

”Salliva asenne on kaiken A ja O”

Varhaiskasvattajien kokemuksia liikuntakasvatuksesta päiväkodissa



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Lahdensivu, Sosiaalialan koulutus

syksy, 2017

Suvi Piironen

Koulutus Sosiaalian koulutus
Kampus Lahdensivu

Tekijä Suvi Piironen **Vuosi** 2017

Työn nimi ”Salliva asenne on kaiken A ja O”
- Varhaiskasvattajien kokemuksia liikuntakasvatuksesta päiväkodissa

Työn ohjaaja Päivi Veikkola

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Hämeenlinnan kaupungin, Kutalan päiväkodin kanssa. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuoda esiin kvalitatiivisen tutkimuksen avulla päiväkodissa tarjottavan liikuntakasvatuksen tilannetta. Tämä opinnäytetyö toimii pohjana mahdolliselle kehitystyölle kyseisessä varhaiskasvatuksen yksikössä.

Aineiston keruumenetelmänä käytettiin haastattelulomakkeita, joissa oli kymmenen avointa kysymystä. Tutkimukseen osallistui Kutalan päiväkodin henkilökuntasta eri ammattiryhmiä. Tutkimus ei ollut suunnattu vain ryhmien lastentarhanopettajille, vaan kaikille jotka toimivat yksikössä kasvatustavastuullisina.

Päiväkodin henkilökunta oli tutustunut uuteen valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan ja sen pohjalta päiväkodin toimintaa on muokattu lasta vielä enemmän osallisvammaksi. Laadukkaan liikuntakasvatuksen toteuttaminen koettiin olevan lähtöisin luovasta ja motivoituneesta varhaiskasvattajasta. Esiin nousi sääntökeskeisyyden negatiivinen vaikutus lasten liikuntaan. Liikunnan nähtiin olevan osa lapsen jokapäiväistä elämää, riippumatta paikasta, ajasta tai tilanteesta.

Päiväkodin varhaiskasvattajilta saadusta aineistosta nousi esiin ideoita, joiden pohjalta liikuntakasvatusta voidaan tilaajan organisaatiossa jatkossa hyödyntää. Varhaiskasvattajien omat näkemykset myös kehittämistyöstä on tuotu tässä tutkimuksessa esille.

Avainsanat Varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, satakielipedagogiikka, liikunta

Sivut 34 sivua, joista liitteitä 4 sivua

Degree Programme in Social Services
Early childhood education and care
Lahdensivu

Author	Suvi Piironen	Year 2017
Subject	“Permissive attitude is the key to everything” – Early childhood educators’ view about physical education in daycare centre.	
Supervisor	Päivi Veikkola	

ABSTRACT

This thesis was carried out in cooperation with the Kutala daycare centre, run by the city of Hämeenlinna. The aim was to examine the state of physical education provided by the daycare centre by means of qualitative research. This thesis works as a basis for possible development work in the early childhood education unit.

The data were collected using a questionnaire. The questionnaire includes ten open-ended questions. The research involved various professional groups from the staff of Kutala daycare center. The research was not intended for kindergarten teachers only, but for everyone who is involved with education of the children in the daycare centre.

The early childhood educators had familiarized themselves with the new ECEC curriculum guidelines and based on that, activities had been modified in order to increase children’s participation. The implementation of high-quality physical education was considered to stem from creative and motivated early childhood educators. Based on the gathered data, having too many rules was considered to have a negative effect on children’s physical activities. Physical activity was regarded as an important part of children’s everyday life.

The data gathered from the early childhood educators brought out ideas, which can be used in the development of children’s physical activities in the daycare centre. The early childhood educators’ opinions of development work were also discussed in this thesis.

Keywords Early education, physical education, the Pedagogy of Hundred Languages, sport

Pages 34 pages including appendices 4 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	VARHAISKASVATUS JA SATAKIELIPEDAGOGIIKKA	2
3	KASVAN, LIIKUN JA KEHITYN – LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	4
4	LIIKUNTA JA LAPSEN KEHITYS	8
4.1	Lapsen motorinen kehitys	8
4.2	Kognitiivinen kehitys	9
4.3	Sosio-emotionaalinen oppiminen	10
7	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	12
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	12
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	14
6.1	Uusi varhaiskasvatussuunnitelma	16
6.2	Työn suunnittelu ja sen toteutus	17
6.3	Tilat ja välineet	18
6.4	Liikuntaa yhdessä ympäri vuoden	18
6.5	Varhaiskasvattajien asenne liikuntakasvatukseen	19
6.6	Liikunnan merkitys	20
6.7	Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimukset.....	20
7	POHDINTA.....	22
7.1	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	25
7.2	Tutkimuksen prosessikuvaus.....	26
	LÄHTEET	29

Liitteet

- Liite 1 Epäonnistumisen kokemuksen aiheuttama ”noidankehä”
Liite 2 Haastattelulomake varhaiskasvattajille

1 JOHDANTO

Nykypäivänä yhä useampi alle alakouluikäinen lapsi viettää valvellaoloajastaan suuren osan varhaiskasvatuksessa ammattilaisten hoteissa. Maa ilman teknologisoituminen saattaa osaa lapsia passiiviseen ajanviettoon tabletti-tietokoneen ääressä tai pelaamaan erilaisia konsolipelejä. Lapsia myös kuljetetaan erilaisiin harrastuksiin kulkuneuvoilla, sen sijaan että lapset kulkisivat itsenäisesti esimerkiksi pyörillä tai jalan. Kuitenkin lapsen normaalille kokonaisvaltaiselle kehitykselle ehdotonta on fyysinen aktiivisuus ja liikunta. Ilman erilaisia liikunnallisia kokonaisuuksia lapsi herkästi passivoituu, mikä voi estää myös uusien asioiden oppimisen. (Korhonen, Rönkkö & Aerila 2010, 85-85).

Opinnäytetyöni toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, eli laadullisena tutkimuksena. Käytännössä tutkimus toteutettiin yhteen Hämeenlinnan kaupungin varhaiskasvatuksen yksikköön, jossa lapsiryhmiä oli poikkeuksellisen paljon. Kokonaisuudessaan kyseisessä yksikössä on 12 toimivaa lapsiryhmää, kahdessa erillisessä talossa. Tutkimuksen aineiston luomiseen osallistuivat päiväkodin lastentarhanopettajien lisäksi myös muut kasvatusvastuulliset varhaiskasvatuksen ammattilaiset. Opinnäytetyön tutkimukseen osallistuminen oli varhaiskasvattajille vapaaehtoista.

Tämä opinnäytetyö on toteutettu tutkimuksellisena työnä, jossa tutkittiin liikuntakasvatusta päiväkodissa. Opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli toimia pohjana kehitystyölle työn tilaajan yksikölle. Tutkimuskysymyksiä tässä opinnäytetyössä on kaksi. Tutkimuskysymykset liittyivät työn kehittämiseen ja liikuntakasvatuksen eroihin lapsiryhmien välillä.

Oma kiinnostukseni liikuntaan ja liikuntakasvatukseen on herännyt jo ensimmäisten opintojeni aikana. Itse olen koko elämäni ajan ollut liikunnasta ja terveellisistä elämäntavoista kiinnostunut, joten oli luonnollista, että haluan paineutua kyseiseen teemaan vielä näissä opinnoissa. Halu tuoda omaa osaamista ja aitoa kiinnostusta liikuntapedagogiikkaa kohtaan loivat idean tälle opinnäytetyölle. Vuosina 2010-2013 haaveilin, että josko jonain päivänä voisin saada mahdollisuuden päästä yhdistämään liikunnan ohjauksen ja muun työn. Nyt haave on toteutumassa.

2 VARHAISKASVATUS JA SATAKIELIPEDAGOGIIKKA

Tässä luvussa pureudutaan lyhyesti tutkimuksen varsinaiseen toimintakenttään. Mitä on varhaiskasvatus käsitteenä ja mitä se on elävässä elämässä? Tämän opinnäytetyön tilaaja toimii Hämeenlinnan kaupungin varhaiskasvatuksen yksikkö, Kutalan päiväkotinä. Päiväkotinä on yksi varhaiskasvatuksen muodoista. Tämä opinnäytetyö ei käsittele varhaiskasvatusta itsessään, vaan siihen sisältyvää liikuntakasvatusta. Varhaiskasvatuksen lisäksi tässä luvussa kerrotaan Hämeenlinnan kaupungin omasta kasvatusfilosofiasta, Satakieli-pedagogiikasta.

Varhaiskasvatus nähdään useasti ainoastaan päiväkodin tarjoamana palveluna, mutta varhaiskasvatusta on päiväkodin lisäksi tarjolla myös erilaisissa lasten kerhoissa ja perhepäivähoidossa. Palveluntuottajina voivat olla julkisen ja yksityisen sektorin lisäksi myös kolmannelta sektorilta esimerkiksi seurakunnat. (Opetushallitus n.d.)

Tällä hetkellä yleisin ja samalla suosituin varhaiskasvatuksen muoto on päiväkotinä. Päiväkodit tarjoavat lapsille ryhmittäin henkilökunnan järjestämää opetusta, kasvatusta ja hoivaa. Lapsiryhmän virallinen pedagoginen vastuu on ryhmän lastentarhanopettajalla, joita voi päiväkodista ja kunnasta riippuen olla yksi tai kaksi yhtä lapsiryhmää kohden. Loput kasvatusvastuullisista ryhmän aikuisista voivat olla ammattinimikkeiltään esimerkiksi lähihoitaja, lastenohjaaja, lastenhoitaja tai ryhmäavustaja. Päiväkodeissa toimiikin hyvinkin kirjava ja moniammatillinen työryhmä. Lapsiryhmien kasvatusvastuulliset lastenhoitajat yhdessä ryhmiensä lastentarhanopettajien kanssa suunnittelevat ja mahdollistavat monimuotoista toimintaa lapsille ottaen huomioon heidän ikä- ja kehitystason. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 17.)

Palveluntuottajasta ja palvelukontekstista huolimatta varhaiskasvatusta säätelee valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma, joka toimiikin tästä syksystä alkaen normina, eli siihen suunnitelmaan laadittuja asioita tulee toteuttaa varhaiskasvatuksesta. Tämän lisäksi jokaisella varhaiskasvatuksen yksiköllä on oma varhaiskasvatussuunnitelmansa, johon on kirjattu kyseisen yksikön asiat. Edellä mainittujen lisäksi jokaiselle lapselle varhaiskasvatuksessa tulee olla ajantasainen ja henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma päiväkodissa ja perhepäivähoidossa. Varhaiskasvatussuunnitelmat laaditaan varhaiskasvatuksen yksikön toimesta yhdessä lapsen huoltajien kanssa. (Opetushallitus n.d.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa varhaiskasvatus on aina suunnitelmallista ja tavoitteita asettavaa. Se muodostuu yhdeksi suureksi kokonaisuudeksi: kasvatuksesta, opetuksesta sekä lapsen hoidosta. Varhaiskasvatuksen pääasiallinen tavoite on tukea lasta hänen kasvussaan ja oppimisessaan. Var-

haiskasvatuksen toisena tavoitteena on myös edistää lapsen ja hänen perheensä hyvinvointia. Asiakkaina ei siis voida nähdä ainoastaan päiväkodin lapsia. (Opetushallitus n.d.)

Varhaiskasvatus toimii myös syrjäytymistä ennaltaehkäisevänä sosiaalihuollon palveluna. Yhtenä varhaiskasvatuksen tavoitteena voidaan nähdä myös toimijuuden, tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämisen yhteiskunnassa. Varhaiskasvatuksen asiakkaana nähdään lapsen lisäksi, myös hänen perheensä tai huoltajansa. Varhaiskasvatus on palvelu, jolla voidaan tukea myös lapsen perheiden jaksamista työssä tai kotona. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 14).

Varhaiskasvatustilain mukaan lapsi, jonka ikä ei edellytä häneltä oppivelvollisuuden aloitusta on oikeutettu päivähoitoon. Eli kaikki alle 6-vuotiaat lapset ovat oikeutettuja saamaan varhaiskasvatusta. Poikkeustilanteissa varhaiskasvatuksen päivähoitoon ovat oikeutettuja myös ne vanhemmat lapset, joilla ei ole muuta mahdollista hoitopaikkaa. Lapselle tulee järjestää myös tarvittaessa ympärivuorokautista hoitoa varhaiskasvatuksen yksikössä. Lapsen ja perheen tarpeet määrittävät, minkä tyyppistä varhaiskasvatusta he tarvitsisivat. (VarhKL § 2.)

Hämeenlinnan kaupungilla on oma kasvatustilainfilosofia, joka mukailee Emilia Reggio - pedagogiikkaa suomalaiseseen varhaiskasvatukseen. Valtakunnallisesti missään muualla ei toteuteta Satakielipedagogiikkaa. Satakielipedagogiikassa on viisi erilaista teesiä, jotka muodostavat rungon kasvatustilainminnalle.

1. "Lapsi on päähenkilö omassa elämässään."
2. "Lapsi ansaitsee "rikkaan" aikuisen."
3. "Lapsi elää vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa."
4. "Lapsella on sata kieltä."
5. "Satakielen työmenetelmät ovat pedagoginen dokumentointi ja tutkiva oppiminen."

Satakielipedagogiikassa jokainen lapsi ansaitsee ammatillisesti koulutetun ja monipuolisen varhaiskasvattajan, jota lapsi voi pitää turvallisena kasvuoobjektina. Varhaiskasvattajan roolina on toimia erilaisten oppimistilanteiden ja ympäristöjen luojana tai mahdollistajana. Lapsi tulee nähdä oman elämänsä asiantuntijana ja lapsen luovuutta ilmaista omaa minäänsä ei tule rajoittaa. (Satakieli – pedagogiikka Hämeenlinnassa n.d.)

Satakielipedagogiikka ei ole aikuisjohtoista kasvatusta, vaan lapset yhdessä perheittensä kanssa ovat oikeutettuja kokemaan osallisuutta. Etenkin lapsia, mutta myös heidän huoltajiaan kuullaan. Lapset nähdään omien elämiensä parhaina asiantuntijoina. Suoranaisesti ei voida kuitenkaan ajatella, että satakielipedagogiikka olisi vain lapsikeskeistä kasvatusta ja opetusta. Tarkoituksena on, että lapsen luovuuden ja ideoiden mahdollistajana toimii koulutettu varhaiskasvattaja. Varhaiskasvatuksessa ryhmän

kasvatusvastuullisten tehtävänä on asettaa toiminnalle turvalliset rajat, joiden sisällä lasten on mahdollista kasvaa, kehittyä ja oppia.

Erilainen projektityöskentely on myös ominaista tässä kasvatuksellisessa suuntauksessa. Projektityöskentelyssä teemat nousevat lasten esiintuomista aiheista, esimerkiksi: elokuvat, luonnon kiertokulku ja kalenteriin merkityt erityiset päivät.

Pedagoginen dokumentointi voidaan toteuttaa monin tavoin. Dokumentoinnin ei tarvitse olla varhaiskasvattajan ottamia kuvia kameralla, vaan lapsia voidaan osallistaa antamalla kameran lapselle, jolloin lapsi voi toteuttaa visuaalista itseään ottamalla kuvia mieluisista asioista, esineistä tai ihmisistä. Pedagoginen dokumentointi voi myös tapahtua kokoamalla lasten sitaatteja ja piirustuksia. Erilaiset dokumentit voivat toimia pohjana varhaiskasvatus-keskusteluissa, kuukausikoosteissa tai ne voidaan koota liitteiksi lapsien kasvunkansioihin. Pedagogisten dokumenttien luonnetta ei ole rajattu vain visuaalisiin dokumentteihin, vaan sitä voidaan toteuttaa myös videoimalla ja äänittämällä. (Hämeenlinnan kaupunki n.d).

Hämeenlinnan kaupungin (2013) varhaiskasvatussuunnitelmassa on myös oma osionsa liikuntakasvatukselle. Varhaiskasvatussuunnitelmassa korostetaan, että päiväkodissa lapsen tulee saada liikkua päivittäin. Tämän toiminnan mahdollistajana on päiväkodin henkilökunta. Koulutetun henkilökunnan rooli on liikunnan mahdollistajana myös opettaa liikkumista ja liikuntaa. Erilaisten liikuntaan aktivoivien tilojen ja tilanteiden mahdollisuus tulee myös hyödyntää erityisesti arkiliikunnassa.

3 KASVAN, LIIKUN JA KEHITYN – LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Kolmannessa luvussa käsitellään Opetushallituksen viimevuonna laatimaa valtakunnallista varhaiskasvatussuunnitelmaa, joka ei enää toimi yleispätevä ohjeena varhaiskasvatuksen kentälle. Sen sijaan varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjatut asiat ovat normeja, joita tulee toteuttaa jokaisessa varhaiskasvatuksen yksikössä. Tällä suunnitelmalla pyritään takaamaan mahdollisimman laadukas, tavoitteellinen ja lapsia perheineen osallistava varhaiskasvatustyö. Edellä mainitun lisäksi tässä luvussa käydään läpi liikuntakasvatusta sekä liikuntaa ohjaavan ja opettavan varhaiskasvattajan roolia, mutta myös sivutaan sukupolvien takaista liikuntakasvatusta ja sen tavoitteita.

Opetushallitus uusi varhaiskasvatussuunnitelman perusteet viimevuoden (2016) syksyllä. Uusi valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma otettiin käyttöön syksyllä 2017. Uuden varhaiskasvatussuunnitelman perustana toimii varhaiskasvatustalaki sekä uusimmat tutkimukset liittyen varhaiskas-

vatukseen. Kokonaisuudessaan varhaiskasvatussuunnitelma toimii kolmi-osaaisena kokonaisuutena: valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma, paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma ja lasten omat, henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. Varhaiskasvatussuunnitelmien tavoitteena on tukea yhdenvertaista kasvatusta valtakunnallisella tasolla, antaa tukea ja ohjeistaa varhaiskasvatuksen järjestämistä. Kasvatus varhaiskasvatuksessa tulee olla tavoitteellista, laadukasta pedagogista toimintaa, sekä lapsen hoitamista. Vaikka kasvatusvastuu tulee olemaan pääasiassa aina lapsen huoltajilla, on varhaiskasvatuksella rooli lapsen opetuksessa, kasvatuksessa ja hoidossa. (Opetushallitus 2016, 8).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on määritelty eri oppimisen alueita päiväkotikäiselle lapselle. Varhaiskasvatussuunnitelman yhtenä teemana on: ”Kasvan, liikun ja kehityn”, joka määrittelee kasvatusta ja opetusta tiettyihin teemoihin liittyen. Tähän oppimisen alueeseen kuuluu turvallisuuteen, terveystieteeseen ja liikkumiseen kuuluvia teemoja. Liikkumisen osa-alueella varhaiskasvatuksen tavoitteena on mahdollistaa moninaisia onnistumisen kokemuksia liikunnasta, mahdollistaa monipuolinen liikkuminen sekä kannustaa lapsia liikkumaan erilaisissa ympäristöissä ympäri vuoden. Tarkoituksena on luoda kasvavalle lapselle jo lapsuudessa terveelliset elämäntavat yhdessä huoltajien kanssa. (Opetushallitus 2016, 39, 46.)

Liikuntakasvatus uuden varhaiskasvatussuunnitelman mukaan tulisi olla ohjattua, mutta sisältää myös lasten omaehtoista liikuntaa. Varhaiskasvatuksessa liikkumista toteutetaan monimuotoisesti hyödyntäen erilaisia liikuntavälineitä sekä käyttäen omaa kehoa ”työkaluna”. Tavoitteena varhaiskasvatuksella on tuottaa suunniteltuja sekä spontaaneja liikuntatilanteita, joissa lapset pääsevät harjoittamaan omia karkea- ja hienomotorisia taitoja, tasapainoa ja liikkumistaitoja. Liikunnan tulee olla kestoiltaan, temmoltaan ja haastavuudeltaan lapsen kasvua ja kehitystä tukevaa. Liikuntaa eivät ole vain suunnitellut pallopelit vaan sitä ovat myös perinneleikit sekä erilaiset satu- ja musiikkihetket. (Opetushallitus 2016, 46.)

Varhaiskasvatuksessa toteutettavan liikuntakasvatuksen tulee olla lasten ehdoilla toteutettua mielekästä liikkumista erilaisissa olosuhteissa sekä asteittain vaikeutuvaa. Liikkuminen on ollut aikaisemmin pääasiassa aikuisen, varhaiskasvattajan mahdollistamaa. On varhaiskasvattajan vastuulla ohjata lasta löytämään erilaiset liikemallit eri olosuhteisiin ja tilanteisiin. Liikkumisen ja liikunnan tulee sopivassa suhteessa kuormittaa lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistöä, jolloin saadaan aikaan lapsen fyysistä kuntoa parantavaa toimintaa. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 40.)

Suomessa ja ulkomailla on toteutettu erilaisia tutkimuksia lasten liikunnasta ja liikkumattomuudesta. Kotimaisen tutkimuksen mukaan jopa joka viides alakoulun aloittanut lapsi on ylipainoinen. Ylipainon syy ei aina johdu suoranaisesti liikkumattomuudesta, vaan taustalla on sen lisäksi myös epä-terveelliset elämäntavat ja geeniperimä. Ylipainoisilla lapsilla tavataan

huonompaa aerobista kuntoa verrattaessa näitä lapsia normaalipainoisiin lapsiin. Huono aerobinen- eli kestävyyskunto ilmenee lapsilla nopealla hengästyksellä ja väsymisellä. Huono kestävyyskunto näkyy myös lasten leikeissä. Pihaleikeissä lapsi valitsee leikin, jossa hänen ei tarvitse osallistua fyysisesti kuormittaviin leikkeihin vaan hän saa jäädä leikkimään stabiilissa asennossa esimerkiksi: hiekkalaatikkoleikit vs. hippa- leikit. (Berg & Piirtola 2014, 41.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) laatimien suositusten mukaan lasten olisi hyvä liikkua monipuolisesti vähintään kolme tuntia joka päivä. Kyseisen liikunnan ei tarvitse olla lasta paljon kuormittavaa ja fyysisesti raskasta liikuntaa, vaan liikkumisen tulisi olla myös arkiliikuntaan sekä leikkiin sidottua. Erilaiset ulkoiluhetket myös toimivat lasten aktivoinnissa.

Onnistuneelle liikuntakasvatukselle ominaista on opettajien uusien asioiden prosessimainen opettaminen ja tavoitteiden saavuttaminen kunkin ohjaajan ja opettajan omassa tahdissa. Liikuntaa ohjaavan kasvattajan tavoitteena on opettaa asiat, niin että kukin yksilö voi omien ominaisuuksiensa mukaan onnistua. Varhaiskasvattajan tulisi luoda mahdollisuuksia onnistumiseen, jotta lapsen näkemys omasta osaamisestaan vahvistuisi. Mikäli lapsi kerta toisensa jälkeen kokee epäonnistumisen tunnetta tai ei selviydy toivotulla tavalla liikunnallisesta hetkestä voi hän muuttua passiiviseksi (Liite 1.). Pahimmassa tapauksessa lapsi jättää kokonaan yrittämättä tai osallistumasta liikuntaan. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 138-139.)

Lapsille liikuntaa ohjaavan aikuisen tulee ohjata sekä opettaa lapsille jo nuoresta iästä saakka erilaisten liikkeiden oikeat liikeradat, jotta myöhemmällä iällä väärin opitut liikkeet eivät tuottaisi tuki- ja liikuntaelinvammoja. Erilaiset liikkuvuutta lisäävät liikkeet voivat huoltaa ja venyttää rasittuneita lihaksia, mutta väärin tehtynä vaurioittaa rustokudosta nivelissä. (Vuori, Taimela & Kujala. 2005, 150).

Liikuntakasvatusta ohjaavan kasvattajan tulisi ottaa huomioon erilaisia asioita suunnitellessaan liikuntahetkeä. Keskeisiä seikkoja ovat:

- Tarkoitus ja tavoitteet
- Lapsiryhmä
- Liikuntamuoto
- Suunnitelma ja toteutus
- Tila sekä käytettävät välineet
- Liikuntahetken arviointi

(Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 104).

Varhaiskasvatuksessa työskentelevien ammattilaisten tulee ottaa liikunnan suunnittelussa huomioon myös jotakin sairautta sairastavat lapset. Tämä lapsiryhmä tarvitsee liikuntaa kehittyäkseen siinä missä terveetkin lapset.

Liikunnan suunnittelussa tulee huomioida henkilöstö resurssit, lasten ominaisuudet ja erilaisten liikuntalajien mahdolliset soveltamiset. Liikunnalla voi mahdollisesti olla suuri rooli lapsen kuntoutuksessa tai toimintakyvyn ylläpitämisessä tai sen kehittämisessä (Vuori ym. 2005, 145).

Jotta ihmiselle kasvaisi terve ja positiivinen kuva itsestään, tulee hänen saada toimia lapsesta saakka aktiivisesti, ilman että hänen toimintaansa rajataan suhteettomasti. Turvalliset rajat luo aikuinen, jotka hän pohjaa lapsen kehitysvaiheeseen. Aikuisen myös tulee muistaa, ettei vertaile lapsia keskenään toisiinsa. Jokainen lapsi on uniikki yksilö, ja kullakin yksilöllä on omat ominaisuutensa. Lasta ei tule painostaa liikkumaan, vaan aikuisen tulee kannustaa ja motivoida lasta erilaisiin liikunnallisiin tuokioihin. Erilaiset positiiviset kokemukset liikunnasta muodostavat lapselle itsevarman ja todenmukaisen kuvan itsestään sekä omista kyvyistään. (Zimmer 2001, 25-26.)

Voidaan todeta, että lapsille suunnatulla liikuntakasvatuksella voidaan aikaansaada muutos liittyen erilaisiin kansantauteihin. Lapsuudessa aloitettu liikuntaharrastus tai aktiivinen elämäntapa ennaltaehkäisee muun muassa nuoruudessa ja aikuisuudessa sairastettavia sydän- ja verisuonisairauksilta. Liikunta myös madaltaa riskiä sairastua metaboliseen oireyhtymään. (Ukk-instituutti 2014.)

Tämä ennaltaehkäisevätyö voidaan nähdä tämän hetkisenä tavoitteena, mistä on hyötyä myös yhteiskunnallisella tasolla. Liikunnallisuuden ja aktiivisen elämäntavan löytäminen nuorena poikii terveellisiä elämäntapoja omaavan tuoreen sukupolven. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikkien lasten ja myöhemmin nuorten tulisi olla kilpatason urheilijoita erinäisissä urheilulajeissa, vaan että heillä olisi liikuntamyönteinen ajatusmaailma, jolla tuettaisiin terveellisiä elämäntapoja. Onnistuneella liikuntakasvatuksella on tarjota lapsille hyvä pohja terveelliselle kasvulle ja kehitykselle. Aktiivisten elämäntapojen mahdollistaminen pienelle lapselle tuottaa vuosien päästä kokonaisvaltaisesti terveen ja vahvan nuoren.

Aikaisemmin suomalaisessa liikuntakasvatuksessa on ollut nykyhetkestä poikkeavia tavoitteita. Nämä tavoitteet ovatkin nousseet esiin ulkomaanpoliittisista syistä. Sotavuosien jälkeen Suomessa pienten lasten liikunnalla ja liikkumaan kasvattamisella oli nimittäin myös yhteiskunnallinen tavoite ja tarkoitus. Liikuntakasvatuksella oli tuolloin tavoitteena kasvattaa terveitä ja fyysisesti hyväkuntoisia tulevaisuuden aikuisia suomalaiseen yhteiskuntaan. Erilaisten urheiluseurojen rooli oli merkittävässä asemassa vaurastuvassa ja uudelleen kehittyvässä Suomessa. Tuohon aikakauteen liittyivät merkittävästi koulun järjestämät liikuntatuokioidet sekä -tunnit. (Numminen 1996, 10.)

4 LIIKUNTA JA LAPSEN KEHITYS

Lasten liikunnalla on kautta aikojen ollut erilaisia yhteiskunnallisia tavoitteita. Liikuntakasvatuksen tavoitteena ei suinkaan ole saada lapsia vain liikumaan tai olemaan motorisesti aktiivisia. Tarkoituksena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Tässä luvussa käsitellään liikunnan merkitystä lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Lapsi nähdään nykyhetkessä kokonaisuutena, joka kasvaa, kehittyy ja oppii tekemisen kautta.

1970-luvulle saakka koettiin satu- ja mielikuva liikunnan olevan ainoat oikeat liikunta menetelmät alle seitsemän vuotiaille lapsille. Murros liikuntakasvatuksessa tapahtui, kun lastentarhanopettajien seminaareihin otettiin virkaan liikuntakasvattajien lehtorit. Tämä mahdollisti lehtorien fokuksitoimisen liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatus sai uusia näkökulmia lapsen kokonaisvaltaisesta kasvusta ja kehityksestä. (Numminen 1996, 10.)

Liikuntakasvatuksen keskeisenä periaatteena on tukea lasta kehittymään fyysisesti. Lapsen fyysisellä kasvulla tarkoitetaan lapsen pituuskasvua ja kokonaisvaltaisesti vartalon muuttumista. Muutos lapsen fyysisestä kasvusta ja kehityksestä johtuu solujen fyysisen koon suurentumisesta ja niiden lisääntymisestä. Kun puhutaan lapsen kehityksestä, puhutaan lapsen toimintakyvyn muuttumisesta. (Numminen 1996, 11-14.) Nummisen mukaan lapsen kasvu voidaan jaotella: motoriseen, sosio-emotionaaliseen ja kognitiiviseen kasvuun. Edellä mainitut kolme osa-aluetta ovat voimakkaasti sidoksissa toisiinsa.

4.1 Lapsen motorinen kehitys

Lapsen motorinen kehitys tapahtuu lapsen ja hänen elämiskaailmansa välisestä välittömästä dialogista. Motorinen kehitys konkretisoituu lapsen ruumiinosien ohjauksessa ja niiden hallinnassa. Tämä kehitys on lähtöisin opitusta malliesimerkistä, jonka lapsen aivot prosessoivat lapsen kehoon. Motorinen oppiminen on yksinkertaisuudessaan vain aivojen ja kehon yhteistyötä. (Numminen 1996, 11.)

Motorinen kehitys voidaan jakaa kahteen alaosiioon, jotka ovat karkea- ja hienomotoriikka. Karkeamotoriikka esiintyy lapsen kehityksessä erilaisin suurin liikkein. Näitä taitoja ovat: konttaaminen, hyppiminen, kävely, juoksu, heittäminen, kiinniottaminen ja potkiminen. Hienomotoriikka käsitteen alla ovat pienet, tarkkuutta vaativat toiminnot. Hienomotoriikka onkin kokonaisuudessaan aivojen, silmien ja käden yhteistyötä. Kynäote, kirjoittaminen, saksilla leikkaaminen sekä erilaisten liikkuvien esineiden seuraaminen ovat hienomotoriikkaan kuuluvia taitoja. (Ritmala ym. 2009, 188.)

Vartalon toiminnot ja vartalon käyttämisen kautta lapsi saavuttaa erilaisia kokemuksia omasta minästään sekä omista taidoistaan. Kehoa käyttämällä lapsi alkaa tunnistamaan itsessään erilaisia taitoja ja taidottomuutta. Näitä voivat olla pienillä lapsilla esimerkiksi: Kävelemään oppiminen. Pienillä lapsilla vartalon käyttö kasvattaa halua tehdä asioita itsenäisesti. Lapsen persoonan ja identiteetin kannalta lapsen ensimmäisien elinvuosien tulisi sisältää paljon positiivisia kokemuksia vartalosta ja käytöstä. Aikaisessa vaiheessa lapsi muodostaa itse itsestään kuvan, joka saattaa pysyä muuttumattomana mielikuvana läpi elämän. Näitä minä-kuvan ominaisuuksia voivat olla muun muassa: ääni, vartalon ääriviivat ja raajat. (Zimmer 2001, 21-22.)

Kansainvälisessä lasten motoriikkaan liittyvässä tutkimuksessa havaittiin, että lasten sukupuoli vaikutti lapsen motorisiin perustaitoihin. Suomalaisien lasten motoristentaiteiden ei kuitenkaan havaittu olevan sidoksissa sukupuoleen. Kuitenkin on havaittu, että lasten yksilölliset erot motorisessa kehityksessä ovat kasvaneet. Nämä erot korostuvat lasten aloittaessa esiopetuksessa. Tämän siirtymävaiheen jälkeen lasten liikuntatottumusten on havaittu jäävän pysyviksi. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 38-39.)

Lisäksi on tehty arvioivia tutkimuksia siitä, että Suomessa tapahtuu erilaisia liikuntatapaturmia yhteensä noin 350 000. Näistä liikuntatapaturmista osa sattuu ikävä kyllä myös lapsille ja nuorille. Syitä tapaturmille on monia, mutta näiden tapaturmien yhdistävä tekijä on lasten ja nuorten heikot motoriset taidot. Lasten passivoituminen aiheuttaa liikunnallisen aktiivisuuden laskua, jolloin erilaiset motoriset taidot eivät pääse kehittymään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 20.)

4.2 Kognitiivinen kehitys

Lapsen kognitiivinen kehitys pitää sisällään lapsen havainnoinnin, muistin, ajattelun, kielellisen kehityksen sekä oppimisen. Lapsi jo ennen puhumaan oppimista havainnoi ympärillään olevia muita ihmisiä ja asioita. Aina kymmeneen ikävuoteen saakka lapset keräävät ympäriltään erilaisia ”virikkeitä”. (Ritmala ym. 2009, 134, 137.)

Pieni lapsi oppii ympärillään olevasta ympäristöstä ja ihmisistä tutkimalla sekä koskettelemalla eri asioita, esineitä ja materiaaleja. Leikin kautta opitaan paljon uutta. Eri esineiden muodot ja niiden ominaisuudet opitaan vain kokeilemalla. Lapselle ajatteleminen on vielä toistaiseksi toimintaa, jonka tarkoituksena on kokeilla eri asioita. Kun lapsi oppii erilaiset asiat käytännössä, osaa hän myöhemmin hallita niitä myös teoreettisella tasolla. Aina kahteen ensimmäiseen ikävuoteen saakka lapsen kognitiivinen kehitys on hyvinkin nopeaa. Näinä vuosina lapsi kokoaa ympäriltään älyllistä kokonaisuutta, joka myöhemmin toimii pohjana hänen aistitoimintoilleen sekä älylliselleen toiminnalle. (Zimmer 2001, 33-36.)

Ohjatut liikuntahetket vahvistuttavat lapsen ajattelun kehitystä. Mikäli lapselle tarjotaan erilaisia tiloja ja alustoja liikkumiseen oppii lapsi muun muassa: käsitteitä liittyen voimaan, laatuun, tilaan, ja aikaan. Liikunnan avulla lapset voivat oppia avaruudellisia, kielellisiä tai matemaattisia taitoja. Liikunta kokonaisuudessaan lisää lapsen oppimiskykyä. (Numminen 1996, 12-13.)

Sen lisäksi, että liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan vaikutuksia kehoon ja aineenvaihduntaan, on liikunnan todettu vaikuttavan ihmisaivoihin. Fyysiset suoritukset lisäävät aivokudoksessa tilavuutta ja aktivoivat aivojen osioita, joissa ovat toimintojen ohjaus sekä muisti. Kyseiset muutokset aivoissa saavat aikaan se, että aivojen on helpompi vastaanottaa ja säilöä uusia asioita ja oppeja. Liikkumalla esimerkiksi arjen erilaisissa tilanteissa toimii liike tietyn tapaisena piristysruiskeena aivoille. (Rajantie, Heikinheimo & Renko, 2016.)

Lapsen omatessa erilaisia motoriseen kehitykseen liittyviä hankaluuksia, on hänellä mahdollisesti myös kognitiiviseen kehitykseen liittyviä haasteita. Tähän liittyy prosessitaitoinen hahmotuskyky ja uuden oppiminen. Lapsen liikkuesssa nämä ominaisuudet ilmenevät muun muassa: kömpelyytenä, ympäröivän tilan hahmottamisen ongelmina ja vartalon hahmottamisen vaikeuksina. Ikään kuin aivot ja vartalo eivät puhuisi samaa kieltä. Syy näihin on aivojen mekanismissa motorinen liike aistittujen aistien perusteella. (Korhonen ym. 2010, 87.)

Aivojen tuottaessa hermoimpulssin eri lihaksiin syntyy näkyvä liike kehossa. Lihasten hermosto kehittyy etenkin paljon lapsuudessa. Mitä enemmän lapsi liikkuu, sitä enemmän kehittyy myös lapsen hermosto. Lapsi kasvaa motorisilta liikkeiltään sekä kognitiivisilta taidoiltaan liikkumalla ja käyttämällä vartaloaan erilaisissa liikkeissä ja tehtävissä. (Korhonen ym. 2010, 86.)

Oppimisvaikeuksiin ja liikunnallisiin haasteisiin voidaankin vastata erilaisilla liikunnallisilla harjoitteilla. Hyviä motorisia harjoitteita oppimisvaikeuksista kärsivälle lapselle olisivat kaikki tasapainoa kehittävät liikkeet, sekä liikkeet joissa vartalon keskilinja tulisi ylitettyä. Erilaisia hyviä liikuntalajeja ovat esimerkiksi hiihto ja kiipeily. Liikunta on lääkkeettömänä lääkkeenä erinomainen, sillä liikkuesssa kaikki aistimukset ovat käytössä. Tämä mahdollistaa aistimuksen ja motorisen liikkeen yhdistämistä. (Korhonen ym. 2010, 87.)

4.3 Sosio-emotionaalinen oppiminen

Sosio-emotionaalisesta kehityksestä ja -oppimisesta puhuttaessa nostetaan esiin lapsen persoonan kehittyminen, lapsen tunne-elämän muodostuminen sekä sosiaalisten valmiuksien kypsyminen. Lapsen sosio-emotionaalinen kehitys saattaa kohdata haasteita elämän erilaisten siirtymävaiheiden aikana. Esimerkiksi: Lapselle kotona ollessa muodostumassa ollut

arvomaailma saattaa kohdata vastakohtaiset arvot päivähoitossa tai koulussa. (Ritmala ym. 2009, 65,168.)

Lapsen tasapainoinen psyyke mahdollistaa lapsen hyvän vuorovaikutuksen. Aikuisen tulisi ottaa huomioon, että luomalla ympäristön jossa lapsi tuntee olonsa turvalliseksi mahdollistaa tämä lapsen hyvän itsetunnon kehittymisen. Yksi suuri tekijä terveen itsetunnon rakentumisessa on myös se, että lapsen on mahdollista ilmaista itseään ja tunteitaan ilman että häntä rajataan. Lapset usein ilmaisevat kokemaansa, näkemäänsä, kuulemaansa ja tunteitaan kehon kautta. Lapsi pääsee käsittelemään edellä mainittuja asioita leikin, draaman, tanssin ja liikkumisen avulla. Lapset eivät juurikaan käsittele asioita yksin hiljaa pohtien, vaan he kanavoivat tunteet ulos aikuisia huomattavasti luovemmin. (Korhonen ym. 2010, 88.)

Erilaiset ympäristöt ja sosiaaliset yhteisöt vaikuttavat lapsen kokemukseen hänen elämismaailmastaan. Sosiaaliset tilanteet aktivoivat lasta toimimaan itsensä ja muiden ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa. Liikuntakokemukset kasvattavat lapsen kokemusta itsestään ja kanssaihmisistä. Kun lapsille suunnattu liikunta on oikein suunniteltu ja toteutettu, voidaan liikunnalla tukea lapsen itseilmaisua ja tunteiden tunnistamista. Positiiviset kokemukset liikunnasta ja liikkumisesta tukevat lapsen minä-kuvan kehitystä. Liikuntaleikkien yhteydessä lapsen on mahdollista oppia ottamaan toiset ihmiset huomioon sekä oppia noudattamaan sääntöjä. (Numminen 1996, 13.)

Monimuotoisissa liikunnallisissa hetkissä on hyvä mahdollisuus lapsen kokea erilaisia tunteita. Peleissä ja leikeissä, joissa edetään joukkueina saa lapsi kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Pelit kasvattavat lapsen eettistä ja moraalista kehitystä, sillä kaikkien siihen kuuluvien pelaajien tulee noudattaa pelin tai leikin sääntöjä pelin onnistumiseksi. Turvallisessa ympäristössä lapsen on mahdollista saada kokea voittaminen sekä häviäminen. Lasten päästessä kiinni leikkii, peliin tai eri rooliin on hänen mahdollista saavuttaa flow-tunne, jota voidaan kuvata myös: ”virtauksen tunteeksi”. Tällöin lapsen keskittyminen on niin suurta ja intensiivistä, että muu maailma katoaa. (Korhonen ym. 2010, 88.)

Liikunta vaikuttaa kehon kokonaistoimintaan kehittäen lapsen minä-kuvaa. On tehty tutkimuksia, joissa ilmenee, että liikuntaa harrastavat lapset ovat varmempia omasta minä-kuvastaan sekä ovat fyysisesti voimakkaampia, kuin lapset jotka eivät harrasta liikuntaa. Voidaan todeta, että liikunta ja oman kehon tunteminen voivat vaikuttavat lapsen itsetuntoon. Edellä mainittuun asiaan on yhtenä vaikuttavana tekijänä liikunnan ohjaajan rakentava, positiivinen palaute. Myös ohjaavan aikuisen suunnittelema ja tämän ohjaama liikunta vaikuttavat lapsen minän kehitykseen. (Rintala, Aho-
nen, Cantell & Nissinen 2005, 30.)

7 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä luvussa käydään läpi tutkimuksen tutkimustehtävä ja sen tutkimuskysymykset. Tämän laadullisen opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli tuottaa laadullinen tutkimus, jossa tutkittiin yhden Hämeenlinnan varhaiskasvatuksen yksikön tarjoaman liikuntakasvatuksen laatua. Luvussa myös selvittää, toteutuiko tutkimuksen tutkimustehtävä tai saatiinko tutkimuskysymyksiin vastauksia.

Opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli tuottaa tutkimus, jossa kartoitettiin yhden varhaiskasvatuksen yksikön tarjoamaa liikuntakasvatusta alle 6-vuotialle lapsille. Tavoitteena oli kerätä aineistoa, jonka pohjalta olisi mahdollista jatkaa kehitystyötä kyseisessä varhaiskasvatuksen yksikössä. Tutkimustehtävä tuli suoritetuksi tämän edellä mainitun aineiston ja sen analysoinnin avulla.

Tutkimuskysymykset ovat pysyneet koko opinnäytetyöprosessin ajan samoina. Tutkimuksen tutkimuskysymysten erilaisuus vaikutti myös tutkimuksen luonteeseen: Ei ollut mahdollisuutta fokuoittaa vain yhteen tiettyyn teemaan ja sen ilmiöihin. Teemana lasten liikunta on itsessään hyvinkin suuri. Tutkimuskysymyksiä oli tälle laadulliselle tutkimukselle laadittu kaksi. Nämä tutkimuskysymykset olivat hyvinkin erilaisia, näin oli mahdollista laajentaa koko tutkimuksen sisältöä.

Miten liikuntakasvatus eroaa eri-ikäisten lapsiryhmien kesken?

Kuinka varhaiskasvatusyksikön toteuttamaa liikuntakasvatusta voitaisiin kehittää?

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö on tutkimus, jossa tutkittiin yhden Hämeenlinnan kaupungin päiväkodin tarjoaman palvelun laatua ja sen tilaa. Tutkimus oli kvalitatiivinen tutkimus, jossa aineistona käytettiin fyysisessä paperimuodossa olevaa aineistonkeruulomaketta, jonka varhaiskasvattajat täyttivät itsenäisesti. Tutkimusaineiston analysointi menetelmänä käytössä toimi kvalitatiivinen analyysi sekä teemoittelu. Tässä luvussa avataan tutkimuksellisen opinnäytetyön taustaa ja toteutusta.

Kvalitatiivinen tutkimus on tutkimussuuntaus, jossa tarkastellaan jonkin tutkittavan kohteen laatua. Tämä kyseinen tutkimuksellisen suuntauksen tavoite on laadun lisäksi tutkia jonkin asian ominaisuuksia sekä moniulotteisia merkityksiä. (Jyväskylän yliopisto 2015a.)

Kvalitatiiviseen tutkimukseen on mahdollista yhdistää tutkimusta laajentava kvantitatiivnen tutkimus, millä halutaan selvittää numeerisesti tilastoa tutkittavasta kohteesta. Tällöin voidaan tutkimusmenetelmällä tuoda esiin laajemmassa mittakaavassa tutkittavan kohteen merkityksellisyyttä. Tutkimuksessa tulee tällöin kuitenkin erotella, milloin kutakin tutkimus-suuntausta ollaan käytetty tutkimusprosessissa. Tässä opinnäytetyössä ei kuitenkaan ole käytetty yhdistettyä tutkimusmenetelmää. (Jyväskylän yliopisto 2015a).

Kvalitatiivisen tutkimuksen analysointi toimii myös nimikkeellä laadullinen aineisto ja sen analysointi. Laadullisella analysoinnilla pyritään analysoimaan tutkimuksen kohteen esiintymisympäristöä, historiaa sekä kohteen perimmäistä tarkoitusta ja yhteiskunnallisia merkityksiä. Pääasiassa erilaiset sosiaali- ja terveysalan tutkimukset ovat toteutettu kvalitatiivisina tutkimuksina ja tutkimuksen analysointi on myös itsessään kvalitatiivista analysointia. Tässä opinnäytetyössä itsessään on käytetty myös analysointi menetelmänä tätä nimenomaista analysointi suuntausta. (Jyväskylän yliopisto 2015b.)

Toisena analysointi menetelmänä tutkimuksessa käytettiin teemoittelua. Tutkimusaineistosta löytyi selkeitä teemoja, sekä aihe-alueita joiden mukaan aineistoa oli kannattavaa analysoida. Tutkimusaineistonkeruu toteutettiin erillisellä kirjallisena aineistonkeruulomakkeella. Lomake itsessään piti sisällään erilaisista aihepiireistä avoimia kysymyksiä. Tutkimusaineisto pohjautui varhaiskasvattajien omiin kokemuksiin ja näkemyksiin. Aineiston moninaisuuteen vaikutti myös se, että kyselyyn vastanneet varhaiskasvattajat olivat kukin eri pituisen ajan olleet varhaiskasvatuksen parissa töissä. (Jyväskylän yliopisto 2016)

Aineiston keruu toteutettiin keräämällä analysoitava aineisto yhden kunnallisen varhaiskasvatuksen yksikön sisältä. Opinnäytetyön prosessin alussa vaihtoehtoisena tutkimusaineistona pidettiin vain ryhmien lastentarhanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia liikuntakasvatuksesta. Kuitenkin prosessin edetessä todettiin, ettei riskiä liian suppeasta aineistosta oteta.

Tavoitteena analysoitavalle aineistolle oli, ettei se jää määrältään liian vähäiseksi. Myös haluttiin, että aineisto olisi mahdollisimman monipuolinen. Näistä syistä haluttiin ottaa aineistonkeruuseen kaikki yksikön loputkin hylkäävät varhaiskasvattajat. Tutkimukseen osallistuivat lopulta kaikki varhaiskasvatukseen osallistuvat ammattilaiset opinnäytetyön tilaajan yksiköstä.

Aineistonkeruu toteutettiin kirjallisena. Käytössä oli aineistonkeruulomake, jonka kukin varhaiskasvattaja täytti itsenäisesti. Lomake piti sisällään erilaisia avoimia kysymyksiä, jotka liittyivät muun muassa työntekijän työhön, näkemyksiin liikuntakasvatuksesta sekä näkemyksiä mahdollisista kehityskohteista. Lomakkeen täyttöön ei tarvittu mitään oheismateriaalia,

koska tarkoituksena oli saada koottua varhaiskasvattajien kokemuksia kirjalliseen muotoon.

Lukumäärällisesti aineistonkeruulomakkeita palautui allekirjoittaneelle fyysisessä ja sähköisessä muodossa yhteensä 19 kappaletta. Alkujaan varhaiskasvatuksen yksikköön toimitettiin fyysisiä aineistonkeruulomakkeita 45 kappaletta erillisissä kirjekuorissa. Koska tutkimus perustui vapaaehtoisuuteen, on hyvinkin ymmärrettävää, etteivät kaikkia työntekijät halunneet osallistua tähän tutkimukseen tai heillä ei vain ole ollut siihen aikaan. Ajallisena ajankohtana sekä kevät että syksy ovat huonoja ajankohtia varhaiskasvatuksessa, johtuen toimintakauden päättymisestä keväällä ja toimintakauden alkamisesta syksyllä. Toki kesälomat vaikuttavat työntekijöiden mahdollisuuteen olla fyysisesti päiväkodilla.

Lopulta opinnäytetyön analysoitavaa aineisto oli määrällisesti työn tekijää itseään tyydyttävä. Alle 50 % vastausprosenttina oli toimiva, tällöin analysoitava aineisto pysyi hallittavissa. Jokaiset päiväkodin ryhmästä palautui vähintään yksi täytetty aineistonkeruulomake. Ammattikuntia lomakkeisiin oli merkitty mm. lastentarhanopettaja, sosionomi AMK, lastenhoitaja, sekä erityisavustaja.

Aineistoa analysoitiin sen sisällön perusteella, jolloin käytössä oli myös teemoittelu. Teemoittelu toimi tämän tutkimuksen aineiston analysoinnissa hyvin. Aineistonkeruulomake itsessään toi hyvinkin selkeitä alaotsikoita esiin, joiden pohjalta teemoittelu oli mahdollista toteuttaa. Lomake, jonka varhaiskasvattajat täyttivät itsenäisesti, piti sisällään kaikkiaan kymmenen erilaista avointa kysymystä. Analysoitavat aineisto jaettiin seuraavasti erilaisiin teemoihin: Näkemykset ja kokemukset uudesta varhaiskasvatussuunnitelmasta ja omasta työstä, liikuntakasvatuksen merkitys varhaiskasvatusikäisille lapsille, liikuntakasvatuksen sisältö päiväkodissa sekä kehitys-ideat liittyen yksikön liikuntakasvatukseen ja sen toteutukseen.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tästä alkavassa luvussa kerrotaan tutkimuksen varsinaiset tulokset. Lisäksi käsitellään laadullisen tutkimuksen tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset. Opinnäytetyö toimi kvalitatiivisena tutkimuksena, eli laadullisena tutkimuksena. Aineisto koostui varhaiskasvattajien omiin subjektiivisiin kokemuksiin heidän omasta työstään päiväkodissa.

Tutkimuksen tulokset ovat eriteltyinä omiin alalukuihinsa, sillä aineistoa analysoitiin tutkimalla sen sisältöä, mutta käytössä oli myös aineiston teemoittelu. Kullekin aineistosta esiin nousseelle teemalla on oma erillinen alalukunsa. Teemat valkoituivat aineistonkeruuseen käytetyn lomakkeen kysymysten pohjalta.

Opinnäytetyölle asetettu tutkimustehtävä vastasi käytännön läheisyyttä ja tutkimustehtävä saavutettiin hyvin tuloksi. Tämän laadullisen tutkimuksen tehtävänä tuottaa aineistoa päiväkodin liikuntakasvatuksesta ja toimia pohjana mahdolliselle kehitystyölle. Aineisto koostui kirjallisessa muodossa olevista varhaiskasvattajien kokemuksista ja näkemyksistä.

Opinnäytetyössä oli alusta loppuun saakka kaksi eri teemoja havainnoivaa tutkimuskysymystä. Seuraavaksi tässä luvussa kuvataan, mitä vastauksia tutkimuksen tutkimuskysymyksistä selvisi. Kysymysten käsitellessä hyvinkin erilaisia tutkimuskohteita voitiin aikaansaada laaja-alaista näkemystä liikuntakasvatukseen ja kehittämisen mahdollisuuksista.

Tutkimuksen ensimmäinen tutkimuskysymys käsitteli erilaisten lapsiryhmien eroja suhteessa liikuntakasvatukseen ja sen laatuun. Tarkoituksena oli saada selville, miten liikuntakasvatus nähdään eri-ikäisten lasten ryhmissä.

Miten liikuntakasvatus eroaa eri-ikäisten lapsiryhmien kesken?

Tutkimusaineiston pohjalta voidaan todeta, ettei lapsiryhmien välillä ole suuria eroja liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Lapset saavat ja pääsevät liikkumaan, eikä liikunta ole vain 3-5 -vuotiaiden lasten pedagoginen etuoikeus. Myös pienten lasten ryhmissä liikutaan, mutta liikunta on luonteeltaan, kestoaltaan ja tempoltaan erilaista.

Pienten lasten ryhmissä opetellaan liikkumaan ja erilaisia perustaitoja. Kuten esimerkiksi: konttaamista, kävelemään, heittämään, vierittämään ja tarttumaan. Liikunta nähdään myös avaimena oppimiseen alle 3-vuotiaiden ryhmissä. Liikuntaa voidaan yhdistää musiikki, laulu ja loruleikkeihin. Tällöin kehitetään liikkeen ja rytmin avulla lasten kielellistä oppimista.

Yli 3-vuotiaiden lasten liikunta on kestoaltaan pidempää ja näissä liikunta-hetkissä pyritään haastamaan jo opittuja taitoja. Lapsille pyritään mahdollistamaan juurikin heidän toiveistaan pohjautuvaa liikuntaa ja aktiviteettiä. Lapsille luodaan kehitysvaihetta mukailevaa liikunnista erilaisissa ympäristöissä eri vuodenaikoina. Vähän vanhempien lasten kanssa myös mahdollisuudet siirtyä päiväkodin ulkopuolelle olivat paremmat. Erilaiset päiväretket ovat logistisista syistä helpommin mahdollistettavissa isompien lasten kanssa. Kuitenkaan ei voida jäädä pienimpien lasten kanssa päiväkodin sisätiloihin vedoten siihen, että lapset ovat niin pieniä.

Lapset iästään huolimatta saavat juuri sellaista liikuntaa, mitä heidän ikä- tai kehitystasonsa heiltä edellyttää. Liikkumista ja aktiivista toimintaa oli pyritty toteuttamaan myös muualla, kuin päiväkodin sisä tai ulkotiloissa. Ryhmien varhaiskasvattajat kokivat hyödyllisinä erilaiset muut fyysiset alueet. Esimerkiksi metsä paikkana nähtiin hyvänä paikkana lapsille liikkua ja kokeilla omia fyysisiä taitojaan.

Sinällään lapsiryhmien välillä liikuntakasvatus tai sen laatu ei eroa toisistaan. Tiettyjä eroja on, mutta liikuntakasvatuksen laatuun ei vaikuta suoraan lapsiryhmän ikäjakauma. Myös moni muu asia on sidoksissa siihen, mitä, missä ja milloin lasten kanssa liikutaan tai halutaanko lasten kanssa ylipäätään liikkua. Myös lapsiryhmän koko ja varhaiskasvattajien lukumäärä ryhmässä vaikuttaa liikuntakasvatukseen ja sen toteuttamiseen.

Toinen opinnäytetyöni tutkimuskysymyksistä liittyi liikuntakasvatuksen kehittämiseen työn tilaajan yksikössä. Laadukkaan työn takaamiseksi voidaan ajatella, että jatkuva kouluttautuminen ja kehittäminen niin kenttätöissä luovat pohjaa hyvälle työlle. Liikuntakasvatuksen kehittämiseen voidaan ajatella olevan sidoksissa myös kasvattajien omat näkemykset ja luovat ideat.

Kuinka varhaiskasvatusyksikön toteuttamaa liikuntakasvatusta voitaisiin kehittää?

Liikuntakasvatuksen kehittäminen yhdessä yksittäisessä yksikössä tulee allekirjoittaneen mielestä lähteä liikkeelle yksikön omien varhaiskasvattajien ideoista. Ulkopuolisen yksittäisen henkilön on hyvinkin vaikea ilman hyviä perusteluja lähteä toteuttamaan kehittämistyötä ilman taustatietoa yksiköstä.

Varhaiskasvattajat näkivät useampia erilaisia kehittämisen kohteita ja alueita omassa työssään sekä liittyen liikuntakasvatukseen päiväkodissa. Kehittämisideoita opinnäytetyön tutkimuksen aineistosta nousi esiin ja niitä on avattu lisää alaluvussa 6.7.

6.1 Uusi varhaiskasvatussuunnitelma

Hämeenlinnan kaupungin varhaiskasvattajat opinnäytetyön tilaajaan päiväkodissa olivat poikkeuksetta kaikki tutustuneet uuteen valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Osa varhaiskasvattajista oli tutustunut kyseiseen varhaiskasvatussuunnitelmaan lukemalla kyseistä asiakirjaa. Jotkin ammattilaiset sekä ammattiin opiskelevat olivat osallistuneet AVI:n eli aluehallintoviraston, ja Hämeenlinnan kaupungin järjestämiin koulutuksiin. Lastentarhanopettajia oli aikaisemmin edellisvuodesta 2016 alkaen toiminut Hämeenlinnan kaupungin varhaiskasvatus työryhmässä.

Kyllä olen. Se painottaa entistä enemmän osallisuutta ja sitouttaa velvoittavammin mm. lapsilähtöisyyteen.

Myöskään lapsia ja heidän osallisuuttaan ei ole suunnittelussa unohdettu. Lapsia kuullaan ja heidän kanssaan suunnitellaan. Aineistonkeruulomakkeista nousi kuitenkin esiin varhaiskasvattajien kokemaa ajoittainen hektisyys lapsiryhmästä johtuen, jolloin ryhmästä irrottautuminen on vaikeaa. Osa kertoo myös avoimesti tekevänsä työhön liittyvää suunnittelua kotona, työajan ulkopuolella. Lastenhoitajille ei ole mahdollistettu erillistä suunnittelu-aikaa.

Yhdessä tiimin ja lasten kanssa on.

Kyllä. Ryhmän ulkopuolinen aika, tiimipalaverit + lto-palaverit. Lapsiryhmän kanssa arjen eri tilanteissa. Tavoitteet toiminnalle nousevat arjen tilanteista, vasuissa käydyissä keskusteluissa -> Niiden pohjalta toimintaa suunnitellaan yhdessä tiimin kanssa. Olen pyrkinyt pitämään myös suunnittelutyön työpaikalla. Toki ideat, ajatukset ja oivallukset syntyvät myös muissakin herkissä.

6.2 Työn suunnittelu ja sen toteutus

Ryhmiä lastentarhanopettajilla on merkitty työvuorolistaan 3 tuntia ja 15 minuuttia viikkoa kohden ryhmän ulkopuolista suunnittelu-aikaa. Tähän aikaan on sisällytetty ryhmän pedagogiset suunnittelut, kartotukset ja mahdolliset yhteydenotot ulkopuolisiin tahoihin. Pääasiassa ryhmän ulkopuolinen työaika toteutetaan päiväkodissa, mutta tarpeen tullen on tämä aika mahdollista hyödyntää myös käymällä esimerkiksi kirjastossa. Lastentarhanopettajille on myös varattu omia viikoittaisia omia "LTO-palavereja".

Sitä varten on työvuoroihin varattu ryhmän ulkopuoliset tunnit. Aina se ei toteudu ja teen paljon töitä omalla ajalla kotona.

Ryhmiä lastenhoitajille ei ole erillistä suunnittelu-aikaa. Lastenhoitajat ja ryhmien avustajat osallistuvat työn suunnitteluun yhdessä ryhmän lastentarhanopettajan kanssa kerran viikossa järjestettävässä tiimipalaverissa. Näissä tiimipalavereissa suunnitellaan tulevien viikkojen ja kuukausien toimintaa.

Suunnitteluun ei kuitenkaan kokonaisuudessa ole järkeä paljon aikaa, sillä lapsiryhmästä irrottautuminen saattaa olla ryhmästä poiketen haastavaa. Osa varhaiskasvattajista suunnittelee omaa työtänsä päiväkodissa hiljaisina hetkinä esimerkiksi: lasten päiväunien yhteydessä tai vaihtoehtoisesti kotona.

6.3 Tilat ja välineet

Liikuntavälineistä kysyttäessä esiin nousivat kiinteät välineet liikuntasalissa, joita ovat puolapuut, katosta roikkuvat renkaat ja köydet. Päiväkodilla on myös ryhmien käytössä yksi liikuntakärry, joka pitää sisällään erilaisia liikuntavälineitä. Sisätiloissa ryhmien varhaiskasvattajat olivat luovasti käyttäneet ryhmätilojen tuoleja, pöytiä ja muita kalusteita. Liikuntasalin varastosta oli tarvittaessa saatavilla liikuntavälineitä ryhmään. Ulkona lasten käytössä olevat liikunta- ja leikkivälineet koettiin vähäisiksi. Näitä kyseisiä välineitä olivat muun muassa merkkikartiot, pyörät ja välineet erilaisiin mailapeleihin.

Liikuntakärry) Palloja, naruja, hernepusseja, kartioita, trampoliini, eritasoaskelmia, muotoja.)

Myös päiväkodin fyysiset sisä- ja ulkotilat koettiin vaikuttavan lasten liikkumiseen. Liikuntatilat ja erilaiset välineet myös nousivat esiin. Osa varhaiskasvattajista koki, että tilat ja välineet olivat huonoja, kun taas osan näkemys oli, että tilat ja välineet olivat riittäviä ja hyviä. Päiväkodin piha-alue koettiin, ettei se houkuttele lapsia liikkumaan. Liikuntasalin käyttömäärät koettiin liian vähäisinä.

Liikuntaa varhaiskasvattajat järjestivät erilaisten retkien muodossa. Retket eivät sijoittuneet suinkaan ainoastaan kaupunkiolosuhteisiin, vaan myös luontoon. Metsissä liikkuminen koettiin olevan hyödyllistä lapsen motoriselle kehitykselle.

Jokapäiväinen ulkoilu säässä kuin säässä. Liikuntasalivuorot, välillä iltapäivisin voi käyttää salia. Viikoittaiset metsäretket monilla.

6.4 Liikuntaa yhdessä ympäri vuoden

Koko päiväkotikiikkuu yhdessä erilaisten liikuntatempauksien yhteydessä useamman kerran vuodessa. Päiväkodilla on yksi yhteinen liikunta-aamupäivä, joka on järjestetty kerran kuukaudessa. Muutoin liikkuminen rajoittuu pääasiassa ryhmien sisällä suunniteltuun ja toteutettuun liikkumiseen. Ryhmien sisällä tapahtuva liikunnan suunnittelu ja toteutus pohjautuvat paljon lapsiryhmän tarpeisiin ja toiveisiin.

Päiväkodissa on aktiivisesti huomioitu myös vuodenaikoihin sidonnainen liikunta. Lapsiryhmille on järjestetty talvisin luistelua jäähallissa sekä mahdollisuuksien mukaan myös luonnon jäällä. Lapset ovat saaneet tuoda suksiaan päiväkodille ja lapset ovat päässeet ohjatusti hiihtämään päiväkodin lähialueella.

Talvella hiihto pk:n välittömässä läheisyydessä ja luistelu lähikoulun kentällä (lapsilla omat välineet). Lähiympäristön (kentät, puistot, leikkipaikat) hyödyntäminen ympäri vuoden. Teemat- Olympialaiset, MM-kisat, lasten kiinnostukset kohteet (keppihevosreki).

Talvisin säiden ollessa suosiollisia lapsiryhmät käyvät yhdessä ja erikseen laskemassa mäkeä pulkilla ja liukureilla. Osa ryhmien varhaiskasvattajien mukaan vuodenaikojen mukaista liikuntaa ei ole ollut mahdollistaa järjestää. Tämä johtuu pääasiassa tämän elettävän aikakauden vähälumisista talvista.

Myös muutkin, kuin vain talviurheilulajit ovat huomioituna lasten kausittaisessa liikunnassa. Erilaiset tanssi- ja musiikkiliikuntahetket ovat tuotu päiväkotiin erilaisten juhlien tai pyhien avulla. Toki musiikkiliikunta ja monimuotoinen kehollinen ilmaisu ovat myös päiväkodilla käytössä.

Vappuna karnevaalimeininkiä mm. tanssia.

6.5 Varhaiskasvattajien asenne liikuntakasvatukseen

Varhaiskasvattajien oma asenne ja motivaatio nousivat esiin, kun kysyttiin mitkä tekijät vaikuttavat yksikön toteuttamaan liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvattajat kokivat, että liian tiukat säännöt rajaavat lasten omaehtoista liikkumista etenkin päiväkodin sisätiloissa. Varhaiskasvattajan luovuus liikuntaan ja liikkumiseen vaikuttavat paljon. Erilaiset siirtymätilanteet ja ylipäänsä arkiliikunta nähtiin potentiaalisina liikkumis-hetkinä.

Varhaiskasvattajien omat henkilökohtaiset asenteet tulivat esiin aineistosta. Osassa aineistonkeruulomakkeista vastaukset olivat hyvinkin vähäsanaisia, vaikka lomakkeella oli ainoastaan avoimia kysymyksiä. Toiset lomakkeet taas olivat kirjoitettu täyteteen ja niistä huokui positiivinen energia ja välittävä asenne lasten liikuntaa kohtaan.

Aikuisten tieto ja asenne ratkaisevassa asemassa. Nähdä ja tunnistaa tilanteet joissa liikkumista voi käyttää menetelmänä. Liikkuminen osana jokapäiväistä arkea.

Kuitenkin voidaan nähdä, että liikkumisympäristö, niin fyysinen mutta myös sosiaalinen ja henkinen ympäristö antaa merkityksen liikunnalle. Mikäli työyhteisössä vallitsee liikuntamyönteinen ja salliva ilmapiiri on lasten kynnys liikkua matala. Mikäli ryhmän kasvattajat ovat kovinkin sääntö-orientoituneita eivätkä he toteuta kasvatusta ja opetusta lasta osallistavalla varhaiskasvatuksen pedagogiikalla, jää lasten luovuus ja vapaus liikua hyvin vähäiseksi.

Nykyään luovuutta korostetaan. Pk:n liikunta kasvatuksessa on hyvä muistaa luovuuden ja leikin yhdistäminen.

Asenne: Myönteinen ja innostunut; lapsi voi esim. juosta muuallakin kuin ulkona.

6.6 Liikunnan merkitys

Liikuntakasvatuksen merkitys koettiin olevan ehdottoman tärkeää. Alle 3-vuotiaiden ryhmässä lapsi nähtiin aktiivisena, vaikkakin lapsen aikaa päiväkodissa kuluu myös nukkumiseen. Osa pienimmästä alle yksi vuotiaista lapsista saattoivat nukkua enemmän kuin yhdet päiväunet päiväkotia päivän aikana. Liikkuminen nähtiin lapselle hyvin luonnollisena asiana. Liikunnan merkitys koettiin myös yhteisöllisyyden rakentajana. Kaikissa aineistonkeruulomakkeissa ei toki ollut avattu sen suuremmin mitä konkreettisesti liikuntakasvatus päiväkodin arjessa on. Sen lisäksi oli vastauksia, jotka olivat allekirjoittaneen mielestä hieman vanhakantaisia. Näissä esiin nousi sääntökeskeisyys ja aikuisjohteinen pedagogiikka.

Monipuolista. Lasten iän mukaista pienillä jopa pomppiminen on mielekästä joka päiväistä.

Lasten liikunnalla ja aktiivisella toimijuudella koettiin olevan arvoa varhaiskasvatuksessa. Liikuntakasvatuksesta koettiin, ettei se ole toissijainen opetusteema rinnastettuna esimerkiksi matemaattisten taitojen opetukseen. Liikkuminen niin arjessa, kuin suunniteluilla liikuntahetkillä nähtiin varhaiskasvattajien mukaan lapsen kasvua ja kehitystä tukevana toimintana. Liikunnallisuus nähtiin myös positiivisena ominaisuutena lapsessa.

Suuri ja olennainen merkitys kaiken kasvun ja kehityksen kannalta: hermosto, aivot, ajattelu, oman kehon hallinta, jaksaminen. Lasten luonnollinen tapa toimia.

6.7 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimukset

Tutkimukselle esitettiin toive, että se toimisi mahdollisen kehitystyön pohjana tämän opinnäytetyön tilaajalle. Kartoittamalla tutkimuksen tilaajan, kaupungin päiväkodin tarjoamaa liikuntakasvatusta voidaan tuottaa ideoita ja ajatuksia mahdollisiin jatkotutkimuksiin. Edellisessä alaluvussa käsiteltiin toisen tutkimuskysymyksen avulla, miten liikuntakasvatusta voitaisiin kehittää. Tässä luvussa käsitellään analysoidun materiaalin pohjalta esiin nousseita ajatuksia ja kehittämisen mahdollisia kohteita.

Materiaaleja ja liikuntavälineitä kartoittaessa voidaan miettiä nykyisten jo saatavilla olevien materiaalien käyttöaste. Liikuntakärry, joka jo itsellään sisältää ilahduttavan suuren määrän erilaisia liikuntavälineitä on ideana mahtava. Tällä kärryllä voidaan mahdollistaa liikkumista ja aktiviteettejä

lapsille tarvittaessa myös ryhmän omiin sisätiloihin. Pohdittavaksi jää, millainen tarve vastaavaan esimerkiksi toiseen liikuntakärryyn päiväkodissa on. Opinnäytetyön tilaajan päiväkotia on kahteen erilliseen rakennukseen jaettu yksikkö, jossa ryhmiä kokonaisuudessaan on 12 lapsiryhmää. Allekirjoittaneen henkilökohtaisesti mielestäni yksi liikuntakärry on liian vähän, kun kyseessä on näinkin suuri varhaiskasvatuksen yksikkö.

Päiväkodin varhaiskasvattajille suunnatuista haastattelulomakkeista nousi esiin hyvin erilaisia ja mahdollisesti myös toteutuskelpoisia ideoita. Liikuntakasvatuksen koettiin olevan hyvällä tolalla, mutta siihen eivät varhaiskasvattajat halunneet tyytyä. Myös lapsia haluttiin osallistaa ja kuulla. Tämä ajatusmalli toteuttaa Hämeenlinnan sekä valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaista näkemystä lapsen roolista varhaiskasvatuksessa. Kyseistä listaa erilaisista liikuntatoiveista voitaisiin kerätä lasten keskuudessa erilaisten aamu- ja iltapäiväpiirien ja henkilökohtaisten keskustelujen lomassa. Lasten perheiltä voidaan tarvittavaa tietoa saada sähköisesti eri viestintäkanavien kautta, mutta myös keskustelemalla vanhempien kanssa tuonti- ja hakutilanteissa.

Lasten toiveista voisi koota listan,
mitä halutaan tehdä pk:ssa.

Henkilöstöhallintoa ajatellen myös varhaiskasvattajien kouluttamiseen tulisi löytyä mahdollisuuksia. Kouluttamalla varhaiskasvattajia, voidaan mahdollistaa laadukkaasti varhaiskasvatuksen kehittyminen julkisella sektorilla. Henkilöstön omia ideoita olivat muun muassa liikuntavastaava, joka voisi olla mahdollisesti erikseen koulutettu ja aiheesta kiinnostunut työntekijä. Toisena ehdotuksena tuli arkielämään liittyvä varhaiskasvattaja, joka ulkoilun aikana toimisi lasten motivoijana pihaleikeissä ja erilaisissa peleissä.

Lisää henkilökuntaa: liikuntavastaava.

Ulkoiluhetkiin ”merkitty” aikuinen, joka liikuttaa lapsia. Esim. käynnistää palloleikin. Arkiliikunnan lisääminen – Turha istuminen pois.

Tälle kvalitatiiviselle tutkimukselle voitaisiin jatkojalostaa jatkotutkimuksia, jotka voisivat liittyä uuteen varhaiskasvatussuunnitelmaan liikuntakasvatuksen osalta ja sen toteutukseen päiväkodissa. Tämän tutkimuksen tehtävä olisi tuottaa laadullinen tutkimus vuoden kuluttua (2018), jossa tutkittaisiin, toteutuuko varhaiskasvatuksen mukainen liikuntakasvatus päiväkodissa. Kyseisessä tutkimuksessa kartoitettaisiin ovatko asenteet liikuntakasvatukseen muuttuneet vuodentakaisesta tutkimuksesta?

Toinen potentiaalinen jatkotutkimus kohdistuisi lähinnä yhden nimetyn varhaiskasvattajan työhön päiväkodissa. Tämän varhaiskasvatuksen yksikön sisältä valittu varhaiskasvattaja koulutetaan ja nimetään yksikön liikuntavastaavaksi. Tutkimuksen tavoitteena olisi tuottaa tutkimus, missä

tutkittaisiin liikuntakasvatuksen laadun parantumista. Tarkoituksena olisi tämän kyseisen varhaiskasvattajan tuella motivoida myös muita yksikön varhaiskasvattajia.

Kolmas mahdollinen jatkotutkimuksen idea nousi uudesta varhaiskasvatussuunnitelmasta, ja liittyisi myös teemaan ”Kasvan, liikun ja kehityn”. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kuvattaisiin osallisuutta ei ainoastaan lapsen, vaan myös hänen vanhempiansa näkökulmasta. Opinnäytetyön toimintakenttänä toimisi varhaiskasvatuksen päiväkotit. Tavoitteen olisi tuottaa tutkimus, missä tutkimusaineisto koostuisi päiväkodin lasten vanhempien kokemuksista päiväkodin liikuntakasvatuksesta

7 POHDINTA

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen tuloksista esiin nousseita johtopäätöksiä. Tämän opinnäytetyön tutkimustehtävä oli tuottaa laadullinen tutkimus, jossa kartoitetaan yhden kaupungin päiväkodin sisällä tapahtuvaa liikuntakasvatusta. Aikaisemmat tutkimukset lasten liikunnasta tukivat tämän opinnäytetyön tuottamaa aineistoa.

Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että Hämeenlinnan kaupungin järjestämät koulutukset sekä työryhmät koettiin varhaiskasvattajien keskuudessa hyväksi. Uutta varhaiskasvatussuunnitelmaa oltiin käyty läpi ryhmien sisällä keskustelemalla. Voidaan ajatella, että uuden valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman jalkauttaminen on lähtenyt käyntiin hyvin. Koko työyhteisön sisällä on otettu varhaiskasvatussuunnitelma haltuun ja tuotu sitä hiljalleen käytäntöön.

Johtuen varhaiskasvatuksen työntekijöiden ikäjakaumasta on mahdollista, että kasvattajilla on eriäviä näkemyksiä liittyen lapsen osallisuuteen, jonka painoarvo on todellakin alleviivattu uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa. Vanhemman sukupolven varhaiskasvattajat näkevät lapsiryhmän kasvatuksen, opetuksen ja ohjauksen olevan enemmän aikuislähtöistä. Uusi valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma osallistaa lasta sekä heidän perheitään huomattavasti enemmän kuin aikaisemmin. Tuoreet varhaiskasvattajat tuskin kokevat ongelmalliseksi uuden varhaiskasvatussuunnitelman käyttöön ottoa, sillä heille osallistamiskeskineen pedagogiikka on selvää. Mutta nämä näkemykset voivat myös olla täysin riippumattomia varhaiskasvattajan iästä tai tutkinnon tuoreudesta. (Karila & Lipponen 2013, 14-27).

Haasteina esiin nousi lapsiryhmän työntekijöiden kokema henkilöstöön liittyvä resurssipula. Tämä vaikuttaa merkittävästi varhaiskasvattajien kokemukseen työnsä kuormittavuudesta ja työssä jaksamisesta. Kiireiset päivät lapsiryhmän kanssa sammuttavat sekä varhaiskasvattajien, mutta myös

lasten luovuutta. Laadukkaan liikuntakasvatuksen näkökulmasta henkilöstö resurssointiin liittyvät muutokset vaikuttavat kaikkien kokemukseen onnistuneesta liikuntahetkestä, oli sitten kyseessä metsäretki tai tempurata sisätiloissa. Kiireettömässä ympäristössä on mahdollista mahdollistaa lapsille turvallinen ympäristö, missä lapsiryhmällä on mahdollisuus oppia ja kokea uusia asioita. Tämä opinnäytetyö ei itsellään tuo ratkaisua päiväkodin henkilöstörakenteeseen tai resurssipulaan, mutta tällä työllä on mahdollisuus tuoda esiin varhaiskasvattajien subjektiiviset kokemukset heidät työstään.

Lapset varhaiskasvatuksen yksikössä liikkuvat ja heille mahdollistettiin liikumista erilaisin tavoin. Lapsille on suotu omaehtoinen liikkuminen sekä ohjattuakin liikuntaa oli toteutettu. Suomessa on tehty valtakunnallisella tasolla tutkimuksia liikkumisen ja liikkumattomuuden vaikutuksia yhteiskuntatasolla. Liian vähäisen liikunnan arvioidaan kokonaisuudessaan aiheuttavan terveydenhuollollisia julkisen sektorin kustannuksia jopa 200 miljoonaa euroa vuodessa. Yksityisen terveydenhuollon epäsuorat kustannukset ihmisten liikkumattomuudesta ovat arviolta n. 300 miljoonaa euroa vuodessa. Työikäisten ihmisten liikuntatottumukset heijastuvat esimerkiksi sairaspöissaolojen, työn laadun ja -tuottavuuden sekä työkyvyttömyyseläkkeiden kautta. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 19.)

Enää ei voida sanella, että lasten kuuluu näkyä, mutta ei kuulua. Lasten ja lapsien perheiden osallisuutta on pyritty lisäämään viimevuosien ajan. Nyt kuitenkin uuden varhaiskasvatussuunnitelman mukaan varhaiskasvatusta toteutettaessa tuli osallisuudesta normi. Osallisuuden lisäämisellä on tavoitteena luoda lapselle kokemus kuulluksi tulemisesta. Lasten, kasvattajien ja vanhempien toiveisiin, mutta myös pitää pystyä vastaamaan, oli teemana esimerkiksi liikunta tai ravitsemus. Erilaiset näkemykset ja kokemukset, sekä niiden esille tuominen tulisi olla matalan kynnyksen toimintaa. (Opetushallitus 2016, 30).

Lasten liikunnalla ja liikkumisella on laaja-alaisia vaikutuksia lasten terveyteen myös pidemmällä tähtäimellä. Aktiivisilla lapsilla nimittäin todetaan vähemmän hengitystieinfektioita suhteessa liikunnallisesti passiiviin lapsiin. Säännöllinen liikunta ja terveelliset elämäntavat vahvistavat lapsen kehon immunitettiin. Liikunta ennaltaehkäisee myös lapsen sairastumista erilaisiin tuki- ja liikuntaelinvamoihin myöhemmällä iällä. (Vuori ym. 2005, 145-150).

Varhaiskasvattajat myös kokivat, että liikkumisella tuetaan lapsen terveyden lisäksi myös lapsen kasvua ja kehitystä. Säännöllisen urheilun ja liikkumisen on havaittu madaltavat ihmisillä psykososiaalisen stressin sietokykyä. Liikunnalla on myös todettu olevan depressiota ja muita mielenterveysongelmia ennaltaehkäiseviä vaikutuksia. Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös unen laatuun. Unettomuuden lääkkeettö-

mänä hoitona käytetään säännöllistä liikuntaa. Kun lapsi nukkuu yönsä hyvin, mahdollistaa uni lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (Korkeila 2006, 4087).

Tämän laadullisen tutkimuksen tutkimusaineistosta voidaan päätellä, että varhaiskasvattajat itse haluavat olla kehittämässä omaa päiväkotiaan mahdollisimman lapsiystävälliseksi toimintaympäristöksi. Osan kokiessa, että päiväkodin piha on lasta passivoiva, voidaan nostaa esille varhaiskasvattajan rooli lasten motivoijana. Mikäli lapsen luovuutta ja mielikuvista ruokkii varhaiskasvattaja, on mahdollista aikaansaada kliinisestä pihasta lapsille mielekäs leikkikenttä. Voidaan myös ajatella, että kasvattajalla itsellään tulee olla sisäänrakennettu korkea arvotus liikunnalle, jolloin opettaminen tai itse oppiminen nähdään itseisarvona tai siihen nähdään liittyvän suurta välineellistä arvoa. Voidaan ajatella, että aikuisen motivaatio aktiiviseen elämään sekä terveisiin elämäntapoihin on mahdollista monistaa lapsiryhmässä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 16-19.)

Emme kuitenkaan voi suoranaisesti eritellä millainen kasvattaja olisi liikuntapedagogisesta näkökulmasta paras mahdollinen työntekijä varhaiskasvatukseen. Erillistä ”liikuntakasvattaja”-muottia kun ei ole olemassa. Analysoidusta aineistosta nousi kuitenkin esiin seikkoja, jotka voivat toimia esimerkkeinä ominaisuuksista, mitä liikuntakasvattajan olisi hyvä omata. Näitä ominaisuuksia ja piirteitä ovat: luovuus, motivaatio, muutos myönteisyys sekä lapsilähtöinen työote.

Tässä opinnäytetyössä käytiin läpi aiemmin varhaiskasvattajien halua kehittää omaa työtään. Tutkimuksen tuloksista huomattiin, että varhaiskasvattajien omalla asenteella on suuri merkitys heidän työhönsä. Liikuntakasvatus on hyvä arjen esimerkki siitä, miten työntekijöiden oma motivaatio vaikuttaa liikuntaan. Mikäli ryhmän kasvatusvastuullisella aikuisella ei ole itsellään liikuntamyönteistä ajatusmaailmaa voi se olla lapsen liikkumiselle hyvinkin rajoittava tekijä. Myös kovin sääntöorientoitunut varhaiskasvattaja omalla toiminnallaan voi pahimmassa tapauksessa rajata lasta liiksi, jolloin lapsi voi passivoitua.

Vuosien aikana on tehty tutkimuksia liikkumisen ja liikkumattomuuden vaikutuksia yhteiskuntatasolla. Liian vähäisen liikunnan arvioidaan kokonaisuudessaan aiheuttavan terveydenhuollollisia julkisen sektorin kustannuksia jopa 200 miljoonaa euroa vuodessa. Yksityisen terveydenhuollon epäsuorat kustannukset ihmisten liikkumattomuudesta ovat arviolta n. 300 miljoonaa euroa vuodessa. Työikäisten ihmisten liikuntatottumukset heijastuvat esimerkiksi sairaspöissaolojen, työn laadun ja -tuottavuuden sekä työkyvyttömyyseläkkeiden kautta. Mikäli varhaiskasvatuksessa onnistutaan istuttamaan lapsiin terveellisten elämäntapojen sekä liikunnallisuuden siemen, voi sillä olla tulevaisuudessa taloudellisia vaikutuksia yhteiskuntatasolla. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 19.)

7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen aineistonkeruulomakkeessa kerrotaan selkeästi, mistä tutkimuksessa on kyse. Varhaiskasvattajien tietoon ei kuitenkaan tullut kaikkia tutkimukseen liittyviä seikkoja, koska niitä ei nähty tarpeelliseksi kertoa lomakkeella. Lomakkeella oli kuitenkin allekirjoittaneen yhteystiedot siltä varalta, että jollakin kyselyyn osallistuneista varhaiskasvattajista olisi halukas saamaan lisätietoja. Tutkimuksen perustana oli varhaiskasvattajien vapaaehtoisuus osallistua opinnäytetyön tutkimuksen aineistoon. Vaikka kyseessä olikin kohtuullisen suuri varhaiskasvatuksen yksikkö, haluttiin myös varhaiskasvattajien identiteettiä salata, tästä syystä sitaatteihin ei ole merkitty vastaajasta mitään tietoja. (KvaliMOTV n.d.a)

Tutkimuksen kenttätyö toteutettiin ohjeistamalla varhaiskasvatus yksikön johtaja jakamaan alaisilleen yksikössä aineistonkeruulomakkeet. Se, että ohjeet lomakkeeseen ja siihen vastaamiseen tulivat varhaiskasvattajille yksikön johtajalta, saattoi se vaikuttaa tutkimuksen analysoitavaan aineistoon. Varhaiskasvattajien vastaukset lomakkeella saattoivat jäädä mahdollisesti kaunistelluiksi, juurikin siksi että johtaja antoi työtehtäväksi vastata lomakkeen kysymyksiin.

Pohdittaessa kokonaisuudessaan tutkimuksen aihetta eettisesti hyväksyttävää, voidaan ajatella, että opinnäytetyön aihe oli itsessään hyvinkin ajan-kohtainen etenkin, kun uusi varhaiskasvatussuunnitelma on astunut voimaan. Liikuntakasvatus ei itsessään ole aihe, josta toteutettaisiin kvalitatiivista tutkimusta ensimmäistä kertaa tällä opinnäytetyöllä. Tutkimuksesta hyötyivät tutkija itse sekä työn tilaaja. (KvaliMOTV n.d.b.)

Tutkimuksen aineistoa säilytettiin muiden ihmisten ulottumattomissa tutkijan omassa kotona. Fyysiset aineistonkeruulomakkeet otettiin esille ai-noastaan, kun aineistoa analysoitiin tutkimusta varten. Kaksi erillistä sähköisessä muodossa ollutta aineistonkeruulomatta säilytettiin tutkijan omissa henkilökohtaisen tietokoneen suljetuissa tiedostoissa. (Jyväskylän yliopisto 2009).

Tutkimusta itseään, sen luotettavuutta sekä sen eettisyyttä pohdittiin, etenkin kun tutkimuksen analysoitavasta aineistosta murto-osa hävisi inhimillisen vahingon seurauksena. Tätä erehdystä ei jääty murehtimaan, sillä aineisto ei sisältänyt vastaajan henkilöllisyyteen viittaavaa faktaa. Ai-noastaan tutkimuksen tutkijan yhteystiedot olivat aineistonkeruulomakkeella. Yksityisyyden suojeleminen on eettisesti merkittävä asia, joka tässä tutkimuksessa koetaan hieman vaarantuneeksi, koska analysoitavasta aineistosta osa hävisi postittamisen yhteydessä. (Jyväskylän yliopisto 2009). Asiaa ei kuitenkaan jääty märehtimään sen koommin, vaan aineisto kerättiin uudelleen samasta varhaiskasvatuksen yksiköstä, kuin aikaisemmin.

7.2 Tutkimuksen prosessikuvaus

Tässä alaluvussa käydään läpi opinnäytetyön ja sen laadullisen tutkimuksen kulku alusta aina loppuun saakka. Luvussa avataan myös taustaa, miksi juurikin liikuntakasvatus oli aihe, josta tutkimuksellinen opinnäytetyö haluttiin toteuttaa. Opinnäytetyön prosessi kesti kokonaisuudessaan noin yhden vuoden verran.

Halu tehdä liikuntakasvatukseen liittyvän tutkimuksellisen opinnäytetyön oli alusta alkaen suuri. Harkinnassa oli myös hetken aikaa, josko opinnäytetyö toteutettaisiin vaihtoehtoisesti tekemällä toiminnallinen opinnäytetyö. Tämä ajatus kuitenkin haudattiin, sillä tavoitteena oli laajentaa omaa osaamistaan. Johtuen allekirjoittaneen aikaisemmista ammatillisista sosi-aali-, terveys- ja liikunta-alan opinnoista oli erilaisille asiakasryhmille liikunnan ohjaaminen tuttua kauraa. Tässä vaiheessa suljettiin pois kokonaan ajatus toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisesta.

Opinnäytetyön toteutuksen valitseminen varmistui, kun lähdettiin kartoittamaan omaa ammatillista osuutta. Siitä haluttiin tehdä, mistä ei kokemusta juurikaan ollut. Laadullinen tutkimus tutkimussuuntauksena oli toki tuttu, mutta se millä menetelmällä aineistoa lähdettäisiin kokoamaan, oli pohdinnassa jonkin aikaa ennen kuin kirjallinen aineistonkeruu haastattelulomakkeen avulla valikoitui toteutettavaksi. Yksi syy, miksi tämä aineistonkeruumenetelmä toteutettiin, oli oma henkilökohtainen elämäntilanne. Aineisto haluttiin kokoon mahdollisimman nopeasti, ilman että olisi tarvittu erillisiä yksilö- tai ryhmähaastattelutilanteita. Edellä mainitut haastattelut olisi vielä tarvinnut kirjallisten muistiinpanojen ohella myös nauhoittaa ja myöhemmin litteroida kirjalliseen muotoon.

Tutkimus laitettiin alulle valmistelemalla tutkimussuunnitelma, joka toimitettiin Hämeenlinnan kaupungille tutkimuslupa-anomuksen liitteenä. tutkimussuunnitelman kirjoittamisella ja erilaisten lähteiden tutkimisella. Aihe oli mielenkiintoinen ja paloa aiheeseen on riittänyt jo edellisistä, 2-asteen opinnoista lähtien. Aineistoa kerättiin kirjallisena sekä kirjojen ja verkkoaineiston muodossa.

Alkuperäinen suunnitelma oli toteuttaa laadullinen tutkimus, jossa verrattaisiin keskenään yksityisen liikuntapäiväkodin ja kunnallisen päiväkodin tarjoamaa liikuntakasvatusta keskenään. Ensisijaisesti päiväkoteja tiedusteltiin Pirkanmaalta, Tampereelta mutta hyvin laihoin tuloksin. Lopulta kohdekaupungiksi valikoitui Kanta-Hämeestä, Hämeenlinnasta jossa olen suorittanut kymmenen viikon erikoistavan harjoittelun eräessä kaupungin varhaiskasvatuksen yksiköistä. Hämeenlinnasta innostui yksittäisen päiväkodin johtaja, joka toimi vielä viime-toimintakaudella kahden erillisen varhaiskasvatuksen yksikön pedagogisena johtaja. Ikävää kuitenkin oli, ettei mikään Hämeenlinnassa toimiva yksityinen liikuntapäiväkodiksi profiloitunut päiväkotiki halunnut lähteä yhteistyöhön. Syitä oli monia, joita ei ole tarve tuoda tässä opinnäytetyössä esille.

Tutkimuksen suuntaa ja tutkimuskysymyksiä jouduttiin muokkaamaan, sillä tutkimus toteutettiin lopulta vain yhteen päiväkotiin. Tutkimusaineistolomakkeet toimitettiin tilaajan päiväkotiin toukokuussa 2017. Tutkimuksen aineiston luomiselle annettiin aikaa kesä.

Aineiston perään kyseltiin ensimmäisen kerran juhannusviikolla, kesäkuussa. Myöhemmin kesällä ilmeni, että osa suljetuista kirjekuorista jotka sisälsivät tutkimuksen aineistoa, olivatkin päätyneet Postiin, vaikka oli sovittu, että kirjekuoret noudetaan henkilökohtaisesti päiväkodista. Asiaa selvitettiin, niin allekirjoittaneen kuin Hämeen ammattikorkeakoulun ja päiväkodin kautta. Lopulta opintosihteerille oli päätynyt kolme kirjekuorta. Opintosihteri ystävällisesti säilytti saapuneita kirjekuoria ja oli jakanut tietoa allekirjoittaneen tilanteesta koulun henkilökunnalle. Tässä kohtaa myös tämän työn ohjannut lehtori oli omalta kesälomaltaan yhteydessä allekirjoittaneeseen. Koululle ei kesän aikana toimitettu postin toimesta opinnäytetyöhöni liittyviä kirjeitä.

Elokuussa 2017 palattiin asiaan, jolloin päiväkodin sisällä oli käynyt muutamia organisaatiomuutoksia, joiden johdosta tästä eteenpäin yhteyshenkilönä toimisi opinnäytetyön tilaajan yksikön toinen johtaja. Häneen otettiin yhteyttä ja nopeasti sainkin sovittua asiat siten, että hänelle lähetetään sähköpostitse aineistonkeruulomake jonka hän jakaa sisäisesti uudelleen päiväkodissa. Opinnäytetyön tilaajalle oli jäänyt epäselväksi, mille ammattikunnalle kysely oli tarkoitettu. Asiaa tarkennettiin ja päiväkodin johtaja Merja Kaikkonen näki saman linjan kaikkien muidenkin ammattikuntien ammattitaidossa, kuin allekirjoittanut. Eli lomakkeet toimitettiin nyt lastentarhanopettajien lisäksi myös ryhmien lastenhoitajille. Aineiston keruulle annettiin aikaa viikko. Suljetut kirjekuoret haettiin elokuun toisella viikolla, mutta vielä elokuun viimeisellä viikolla saatiin skannattuina versioina kaksi lomaketta.

Kirjoitusprosessi ja aineiston analysointi itsellään olivat hyvinkin jouhevaa, kun aineisto oli saapunut allekirjoittaneelle. Alun vaikeuksista huolimatta ei kiinnostus opinnäytetyön aiheeseen ole vähentynyt, päinvastoin. Motivaatio tutkimuksen aineistonkeruuseen, tutkimusaineiston analysointiin sekä johtopäätösten kirjoittamiseen oli suuri. Kiinnostus allekirjoittaneella liikunta- ja terveystieteiden varhaiskasvatukseen on kasvanut tämän opinnäytetyö prosessin edetessä. Palo oman ammatti-identiteetin rakentamiseen varhaiskasvatuksen kentällä sekä ammatillisen osaamisen kehittämiseen on kova.

Kokonaisuudessaan tämän opinnäytetyön ideoinnin aloittamisesta noin vuosi. Tämä ajanjakso on ollut monivaiheinen mutta samalla hyvinkin opettavainen. Mikäli saisin tehdä itse jotain opinnäytetyön tekijänä toisin, niin aloittaisin koko prosessin jo sosionomiopintojen toisena lukuvuotena. Tällöin olisi mahdollista tuottaa laajempi ja mahdollisesti kunnianhimoisempi tutkimus.

Toteuttamalla itse omaa itseään kiinnostavasta aiheesta loi sisäistä motivaatiota oppia lisää liikunnasta ja liikuntakasvatuksesta. Liikkuminen ja aktiivinen elämäntapa on aina ollut allekirjoittaneelle henkireikä. Liikunnan on koettu auttaneen erilaisissa haasteellisissa elämänjaksoissa. Liikkuminen niin kaupungissa, kuin kangasmetsässä koiran kanssa tukivat tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön prosessia ja valmistamista

Onnistumisen kokemuksia oli useita. Tämä opinnäytetyöprosessi itsellään vahvisti omaa ammatillista minää ja selkeytti samalla mielikuvaa tulevaisuuden unelmista. Näkemys omasta itsestään lastentarhanopettaja tuntui vielä vuosi sitten kovinkin kaukaiselta ajatukselta. Ajatus siitä, että toimisi varhaiskasvatuksessa lapsiryhmän pedagogisena vastuuhenkilönä vähintään hirvitti. ”Minäkö muka opetus ja kasvatus vastuullinen?” Nyt kuitenkin asiat ovat toisin. Prosessiin luottaminen ja ennen kaikkea omaan itsensä luottaminen olivat avainasemassa.

LÄHTEET

Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – Tutkimuskatsaus 200-2012. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Heikinaro-Johansson, P (toim.) & Huovinen, T. 2007. *Näkökulmia liikunta-pedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY Oy.

Hämeenlinnan kaupunki. (2013) *Hämeenlinnan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma*. Viitattu: 19.4.2017 http://www.hameenlinna.fi/pa-ges/410707/Varhaiskasvatussuunnitelma_2013.pdf

Hämeenlinnan kaupunki. (n.d.) *Satakieli – pedagogiikkaa Hämeenlinnassa*. Viitattu: 22.2.2017 <http://www.hameenlinna.fi/pa-ges/410707/teesit%20satakieli.pdf>

Karila, K. & Lipponen, L. (2013) *Varhaiskasvatuksen pedagogiikka*. Tampere: Vastapaino.

Korhonen, R. Rönkkö, M-L. & Aerila, J. (toim.) (2010). *Pienet oppimassa-Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen*. Rauma: Opettajakoulutuslaitos.

Korkeila, K. (2006.) Mikä suojaa stressiltä ja stressinhaitoilta? *Suomen lääkirilehti*. 40/2006, 4087.

KvaliMOTV. (n.d. a) Hyvä tutkimuskäytäntö http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html Viitattu: 13.9.2017

KvaliMOTV (n.d. b) Tutkimusaiheet. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_1.html Viitattu: 14.9.2017

Jyväskylän yliopisto (2009). Koppa. Etiikka. Viitattu: 15.9.2017 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/etiikka>

Jyväskylän yliopisto (2015b). Koppa. Laadullinen analyysi. Viitattu: 6.9.2017 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/laadullinen-analyysi>

Jyväskylän yliopisto (2015a). Koppa. Laadullinen tutkimus. Viitattu: 5.9.2017. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Jyväskylän yliopisto (2016). Koppa. Teemoittelu. Viitattu: 6.9.2017.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>

Numminen, P. (1996). *Kuperkeikka varhaiskasvatuksen didaktiikkaan*. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu: 10.8.2017
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Opetushallitus. (2016). Varhaiskasvatuksen perusteet. Viitattu: 12.2.2017
http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Opetushallitus (n.d.) Varhaiskasvatus. http://www.oph.fi/koulu-tus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus Viitattu: 31.8.2017

Rajantie, J. Heikinheimo, M & Renko, M. (2016). *Lastentaudit*. Helsinki: Duodecim.

Ritmala, M, Ojanen, T. Sive´n, T. Vihunen, R & Vile´n M. 2009. *Lapsen aika*. Helsinki: WSOYpro Oy.

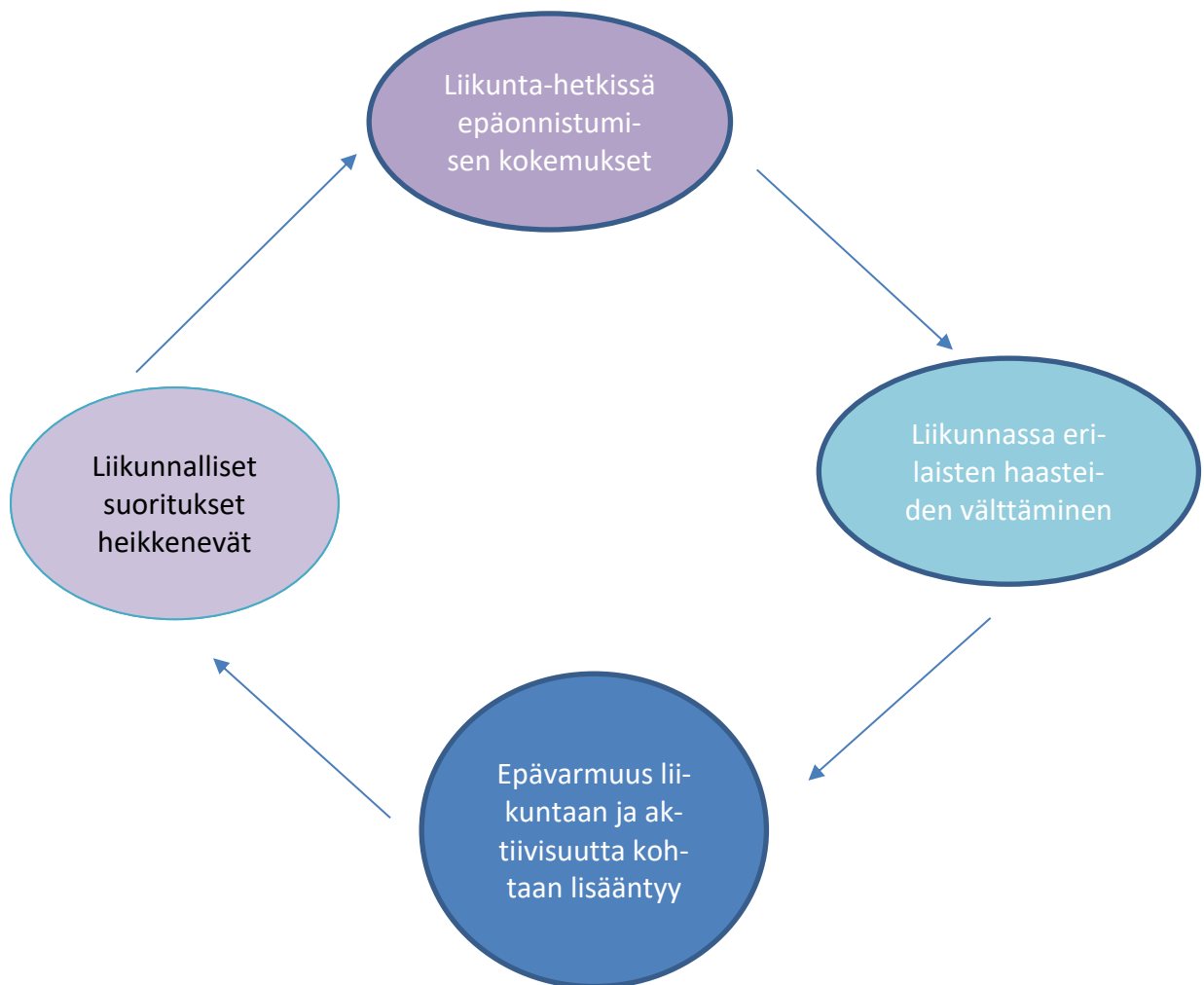
Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. *Liiku ja opi- Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2005. *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim.

Ukk-instituutti. (2014). Liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten kehitykseen. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen
Viitattu: 22.2.2017

VarhKL. Varhaiskasvatuslaki. 1973/36. Viitattu: 1.9.2017 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Zimmer, R. 2001. *Liikuntakasvatuksen käsikirja - Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Helsinki: LK-Kirjat.

Epäonnistumisen kokemuksen aiheuttama ”noidankehä”



Haastattelulomake varhaiskasvattajille

Suvi Piironen

Sosionomi AMK (Lastentarhanopettaja)

HAMK-Hämeen ammattikorkeakoulu

suvi.piironen@student.hamk.fi

Olen tekemässä laadullista opinnäytetyötä teemasta liikuntakasvatus. Opinnäytetyön tutkimustehtävä on tuottaa laadullinen tutkimus, jossa kartoitetaan yhden Hämeenlinnan kaupungin päiväkodin sisällä tapahtuvaa liikuntakasvatusta. Lomakkeet toimivat opinnäytetyöni aiheistona. Tutkimukseni tavoitteena on tuoda liikuntakasvatuksen käytännöt esiin ja toimia pohjan mahdolliselle kehitystyölle. Kyselyyn vastaaminen ei ole ajallisesti pitkä. Tärkeää on, että vastaukset ovat rehellisiä ja kyselyyn vastataan itsenäisesti.

Ammattinimike/koulutus: _____

Työvuodet päiväkodissa yhteensä: _____

Ryhmän nimi: _____

- 1.) Millä tavalla olet tutustunut uuteen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin?
Perustele vastauksesi.

- 2.) Onko Sinun mahdollista suunnitella työtäsi? Missä ja milloin?

3.) Mitkä tekijät mielestäsi vaikuttavat liikuntakasvatukseen päiväkodissa?

4.) Millainen merkitys liikuntakasvatuksella päiväkodissa sinun mielestäsi on?

5.) Miten liikunta ja liikkuminen näkyvät päiväkodin arjessa?

6.) Millaista liikuntakasvatuksen sisältö on päiväkotisi lapsiryhmässä?

7.) Miten lapsille on järjestetty vuodenaikaan sidottua liikuntaa tai millaista teemaliikuntaa ryhmässäsi on? Esim. talviurheilulajit, tanssi

8.) Millaisia liikuntavälineitä on tarvittaessa käytössä? Milloin ja mitä välineitä on mahdollista käyttää?

9.) Millainen merkitys sinun mielestäsi liikunnalla on lapselle?

10.) Kuinka liikuntakasvatusta voitaisiin kehittää tulevaisuudessa ryhmässäsi/päiväkodissa?

Kiitos vastauksestasi!