vuorinen (2003, 95) toteavat, lapsen mielenkiinnon kohteet tulisi ottaa suunnittelussa huomioon. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että lasten suunnitteluun osallistumisen myötä heidän motivaationsa liikkumiseen edelleen kasvaisi.

Henkilökunta koki, että lasten omaehtoista liikuntaa voisi tukea enemmän. Vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä voisi myös kehittää henkilökunnan mielestä. Eräs ehdotus oli avoimien ovien päivä, jolloin vanhemmat voisivat tulla seuraamaan päiväkodin toimintaa. Karvonen, Siren-Tiusanen ja Vuorinen (2003, 96) kokevat, että vanhemmat voivat osallistua myös suunnitteluun ja tapahtumien järjestämiseen. Henkilökunta koki myös tiedottamisessa kehittämisen varaa.

Tenavapirtin liikkumiselle ihanteellisia tiloja voisi hyödyntää vielä paremmin, erityisesti sisätilojen osalta. Zimmer (2001, 130–131) toteaa, että lapsilla tulisi olla mahdollisuus käyttää liikkumatiloja halutessaan. Tenavapirtissä tämä on mahdollista. Monimuotoisia tiloja voi soveltaa lukemattomien eri tavoin, jolloin vain mielikuvitus on soveltamisen rajana.

Zimmer (2001, 9) toteaa, että liikunta tulisi nähdä laaja-alaisen kehityksen tukijana ja se tulisi sulauttaa luonnolliseksi osaksi päivähoidon arkea. Tutkimuksen tulosten perusteella Tenavapirtissä näin on tapahtunut. Liikuntakasvatusta toteutetaan lapsen ehdoilla ja leikin varjolla.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisena päiväkotitenaavapirtin liikuntakasvatus koetaan, mitä siltä odotetaan ja miten sitä kehitettäisiin. Työn tuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa liikuntakasvatuksen kehittämisessä. Toivon, että tutkimuksen ansiosta Tenavapirtin liikuntakasvatusta kehitetään edelleen opinnäytetyössä ilmenneiden kehittämisehdotusten pohjalta. Tuloksia voivat hyödyntää monet eri tahot perheistä varhaiskasvattajiin. Liikunta on lapsille tärkeää kaikissa ympäristöissä. Päivähoidossa liikunnan ei tulisi toteutua aikuisten ehdoilla vakavamielisesti, vaan kuten yhdessä kyselylomakkeen vastauksessa ”lapsen ehdoilla, leikin varjolla”.

Opinnäytetyön yhtä kappaletta tullaan jatkossa säilyttämään Tenavapirtissä, jotta siihen voidaan tarvittaessa perehtyä. Työn tulokset esitellään erikseen Tenavapirtissä, jotta mahdollisimman moni henkilökunnasta pääsee kuulemaan lopullisia tuloksia. Vanhemmille jaetaan tutkimuksesta tiedote, jossa ilmoitetaan, että työ löytyy Tenavapirtistä, mikäli vanhemmat haluavat siihen tutustua.

Tämä tutkimus käsittelee yhden päiväkodin liikuntakasvatusta. Tuloksista löytyi huomattavasti yhtymäkohtia aiempaan aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Tutkimus vahvistaa osaltaan käsitystä liikunnan merkityksellisyydestä alle kouluikäisille lapsille. Tutkimus on ollut moniääninen tuoden esiin vanhempien ja henkilökunnan näkemyksiä liikuntakasvatuksesta. Tutkimus on onnistunut vastaamaan tutkimuskysymyksiin hyvin.

Aineistonkeruu sujui mielestäni hyvin. Etukäteen jännitti mahdollinen kato vanhempien kyselylomakkeiden suhteen, mutta olen tyytyväinen vastausprosenttiin 54,8. Toki vastauksia olisi voinut tulla enemmän, jotta aineisto olisi kattanut suuremman joukon kohderyhmästä. Koin, että kyselylomake vaati perehtymistä, joten vanhempien oli helpointa vastata kotonaan itselleen parhaana ajankohtana. Minut yllätti positiivisesti se, kuinka kattavasti vanhemmat olivat kysymyksiä pohtineet. Jälkikäteen pohdittuna muutama kyselylomakkeen kysymys ei olisi ollut tutkimuskysymysten kannalta välttämätön, mutta kysymykset silti tukivat toisiaan ja tutkimustehtävään vastaamista.

Ryhmäkeskustelu henkilökunnan kesken sujui odotusten mukaisesti. Odotin, että keskustelua syntyisi paljon ja niin kävikin. Sain hyvin aineistoa henkilökunnan käsityksistä, koska pysyttelin taka-alalla omien mielipiteideni kanssa. Tarvittaessa johdattelin keskustelua seuraavaan aiheeseen. Oli hyvä ratkaisu antaa keskustelurunko etukäteen henkilökunnalle. He saattoivat keskustella teemoista ennen varsinaista keskustelua. Kukin osallistuja toi keskusteluun oman työryhmänsä mielipiteitä.

Aineiston analysointi oli melko haastavaa suuren työmäärän vuoksi. Koen silti onnistuneeni analysoinnissa niin kyselylomakkeiden kuin ryhmäkeskustelun osalta. Aineistossa ei esiintynyt erityisen yllättäviä vastauksia. Toisaalta vanhemmat antoivat monipuolisia kehittämisideoita. Merkittävää oli se, kuinka positiivisesti vanhemmat arvioivat Tenavapirtin liikuntakasvatusta. Kriittistä arviointia oli vain muutamassa lomakkeessa.

Tutkimus ajoittui ajankohdallisesti hyvin. Opinnäytetyö on edennyt luontevasti muiden opiskeluiden lomassa. Kyselylomakkeet jaettiin vanhemmille marraskuun 2009 puolivälissä. Ajankohta oli hyvä, sillä joulukuun oli vielä aikaa. Joulun aikana minulla oli hyvin aikaa analysoida tuloksia. Ryhmäkeskustelu pidettiin viikon kuluttua kyselylomakkeiden tulosten esittelystä.

Jälkikäteen ajatellen turvallisuuden näkökulmaa olisi voinut tuoda enemmän esiin niin kyselylomakkeissa kuin ryhmäkeskustelussakin. Turvallisuuden käsittely jäi maininnan asteelle ryhmäkeskustelussa. Luulen, että Tenavapirtissä turvallisuudesta kyetään pitämään kiinni ilman liiallisia kieltoja tai rajoituksia. Näin ollen lapset saavat kartuttaa liikunnallista varmuuttaan monipuolisesti, jolloin turvallisuudesta huolehtiminen kuuluu luonnollisena, muttei hallitsevana asiana liikuntakasvatukseen.

Liikuntaleikkikoulu mainittiin tutkimusaineistossa monesti. Olen perehtynyt menetelmään kirjallisuuden avulla, mutta koen, että hyödyllistä olisi

ollut osallistua tarkkailijan roolissa muutaman kerran liikuntaleikkikoulu-tuokioon. Olisin päässyt paremmin perille tuokioiden sisältöihin ja suunnitteluun.

Jatkotutkimuksena voisi toteuttaa tämän tutkimuksen perusteella tehtyjen kehittämistoimenpiteiden arviointia eli miten odotukset ovat täyttyneet. Mielenkiintoista olisi myös tietää, miten lapset arvioisivat liikuntakasvatusta omassa päiväkodissaan. Lasten toimiminen kohderyhmänä täydentäisi tätä tutkimusta. Eräs mahdollinen menetelmä lasten kanssa työskentelyyn voisi olla sadutus, jolloin lapset saisivat kuvailla esimerkiksi itselle mieleistä liikuntaa päiväkodissa.

Tutkimuksen kulkuun olen tyytyväinen. Olen itsenäisesti tehnyt päätöksiä ja ottanut niistä vastuun. Koen, että vanhempien ja henkilökunnan ääni kuuluu tutkimuksen tuloksissa. Olen tyytyväinen siihen, että opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja pyrkii todella kehittämään työelämän käytäntöjä. Samaan aikaan aihe on mielestäni erittäin kiinnostava ja ajankohtainen. Olen tutkijana ollut melko ulkopuolinen suhteessa Tenavapirttiin, koska päiväkotia ei ollut ennen opinnäytetyön tekoa minulle millään tavalla tuttu. Koen, että en ole vaikuttanut tutkimuksen tuloksiin omalla läsnäolollani.

Opinnäytetyöprosessi on kestänyt kaikkiaan noin vuoden. Koen, että olen lisännyt ammatillisia valmiuksiani kattavasti vuoden työskentelyn aikana. Liikunta on aina tärkeä aihe lasten kanssa työskenneltäessä ja koen, että olen saanut tärkeitä ammatillisia valmiuksia tulevaisuuden työtä varten. Mielestäni liikunnan osuutta olisi syytä lisätä yleisesti päivähoidossa, jotta lapset saisivat enemmän mahdollisuuksia kehittyä tasapainoisesti.

LÄHTEET

- Ahonen, P., Alatalo, R. & Nännimäinen, M. 2005. Lasten liikunta päiväkodissa lasten, vanhempien ja henkilökunnan näkökulmasta. Diakoniammattikorkeakoulu. Diakoninen sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden tutkimusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 1.4.2010. http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Pori2005/AhonenAlataloNannimainen2005.pdf
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Bryman, A. 2001. Social Research Methods. New York: Oxford University Press Inc.
- Eriksson, P. & Koistinen, K. 2005. Monenlainen tapaustutkimus. Julkaisuja 4:2005. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Eskola, J. 2007. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 159–183.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Tampere: Vastapaino.
- Fagerström, J. & Ranta-aho, K. 2004. Vekara Vipellys. Liikunnan riemua 1-3-vuotiaille! Koulutusmateriaali. Hämeen Liikunta ja Urheilu.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla. n.d. Nuori Suomi ry. Viitattu 1.4.2010. http://nuorisuomi.fi/nuori_suomi
- Kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä! n.d. Nuori Suomi ry. Viitattu 28.3.2010. http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. 2. painos. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Koivula, U-M., Suihko, K. & Tyrväinen J. 2002. Mission: Possible. Opas oppinnäytteen tekijälle. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja C. Oppimateriaalit Nro 1. 2. uudistettu painos. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Kokljuschkin, M. & Pulli, E. 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16–24.

Liikuntaleikkikoulu päivähoidossa. n.d. Nuori Suomi ry. Viitattu 1.4.2010. <http://nuorisuomi.fi/liikuntaleikkikoulu-paivahoidossa>

Liikuntaleikkikoulu. n.d. Nuori Suomi ry. Viitattu 1.4.2010. <http://nuorisuomi.fi/liikuntaleikkikoulu>

Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 25–30.

Miettinen, P. 1999a. Lapsen elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa Miettinen, P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-Kustannus Oy, 11–17.

Miettinen, P. 1999b. Lapsen fyysismotoriset kyvyt, ominaisuudet ja niiden harjoittaminen. Teoksessa Miettinen, P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-Kustannus Oy, 55–61.

Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi: miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES, 49–53.

Nuori Suomi vuoteen 2012. n.d. Strategia. Nuori Suomi ry. Viitattu 1.4.2010. http://nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/NSvuoteen2012.pdf

Perusliikuntataitoja monipuolisesti ja iloisesti. n.d. Nuori Suomi ry. Viitattu 1.4.2010. http://nuorisuomi.fi/0-6_v

Puonti, P. 1999. Kasvatus liikunnan avulla. Teoksessa Miettinen, P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-Kustannus Oy, 113–122.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy yhteistyössä Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry.

Romppainen, K. 2010. Ylipainoisille lapsille oma ryhmä painonhallintaan. Aamulehti. 4.3.2010, A04.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 22–56.

Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2001. Tapaus ja tutkimus = Tapaustutkimus? Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, 158–169.

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 32–41.

Tenavapirtin arvot. n.d. Suunnitteluasiakirja. Tenavapirtti.

Tenavapirtti Oy 2008. Tenavapirtti. Viitattu 3.2.2010.
<http://www.tenavapirtti.fi/index.php?pageid=1>

Tenavapirtti. n.d. Tervetuloa Tenavapirttiin-esite.

Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. 2005. Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 9–21.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, 100–112.

Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. 2009. Nuori Suomi ry.

Valtonen, A. 2005. Ryhmäkeskustelut – millainen metodi? Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 223–241.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Viitattu 4.3.2010.
<http://pre20090115.stm.fi/pr1129182557550/passthru.pdf>

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Lasten Keskus.

SAATEKIRJE VANHEMMILLE



Hei vanhemmat!

Olen sosionomi (AMK)-opiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta. Teen syksyn ja talven aikana opinnäytetyöni aiheesta Vanhempien ja henkilökunnan näkemyksiä Tenavapirtin liikuntakasvatuksesta ja sen kehittamisestä.

Tutkimustehtäväni on selvittää, miten päiväkotien Tenavapirtin lasten vanhemmat kokevat päiväkodin liikuntakasvatusta ja mitä he odottavat siltä sekä miten vanhemmat ja henkilökunta kehittäisivät liikuntakasvatusta odotusten pohjalta. Tutkimus toteutetaan kahdessa vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa kerään tietoa kyselylomakkeella Teiltä vanhemmilta. Toisessa vaiheessa haastattelen osaa päiväkodin henkilökunnasta.

Pyydän Teitä ystävällisesti vastaamaan oheiseen kyselyyn. Käsittelen vastauksenne ehdottoman luottamuksellisesti ja käytän niitä ainoastaan opinnäytetyöhön. Vastaaminen vie aikaa noin 10 minuuttia. Jokaista lasta kohden on oma lomake tutkimuksen tulosten selkiyttämiseksi. Osallistumalla tutkimukseeni pääsette vaikuttamaan lapsenne päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittämiseen. Lupa tutkimukseen on saatu Akaan päivähoiton johtaja Anneli Säteriltä.

Jotta voin käyttää vastauksianne tutkimuksessani, tarvitsen Teiltä siihen luvan. Pyydän Teitä allekirjoittamaan alla olevan tutkimusluvan ja palauttamaan sen kyselyn mukana oheisessa suljetussa kirjekuoressa päiväkotien Tenavapirttiin. Lomakkeen ja tutkimusluvan viimeinen palautuspäivä on ke 25.11.2009.

Seuraavalla sivulla on esitelty lyhyesti Nuori Suomi ry:n, Sosiaali- ja terveysministeriön, Opetusministeriön ja asiantuntijatyöryhmän yhdessä suunnittelemat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, jotka ohjaavat liikuntakasvatusta valtakunnallisesti. Samalla sivulla on myös lyhyt määritelmä Tenavapirtin liikuntakasvatuksesta ja sen sisällöstä.

Ystävällisin terveisin,
Jenni Kastelvuori
p. 044-5335557

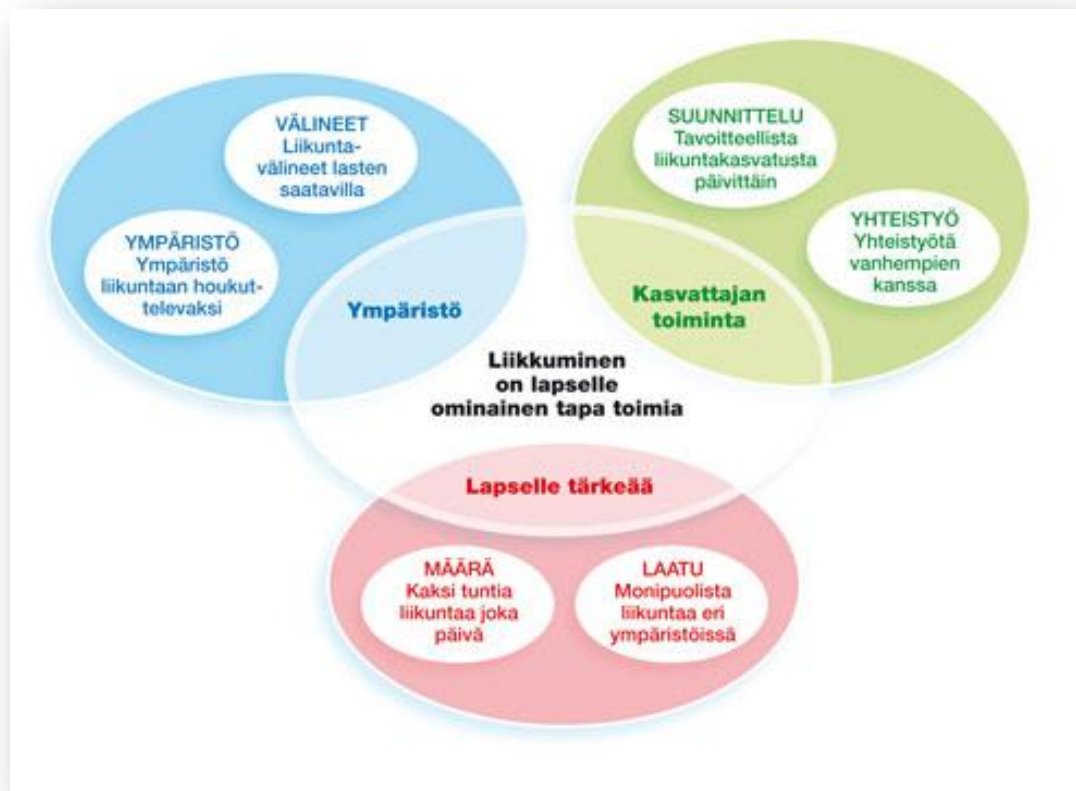


Oheiseen kyselylomakkeeseen antamiamme vastauksia saa käyttää tutkimuksessa.

 Allekirjoitus

 Allekirjoitus

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten osa-alueet:



(Nuori Suomi.)

Tenavapirtin liikuntakasvatus:

- Liikunta on päivittäistä
- Liikunnan mahdollistaminen erilaisissa arjen tilanteissa
- Turhien kieltojen poistaminen
- Vapaus liikkumiseen
- Useita asioita katsotaan liikunnan kautta, esim. laulutuokiot, joissa myös liikutaan
- Omaehtoisen liikkumisen tukeminen
- Liikuntaan houkuttelevuus
- Ympäristön luominen liikkumaan mahdollistavaksi ja innostavaksi
- Viikoittaiset liikuntaleikkikoulutunnit
- Liikkuminen on mukavaa ja luonnollinen tapa oppia ja toimia

(Raitio, H. haastattelu 3.9.2009.)

KYSELYLOMAKE VANHEMMILLE

Kysely vanhemmille

Merkitkää vastauksenne seuraaviin kysymyksiin valitsemalla yksi mielipidettänne vastaava vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus sille varattuun tilaan. Toivon Teidän myös perustelevan vastauksenne, mikäli kysymyksessä on siihen varattu tila. Vastaamiseen voi osallistua useampi kuin yksi perheen aikuisista. Jokaista lasta kohden täytetään oma lomake.

**1. Vastaajan tiedot**

- Isä
- Äiti
- Molemmat
- Joku muu, _____

2. Päivähoidossa olevan lapsenne ikä

_____ tyttö poika

3. Lapsenne ryhmä päiväkodissa

- Piltit Tenavat Nappulat
- Vintiöt

4. Kuinka kauan lapsenne on ollut päivähoitossa Tenavapirtissä?

- Alle vuoden 1-2 vuotta Yli 3 vuotta

Kysymyksissä 5. ja 6. valitkaa asteikolta 1–5 mielipidettänne parhaiten kuvaava vaihtoehto.

5. Millainen merkitys liikunnalla on perheellenne?

1= ei merkitystä, 2= jonkin verran merkitystä, 3= en osaa sanoa, 4= tärkeää, 5= erittäin tärkeää

1 2 3 4 5

○ ○ ○ ○ ○

6. Millainen liikkuja lapsenne mielestänne on?

1= ei pidä liikkumisesta, 2= pitää jonkin verran liikkumisesta, 3= en osaa sanoa, 4= aktiivinen, 5= erittäin aktiivinen

1 2 3 4 5

○ ○ ○ ○ ○

Ajatukset liikuntakasvatuksesta**7. Mitä lasten liikuntakasvatus mielestänne on?**

8. Vaikuttiko liikunnan painotus toiminnassa valitessanne lapsellenne päivähoitopaikkaa? ei kyllä,
miten?

9. Millaisena koette päiväkodin liikuntakasvatuksen tällä hetkellä?

10. Millaisia odotuksia teillä on päiväkodin liikuntakasvatuksen suhteen?

11. Miten koette päiväkodin tukevan lapsenne liikunnallista kehitystä?

12. Millä tavoin kehittäisitte päiväkodin liikuntakasvatusta?

13. Mitä muuta haluaisitte sanoa?

Kiitos vastauksestanne!

Muistathan palauttaa myös tutkimusluvan!

HENKILÖKUNNAN RYHMÄKESKUSTELUN RUNKO

Keskustelurunko 10.2.2010

Osallistujien koulutustaustat ja iät

Liikuntakasvatuksen määritelmä yleisesti

- tavoitteet

Liikuntakasvatus Tenavapirtissä

- tavoitteet
- suunnittelu
- millaista sisällöltään
- voiko työssä käyttää omia vahvuuksiaan
- voivatko lapset osallistua suunnitteluun
- millainen on tasapaino muiden kasvatuksen osa-alueiden (kädentaidot, musiikki jne.) ja liikunnan välillä
- millaisena puitteet koetaan
- koulutus
- miten lasten yksilöllisyys huomioidaan
- miten liikuntaleikkikoulu koetaan
- painotus päivähoitopaikkaa valitessa (markkinointi)

Odotukset liikuntakasvatukselle

- oma kehittyminen
- omien mielipiteiden esiin tuominen
- motivaation ylläpitäminen

Liikuntakasvatuksen kehittäminen Tenavapirtissä

- asiantuntijavieraat
- koteihin tiedottaminen

TUTKIMUSLUPA HENKILÖKUNNALLE

Tutkimuslupa

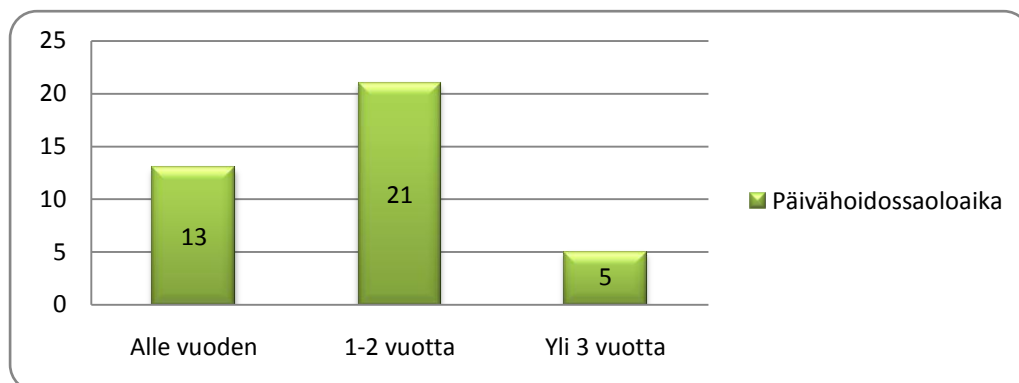
Ryhmäkeskustelu liikuntakasvatuksesta pidetään Päiväkoti Tenavapirtissä 10.2.2010. Keskustelu nauhoitetaan ja videoidaan tutkimuksen luotettavuuden vuoksi. Nauhoitusta ja videointia käytetään ainoastaan aineiston analysointiin. Keskusteluun osallistuneiden henkilöllisyys ei selviä tutkimuksesta.

Annan luvan Jenni Kastelvuolle käyttää ryhmäkeskustelussa keskiviikkona 10.2.2010 antamiani tietoja opinnäytetyössä ja sen raportoinnissa.

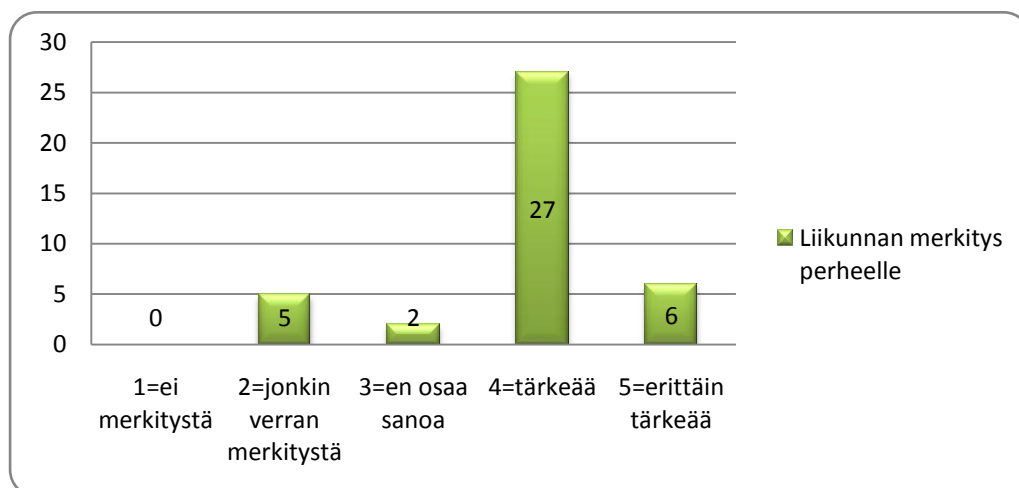
Kiitos osallistumisesta!

TAULUKOITA KYSELYLOMAKKEIDEN TAUSTATIEDOISTA

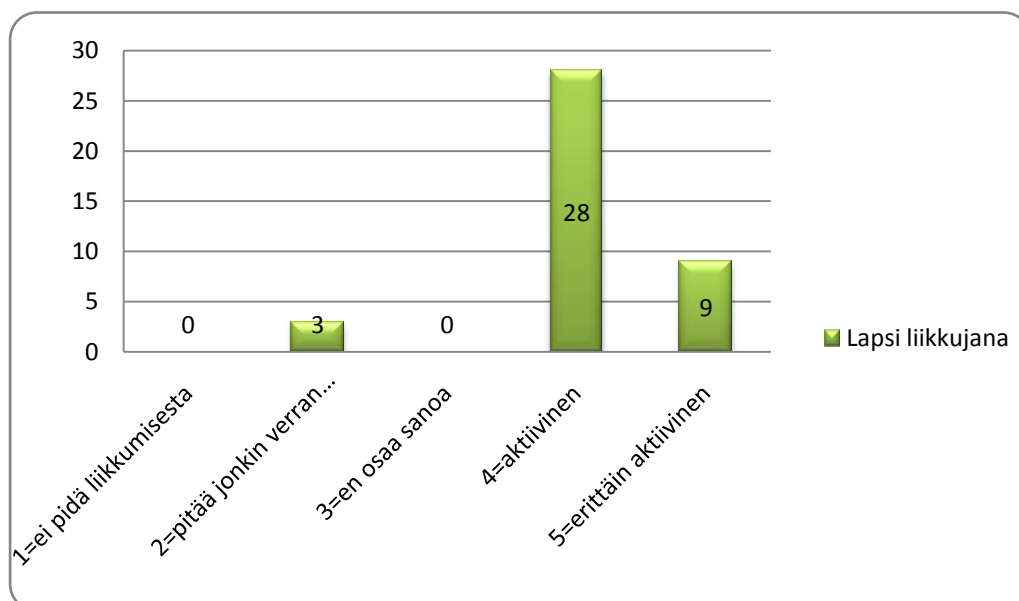
TAULUKKO 5 Vastaajien lasten päivähoitosaoloaika



TAULUKKO 6 Liikunnan merkitys perheelle

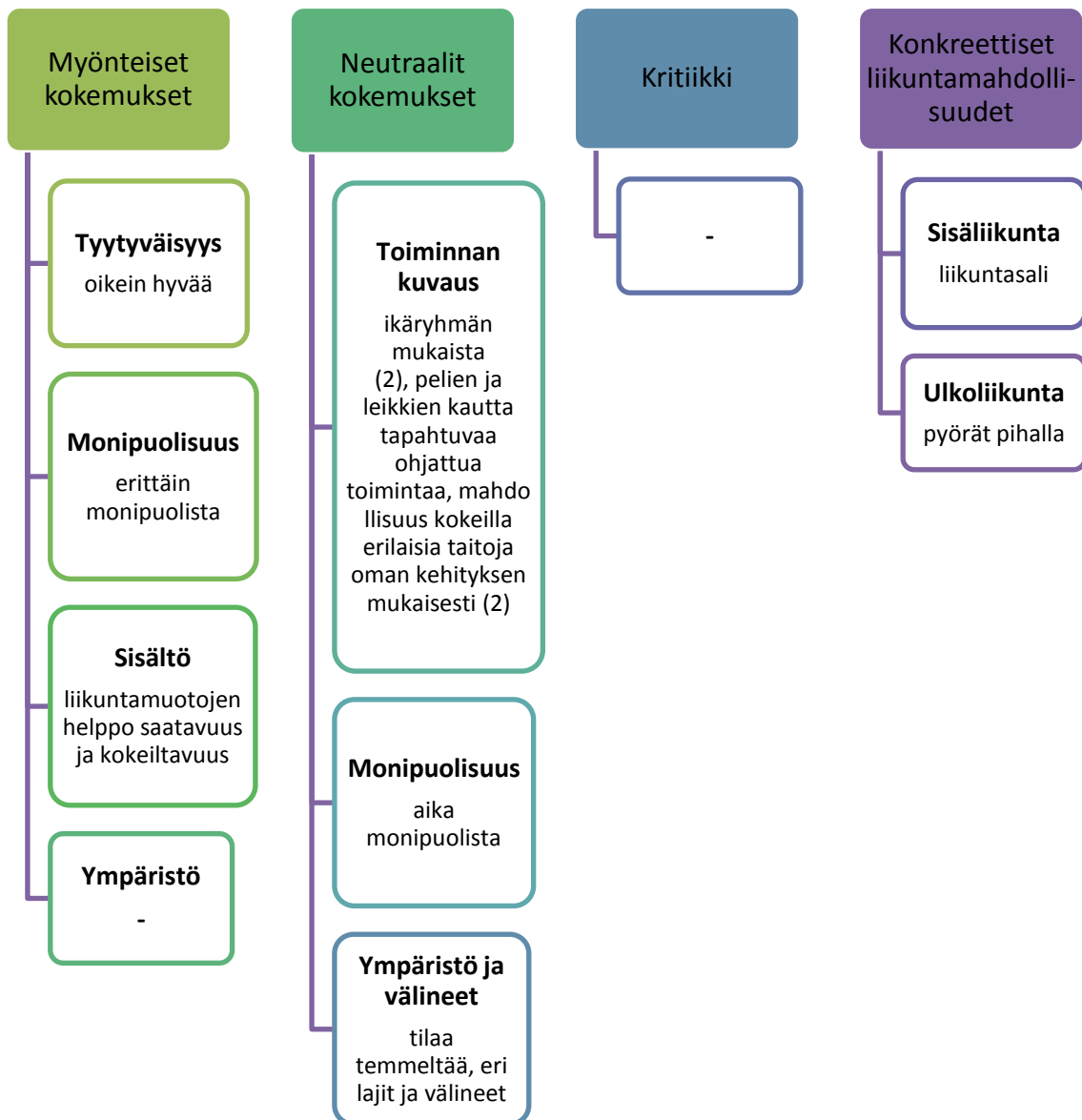


TAULUKKO 7 Vastaajien arviointi lapsestaan liikkujana

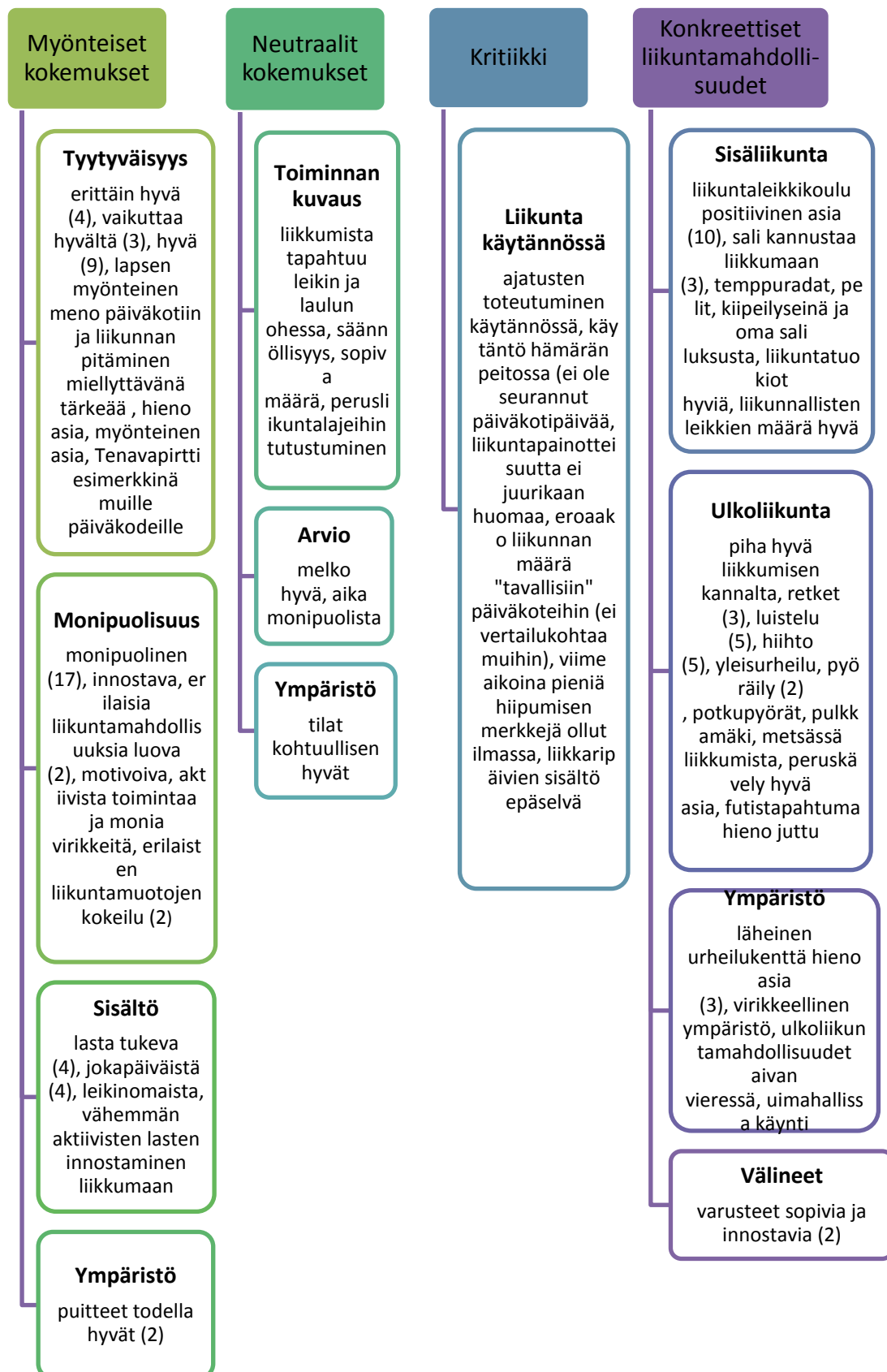


VANHEMPIEN KYSELYLOMAKKEIDEN TEEMOITTELU

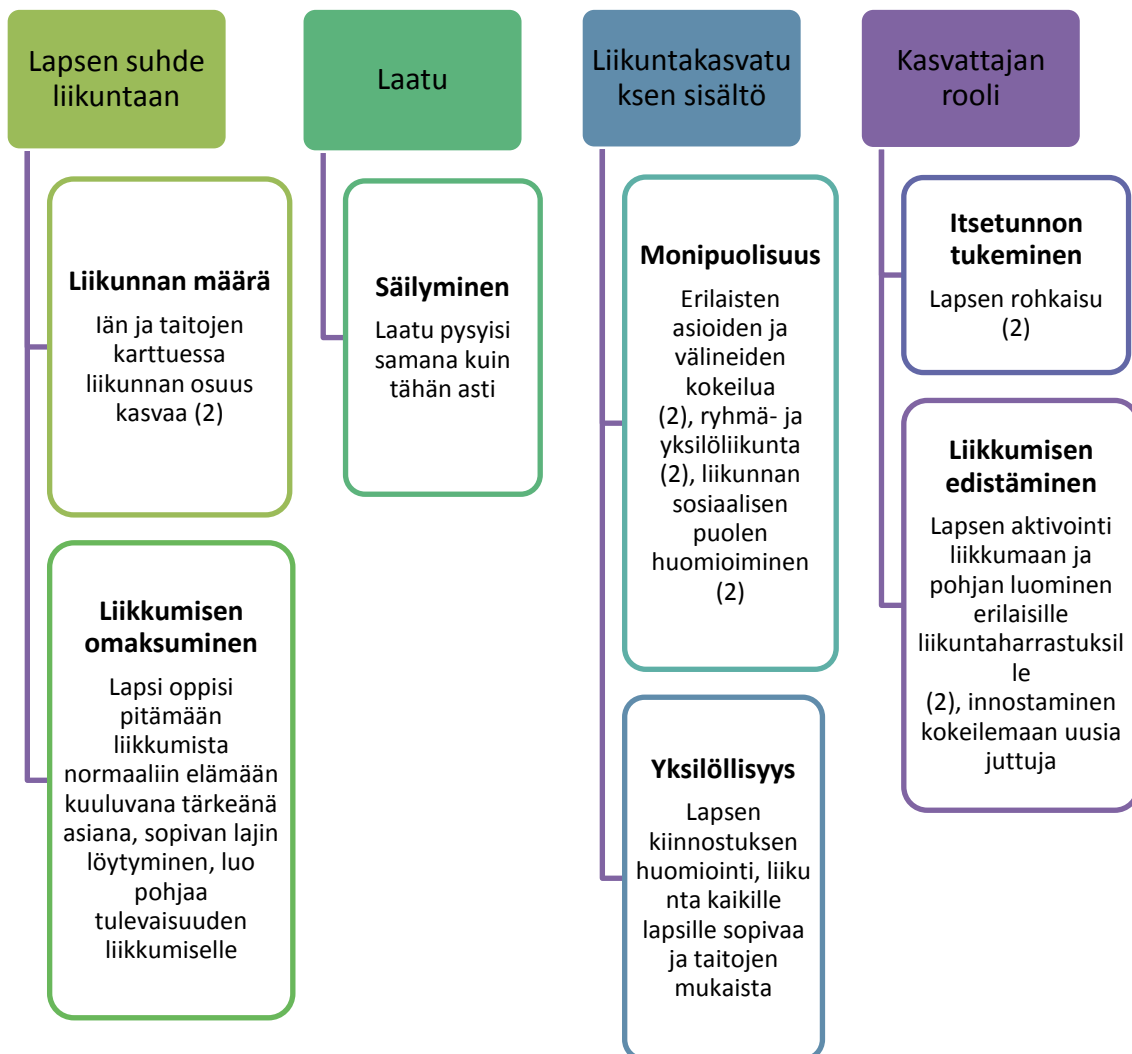
Päiväkoti Tenavapirtin liikuntakasvatuksen arviointi alle 3-vuotiaiden osalta vanhempien näkökulmasta



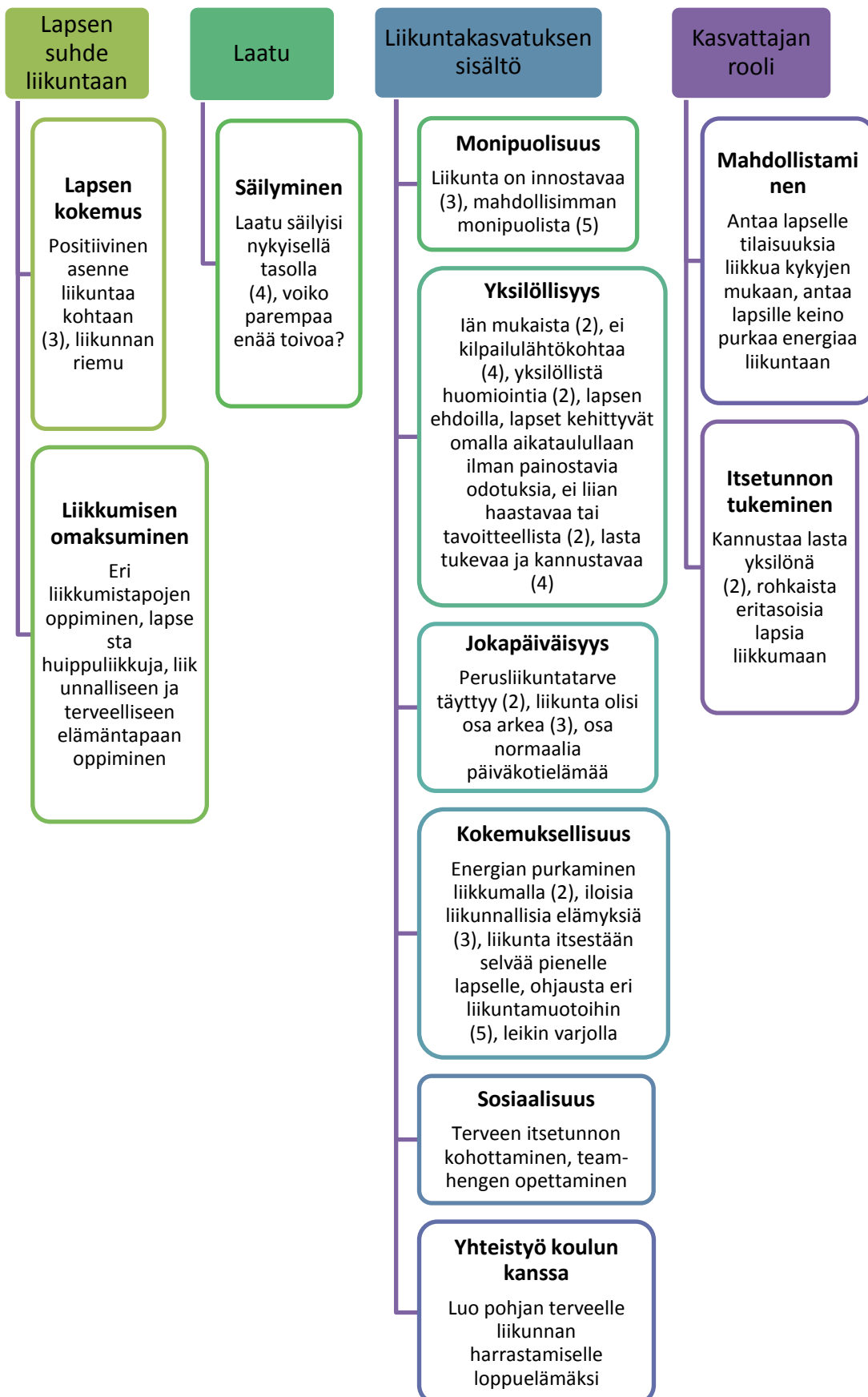
Päiväkoti Tenavapirtin liikuntakasvatuksen arviointi 3–6-vuotiaiden osalta vanhempien näkökulmasta



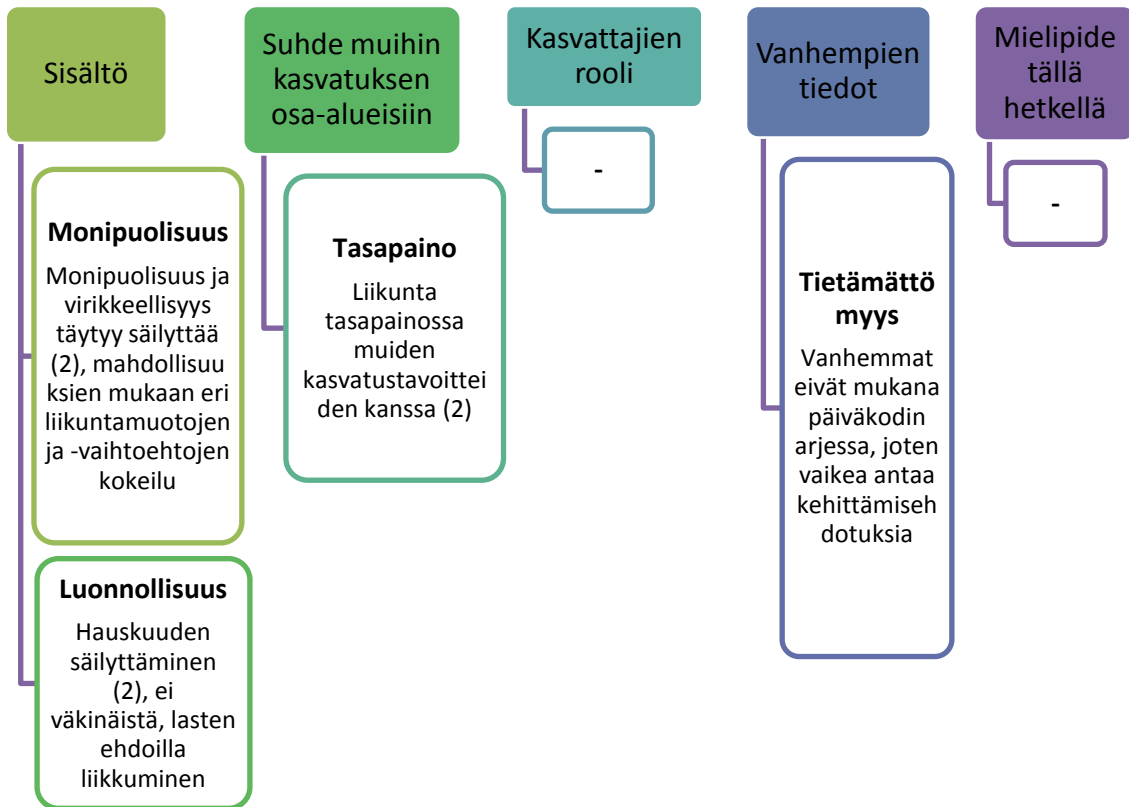
Vanhempien odotukset liikuntakasvatukselle alle 3-vuotiaiden osalta



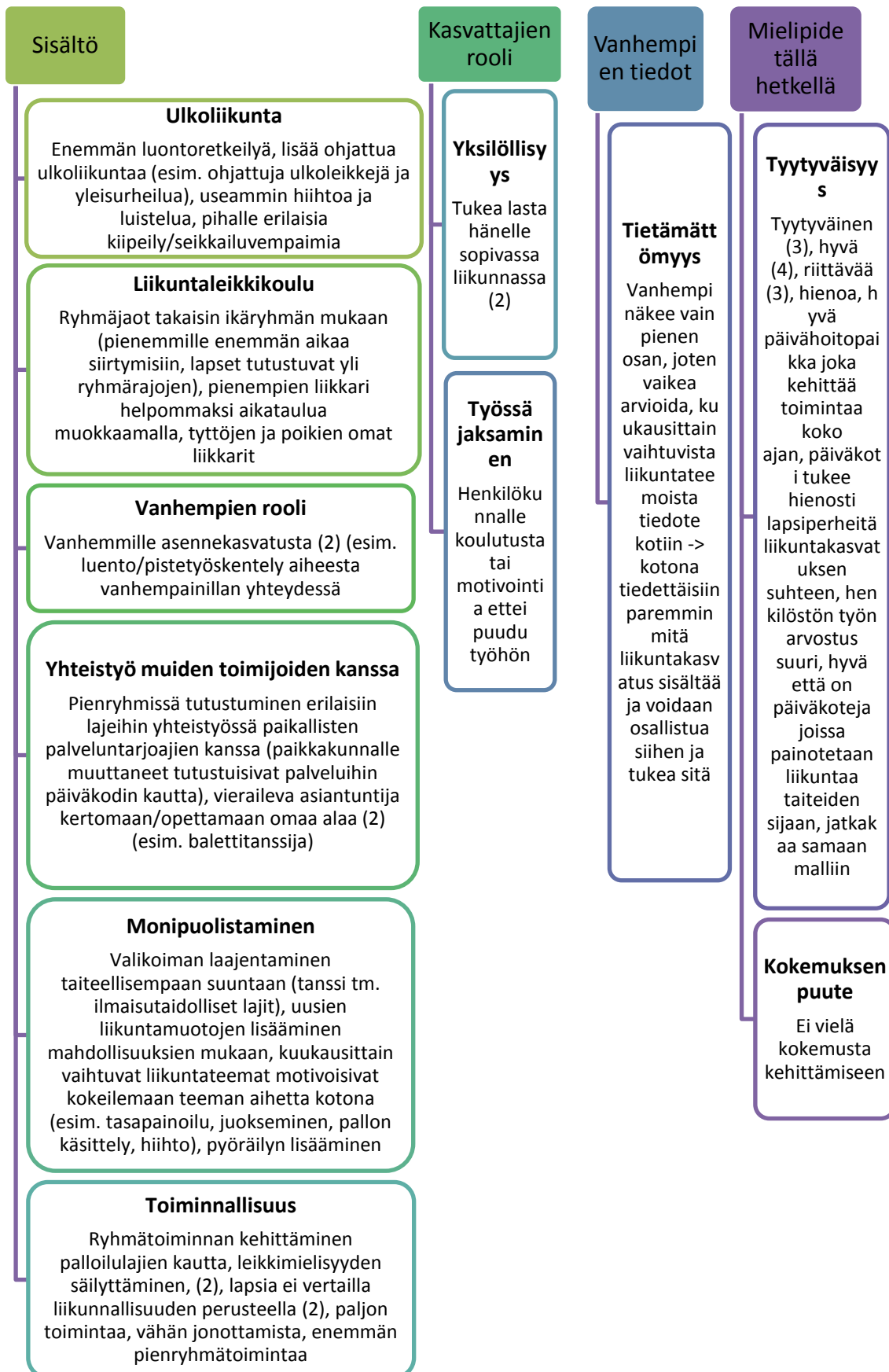
Vanhempien odotukset liikuntakasvatukselle 3–6-vuotiaiden osalta



Vanhempien kehittämisehdotukset liikuntakasvatukseen suhteen alle 3-vuotiaiden osalta

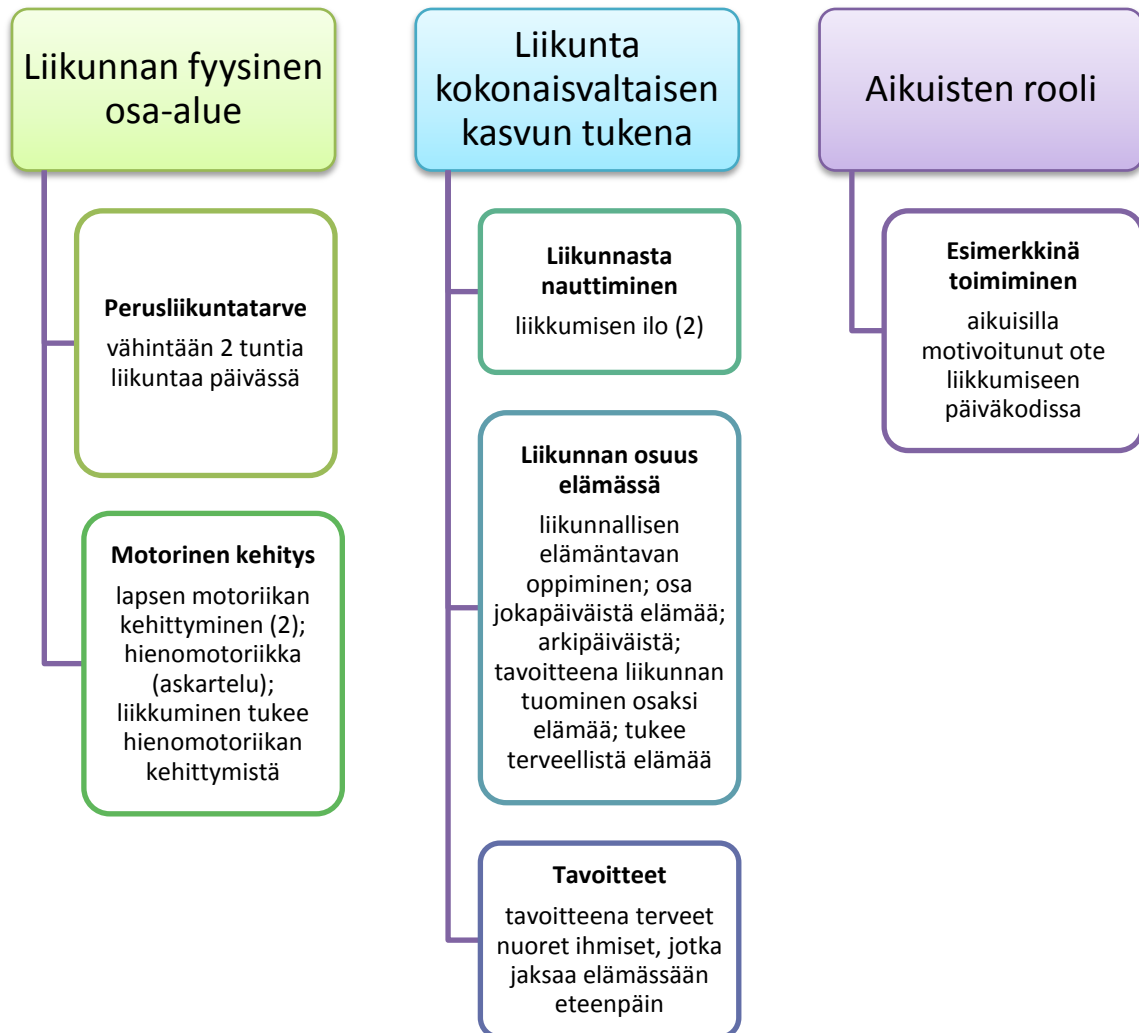


Vanhempien kehittämisehdotukset liikuntakasvatuksen suhteen 3–6-vuotiaiden osalta

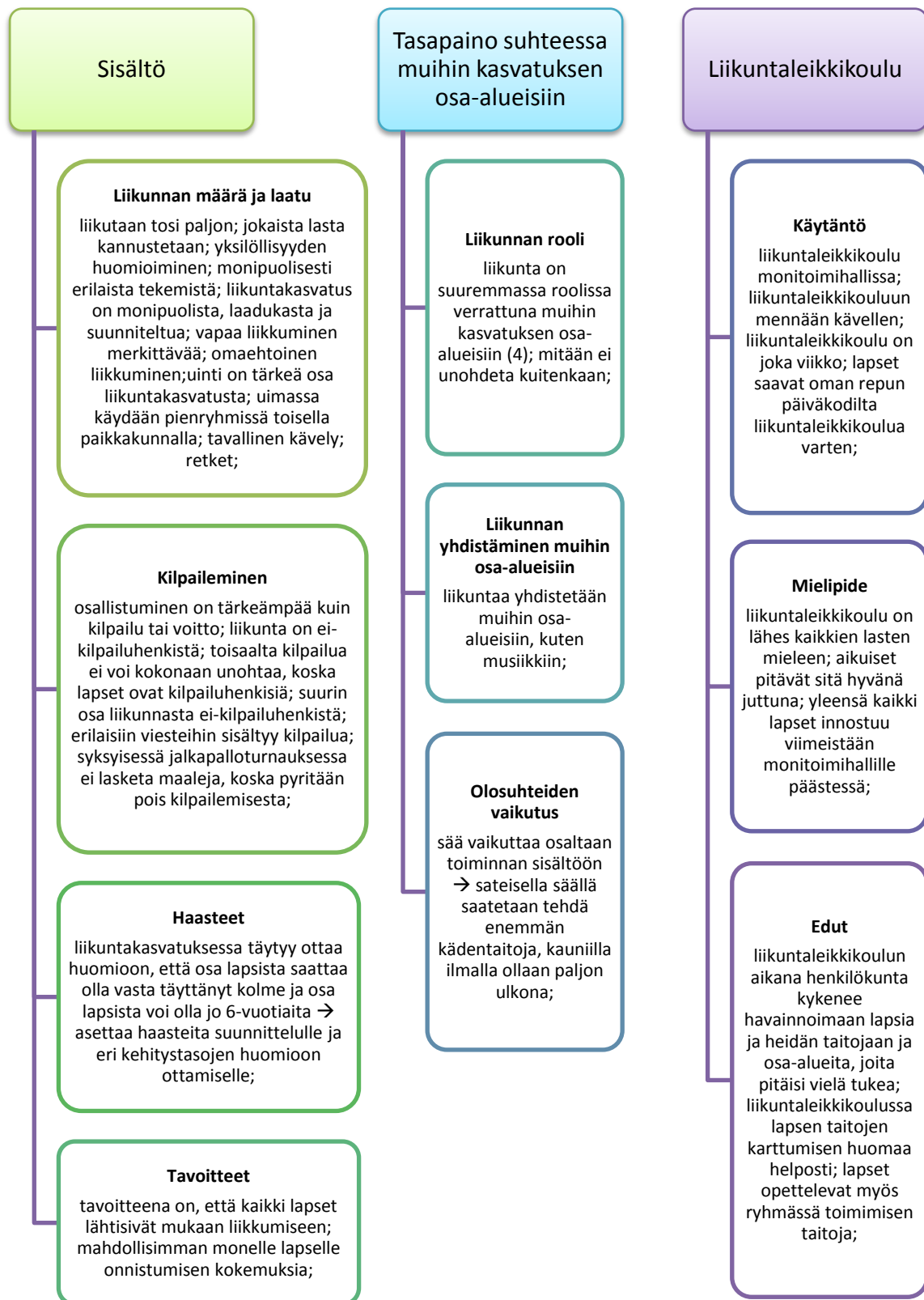


HENKILÖKUNNAN RYHMÄKESKUSTELUN TEEMOITTELU

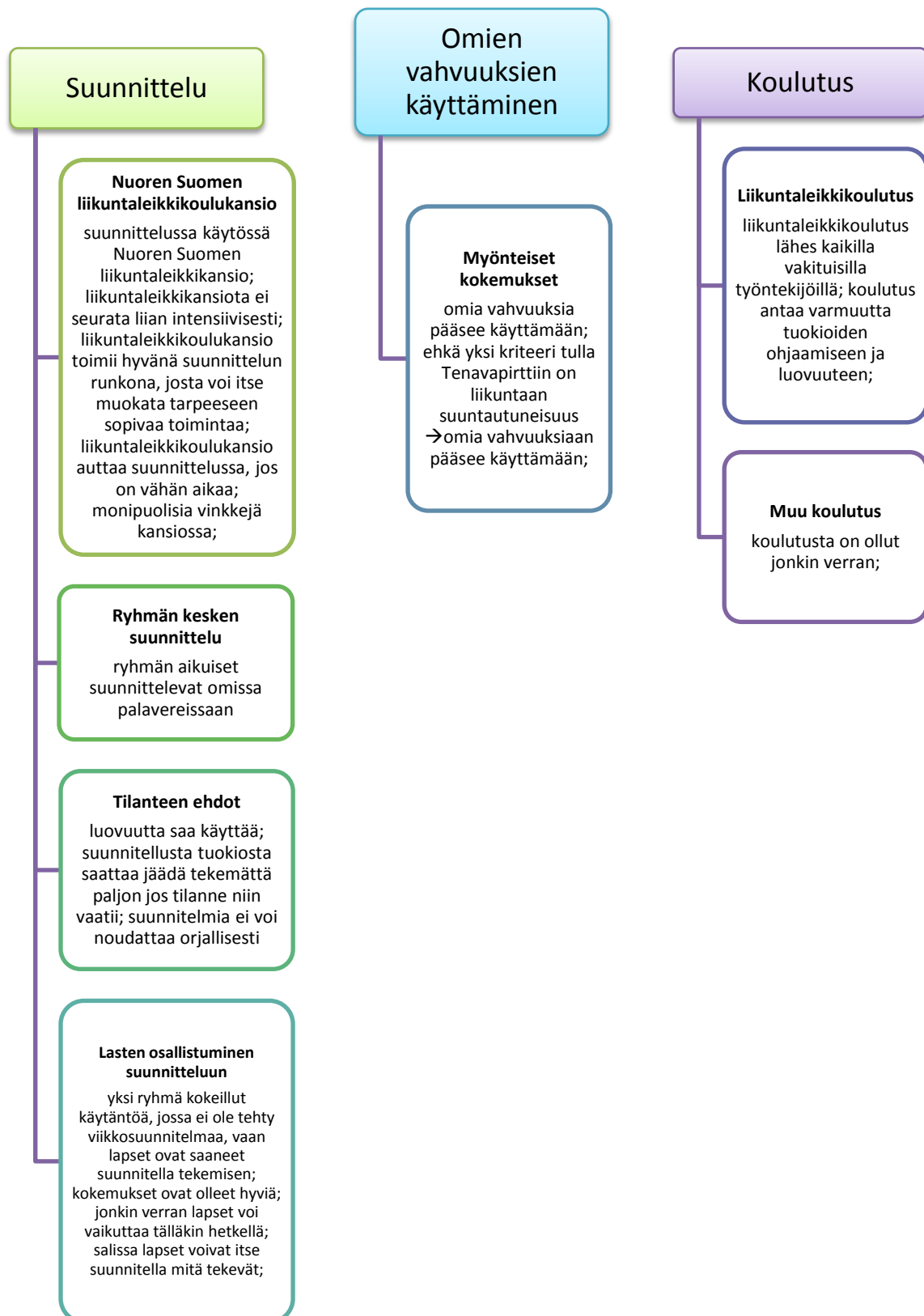
Liikuntakasvatus henkilökunnan mielestä



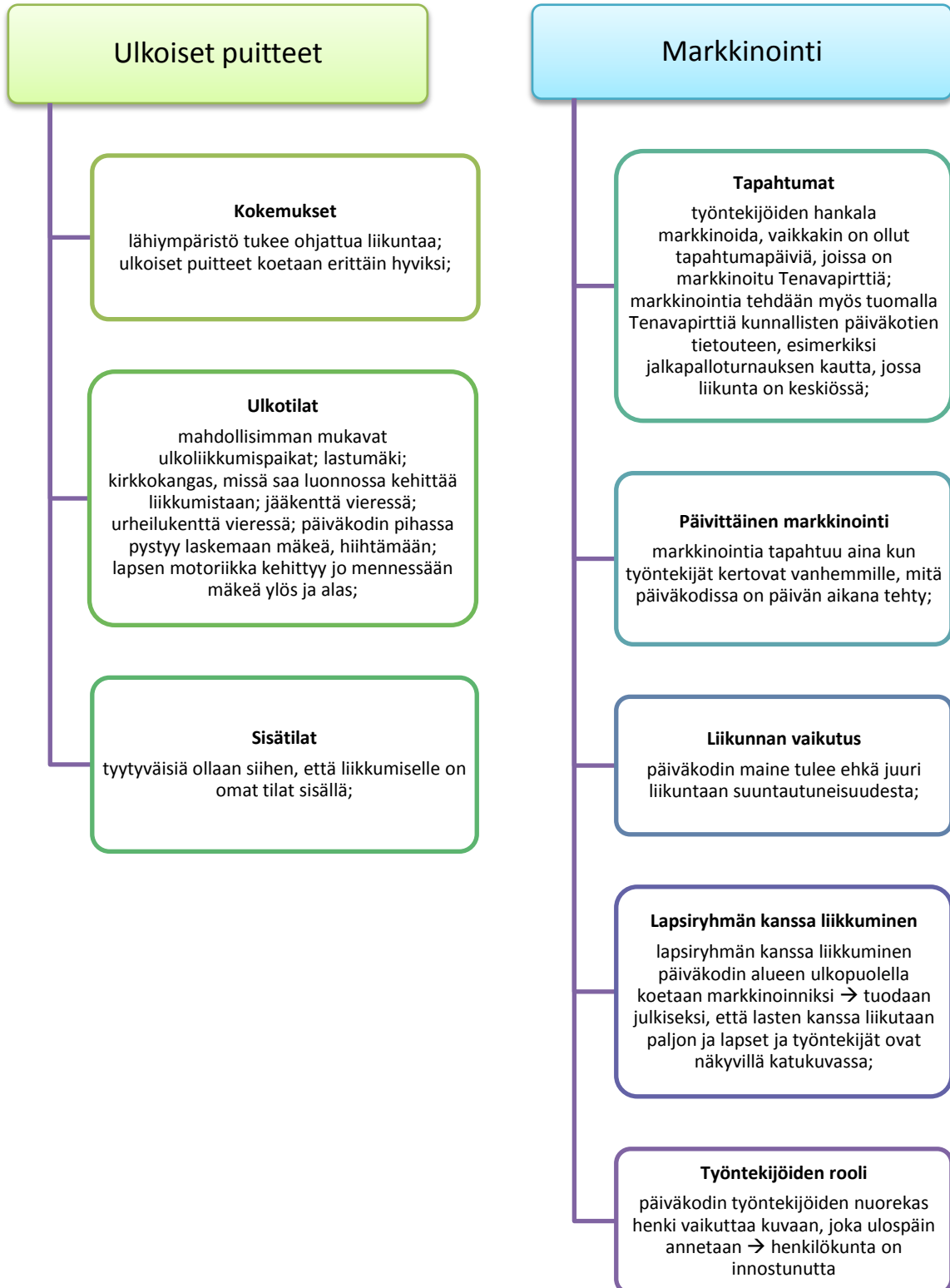
Päiväkoti Tenavapirtin liikuntakasvatuksen arviointi henkilökunnan näkökulmasta



Päiväkoti Tenavapirtin liikuntakasvatuksen arviointi henkilökunnan näkökulmasta



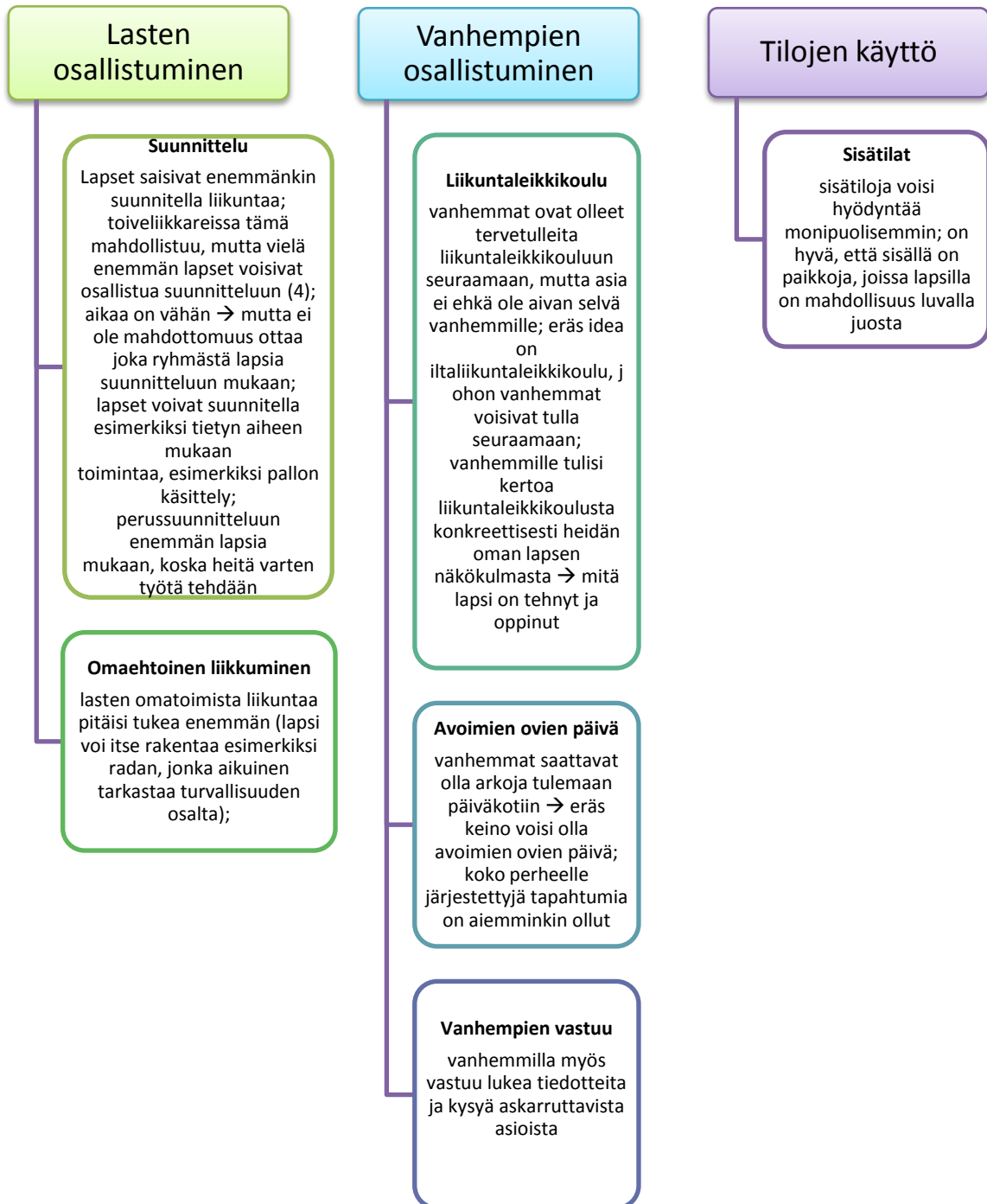
Päiväkoti Tenavapirtin liikuntakasvatuksen arviointi henkilökunnan näkökulmasta



Henkilökunnan odotukset liikuntakasvatukselle



Liikuntakasvatuksen kehittäminen henkilökunnan näkökulmasta



Liikuntakasvatuksen kehittäminen henkilökunnan näkökulmasta

