

”NE PELLETKI HYPPELEE NÄIN”

Miten aktivoida 3–4-vuotiaita lapsia liikkumaan päiväkodissa



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Lahdensivu, sosiaalialan koulutus

Syksy 2017

Julia Laihanen ja Johanna Vähä-Hakula

Sosiaalialan koulutus
Lahdensivu

Tekijät	Julia Laihanen ja Johanna Vähä-Hakula Vuosi 2017
Työn nimi	”Ne pelletki hyppelee näin” Miten aktivoida 3–4-vuotiaita lapsia liikkumaan päiväkodissa
Työn ohjaaja	Saija Silvennoinen

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mikä aktivoi 3–4-vuotiaita lapsia liikkumaan päiväkodissa. Aihe oli ajankohtainen, sillä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia on nostettu kolmeen tuntiin päivässä, sisältäen kevyen ja vauhdikkaan liikkumisen. Päiväkodin tulisi kodin lisäksi mahdollistaa lasten päivittäinen fyysinen aktiivisuus suositusten mukaisesti.

Tietoperusta opinnäytetyölle koostui liikuntakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa. Liikuntakasvatusta tukevat fyysisen aktiivisuuden suositukset, jotka ovat osa tietoperustaa. Liikunta-aktiivisuutta tarkasteltaessa otettiin huomioon myös lapsen kehitykselliset valmiudet, joten työssä tarkastellaan myös 3–4-vuotiaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, jota varten erään päiväkodin 3–4-vuotiaille lapsille organisoitiin toimintaa, josta tehdyt havainnot olivat tutkimusaineistona. Havaintojen tekemistä tuki toiminnan videointi. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua.

Tuloksista nousi kolme selkeää teemaa, vertaissuhteiden ja ryhmän merkitys, ohjaajan aktiivisuus ja toiminnan sisällön merkitys. Vertaissuhteiden ja ryhmän merkitys oli merkittävää: lapset aktivoivat toinen toistaan liikkumaan. Aktiivisesti osallistuva ohjaaja innostaa ja aktivoi myös lapsia liikkumaan. Erilaisella toiminnalla on vaikutusta lasten liikunta-aktiivisuuteen, joten toimintaa tulisi suunnitella lasten kehitystaso ja kiinnostuksenkohteet huomioiden.

Avainsanat varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, fyysinen aktiivisuus

Sivut 32 sivua

Degree Programme in Social Services
Lahdensivu

Authors	Julia Laihanen ja Johanna Vähä-Hakula Year 2017
Subject	How to encourage 3-4-year-old children to be physically active in a daycare centre
Supervisor	Saija Silvennoinen

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to examine what enhances 3-4-year-old children's physical activity in the daycare centre. The subject was current because recommendations of children's physical activity have been raised to three hours a day, including light and vigorous exercise. Together with the parents, the daycare centre should enable the children to meet the daily recommendations of physical activity.

The theoretical background of this thesis consisted of physical education in early childhood education, underpinned by early childhood physical activity recommendations. When examining children's physical activity, it is important to take account of the developmental abilities of the children. Therefore, 3-4-year-old children's comprehensive development was also studied.

This thesis was carried out as a qualitative research. The data were collected by means of observation during physical activity sessions arranged for 3-4-year-old children in a daycare centre. The sessions were also video recorded, which supported the observations. The obtained data were analyzed according to themes.

Three clear themes came up from the results. The importance of the group and the children's mutual relationships was obvious during the activities. An active and participating instructor also motivates and encourages the children to be physically active. Different kinds of exercise have different effects on the children's psychical activity; hence, the activities should be based on the children's level of development and interests.

Keywords early childhood education, physical education, physical activity

Pages 32 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	2
2.1	Varhaiskasvatus.....	2
2.2	Liikuntakasvatus osana varhaiskasvatusta.....	3
2.3	Fyysinen aktiivisuus.....	5
2.4	Lasten toimijuus	6
2.5	Ohjaajan aktiivinen rooli	6
3	3–4-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYS.....	7
3.1	Fyysinen ja motorinen kehitys	8
3.2	Psyykinen kehitys	9
3.3	Sosiaalinen kehitys ja vertaissuhteet	10
4	AIEMMAT TUTKIMUKSET.....	12
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	13
5.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	13
5.2	Aineiston hankinta ja analyysimenetelmät.....	14
5.2.1	Osallistuva havainnointi	14
5.2.2	Videointi	15
5.2.3	Teemoittelu	15
5.3	Eettisyys ja luotettavuus	16
6	OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS.....	17
6.1	Sääntöleikit.....	18
6.2	Liikuntarata	19
6.3	Musiikkiliikunta	19
7	TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	20
7.1	Vertaissuhteiden ja ryhmän merkitys	20
7.2	Ohjaajan aktiivisuus	22
7.3	Toiminnan sisällön merkitys.....	24
8	POHDINTA.....	26
	LÄHTEET	30

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti. Monipuolisen liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, tavoitteellista ja säännöllistä. (Opetushallitus 2016, 46.) Liikunnan avulla kasvatamisessa tulee tiedostaa erilaiset kasvatustavoitteet sekä liikunnan kasvatusmahdollisuudet. Liikunnan avulla opitaan fyysisiä eli motorisia perustaitoja sekä kognitiivisia, sosiaalisia ja moraalisia taitoja (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2000, 464).

Liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on liikunnan avulla tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, sekä luoda edellytyksiä liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiselle. Tavoite yksinkertaisuudessaan on kasvattaa liikuntaan liikunnan avulla. (Sääkslahti 2015, 151.) Liikuntakasvatuksessa ohjaajan tulee havainnoida yksilöön, ympäristöön sekä itse toimintaan liittyvät erityisvaatimukset ja tehdä jatkuvasti arviointia kyseisistä tekijöistä. Tavoitteet lasten ohjatuille liikunnalle määräytyvät lasten iän, kokemuksen, ympäristön ja ohjattavan oman halun mukaan. (Autio & Kaski 2005, 57.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten aktivoida 3–4-vuotiaita lapsia liikkumaan päiväkodissa. Toteutimme tutkimuksellisen opinnäytetyön yhdessä keski-suuren liikuntaa painottavan eteläsuomalaisen päiväkodin kanssa. Liikunta-aiheinen tutkimus kiinnosti meitä, mutta konkreettinen tutkimusaihe opinnäytetyöhön tuli päiväkodilta. Kasvattajien mukaan 3–4-vuotiaat lapset ovat väliinputoajaryhmä liikunnassa. Pienemmät lapset liikkuvat luonnostaan enemmän ja isommat lapset leikkivät jo sääntöleikkejä ja liikunta on omatoimista. Aihe on myös ajankohtaisuuden takia mielenkiintoinen, sillä lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat muuttuneet. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 13–14) laatimat lapsen fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat vähintään kolme tuntia kuormittavuudeltaan monipuolista liikuntaa päivittäin. Se koostuu kevyestä liikunnasta, kuten kävelystä ja keinumisesta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta, esimerkiksi juoksemisesta ja kiipeilystä.

Opinnäytetyön tietoperusta käsittelee liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa, jonka yhteydessä avaamme fyysisen aktiivisuuden ja toimijuuden käsitteet sekä ohjaajan merkitystä lasten liikkumiselle. Tietoperustassa avaamme myös 3–4-vuotiaiden lasten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Esittelemme kaksi aiempaa lasten liikuntaan liittyvää tutkimusta. Niiden jälkeen avaamme omaa tutkimusprosessiamme, joka lähti liikkeelle toiminnan suunnittelusta ja järjestämisestä päiväkodin 3–4-vuotiaille lapsille. Esittelemme havainnoinnin ja videoinnin pohjalta saadut tutkimustulokset ja johtopäätökset, joiden jälkeen pohdimme tutkimusprosessia kokonaisuutena sekä mahdollisia jatkotutkimusideoita.

2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Avaamme seuraavassa keskeisiä käsitteitä opinnäytetyön aiheeseen liittyen. Perehdymme varhaiskasvatukseen ja erityisesti liikuntakasvatukseen sekä fyysiseen aktiivisuuteen ja sen suositukseen. Suunniteltaessa toimintaa lapsille, on ymmärrettävä lasten liikunnan tärkeys ja hyödyt varhaiskasvatuksessa. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi avaamme ylipäätään lasten aktiivisuutta ja osallisuutta toimijuuden näkökulmasta. Koska kyseessä on lasten liikunta-aktiivisuus päiväkodissa, tarkastelemme myös ohjaajan roolia lasten liikkumisessa. Nämä käsitteet toimivat tietoperustana opinnäytetyölle.

2.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuslain (1973/36) mukaan kaikki alle kouluikäiset lapset ovat oikeutettuja varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatus on määritelty laissa lapsen suunnitelmallisen ja tavoitteellisen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaksi kokonaisuudeksi, jossa pääpaino on pedagogiikassa. (Varhaiskasvatuslaki 2015/580 § 1.) Lapsen kasvatuksessa ensisijainen vastuu on huoltajilla. Varhaiskasvatuksen tehtävä on tukea huoltajia ja yhteistyössä edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista. (Opetushallitus 2016, 14.) Laissa on määritelty useita tavoitteita varhaiskasvatukselle. Yksi niistä on lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen iän ja kehityksen mukaisesti. Tähän opinnäytetyöhön olennaisesti liittyvä tavoite on myös monipuolisen pedagogisen toiminnan ja myönteisten oppimiskokemusten mahdollistaminen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriin perustuen. (Varhaiskasvatuslaki 2015/580 § 2.)

Varhaiskasvatussuunnitelma on kolmitasoinen kokonaisuus. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määrätään tavoitteista ja sisällöistä varhaiskasvatuksen toteuttamisessa sekä yhteistyöstä varhaiskasvatuksen järjestäjän ja lapsen huoltajan välillä. Perusteissa määrätään monialaisesta yhteistyöstä ja lapsen henkilökohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman sisällöstä. Valtakunnallisen suunnitelman pohjalta varhaiskasvatuksen järjestäjät, kunnat, kuntayhtymät tai muut palvelun tuottajat laativat paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman. Paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa otetaan huomioon paikalliset erityispiirteet, lasten tarpeet ja mahdolliset pedagogiset painotukset. Valtakunnallisen sekä paikallisen suunnitelman pohjalta jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma yhteistyössä lapsen huoltajan kanssa. Suunnitelmaan kirjataan lapsen kehitykseen ja oppimiseen liittyvät vahvuudet ja kiinnostuksenkohteet sekä tavoitteet ja toimenpiteet niiden saavuttamiseksi. Lapsiryhmän toiminnan suunnittelussa ja oppimisympäristön kehittämisessä otetaan huomioon lasten varhaiskasvatussuunnitelmassa esiintyvät tavoitteet. (Opetushallitus 2016, 8–10.)

Yleisin varhaiskasvatuksen toimintamuoto on päiväkodeissa toteutettava varhaiskasvatus, jossa toiminta tapahtuu erilaisissa ryhmissä. Päiväkoti varhaiskasvatusympäristönä tarjoaa monipuolisia oppimistilanteita, turvallisia ammattitaitoisia aikuisia, vertaissuhteita muiden lasten kanssa sekä toistuvia rutiineja lasten päivään. Päiväkodeissa painotetaan vahvasti pedagogiikkaa, joka on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa lasten oppimisen ja hyvinvoinnin toteutumiseksi. Pedagogiikka näkyy päiväkotien toimintakulttuurissa ohjatun toiminnan kautta sekä arkisissa oppimisen tilanteissa. (Opetushallitus 2016, 17, 20.) Lasten varhaiskasvatusta ja pedagogista toimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa on otettava huomioon lapsen mielipide ja toivomukset hänen ikänsä ja kehityksensä edellyttämällä tavalla (Varhaiskasvatuslaki 2015/580 § 7b). Päiväkodissa lasten osallisuutta vahvistetaan aidolla kohtaamisella ja kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemuksilla. Lasten ja huoltajien osallistuminen toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin vahvistaa osallisuutta. (Opetushallitus 2016, 30.)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda lapsille perustaa laaja-alaiselle osaamiselle. Laaja-alainen osaaminen koostuu tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon kokonaisuudesta. Laaja-alaiseen osaamiseen sisältyy eri osa-alueita, jotka ovat ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja itsensä ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito sekä osallistuminen ja vaikuttaminen. Lasten laaja-alaista osaamista vahvistetaan päiväkodissa laadukkaalla pedagogisella toiminnalla. Oppimisen ja hyvinvoinnin tukeminen, eri oppimisympäristöjen käyttäminen ja varhaiskasvatuksessa toteutettava toiminta vaikuttavat kaikki lasten laaja-alaisen osaamisen kehittymiseen. (Opetushallitus 2016, 21–22.)

2.2 Liikuntakasvatus osana varhaiskasvatusta

Ihminen on luotu liikkumaan. Liikuntaa on kaikki liikkuminen, joka lisää energiankulutusta. Liikunta voi olla vapaa-ajan harrastus, hyötyliikuntaa tai arjen askareita, esimerkiksi siivoaminen. Suuri osa suomalaisista harrastaa jotain liikuntaa vapaa-ajallaan ja suosituimpia liikuntamuotoja ovat pyöräily, käveleminen ja hölkkääminen. Suomalaiset ovat innokkaita hyötyliikkuja ja erityisesti luonnossa liikkuminen on tärkeä liikuntamuoto. (THL n.d.) Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo lapsuudessa ja liikunnallinen lapsuus ennustaa liikunnallista aikuisuutta. Liikunnallinen elämäntapa jo lapsena edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia sekä myönteistä elämänkulkua. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.) Lapsilla liikkumisen tulisi olla pääasiassa mielekästä ja iloa tuottavaa, ei liian vakavaa ja kilpailuhenkistä. Liikuntakasvatuksen tärkeimpänä tavoitteena on opettaa lapsille liikunnallista elämäntapaa sekä kasvattaa lapsia liikunnan avulla myös muilla kehityksen osa-alueilla (Gallahue & Donnelly 2003, 10).

Liikunnan avulla kasvattamisessa tulisi tiedostaa erilaiset kasvatustavoitteet sekä liikunnan kasvatusmahdollisuudet. Liikunnalla on tärkeä merkitys

lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen edellytys on, että lapsi liikkuu. Liikunnan avulla opitaan fyysisiä eli motorisia perustaitoja sekä kognitiivisia, sosiaalisia ja moraalisia taitoja. Motoriset taidot, esimerkiksi juoksu, heittäminen ja hyppääminen voivat kehittyä, kun fyysiset edellytykset, hermostollinen kehitys ja havaintotoiminnot ovat kehittyneet tarpeeksi ja liikkumista on saatu harjoitella. Lapsen aktiivinen toiminta muokkaa myös kognitiivisia taitoja, esimerkiksi havaitsemista ja oppimista. Lapsi oppii sanojen ja asioiden merkityksiä toiminnan ja kokemusten kautta, minkä takia liikunnalla on suuri merkitys käsitteiden konkretisoinnissa. Lapsi ilmaisee myös tunteitaan toiminnan kautta liikkuen, leikkien ja tanssien. Ryhmän kanssa toimiminen kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja ja opettaa, kuinka ryhmässä toimitaan ja ollaan. Edellytys yhteisten pelien ja leikkien toteuttamiseen on sääntöjen noudattaminen, mikä haastaa myös lapsen moraalisen kehityksen. (Jaakkola ym. 2000, 464–465.)

Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on liikunnan avulla tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, sekä luoda edellytyksiä liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiselle. Tavoite yksinkertaisuudessaan on kasvattaa liikuntaan liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen sisältää fyysisesti aktiivisten toimintatapojen omaksumista sekä terveyteen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista. Tämä edellyttää sellaisten oppimisympäristöjen ja -tilanteiden luomista, jossa lapsi voi saada myönteisiä kokemuksia liikkumisesta ja omasta kehostaan. Liikuntakasvatusta tapahtuu päiväkodin lisäksi muun muassa perheissä, kerhotoiminnassa ja liikuntaseuroissa. Näistä jokaisessa lapselle pyritään välittämään liikuntaan liittyviä arvoja, asenteita, tietoja, taitoja ja kokemuksia. Nämä yhdessä vaikuttavat siihen, millainen käsitys lapselle muodostuu liikunnasta ja itsestä liikkujana. Jo varhaisilla vuosilla on merkitystä liikunnallisen elämäntavan rakentumisessa, ja kasvattajilla on suuri merkitys sen mahdollistamisessa. (Sääkslahti 2015, 151–152.)

Säännöllisellä ohjatulla liikunnalla on myös suuri merkitys lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja erilaisten taitojen oppimiselle. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa ja kannustaa lapsia liikkumaan monipuolisesti kaikkina vuodenaikoina sekä sisällä että ulkona. Ohjatun liikkumisen lisäksi huolehditaan siitä, että lapsilla on joka päivä riittävästi mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan ja liikunnan ilon kokemiseen. Monipuolisen liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, tavoitteellista ja säännöllistä. Tehtävänä on kehittää lasten motorisia perustaitoja, kuten tasapaino- ja liikkumistaitoja, mutta myös oman kehon tuntemusta ja hallintaa. Varhaiskasvatuksessa lapset saavat kokemuksia erilaisista liikuntaleikeistä yksin, parin sekä ryhmän kanssa. (Opetushallitus 2016, 46.)

2.3 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on tahdonalaista ja tarkoituksellista lihastyötä, joka kuluttaa energiaa. Fyysisesti passiivinen aika tarkoittaa liikkumatonta aikaa, johon kuuluvat muun muassa makoilu, istuminen ja television katselu. Rungas liikkumattoman ajan määrä on riskitekijä lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. (Sääkslahti 2015, 125–126.) Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Varhaiskasvatuksessa fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan sisällöltään ja kuormittavuudeltaan erilaisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä, retkeilyä sekä säännöllistä ohjattua liikuntaa. Fyysisen aktiivisuuden tulee olla osa lapsen jokaista päivää. Yhteistyössä vanhempien kanssa lapsia innostetaan ja kannustetaan liikkumaan myös vapaa-ajalla. (Opetushallitus 2016, 46.)

Kolmevuotiaana yksilöllä tyypillinen tapa olla, toimia ja elää alkaa asettua ja fyysisen aktiivisuuden määrä alkaa löytää paikkansa. Kolmivuotiaiden tyypillinen fyysisen aktiivisuuden muoto on ulkoleikit, jotka ovat vauhdikkaampia kuin leikit sisätiloissa. Ulkona on enemmän tilaa ja siellä voi käyttää motorisia taitoja monipuolisemmin ja keho myös kuormittuu enemmän. Neljävuotiaana motoriset taidot ovat entistä kehittyneemmät ja fyysisen aktiivisuuden määrä lisääntyy. Ulkoleikit ovat edelleen merkittävä fyysisen aktiivisuuden muoto, mutta sielläkin kasvattajalla on suuri rooli havainnoida ja innostaa lapsia kokeilemaan erilaisia liikkumisen tapoja. Tämän ikäisten lasten kohdalla fyysistä aktiivisuutta voi siis tukea huolehtimalla runsaan ulkoilun määrästä päivittäin. (Sääkslahti 2015, 128–129.)

Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä, touhuta, kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan. Lapsi oppii paljon asioita toiminnallisesti, tutkien, kokeillen ja yrittäen. Lapsi on aktiivisimmillaan leikkiessään muiden lasten kanssa ja liikkuminen sekä leikkiminen muiden kanssa ovat lapselle ominaisia tapoja olla ja oppia. Lapsen fyysisen aktiivisuuden suositus on vähintään kolme tuntia kuormittavuudeltaan monipuolista liikuntaa päivittäin. Se koostuu kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Vauhdikas fyysinen aktiivisuus voi olla esimerkiksi juoksua, kiipeilyä, uintia tai hiihtoa. Kevyt liikunta koostuu muun muassa metsäretkeilystä, polkupyöräilystä, kävelystä, pallonheitosta ja keinumisesta. Päivittäinen liikunta on lapsen kehityksen kannalta yhtä tärkeää kuin riittävä uni ja terveellinen ravinto. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14.)

Alle kouluikäiset lapset liikkuvat keskimäärin yhdestä kahteen tuntia päivässä, josta noin tunti kuluu reippaaseen liikuntaan. Lapsista vain 10–20% saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä ja hyvinvointia edellyttävän ja suositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän. Mitä vanhempi lapsi on, sitä suurempia eroja liikunnan määrässä on esimerkiksi arkipäivien ja viikonloppujen välillä sekä sukupuolten välillä. Yleisesti pojat ovat keskimäärin fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. (Opetus- ja kulttuuri-

ministeriö 2016, 13.) Lasten fyysisen aktiivisuuden määrää on myös tutkittu suomalaisessa varhaiskasvatuksessa. Reunamon, Saroksen ja Ruismäen (2012, 501–504) tutkimuksen mukaan vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden määrä päiväkodissa aamupäivän aikana oli keskimäärin 24 minuuttia. Suomalaisessa varhaiskasvatuksessa aamupäivien aikana tapahtuu kuitenkin suurin osa päivän aktiivisesta toiminnasta, joten luku kuulostaa huolestuttavan pieneltä lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksiin nähden.

2.4 Lasten toimijuus

Toimijuus kuvaa Karilan ja Lipposen (2013, 160–161) mukaan yksilön tai ryhmän kykyä toimia eri tilanteissa omaehtoisesti. Siihen liitetään usein myös muita käsitteitä, kuten aktiivisuus ja osallisuus. Puhuttaessa lapsesta toimijana, hän jollain tavalla vaikuttaa itse tapahtumien kulkuun sen sijaan, että olisi ympäristössään tai kulttuurissaan passiivinen. Näin ollen huomio kiinnittyy enemmän siihen, miten vaikuttaminen tapahtuu eri tilanteissa kuin siihen onko toimijuutta olemassa vai ei. Se on ihmisen perusominaisuus, mutta ilmenemismuodot voivat olla erilaisia.

Nykyään korostetaan entistä enemmän lasten kasvatusta oman elämänsä aktiiviseksi subjektiksi. Lapsia kasvatetaan ajatukseen, että he voivat vaikuttaa yhteisiin asioihin ja heillä on hallinta omasta elämästään. Nykymaailmassa se on kuitenkin entistä haastavampaa, sillä lapsilla on useita erilaisia kasvu- ja kehitysympäristöjä arjessaan, ja eri ympäristöjen asettamat vaatimukset ja mahdollisuudet voivat olla vaikeasti yhteen sovitettavia. (Karila & Lipponen 2013, 161.)

Käytännössä toimijuus on edellytys yhteiseen toimintaan osallistumiseen sekä samanaikaisesti osallistumisen tulos. Sen lisäksi siihen liittyy kokemus itsestä toimijana sekä mahdollisuudet ja rajoitukset koskien toimintaa. Ihminen oppii toimimisen ja osallistumisen kokemuksista, miten missäkin tilanteissa tulee olla. Siksi toimijuuden kokemuksilla on merkitys myös identiteetin muodostumisessa, pohtimalla kuka olen ja millaiseksi haluan tulla. (Karila & Lipponen 2013, 162.)

Toimijuuden kehityksen kannalta on tärkeää lasta tukevat aikuiset sekä kokemukset aktiivisena toimijana ja oman elämän johtohahmona olemisesta. Näin ollen lasten kuuleminen on keskiössä. Lapsen kokemukset siitä, että tätä kuunnellaan ja tämän ideoihin ja ajatuksiin tartutaan, on tärkeää. Myös vastustaminen ja asioiden kyseenalaistaminen ovat osa toimijuutta. Niiden kautta ihminen kykenee luomaan uusia mahdollisuuksia. (Karila & Lipponen 2013, 165–166.)

2.5 Ohjaajan aktiivinen rooli

Lapsiryhmien ohjaaminen voi olla haastavaa ja lasten liikunnanohjauksessa on otettava huomioon monia asioita. Liikuntakasvatuksessa ohjaajan

tulee havainnoida yksilöön, ympäristöön sekä itse toimintaan liittyvät erityisvaatimukset ja tehdä jatkuvasti arviointia kyseisistä tekijöistä. Lasten ohjatun liikunnan tavoitteet määräytyvät lasten iän, kokemuksen, ohjattavan oman halun ja ympäristön mukaan. Ohjattu liikunta pyrkii tarjoamaan lapselle elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia, kehittämään lapsen liikunnallisia valmiuksia ja herättämään lapsen kiinnostuksen liikuntaa kohtaan. (Autio & Kaski 2005, 57.)

Ohjaajan tehtävänä on edistää liikuntakasvatuksen tavoitteita, ja toimia lasten liikunnan ohjaamisessa näiden pohjalta. Ohjaajan tulee omalla toiminnallaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, sekä huolehtia siitä, että lapsella on mahdollisuus liikkua päiväkodissa fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti. Lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä ohjatussa liikunnassa tuetaan sillä, että suunnittelussa otetaan huomioon riittävä vaihtelu ja monipuoliset sisällöt. Ohjaajan tulee tietoisesti vaihdella ympäristöä, eri motoristen taitojen harjoittamista, välineitä ja materiaaleja sekä opetusmenetelmiä. (Sääkslahti 2015, 169, 174.)

Ohjaajalla on monta roolia lapsiryhmän liikunnanohjauksessa. Ohjaajan tulee olla aito, eli oma itsensä, ja käyttää hyödyksi omaa persoonaansa ohjauksessa. On tärkeää olla aidosti läsnä ja ottaa huomioon lapset omina yksilöinä. Lapset kehittyvät eri tahtiin ja senhetkinen kehitystaso on otettava huomioon liikuntaa ohjattaessa. Ohjaajan kuuluu kannustaa jokaista lasta ja antaa heille myös palautetta, positiivista sekä rakentavaa. Kannustamiseen kuuluu myös se, että ohjaaja osaa innostaa lasta jatkamaan harjoittelua, huolimatta siitä, miten muut lapset suoriutuvat. Tavoitteena on kuitenkin pitää yllä lasten kiinnostus liikuntaa ja eri lajeja kohtaan, jotta liikunta olisi osa jokaisen lapsen elämää myös tulevaisuudessa. Ohjaaja toimii esimerkkinä lapsille sekä on tukena ja apuna uusien asioiden oppimisessa ja yrittämisessä. Ohjaajan on oltava itse luotettava, mutta toisaalta luottaa myös lasten kykyyn tehdä ja toimia. Ohjaajan luottamuksen kautta lapset alkavat luottamaan enemmän myös itseensä, mikä näkyy oma-aloitteisuutena ja taitojen oppimisena, minkä seurauksena lasten minäkäsitys liikkujana vahvistuu ja itseluottamus kasvaa. Yksi ohjaajan tärkeimmistä tehtävistä on luoda turvallista ilmapiiriä ja saada lapset tuntemaan, että heistä välitetään epäonnistumisista huolimatta. (Autio & Kaski 2005, 58–66.)

3 3–4-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYS

Lasten liikunta-aktiivisuutta tarkasteltaessa kehitykselliset valmiudet on otettava huomioon. Tässä luvussa perehdytään 3–4-vuotiaiden lasten kehitykseen. Kehitys käsitteenä tarkoittaa ihmisen elämän aikana tapahtuvaa laaja-alaista laadullista muutosta. Perinteisesti kehitys jaetaan kolmeen osa-alueeseen, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen.

Nämä osa-alueet eivät ole kuitenkaan irrallisia vaan kehitys on kokonaisvaltaista. Yhden osa-alueen kehittyessä tapahtuu muutoksia myös toisilla osa-alueilla. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 8, 30.)

3.1 Fyysinen ja motorinen kehitys

Kehityksen osa-alueista fyysinen osa-alue sisältää sekä fyysisen kasvun että motorisen kehityksen. Fyysinen kasvu on pääasiassa solujen määrän ja koon muutosta, jota määrittää perintötekijät sekä elinympäristö. Lapsen fyysinen kasvu ja kasvunopeus ovat yksilöllisiä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 31, 78.)

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan kehitystä, joka liittyy liikkumiseen ja lihasten hallintaan. Lapsuudessa motoristen perustaitojen kehittyminen on tärkeää, koska se vaikuttaa vielä aikuisuudessakin siihen, että voi toimia itsenäisesti päivittäisessä elämässä. Lapsen motoriikan kehittyminen riippuu siitä, mitä vauhtia keskushermosto, luusto ja lihaksisto kasvavat. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 79.) Motoristen taitojen kehittyminen edellyttää myös aivojen kehittymistä. Kehon oikean puolen motoriikasta vastaa vasen aivopuolisko ja vastaavasti vasemman puolen motoriikasta oikea. Aivopuoliskoja yhdistää aivokurkiainen, joka mahdollistaa esimerkiksi käsien yhteen taputtamisen. (Aarnio, Autio, Jämsä & Suomalainen 2016, 67–68.)

Motorinen kehitys jaetaan karkea- ja hienomotoriseen kehitykseen. Karkeamotoriset taidot kehittyvät ensin. Suurten lihasryhmien liikekehitys ja hallinta ovat karkeamotoriikkaa, esimerkiksi juokseminen ja hyppiminen. Hienomotoriikka eli tarkkuutta vaativat pienten lihasryhmien liikkeet, kuten pinsettiote, kehittyvät vähän myöhemmin. (Peltomaa, Ahokas, Ahokas, Blomqvist, Borshagovski, Heltimoinen, Hongisto-Peltomaa, Kepsu & Seitola 2016, 146.) Motorinen kehitys ei tule koskaan valmiiksi vaan se on jatkuvaa muutosta. Lapsen motoriset taidot kehittyvät ja muuntuvat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Opittuaan jonkin perustaidon, alkaa lapsi käyttää jo uusia motorisia liikkeitä. (Koivunen & Lehtinen 2015, 159–160.) Kronqvistin (2012) mukaan kolmevuotiaalla lapsella käveleminen onnistuu eteen ja taaksepäin sekä sivuttain, lapset kykenevät kävelemään varpaillaan ja kantapäillä, hyppäämään tasajalkaa ja heittämään palloa alakautta. Kolmipyörällä ajaminen ja rappusten käveleminen vuoroaskelin kehittyvät Kronqvistin mukaan myös tässä iässä. (Koivunen & Lehtinen 2015, 159–160.)

Lapsi harjoittelee liikkumisen perustaitoja ensimmäisten ikävuosien aikana. Opitut perustaidot vahvistuvat 3-vuotiaasta eteenpäin ja lapsi oppii yhdistelemään taitoja, esimerkiksi juoksemaan ja heittämään yhtä aikaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.) Perimän lisäksi motorinen kehitys riippuu ympäristön tarjolla olevista virikkeistä, lapsen persoonallisuudesta sekä omasta motivaatiosta harjoittaa motorisia taitoja (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 79). Peltomaan ym. (2016, 147) mukaan perheellä on vaiku-

tusta motoriikan kehittymiseen. Lapsi voi oppia uusia taitoja mallioppimisella esimerkiksi sisaruksiltaan ja siksi kehittyä motorisesti ikäisiään nopeammin. Vanhemmat voivat omalta osaltaan tukea lasten motorista kehitystä viemällä heitä esimerkiksi leikkipuistoihin ja ottamalla heidät mukaan arkipäiväisiin toimintoihin sekä kannustamalla. Koivusen ja Lehtisen (2015, 159–160) mukaan luonnollisten liikuntapaikkojen vähentymisen, pientenkin matkojen autolla kulkemisen ja mediakulutuksen lisääntymisen myötä lasten liikkuminen on vähentynyt. Motoristen taitojen kehittymistä tukee erityisesti metsässä kulkeminen sekä vapaa leikki ulkona.

3.2 Psyykinen kehitys

Psyykkisellä kehityksellä tarkoitetaan ihmisen mielensisäistä kehitystä, kuten tietoisuutta, aistimista, muistia, tunteita ja oppimista. Psyykinen kehitys ei tapahdu vain mielensisäisesti hermoston tai tajunnan kautta, vaan kehitys tapahtuu yksilön toimiessa suhteessa ympäristöön. Psyykinen kehitys voidaan edelleen jakaa kolmeen osa-alueeseen. (Kronqvist & Pulkinen 2007, 31–32.)

Kognitiivinen kehitys pitää sisällään muistiin, havaitsemiseen, oppimiseen, kieleen ja ajatteluun liittyvän kehityksen. Tarkastelun kohteena kognitiivisessa kehityksessä on ihmisen kyky oppia uutta ja miten sitä opitaan hyödyntämään elämässä. Lapsi etsii uusia oppimiskokemuksia aktiivisesti itse, mikäli ympäristö tarjoaa siihen sopivia virikkeitä. (Kronqvist & Pulkinen 2007, 32, 86.) Peltomaa ym. (2016, 43) mukaan myös luovuus ja ongelmanratkaisukyky kuuluvat kognitiivisiin prosesseihin.

Psyykkisen kehityksen alla tarkastellaan myös motiiveja ja tunteita. Motiivi ohjaa ihmisen toimintaa sisäisesti, halujen, toiveiden tai tarpeiden mukaan. Esimerkiksi uusien asioiden oppiminen harrastusten tai liikunnan parissa ovat psyykkisiä motiiveja. Emootiot ovat tunteenomaisia kokemuksia, kuten iloa ja surua. (Kronqvist & Pulkinen 2007, 33–35.) Perusominaisuuksia emootioille on tunnesävy eli sen miellyttävyys tai epämiellyttävyys, voimakkuus ja kesto. Koetut asiat saavat merkityksen motiivien ja tunteiden myötä. Ne ovat opittuja psyykkisiä toimintoja, joiden ilmenemisen syytä ihminen ei aina välttämättä itse tiedosta. Muut ihmiset vaikuttavat etenkin varhaiskehityksessä motiivien ja tunteiden syntyyn. Ihmiset omaksuvat ympäristöstä malleja, miten erilaisissa tilanteissa kuuluu reagoida ja toteuttavat itse toimintaa, minkä kautta saa hyväksyntää muilta ihmisiltä. (Peltomaa ym. 2016, 42, 90–91.)

Persoonallisuuden kehityksessä tarkastellaan sitä, miten ihminen elämänsä aikana kehittyy ainutlaatuiseksi yksilöksi. Persoonallisuutta tutkitaan muun muassa piirreteorioilla. Erilaiset, usein esiintyvät inhimilliset ominaisuudet, jotka ovat yksilölle tunnusomaisia ja pysyviä, ovat persoonallisuuden piirteitä. Minän tunto sekä minäkäsitys sisältyvät persoonallisuuden kehitykseen. Minän tunnolla tarkoitetaan erilaisia kokemuksia it-

sestä, jotka eivät vaadi tietoista ponnistelua. Se rakentuu kokemuksellisesti ja esimerkkejä minän tunnosta ovat muun muassa puhuminen, kuuleminen, väsymys ja nälän tunne. Minäkäsitys viittaa ihmisen tietoiseen käsitykseen itsestään. Sisäisen maailman kautta, tarkastellessaan itseään, toimintaansa ja ajatuksiaan, ihminen ohjautuu toiminnassaan. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 33–35.)

Peltomaan ym. (2016, 59) mukaan temperamentti kuvaa kunkin ihmisen tyypillistä reagointi- ja käyttäytymistyyliä. Se siis kertoo, miten ihminen tekee sen mitä tekee. Esimerkiksi lapsen kohdalla ei aina tiedetä, mikä hänet saa kiukustumaan, mutta voimme havaita, kuinka se hänessä ilmenee. Temperamentti on perinnöllinen, mutta ympäristö ja kasvatus muokkaavat siitä persoonallisuuden. Erään temperamenttiluokituksen mukaan temperamenttiin sisältyy muun muassa motorinen aktiivisuus, lähestyminen ja vetäytyminen uusissa tilanteissa sekä tarkkaavaisuuden kesto ja sinnikkyys.

Kaikki psyykkisen kehityksen osa-alueet kulkevat niin käsikädessä, että tarkastellaan niitä vielä yhtenä esimerkkien kautta. Tunteet vaikuttavat ihmisen kognitiivisiin toimintoihin. Esimerkiksi suru voi vaikuttaa tarkkaavaisuuteen alentavasti, kun taas innostus ja ilo saattavat lisätä luovuutta. Vastaavasti kognitiivisilla toiminnoilla, kuten muistilla ja oppimisella on vaikutusta tunteiden ilmenemiseen ja niiden tulkintaan. Positiiviset tunnekokemukset puolestaan vaikuttavat motiivien syntyyn, jotka vievät kognitiivisia toimintoja eteenpäin. Motivoituneella tilalla on positiivinen vaikutus esimerkiksi tarkkaavaisuuteen ja oppimiseen. Ja motivoituneena jonkin asian saavuttamatta jättäminen vastaavasti herättää negatiivisia tunteita. (Peltomaa ym. 2016, 43.)

3.3 Sosiaalinen kehitys ja vertaissuhteet

Yksilön kehitys erilaisten ryhmien ja sosiaalisten yhteisöjen jäseneksi on sosiaalista kehitystä. Jo varhaiset kokemukset vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteet vaikuttavat pohjaan, johon yksilö ihmissuhteitaan tulee rakentamaan. Vuorovaikutukseen liittyvät taidot sekä valmius liittyä ryhmiin ovat lapsen sosiaalista kehitystä. Sosiaalinen kehitys kulkee käsikädessä muun muassa persoonallisen kehityksen, tunne-elämän kehityksen sekä turvallisuuden tunteen vakiintumisen kanssa. Sosiaaliin taitoihin kuuluu lapsella myös herkkyys toisen lapsen yhteistyöaloitteille. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 34–35, 116.)

Vertaissuhde tarkoittaa samassa kehitystasossa olevien lasten välistä suhdetta. Näissä suhteissa lapset oppivat tietoja, taitoja ja asenteita sekä kokevat asioita, joilla on vaikutusta lasten hyvinvointiin ja sopeutumiseen. Vertaiset ovat henkilöitä, jotka ovat sosiaalisessa, emotionaalisessa ja kognitiivisessa kehityksessä suunnilleen samalla kehitystasolla. Usein vertaiset ovat samaa ikäluokkaa. Lapselle haaste vertaissuhteen muodostamisessa

on se, että vuorovaikutuskumppani on tasavertainen ja kiintymys tulee ansaita. (Salmivalli 2005, 15–16.) Vertaissuhteiden muodostamista helpottaa lapsen hyvät vuorovaikutustaidot ja motivaatio. Myönteisessä ja kannustavassa vuorovaikutussuhteessa lapsi pääsee harjoittelemaan sosiaalisissa tilanteissa tarvittavia taitoja, joita tarvitaan muun muassa myönteisten ihmissuhteiden rakentamiseen ja ylläpitämiseen. (Laaksonen 2012, 12–13.)

Vertaistensa kanssa ryhmänä toimiessaan lapsi saa sosiaalisille ja emotionaalisille tarpeille tyydytystä, kun lapsi tuntee kuuluvansa johonkin. Vertaisten suhtautumisen ja palautteen myötä lapsi rakentaa myös omaa minäkuvaansa. Vertaisryhmässä opetellaan erilaisia taitoja, yhdessä toimimista, kompromissien tekemistä, oman paikan ottamista ja jämäkkyyttä. Jatkuva vertaisryhmässä torjuminen saattaa saada lapsen tuntemaan itsensä sosiaalisesti epäonnistuneeksi. Torjutuksi tullessaan lapsella on riski jäädä ryhmän ulkopuolelle, jolloin myös sosiaalisten taitojen harjoittelu vähenee. (Salmivalli 2005, 33–34.) Vertaisryhmässä sekä toisten lasten hyväksynnällä että torjumisella on vaikutusta lapsen mahdollisuuteen ja halukkuuteen osallistua ryhmässä (Laaksonen 2012, 6).

Erilaiset ryhmät kehittyvät aina vähitellen vaihe vaiheelta. Ne eivät ole perustamishetkestä lähtien valmiita, vaan perustamista seuraa viisi erilaista vaihetta. Vaiheiden tunnistaminen auttaa kasvattajia ymmärtämään ja kehittämään niin ryhmän kuin sen jäsentenkin toimintaa. Muotoutuvan ryhmän vaiheessa lasten välillä on vielä jännitystä. Lapset hakevat hyväksyntää sekä toisiltaan että kasvattajilta. Kuohuntavaiheessa vuorovaikutus lasten välillä alkaa lisääntyä. Lapset hakevat kavereita ja yksittäiset lapset alkavat erottua. Vaiheelle ominaista on myös ristiriitatilanteiden syntyminen. Yhdenmukaisuusvaiheessa eli normejaan muokkaavan ryhmän vaiheessa ilmapiiri alkaa olla jo vapautunut. Lapsille tiettyyn ryhmään kuuluminen on tärkeää. Kasvattajan näkökulmasta yksilöiden taitojen havainnointia vaikeuttaa yleistynyt ryhmäkäyttäytyminen. Neljäs vaihe on hyvin toimiva ryhmä. Tällainen ryhmä on kiinteä ja se koetaan turvalliseksi. Lapset eivät ole enää niin riippuvaisia kasvattajista vaan ajattelevat selviytvänsä monista asioista itsenäisesti. Hajoavan ryhmän vaihe tulee varhaiskasvatuksessa vastaan usein keväällä, jolloin lapsia siirtyy toisiin ryhmiin. Tässä vaiheessa pintaan nousee usein epävarmuuden tunteet ja jännitys tulevasta. Kasvattajien mukaan tämä vaihe on verrattavissa kuohuntavaiheeseen. (Koivunen & Lehtinen 2016, 46–47.)

Psykologi Lev Vygotsky (1896-1934) kehitti oppimisteorian, jonka mukaan sosiaalinen vuorovaikutus on merkittävä tekijä oppimisessa. Hänen mukaansa oppijalla on aktuaalinen kehitystaso, jolla oppija on nyt, sekä potentiaalinen kehitystaso, jolle oppija yltää yhdessä kehittyneemmän ohjaajan kanssa, mutta ei kykene suoriutumaan vielä yksin. Näiden kehitystasojen väliin jäävää aluetta Vygotsky kuvaa käsitteellä lähikehityksen vyöhyke. Lähikehityksen vyöhykkeellä ihminen toimii silloin, kun häntä haastetaan toimimaan tasolla, joka on vähän korkeammalla kuin nykyinen taitotaso. Vygotskyn mukaan lapsi oppii juuri lähikehityksen vyöhykkeellä,

muiden avustamana ja ohjauksessa. Lähikehityksen vyöhyke on sovellettavissa lähes mihin tahansa mitä lapsi harjoittelee, tehtävien tekemisestä tunteiden kontrolloimiseen ja kävelemään oppimiseen. (Peltomaa ym. 2016, 112.)

4 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Seuraavassa esitellään aikaisempia tutkimuksia, joihin palataan myöhemmin tämän opinnäytetyön tuloksia tarkasteltaessa. Aikaisemmista tutkimuksista nostetaan seuraavassa esille Eeva Einiön opinnäytetyö Osallisuuden ja liikkumisen mahdollisuuksien lisääminen sekä Petteri Halmelan pro gradu -tutkielma Lasten korkeaa aktiivisuutta lisäävät tekijät, jotka kumpikin liittyvät lasten liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen.

Tutkimuksessaan Eeva Einiö (2016) tutki lasten osallisuuden ja liikkumisen mahdollisuuksia ja miten niitä voisi lisätä. Hän halusi selvittää muun muassa, minkälaiset tekijät estävät ja edistävät lasten liikkumista sekä aikuisen toiminnan vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

Lapset pääsivät sekä ulkona että sisällä liikkumaan ilman rajoitteita, kuten päiväkodin asettamia ikärajoja esimerkiksi kiipeilytelineisiin. Einiön tutkimuksessa kävi ilmi, että lapset tiedostavat omat taitotasonsa melko hyvin. Lapset joko suorasti tai epäsuorasti kertoivat, jos eivät esimerkiksi uskaltaneet hypätä keinusta. Lapsia kiinnosti erityisesti hyppääminen eri paikoista ja myös vapaata juoksemista ja välineiden käyttöä kaivattiin. (Einiö 2016.)

Tutkimuksessa nostettiin esiin vertaisryhmän merkitys. Lapset kannustivat ja neuvoivat toisiaan sekä mielellään näyttivät omia taitojaan, joita myös toiset innostuivat sitten kokeilemaan ja jatkokehittämään. Aikuisen rooli ja läsnäolo arvioitiin tutkimuksessa tärkeäksi. Etenkin pienessä ryhmässä aikuinen pystyy jakamaan huomiotaan kaikille yksilöllisesti. Lapset myös liikkuvat ja kokeilevat uusia asioita rohkeammin, kun luotettava aikuinen on lähettyvillä ja valmiina auttamaan tarpeen tullen. (Einiö 2016.)

Petteri Halmela (2013) tutki gradussaan lasten korkean aktiivisuuden määrää päivähoidossa, eri muuttujat, kuten ikä, sukupuoli, toiset lapset ja kasvattajat huomioon ottaen. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, mitkä tekijät päivähoidossa lisäävät lasten korkeaa fyysistä aktiivisuutta. Halmela jaoteli tutkimuksessaan fyysisen aktiivisuuden kolmeen kategoriaan, matalaan, kohtuulliseen ja korkeaan.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että lapset olivat suurimman osan päivästä matalasti fyysisesti aktiivisia, joka käsittää muun muassa istumisen ja syömisen. Korkean fyysisen aktiivisuuden, kuten juoksemisen, ripeän liikunnan ja fyysistä ponnistelua vaativan toiminnan osuus päivässä oli 10%. Halmelan tutkimuksen mukaan korkean fyysisen aktiivisuuden tasolla lapsia liikuttaa

eniten sääntöleikit ja yhdessäolo. Myös rooli- ja mielikuvaleikit sekä esineleikit nostettiin esille. Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä myös lasten ikään, ikävuosien 1-7 välillä lasten korkea fyysinen aktiivisuus lisääntyy joka vuosi. (Halmela 2013.)

Aikuisen rooli ja huomion kohdistaminen lapseen vaikuttavat Halmelan (2013) mukaan lasten aktiivisuuteen. Aktiivisuus on korkeimmillaan, kun huomio kohdistuu ryhmään lapsia tai toiseen lapseen. Myös aikuisen etäisyys lapseen vaikutti aktiivisuuteen. Aikuisen ollessa kauempana esimerkiksi havainnoimassa tai kun tämä ei ollut ollenkaan lapsikontaktissa, fyysinen aktiivisuus oli korkeampaa.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus toteutettiin tässä opinnäytetyössä kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään sanoja ja lauseita, tuloksiin pyritään ilman tilastollisia menetelmiä ja muita määrällisiä keinoja. Tavoitteena laadullisessa tutkimuksessa on tutkittavan ilmiön kuvaaminen ja syvälinen ymmärtäminen. Toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa, laadullinen tutkimus tutkii yksittäistä tapausta, minkä vuoksi tuloksia ei voi yleistää. Yhdestä havaintoyksiköstä pyritään saamaan irti mahdollisimman paljon. (Kananen 2014, 18–19.) Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, koska tarkoituksena oli tutkia tietyn päiväkodin lasten liikunta-aktiivisuutta ja ymmärtää erilaisia lasten liikunta-aktiivisuuden vaikuttavia tekijöitä päiväkodissa.

5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia miten aktivoida 3–4-vuotiaita lapsia liikkumaan päiväkodissa. Tavoitteena oli saada selville, mikä innostaa lapsia liikkumaan päiväkodissa. Tämän pohjalta saadaan mahdollisia ideoita, miten kehittää liikkumismahdollisuuksia päiväkodissa ja millä tavoin lapsia voisi innostaa liikkumaan.

Tutkimuskysymyksiä oli kolme:

1. Miten aktivoida 3–4-vuotiaita lapsia liikkumaan päiväkodissa?
2. Minkälaiset menetelmät innostavat lapsia liikkumaan?
3. Miten aktivoida lapsia liikkumaan ohjatulla toiminnalla?

5.2 Aineiston hankinta ja analyysimenetelmät

Laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat kysely, haastattelu ja havainnointi. Näitä voidaan käyttää yksittäin tai yhdisteltynä. Kun tutkimuskohteena ovat lapset ja lasten innostus liikuntaa kohtaan, on havainnointiin perustuva aineistonkeruumenetelmä tarkoituksenmukaisin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.) Lasten liikkumista päiväkodissa lähdettiin tässä opinnäytetyössä tutkimaan järjestämällä heille liikunnallista toimintaa tutussa päiväkotiympäristössä. Koimme, että lasten havainnoiminen toiminnan kautta on parempi tapa saada tietoa kuin esimerkiksi lasten haastattelu, sillä tutkimuksessa on kuitenkin kyse liikkumisesta. Toimintaa havainnoimalla saimme luotettavampaa tietoa lasten motorisista taidoista ja innostuksesta liikuntaa kohtaan.

Toimintaa toteutettiin päiväkodin 3–4-vuotiaille lapsille, joita oli noin 40. Lapset jaettiin neljään pienempään ryhmään ja toimintakertoja pidettiin jokaiselle ryhmälle kolme. Toiminnan pohjalta tehtiin havaintoja lasten motorisista taidoista sekä motivaatiosta liikkumiseen. Toimintakerrat videoitiin, joten ohjauksen aikana tehtyjen havaintojen lisäksi tarkempaa analyysia pystyttiin tekemään videoilta. Videoiden pohjalta oli helpompi arvioida myös omaa toimintaa ja onnistumista ohjaajana. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua. Sen avulla pystyimme jäsentämään aineistoa paremmin ja saimme selville, millaisia motorisia taitoja lapsilla on, mikä aktivoi lapsia liikkumaan ja miten lapset lähtevät mukaan ohjattuun liikuntaan.

5.2.1 Osallistuva havainnointi

Lasten toimintaa tutkittaessa havainnointi on hyvä aineistonhankintamenetelmä, sillä oppiakseen ymmärtämään lasta ja hänen tarpeitaan, aikuisen on tärkeää havainnoida lasta ja hänen toimintaansa arjen eri tilanteissa. Lapsi ilmaisee itseään kokonaisvaltaisesti muun muassa puhumalla, liikkumalla, tunteita näyttämällä, katseellaan ja vuorovaikutuksellaan ympäristönsä kanssa. Havainnointi vaatii aikuiselta aitoa läsnäoloa ja keskittymistä siihen mitä tilanteessa tapahtuu. Lisäksi aikuisella tulee olla käsitys siitä, mitä havainnoidaan. Havainnoinnin tavoitteena on pyrkiä kuvailemaan kokemuksia ja havaintoja arkikielellä, tarkistaa omien olemassa olevien oletuksien paikkansa pitävyyttä ja löytää tuoreita oivalluksia. Havainnoimalla saatu tieto auttaa aikuista järjestämään lapselle sopivaa toimintaa. (Aaltonen, Lehtinen, Leppänen, Peltonen, Tarvo, Tuunainen & Viherä-Toivonen 2008, 44.)

Aktiivisessa osallistuvassa havainnoinnissa ohjaaja osallistuu itsekin toimintaan. Tällöin ohjaaja liittyy mukaan yhtenä ryhmän jäsenenä ja ryhmän ehdoilla. Aktiivisessa roolissa ohjaaja vaikuttaa jo pelkällä läsnäolollaan tutkittavaan ilmiöön. Toiminnan ja havaintojen kannalta on tärkeää, että ohjaaja ei vaikuta liikaa tapahtumien kulkuun. Osallistuvan havainnoinnin aikana tapahtuvassa kommunikaatiossa ei ole kysymys vain kielellisestä,

vaan myös eleiden, ilmeiden, liikkeiden ja kosketuksen avulla tapahtuvasta kommunikoinnista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

5.2.2 Videointi

Havainnointivälineenä videointi on hyödyllinen silloin, kun tallenteita ehditään katsoa ja tehdä niistä havaintoja myöhemmin. Videointi ja havainnoidun toiminnan uudelleen katsominen antaa mahdollisuuden löytää aineistosta lisää yksityiskohtia ja yllättäviäkin tekijöitä. Videoinnin pohjalta tehdyt havainnot ja niistä saadut tulokset ovat reaaliaikaista havainnointia ja kirjaamista luotettavampia. Lisäksi useampi eri henkilö pystyy tarkastelemaan samaa tilannetta videoinnin ansiosta. Kuvaajana toimiva havainnoija pystyy videoinnin aikana sekä havainnoimaan että dokumentoimaan havaintojaan ja valita kohteen kuvaamiselle tarkoituksellisesti. Videointi ei yleensä vaikuta lasten käyttäytymiseen tilanteen alkamisen jälkeen, vaan lapset tottuvat siihen nopeasti. (Koivunen & Lehtinen 2015, 58–59.)

Koimme, että reaaliaikainen havainnointi ja kirjaaminen itse toiminnan aikana on haastavaa, varsinkin kun käytetään osallistuvaa havainnointia. Lisäksi lasten liikkumista havainnoidessa on mahdotonta ehtiä näkemään ja kirjaamaan kaikkea oleellista. Siksi tässä opinnäytetyössä toimintakerrat päätettiin videoida. Havaintoja lapsista tehtiin myös toiminnan aikana ja ne kirjattiin jälkikäteen ylös. Videoilta havaintojen tekeminen, lasten eleet ja puheet mukaan lukien on helpompaa. Tarkoituksena oli tutkia myös ohjaajan roolia toiminnan aikana. Suunnitellun toiminnan arvioinnin lisäksi videoinnin avulla pystyy tarkemmin havainnoimaan omaa ohjaamista.

5.2.3 Teemoittelu

Tutkimuksessa käytimme aineiston analyysimenetelmänä teemoittelua. Teemoittelussa tutkimusaineistosta etsitään keskeisiä aihepiirejä, joita kutsutaan teemoiksi. Aineistosta nostetaan aluksi esiin usein toistuvat aiheet, jotka muodostavat tutkittavat teemat. Tämän jälkeen aineistoa aletaan käsitellä ja järjestää teemojen alle. Aineistoa ei analysoida kokonaan, vaan sieltä poimitaan kohdat, jotka koskevat tiettyä teemaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Onnistuakseen teemoittelu vaatii empirian ja teorian vuoropuhelua, joka näkyy tekstissä niiden lomittumisena. Joissain tapauksissa teemoittelua käytetään vain aineiston analyysivaiheen alussa, mutta sitä voidaan jatkaa pidemmällekin. Sen avulla aineistosta saadaan esille kokoelma erilaisia tuloksia esitettyihin kysymyksiin. Teemoittelu on hyvä aineiston analysointitapa käytännöllisten ongelmien ratkaisemisessa. Tällöin aineistosta on kätevää poimia tutkimuskysymysten kannalta olennaista tietoa. (Eskola & Suoranta 1998, 176, 179–180.)

Tässä tutkimuksessa tutkimusaineiston analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua, jotta löydettiin ne tekijät, mitkä vaikuttavat eniten lasten lii-

kunta-aktiivisuuteen päiväkodissa. Mahdollisia teemoja pohdittiin jo tutkimuskysymysten kautta. Toiminnallisen osuuden yhteydessä tehtiin suoria havaintoja videoinnin lisäksi. Suorat havainnot suuntautuivat pitkälti aikaisemmin mietittyjen teemojen suuntaan. Videointi mahdollisti aineiston huolellisemman analysoinnin, jolloin pystyttiin varmistumaan teemoista. Videoinnin avulla aineistosta nousseita teemoja pystyi myös jäsentelemään yksityiskohtaisemmin.

5.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusaineiston analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua, jotta löydettiin ne tekijät, mitkä vaikuttavat eniten lasten liikunta-aktiivisuuteen päiväkodissa. Laadullisessa tutkimuksessa, jossa ei ole tarkkoja tulkintäsääntöjä, tulkinnan tekeminen on haastavaa. Tarkastelunäkökulmaa ja tutkimuskysymystä vaihtamalla samasta aineistosta voidaan tehdä useita eri tulkintoja. Aineiston teemoittelussa kahden eri tutkijan tekemä sama johtopäätös lisää tulkinnan luotettavuutta. (Kananen 2014, 153.) Tässä tutkimuksessa oli kaksi tutkijaa. Teimme sekä toiminnallisten osuuksien jälkeen että videoaineiston pohjalta omat muistiinpanot havainnoistamme. Vertasimme nousseita teemoja ja sisältöjä toisiinsa, joiden pohjalta lähdimme analysoimaan tuloksia.

Luotettavuutta tutkimuksessa voi pyrkiä parantamaan vahvistamalla tutkimustuloksia vertaamalla niitä aikaisempien tutkimusten tuloksiin tai muihin tietolähteisiin (Kananen 2014, 152). Tässä opinnäytetyössä tuloksiin haetaan vahvistusta kahdesta aiemmasta tutkimuksesta sekä kirjallisuudesta. Luotettavuutta voi yksinkertaisesti lisätä myös dokumentaatiolla, eli eri vaiheiden perustelulla (Kananen 2014, 153). Tähän tutkimukseen valitut tietoperusta sekä aineistonkeruu- ja analysointimenetelmät ovat perusteltu. Videointi itsessään lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimusaineistoon pystyttiin palaamaan ja siitä voitiin tarkistaa tehtyjä havaintoja. Videointi mahdollisti myös usean eri havainnon tekemisen yhdestä hetkestä.

Tässä tutkimuksessa saatuja tutkimustuloksia ja johtopäätöksiä ei voida yleistää. Kanasen (2014, 153) mukaan yksi havaintoyksikkö ei riitä saturaatioon. Saturatio on eri lähteiden tarjoamien tutkimustulosten toistumista, jota ei yhden havaintoyksikön perusteella voida todeta. Tässä tutkimuksessa oli kuitenkin tarkoitus tutkia vain tietyn päiväkodin lasten liikunta-aktiivisuutta heidän omassa toimintaympäristössään, joten havaintoyksikköjen määrä ei ole merkittävä tekijä tämän tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa.

Tutkimusta tehtäessä tutkijat tulevat prosessin aikana tekemään monenlaisia eettisiä valintoja. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja alaikäisille lapsille suunnatuissa tutkimuksissa on hyvä pyytää lupa lasten huoltajilta. Kirjallinen lupa tulee pyytää myös toimintayksiköltä,

jossa tutkimus toteutetaan. Mikäli tutkimus on varhaiskasvatuksen toimintayksikön näkökulmasta instituutiolle hyödyllistä tietoa tuottava, ja se voidaan järjestää osana normaalitoimintaa, voi toimintayksikkö katsoa huoltajilta luvan pyytämisen tarpeettomaksi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta n.d.) Tätä opinnäytetyötä aloittaessamme halusimme kuitenkin pyytää kirjallisen luvan sekä lasten vanhemmilta että päiväkodin johtajalta. Lasten ei ollut myöskään pakko osallistua järjestettyyn toimintaan, mikäli he eivät itse halunneet.

Tutkimuseettisiin periaatteisiin kuuluu yksityisyyden suoja. Siihen liittyen tulee huolehtia tutkimusaineiston suojaamisesta ja luottamuksellisuudesta, tutkimusaineiston säilyttämisestä tai hävittämisestä sekä yksityisyyden suojasta tutkimusjulkaisussa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta n.d.) Tämän tutkimuksen tutkimusaineisto oli ainoastaan omassa käytössä, eikä sitä päässyt kukaan muu näkemään. Tutkimustulosten analysoinnin jälkeen aineisto hävitettiin. Yksityisyyden suojasta pidettiin huolta varmistamalla, ettei tutkimukseen osallistuvien lasten henkilöllisyys ole tunnistettavissa.

Tarkoituksena tutkimuksessa oli selvittää, miten lasten liikunta-aktiivisuutta saataisiin lisättyä. Tutkimuksessa nousi esille, mitkä asiat vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen ja miten erilaiset menetelmät liikunta-aktiivisuutta edistivät. Tutkimustulokset ovat apuna päiväkodin työntekijöille ja sitä kautta ne palvelevat myös lapsia.

Toimintaan osallistuvat ryhmät muodostettiin yhdessä työelämäohjaajan kanssa. Näin pystyttiin varmistamaan lasten turvallisuuden kannalta sopivan kokoiset ryhmät. Myös ryhmien kokoonpanot, toimintakertojen pituus sekä toimintakertojen määrä määriteltiin yhdessä työelämäohjaajan kanssa. Jokaisella toimintakerralla mukana oli yksi päiväkodin työntekijöistä.

6 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS

Toiminnallinen osuus toteutettiin lapsille pienissä ryhmissä kolmena eri päivänä. Lapsia olisi lukumäärällisesti ollut todella paljon, mikäli kaikki 3–4-vuotiaat olisivat osallistuneet toimintaan. Lapsimäärä rajattiin niin, että kaikki 2013 syntyneet lapset sekä 2014 syntyneet, toimintakertoihin mennessä 3 vuotta täyttäneet lapset osallistuivat toimintaan. Lapsia osallistui kaikkiaan kolmesta eri ryhmästä. Jotta lasten lukumäärät ryhmissä saatiin sopiviksi toimintaa ajatellen, 2014 syntyneistä lapsista tehtiin neljäs ryhmä. Lähtötilanteessa kussakin ryhmässä oli noin 10 lasta.

Tutkimuksen tulosten kannalta huomioon tulee ottaa lapsiryhmien muodostaminen. Toiminnat järjestettiin päiväkodissa loppukeväällä ja ryhmistä

ainoastaan yksi oli toiminut yhdessä lähes koko päiväkodin toimintakauden ajan. Toisella ryhmällä kokoonpano oli muodostunut vähitellen toimintakauden aikana, ja ryhmänä lapset olivat toimineet noin puoli vuotta. Kolmannella ryhmällä ryhmäytymisaika oli selkeästi lyhyempi kuin toisilla. Näiden kolmen ryhmän lisäksi vuonna 2014 syntyneistä, eli pienimmistä tutkimukseen osallistuvista lapsista, tehtiin neljäs ryhmä, joka toimi omana ryhmänään ensimmäistä kertaa tutkimuksen toiminnallisissa osuuksissa.

Tilana toimi jokaisella toimintakerralla päiväkodin oma pieni liikuntasali. Tila oli sopivan kokoinen ryhmien kokoon nähden. Toimintakertoja varten tilassa oli vapaasti käytettäviä välineitä monipuolisesti. Jokaisella toimintakerralla yhtä ryhmää kohden varattiin aikaa noin 30 minuuttia. Ryhmien välissä oli noin 15 minuuttia aikaa valmistella tila ja tehdä tarvittavat muutokset seuraavaa ryhmää varten. Tarkoituksena oli järjestää jokaisella kerralla erilaista toimintaa, saadaksemme mahdollisimman laajan kuvan lasten aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Ensimmäisen toimintakerran teemana oli sääntöleikit, toisella kerralla lapsille järjestettiin liikuntarata ja kolmannen ohjauksen teemana oli musiikki. Toiminta aloitettiin aina nimikierroksella ja päätettiin loppuverryttelyyn tai rentoutukseen. Pääsääntöisesti toimimme itse aktiivisesti ohjaajina ja ryhmän lastenhoitaja tai lastentarhanopettaja oli mukana videoimassa.

6.1 Sääntöleikit

Ensimmäisellä toimintakerralla lasten kanssa leikittiin perinteisiä liikuntaleikkejä. Toiminta aloitettiin tutustumisleikillä, jossa lapsia pyydettiin sanomaan oma nimensä sekä näyttämään jokin omavalintainen liike. Monet lapsista selvästi jännittivät ja liikkeitä keksittiin kavereiden ja ohjaajien avustuksella. Varsinaisista liikuntaleikeistä leikittiin ensimmäiseksi X-hippaa. Pienten ryhmä oli hieman vaikea saada leikkiin mukaan, osa seisoi paikoillaan ja osa alkoi leikkiä aivan muuta. Isommille leikki oli tuttu ja he olivat siitä innoissaan. Toisena leikkinä oli maa-meri-laiva. Kyseiseen leikkiin lapset lähtivät innokkaammin mukaan, ja he jaksoivat leikkiä sitä pitkään. Viimeisenä lasten kanssa esitettiin erilaisia eläimiä. Lapset saivat itse ehdottaa eläimiä ja näyttää miten ne liikkuvat. Esittäessä lapset innostuivat matkimaan myös eläinten ääniä. Loppuverryttelyksi otettiin venyttelypiiri, jossa harjoiteltiin erilaisia venyttelyliikkeitä.

Tavoitteena oli järjestää lapsille hauskaa yhteistä toimintaa, jossa saa purttua energiaa. Tarkoituksena oli ottaa ensimmäiselle toimintakerralle lapsille todennäköisesti ennestään tuttuja leikkejä, sillä tilanne oli heille uusi. Toinen ohjaajista oli osalle lapsista tuttu, mutta toinen täysin vieras. Tilassa oli lisäksi lapsille tuttu aikuinen videoimassa, joka vei ensimmäisellä toimintakerralla myös vähän lasten huomiota. Auktoriteetin saaminen on varsinkin ensimmäisellä toimintakerralla haaste itsellemme ohjaajina. Toimimme kuitenkin myös ryhmän mukana koko ajan ja osallistuimme jokaiseen leikkiin, mikä innostaa myös lapsia osallistumaan toimintaan ja tutustumaan meihin.

6.2 Liikuntarata

Toisella toimintakerralla lapsille järjestettiin erilaisia liikuntavälineitä käyttäen liikuntarata. Rataan oli suunniteltu hernepussien heittoa vanteeseen, askelmerkkien päällä kävelyä, tasapainoilua penkin päällä, ryömimistä tunnelista, hyppyjä, kiipeilyä kiipeilyseinässä sekä renkaissa roikkumista. Tällä kerralla lapsiryhmien kokoonpano oli edelliseen nähden vähän erilainen, osassa ryhmistä oli vähemmän lapsia paikalla. Alkuun otettiin nimikierros palloa kaverille heittäen. Rata käytiin lasten kanssa läpi, jotta kaikki varmasti tietäisivät mitä eri kohdissa tehdään. Näin saatiin kaikki lapset myös kokeilemaan kaikkia eri pisteitä. Liikuntarata eli ja kehittyi päivän mittaan. Kun edellinen ryhmä oli keksinyt uusia käyttötarkoituksia eri välineille, otettiin niitä käyttöön myös seuraaville. Loppuun otettiin edellisen toimintakerran tapaan venyttelypiiri.

Tällä kerralla lapsille pyrittiin järjestämään erilaisia motorisia taitoja vaativia harjoituksia käyttäen erilaisia välineitä. Lapsilla oli vapaus valita mitä tekevät, eikä sääntöjä erityisemmin ollut. Toimintakerralla oli helppo havaita lasten motoristen taitojen lisäksi, mikä lapsista oli mielekästä ja mielenkiintoinen tekeminen innosti heitä. Lasten luovuus pääsi myös esille monipuolisen välineiden kirjon ja sallivan ilmapiirin ansiosta.

6.3 Musiikkiliikunta

Kolmannella ja viimeisellä kerralla teemana oli musiikki. Aikaisemmista toimintakerroista poiketen, tutustumisleikin sijaan nimet vain kerrattiin. Toiminta aloitettiin lapsille tutulla Fröbelin palikoiden Jumppalaululla, pää, olkapää, peppu, polvet. Lapsille vieraampi ja myös vähän haastavampi musiikillinen liikuntaleikki oli Peikkolan aamujumppa, jossa mennään kyykkyy ja ylös eri tavoilla laulun tahdissa. Yhdeksi musiikkiteeman leikiksi oli suunniteltu musiikinpysäytysleikki. Tarkoituksena oli liikkua tilassa niin kauan, kunnes musiikki lakkaa. Suunnitelmana oli, että liikkumisen tapoja vaihdetaan leikin edetessä. Aluksi liikkeelle lähdettiin ihan vain kävellen, sitten mahdollisimman korkealla, matalalla ja pyörien. Lapset saivat myös itse keksiä tapoja liikkua. Isompien lasten innostus pysäytysleikkiin hiipui nopeasti. Heidän kohdallaan leikkiä kehitettiin eteenpäin ja mukaan otettiin muotopalat. Lapset saivat viedä muotopalan haluamalleen paikalle sallisissa. Kun musiikki lakkasi, oli heidän tarkoituksena rientää mille tahansa tyhjälle muotopallalle. Loppuun kaikille ryhmille otettiin rentoutus musiikkia kuunnellen. Tarkoituksena oli kuunnella rauhallinen kappale makuullaan.

Tavoitteena viimeisellä toimintakerralla oli selvittää, innostaako musiikki lapsia liikkumaan. Musiikkileikit vaativat lapsilta myös erilaista keskittymiskykyä, tarkkuutta, rytmitajua, koordinaatiota ja luovuutta. Musiikkia hyödyntäen saadaan monipuolisuutta liikuntaan ja samaan aikaan yhdistettyä erilaisten pedagogisten menetelmien käyttöä.

7 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Aineiston analyysimenetelmänä käytimme teemoittelua, ja tuloksista nousi esiin kolme selkeää teemaa. Vertaissuhteet, ohjaajan aktiivisuus ja toiminnan sisällöt vaikuttivat kaikki omalta osaltaan lasten liikunta-aktiivisuuteen. Seuraavissa alaluvuissa avaamme tutkimuksesta nousseita teemoja ja niistä seuranneita tuloksia ja johtopäätöksiä. Olimme pohtineet mahdollisia teemoja jo etukäteen ja osittain samat teemat nousivatkin selkeinä aineistosta.

7.1 Vertaissuhteiden ja ryhmän merkitys

Lasten liikkumiseen vaikuttaa paljon vertaissuhteet, kuten Einiön (2016) tutkimuksestakin kävi ilmi. Hän oli havainnut, että lapset esittelevät omia taitojaan mielellään toisille lapsille sekä aikuisille. Lapset innostavat tiedostamattaan toinen toistaan yrittämään jotain uutta. Nämä seikat nousivat esille myös meidän havainnoistamme. Kun lapset keksivät esimerkiksi hernepusseilla keilaamisen, moni lapsi lähti kokeilemaan samaa innoissaan. Yhdessä kavereiden kanssa tekeminen on ylipäätään kivaa ja halu olla osa ryhmää saa lapsen osallistumaan ja innostumaan liikunnasta.

Ryhmä koostuu erilaisista persoonista, joilla on merkitystä ryhmän toiminnan kannalta. Vertaisryhmässä sekä toisten lasten hyväksynnällä että torjumisella on vaikutusta lapsen mahdollisuuteen ja halukkuuteen osallistua ryhmässä (Laaksonen 2012, 6). Ohjatussa liikunnassa lapsen halu ja mahdollisuus osallistua ryhmän kanssa tekemiseen vaikuttaa suorasti lapsen liikunta-aktiivisuuteen. Marjasen, Marttilan ja Varsan (2013, 107) mukaan lapsen kyvyttömyys tai haluttomuus yhteisten sääntöjen noudattamiseen voi helposti johtaa ristiriitatilanteisiin sekä kasvattajien että ryhmän muiden lasten kanssa. Ryhmädynamiikasta riippuen tällainen vastarintaan asettuva lapsi voi olla ryhmässä pelätty ja toisaalta myös ihailtu. Toimintakerroilla kävikin ilmi, että yksi lapsi voi vaikuttaa koko ryhmän aktiivisuuteen joko positiivisesti tai negatiivisesti. Kun yhdellä lapsella loppui mielenkiinto toimintaan, alkoi hän juosta ympäriinsä oman mielensä mukaan. Tällöin muut lapset hyväksyivät yhden lapsen toimintatavan ja seurasivat esimerkkiä, mistä johtuen koko ryhmän aktiivisuus kohdistui väärin asioihin, tässä tapauksessa riehumiseen. Näin ollen koko ohjatun toiminnan tarkoitus häviää, vaikka liikunnallinen aktiivisuus lisääntyisikin riehumisen kautta.

Ryhmän kokoonpanolla on suuri vaikutus toiminnan toteutumiseen. Havaintojen pohjalta sekä ryhmän koolla että lasten keskinäisillä suhteilla on merkitystä toimintaa ajatellen. Ryhmillä oli erilainen tausta ryhmäytymisen suhteen. Yksi ryhmistä oli toiminut yhdessä jo pidemmän aikaa ja se myös näkyi toiminnan aikana. Lapset keskittyivät itse toimintaan ja ryhmässä säilyi ”työrauha”. Kaksi muuta ryhmää toimivat myös oman tutun ryhmän kanssa, mutta ne olivat toimineet yhdessä vähemmän aikaa.

Vaikka ryhmä oli lapsille tuttu, tietynlainen yhteisöllisyys puuttui ja energiaa kului muuhun kuin itse toimintaan. Marjasen ym. (2013, 105–106) mukaan lapsen tulee löytää oma paikkansa ryhmässä ennen kuin tämä voi solmia vertais- ja ystävyyssuhteita. Sosiaalinen asema ryhmässä säätelee puolestaan osallisuutta toiminnassa sekä vuorovaikutusta. Tämä oli havaittavissa etenkin pienten lasten ryhmän kohdalla, joka koostui kolmen eri ryhmän lapsista. Ryhmän ollessa uusi, lapset eivät olleet selvillä omasta paikastaan ryhmässä. Tämä vaikutti ryhmän aktiivisuuteen ja yhdessä toimimiseen. Tuttu ryhmä luo turvallisen ilmapiirin, jossa lapsella on hyvä olla ja toimintaan on helppo lähteä mukaan. Lapset ovat rohkeampia kokeilemaan ja osallistumaan, sillä ryhmässä toimimista ei tarvitse jännittää ja itse toiminta on keskiössä.

Lasten määrä ryhmissä vaihteli toimintakertojen välillä. Lapsia osallistui toimintaan vähimmillään viisi ja enimmillään kymmenen. Toiminnan sisältö määritteli sitä, minkälainen ryhmäkoko oli optimaalinen. Sopivan kokoinen ryhmä mahdollistaa sääntöleikkien toteutumisen. Liian pieni osallistujamäärä tekee leikkien toteuttamisesta haastavaa, ja toisaalta liian iso määrä lapsia vaikeuttaa sääntöjen noudattamista sekä ohjaajan näkökulmasta ryhmänhallintaa. Keltikangas-Järvisen (2012, 146) mukaan ryhmä vaikuttaa ihmisen käytökseen. Ryhmässä toimitaan eri tavalla kuin vain muutaman ihmisen seurassa. Mitä enemmän ryhmään kuuluu ihmisiä, sitä hajanaisempi ja jäsentymättömämpi ryhmän rakenne on. Isoa ryhmää on myös vaikeampi saada toimimaan yhdessä sekä ihmisten käytöksestä tulee ennakoimattomampaa. Liikuntarata osoitti, että pienempi ryhmä on eduksi vapaammalle tekemiselle. Ohjaajana pystyy tällöin olemaan paremmin läsnä ja huomioimaan lapset yksilöllisemmin, mikä mahdollistaa lasten ideoihin tarttumisen ja osallisuuden vahvistamisen.

Lasten puheissa ja toiminnassa tuli esiin kaikilla toimintakerroilla erilaiset roolit ja mielikuvitus. Helenius ja Lummelahti (2013, 88, 93) toteavat, että neljävuotiaana roolileikit alkavat yleistyä lasten leikeissä. Roolileikkeihin siirtyminen kertoo lapsen sisäisestä kehitystapahtumasta, jossa lapsi määrittää itsensä uudelleen jäljitelläkseen jotain muuta kuin on. Ensimmäisiin vaiheisiin kuuluu oman roolin nimeäminen, ennen kuin lapsi kykenee kokonaisvaltaisesti asettumaan toisen asemaan. Lapsi voi nimetä itsensä toiseksi ihmiseksi, eläimeksi tai vaikka luonnonilmiöksi. Roolit ja mielikuvitus tulivat toiminnassa esille jo ensimmäisen toimintakerran ensimmäisessä leikissä, kun hippaa leikittäessä yhden lapsen suusta kuului huuto ”mää oon merirosvo”. Maa-meri-laiva -leikin lopetimme jokaisen ryhmän kanssa tarkoituksella kuivalle maalle, ettemme jää laivaan tai mereen. Siihen yksi lapsista totesi ”onneks hai ei saanu meitä”. Erilaisten eläinten esittäminen oli lasten mielestä hauskaa ja kaikki lähtivät siihen mukaan. Lapset innostuivat siitä, että saivat keksiä itse esitettäviä eläimiä. Lapsen valitsemat roolit eivät ole umpimähkään valittuja, vaan niillä on aina jokin syy ja merkitys, ja siksi näitä valintoja tulee kunnioittaa (Helenius & Lummelahti 2013, 95). Huomio itse toiminnasta karkasikin välillä, kun lapset halusivat kertoa omista lemmikeistään ja eläimistä, joita oli luonnossa nähnyt sekä

tarinoita näihin liittyen. Monen eläimen kohdalla lapset alkoivat matkia myös sen ääntelyä. Roolit ja mielikuvitus tulivat esiin myös liikuntaradalla. Yksi lapsista esimerkiksi hyppeli muotopaloilla tasajalkaa todeten ”ne pelletki hyppelee näin”. Viimeisen toimintakerran alussa jokaisen lapsen piti etsiä itselleen muotopala, mutta yhdelle lapselle ei löytynyt paloista enää mieluisan väristä. Ehdotimme, että hän valitsisi itselleen kivan muotoisen muotopalan, jolloin väri olisi sivuseikka. Kyseinen lapsi valitsikin heti keltaisen kolmion ”tää on tietyömerkki”. Heleniuksen ja Lummelahden (2013, 88) mukaan pikkulapsivaiheen esinetoiminnan vaihtuessa roolileikkeihin, esineiden tutkiminen ei ole enää oleellista. Merkityksellisempiä ovat ihmiset, jotka näitä erilaisia esineitä tarkoituksellisesti käyttävät.

Lasten innostus rooleista ja mielikuvista oli merkittävää. Mietimmekin, saisiko lasten innostusta ja aktiivisuutta liikkumiseen lisättyä leikin, esimerkiksi erilaisten hahmojen kautta. Lapsille voisi olla jännittävää, jos toimintaa tulisi järjestämään esimerkiksi metsän jänis tai vaikka pelle. Erilaisten hahmojen ympärille olisi helppo keksiä tekemistä esimerkiksi liikunnallisia laululeikkejä tai pellen temppukoulua. Tällöin liikunta ei olisi lapsille vain suoritusta, vaan se kävisi leikin kautta. Lapset selkeästi pitivät liikuntaradasta. Mielikuvitusta voisi käyttää siinäkin hyväksi ja rakentaa radan jotain oikeaa ympäristöä kuvaavaksi, esimerkiksi viidakoksi. Liikuntarata voisi saada lapset tällöin innostumaan enemmän. Lasten mielikuvitus on niin vahvaa, että esimerkiksi penkillä tasapainottelu voisi olla jännittävämpää, mikäli lattiakosketus tarkoittaisi veteen putoamista.

Persoonallisuus nousi vahvasti esiin aineiston analyysivaiheessa. Kaikki lapset ovat yksilöitä ja heillä on omat kiinnostuksenkohteensa ja taitonsa. Tämä näkyy lasten liikunta-aktiivisuudessa, sillä lapsen persoonallisuudella on merkitystä sille, kuinka aktiivisesti hän osallistuu ohjattuun liikuntaan ja kuinka hän toimii ryhmässä. Peltomaan ym. (2016, 59) mukaan temperamentti kuvaa ihmisen tyypillistä reagointi- ja käyttäytymistä. Ympäristö ja kasvatus muokkaavat perinnöllisestä temperamentista persoonallisuuden. Motorinen aktiivisuus, uusissa tilanteissa lähestyminen ja vetäytyminen sekä tarkkaavaisuuden kesto ja sinnikkyys sisältyvät temperamenttiin. Toiminnassa osasta lapsia huomasi, että liikunta on heille tärkeää ja he olivat innokkaita kokeilemaan, vaikkei taidot aina välttämättä riittänytkään. Toiset lapset taas vetäytyivät syystä tai toisesta, mikä vaikutti heidän liikunta-aktiivisuuteen negatiivisesti.

7.2 Ohjaajan aktiivisuus

Halusimme suunnitella ja toteuttaa lapsille toimintaa itse, vaikka emme suurimmalle osalle lapsista olleet ennestään tuttuja. Haasteena itsellemme oli siis auktoriteetin rakentuminen. Lapset saattavat suhtautua ulkopuoliseen aikuiseen eri tavalla kuin tuttuun ohjaajaan. Yhden ryhmän lastentarhanopettaja halusi videoinnin sijaan olla toiminnassa mukana,

mikä toi lapsille turvaa ja kaikista ujoimmatkin uskalsivat osallistua toimintaan. Tutun ohjaajan läsnäolo vaikutti myös vilkkaimpiin lapsiin rauhoittavasti.

Aikuisen merkitys lasten aktiivisuuteen liikkumisessa on merkittävä. Ohjaajan aktiivisuuteen kuuluu kannustaminen, esimerkkinä oleminen, läsnäolo ja innostaminen. Varhaiskasvatustutkimuksen (2015/580) mukaan lasten varhaiskasvatusta suunniteltaessa ja toteutettaessa on otettava huomioon lapsen mielipide ja toivomukset, jotta osallisuus päiväkodissa voi toteutua. Osallisuus ja aktiivisuus liitetään Karilan ja Lipposen (2013, 161, 166) mukaan usein myös toimijuuteen. Puhuttaessa lapsesta toimijana, tämä jollain tavalla vaikuttaa itse tapahtumien kulkuun passiivisen roolin sijaan. Toimijuuden kehittymisen kannalta lasta tukevat aikuiset ja kokemukset aktiivisena toimijana olemisesta ovat tärkeitä. Toimijuutta tukevan ympäristön keskiössä on lapsen kuuleminen tämän omista vahvuuksista. Mielestämme liikuntakasvatuksessa on tärkeää, että aktiivinen ohjaaja mahdollistaa lasten osallisuutta antamalla tilaa lasten ideoille, ja luomalla lapselle kokemuksen, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa. Omassa ohjauksessamme esimerkiksi liikuntarata muokkautui yhdessä lasten kanssa tekemällä ja kokeilemalla. Lapsen osallistumisella toiminnan etenemiseen näytti olevan suora positiivinen yhteys liikunta-aktiivisuuteen.

Yksi aktiivisen ohjaajan tehtävistä on kannustaa kaikki lapset osallistumaan toimintaan. Ujoimmat lapset jäivät paljon vain paikoilleen seuraamaan muiden toimintaa. Heidät sai lähtemään mukaan yhdessä ohjaajan kanssa, esimerkiksi käsi kädessä. Lasten osallistaminen vaatii ohjaajalta kannustamista ja innostavana esimerkkinä olemista. Sinkkosen (2012, 180–181) mukaan lapsen kehittymisen kannalta kannustamisen on kohdistuttava oikeaan asiaan. Lasta ei pitäisi kannustaa täydelliseen lopputulokseen vaan itse tekemiseen ja yrittämiseen. Tätä kautta lasta voidaan haastaa oppimaan jotain uutta. Sinkkosen esiintuoma ajatus korostuu etenkin liikunnassa, jossa lasten taidoissa ja aktiivisuudessa on paljonkin eroja. Vähemmän liikkuvat lapset tarvitsevat enemmän ohjaajan tukea ja kannustusta nimenomaan yrittämisessä ja osallistumisessa. Tällöin myös nämä lapset voivat löytää liikunnan ilon ja saavat rohkeutta osallistua itseään haastavaan toimintaan.

Osallistuva havainnointi mahdollisti roolin aktiivisena osallistujana ryhmässä. Olemalla osa ryhmää ohjaaja on aidosti läsnä ja toimii samalla esimerkkinä lapsille. Ohjatussa toiminnassa lapset tarvitsevat konkreettista esimerkkiä. Sääkslahti (2015, 180) mainitsee, että lapset ovat tarkkoja havainnoimaan muiden tekemisiä ja asiasta kiinnostunut lapsi oppii helposti mallista. Lapset saavat mallia myös toisten lasten suorituksista ja tavasta tehdä asioita. Etenkin tämän ikäiset lapset tarvitsevat mallin tekemiselle, sillä pelkkä ohjeiden antaminen ei ole vielä riittävää heille. Tämä korostui musiikkiliikunnassa, jossa oli tarkoitus liikkua laulun ohjeiden mukaan. Lapset eivät pystyneet tarttumaan sanalliseen ohjeistukseen heti, vaan tarvit-

sivat ohjaajan esimerkkiä ja läsnäoloa, jolloin oppiminen tapahtuu tekemisen kautta. Myös toistolla on merkitystä, etenkin lapsille, joille leikki oli uusi, sillä pystyimme näkemään, että toisella kerralla liikkeet olivat jo jonkin verran muistissa.

Ohjaajan rooli ja merkitys lapselle sekä ryhmälle liikunnassa nousi vahvana aineistosta. Halmela (2013) oli tehnyt myös havaintoja ohjaajan aktiivisuuden merkityksestä. Hänen tutkimustuloksensa osoittivat, että lapsen fyysinen aktiivisuus on korkeampaa ohjaajan huomion ollessa lapsiryhmässä tai toisessa lapsessa. Meidän havaintojemme mukaan ohjaajan huomiolla on kuitenkin erilainen vaikutus eri lapsiin. Toiset lapsista vaativat enemmän ohjaajien huomiota kuin toiset. Monet lapsista sai keskittymään toimintaan etenkin liikuntaradalla, kun heitä kannusti ja vähän haastoi. ”Oletko jo koittanut kävellä penkkiä pitkin?”, ”Osaatko kiipeillä kiipeilyseinässä?”, ”Kuinka ylös osuit, kun hyppäsit?”. Toisilla lapsilla samanlainen huomio saattoi olla liikaa ja vaikutti jopa alentavasti aktiivisuuteen. Kun lapset huomasivat, että heidän tekemisiään seurataan, alkoivat he ujustella. Meidän tehtävämme ohjaajina on kuitenkin kannustaa ja innostaa jokaista lasta yrittämään ja kokeilemaan, vaikka emme ennestään tunne lapsia emmekä voi tietää miten he reagoivat. Osa meidän ammattitaitoamme on kuitenkin hyvä tilannetaju. Ohjaajana tulee pystyä havainnoimaan lapsista, minkä verran he kaipaavat huomiota ja myös toimia sen suuntaisesti.

7.3 Toiminnan sisällön merkitys

Lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä ohjatussa liikunnassa tuetaan sillä, että suunnittelussa otetaan huomioon riittävä vaihtelu ja monipuoliset sisällöt (Sääkslahti 2015, 174). Lapsille toteutettiin erilaisia liikuntamuotoja, jotta saatiin selville toiminnan sisältöjen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen. Toimintakerrat suunniteltiin eri teemojen mukaisesti, jotta pystyttiin havainnoimaan, miten nimenomaan sääntöleikit, liikuntavälineet ja musiikki osaltaan vaikuttavat aktiivisuuteen. Koska toiminta oli jaettu liikuntamuotojen mukaan, oli niitä helppo lähteä vertailemaan keskenään.

Lapset olivat sen verran pieniä, että sääntöleikkejä oli haastavaa toteuttaa heidän kanssaan. Lasten eri tahtiin tapahtuva kehitys näkyikin sääntöleikeissä. Osa lapsista kykeni leikkimään niitä, mutta osalle ne olivat haastavia. Kognitiivisista taidoista kielen kehityksellä on vaikutusta sääntöleikkien onnistumiseen. Kielen avulla lapsi kykenee vastaanottamaan informaatiota ja tallentamaan sitä muistiinsa. (Peltomaa ym. 2016, 90.) Hippaleikissä lasten oli vaikea ymmärtää leikin tarkoitusta, esimerkiksi kuka ottaa kiinni ja ketä. Hippa saattoi itse lähteä karkuun kiinniottamisen sijaan tai jahdata vain yhtä valitsemaansa kaveria. Leikki meni nopeasti seisoskeluksi, koska leikin idea katosi sääntöjen kadotessa. Jaakkolan ym. (2000, 465) mukaan sääntöjen noudattaminen on edellytys yhteisten pelien ja leikkien toteuttamiselle, mikä haastaa myös lapsen moraalisen kehityksen.

Näin ollen päiväkodissa kuuluu harjoitella erilaisia leikkejä, mutta näin pienillä sääntöleikit eivät merkittävästi lisää liikunta-aktiivisuutta, koska suurin osa energiasta kuluu sääntöjen opetteluun.

Liikuntarata ja välineet osoittivat, miten lapset osaavat käyttää luovuuttaan. Peltomaan ym. (2016, 272) näkemys on, että luovuus vahvistuu lasten leikkiessä kannustavassa ilmapiirissä. Heidän mukaansa luovuutta on kyky yhdistää asioita uudella tavalla sekä omaperäisten ideoiden, tuotteiden, ajatusten ja ratkaisujen tuottaminen ongelmiin. Liikuntarata oli rakennettu tietynlaiseksi, kaikilla välineillä oli valmiiksi mietitty paikka ja tarkoitus. Välineet antavat lapsille kuitenkin vapauden valita, mitä he tekevät ja kenen kanssa. Hetken rataa kuljettuaan lapset alkoivat keksiä uusia käyttötarkoituksia välineille. Fyysisellä ympäristöllä on vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään (Sääkslahti 2015, 134). Kun lapset saavat muokata ympäristöä mieleisekseen, he määrittävät itse toiminnan sisällön, jolloin se on heistä aidosti kiinnostavaa. Välineet mahdollistavat monipuolisen liikkumisen ja erilaisten taitojen harjoittamisen ja oppimisen. Kun välineitä on tarjolla, lapset innostuvat niistä ja aktiivisuus lisääntyy. Johtopäätöksenä päiväkodissa pitäisi olla saatavilla erilaisia liikuntavälineitä, joita lapsilla on mahdollisuus myös omatoimisesti käyttää päivittäin.

Musiikinpysäytys -leikissä pystyi tekemään havaintoja lasten tarkkaavaisuuden kehittymisestä. Kognitiivisten taitojen kehittyessä lasten tahdonalaisesti kohdistettu tarkkaavaisuus kehittyy. Tarkkaavaisuus on välttämätöntä tavoitteelliselle toiminnalle ja kaikki tiedon käsittely vaatii sitä. Tunteet, vireystila, ympäristön muut ärsykkeet ja mieliala ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat tarkkaavaisuuden kohdistumiseen. (Peltomaa ym. 2016, 232.) Leikki oli melko haastava 3–4-vuotiaille lapsille, mutta innostus liikkumiseen silti säilyi. Innostuksen voidaan todeta kasvavan musiikin avulla. Vaikka leikissä ei muistettu pysähtyä silloin kun musiikki pysähtyi, niin liike jatkui koko ajan eikä muuttunut seisoskeluksi missään vaiheessa. Ohjattu musiikkiliikunta on hyvä tapa tarkkaavaisuuden harjoittamiseen, sillä musiikin ja liikkeen yhdistämisessä tarvitaan rytmitajua ja rytmitaju vaatii musiikin tarkkaa kuuntelua ja näin ollen tarkkaavaisuuden kohdistamista tiettyyn asiaan. Toisessa tapauksessa musiikkia voidaan käyttää vaikka vain taustalla, mikä taas mahdollistaa luovuuden harjoittamista.

Pelkästään musiikki teemana sai jo lapset innostumaan. Musiikki antaa mahdollisuuksia moneen ja hyödynsimme sitä myös toiminnassa. Ohjatun leikin lisäksi lapsille annettiin tilaa vapaammalle liikkumiselle musiikin mukana. Musiikki itsessään liikuttaa lasta eikä se vaadi ohjattua toimintaa, ja siksi se aktivoi pienempiä lapsia liikkumaan enemmän kuin esimerkiksi sääntöleikit. Toiminnassa nousi esiin, että musiikkiliikunnassa soitettavalla musiikilla on paljon merkitystä. Taustalla ei soitettu perinteisiä lastenlauluja, vaan muun muassa Disneyn ”hittejä”. Lasten innostus liikkumiseen nousi silminnähdessä, kun esimerkiksi Frozen elokuvasta tuttu Let it go alkoi soida. Ohjaajalla on siis pelkällä musiikkivalinnalla mahdollisuus vaikuttaa lasten liikunta-aktiivisuuteen.

8 POHDINTA

Tutkimuksen aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat muuttuneet ja puhututtaneet paljon. Aihe tuli päiväkodilta, mutta oli myös meitä itseämme aidosti kiinnostava, joten oli mielenkiintoista lähteä tekemään yhteistyötä päiväkodin kanssa. Lapsen fyysisen aktiivisuuden suositus on vähintään kolme tuntia kuormittavuudeltaan monipuolista liikuntaa päivittäin, mikä koostuu kevyestä liikunnasta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14). Päiväkodilla on iso rooli fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisen mahdollistajana, sillä lapset viettävät siellä ison osan päivästään. 3–4-vuotiaat lapset valikoituivat tutkimukseen sen perusteella, että kasvattajien mukaan he ovat väliinputoajaryhmä liikunnassa, ja tutkimuksen avulla voitaisiin saada selville keinoja edistää juuri heidän liikunta-aktiivisuuttaan päiväkodissa.

Suunnitelmana oli alun perin tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Olimme suunnitelleet ja toteuttaneet toimintakerrat sen mukaan. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena olisi ollut dokumentoida ja arvioida toimintaa sekä pohtia enemmän ohjaajan näkökulmasta liikunta-aktiivisuuden lisäämistä. Analyysivaiheessa aineistosta nousi kuitenkin esiin selkeitä teemoja ja tuloksia, joihin halusimme tarttua ja perehtyä syvemmin. Tutkimuksellinen lähestymistapa mahdollisti laajemman kuvan saamista siitä, mikä kaikki aktivoi lapsia liikkumaan.

Alun perin suunnittelimme ottavamme myös perheet mukaan tutkimuksen toteuttamiseen kyselemällä vanhemmilta perheen liikuntatottumuksista. Se olisi antanut meille laajemman kuvan tämän ikäisten lasten liikunta-aktiivisuudesta. Rajasimme kuitenkin tutkimuksemme lasten liikunta-aktiivisuuteen päiväkodissa, sillä jos kotiolosuhteet olisi otettu mukaan, tutkimuksesta olisit tullut todella laaja. Kasvuympäristöllä ja perheellä on suuri vaikutus pienen lapsen omaan kokemukseen liikunnasta, joten on tärkeää muistaa kotona opittujen taitojen ja tapojen merkitys lasten liikunta-aktiivisuuden edistäjänä. Jos perheessä liikutaan paljon, niin lapset ovat usein liikunnallisesti aktiivisia ja se näkyy myös päiväkodin toiminnassa.

Lapsiryhmien muodostamista jouduimme miettimään jonkin aikaa. Suunnitelmallisesti toimintaan osallistuvia lapsia oli 40. Pohdimme yhdessä työelämän ohjaajan kanssa, miten ryhmät olisi järkevin muodostaa. Lapsia osallistui kolmesta eri ryhmästä, mutta mikäli toiminta olisi järjestetty ryhmäkohtaisesti, olisi lapsia ollut 12–15 ryhmää kohden. Tutkimuksen kannalta pidimme kokoa haastavana, joten toiminta päätettiin toteuttaa neljälle pienemmälle ryhmälle. Vaihtoehtoiksi jäi, että kaikki kolme ryhmää sekoitettaisiin, tai pienet, 2014 syntyneet, muodostaisivat oman ryhmän. Päädyimme pienten omaan ryhmään. Toisaalta ratkaisun myötä ryhmät

olivat taitotasoiltaan tasavertaisemmat, mutta jäimme pohtimaan, pystyivätkö pienemmät ylittämään itsensä, saadessaan mallia isommilta lapsilta.

Tutkimuksen kannalta oli hyvä, että toteutimme toiminnan itse, jotta pystyimme vaikuttamaan toimintakertojen sisältöihin. Pohdimme, millainen merkitys liikuntateemojen erittelyllä oli. Jaottelimme toimintakerrat sääntöleikkeihin, motorisiin taitoihin sekä musiikkiliikuntaan. Jäimme pohtimaan, olisiko tulokset olleet toisenlaiset, mikäli jokainen toimintakerta olisi sisältänyt erityyppisiä liikuntamuotoja. Tässä tutkimuksessa yhtenä tutkimuskysymyksenä oli, millaiset menetelmät innostavat lapsia liikkumaan ja jokaiselta kerralta saimme tietoa juuri sen ohjauksen teemasta ja menetelmistä. Toiminnan jakaminen tiettyihin sisältöihin auttoi aineiston analysoinnissa ja nimenomaan teemoittelussa, sillä jokaisella toiminnan sisällöllä on omat erityispiirteensä, mitkä aktivoivat lapsia liikkumaan. Koimme, että jaottelu selkeyttää myös lasten ymmärrystä toiminnan kulusta, kun voidaan heti alkuun esimerkiksi todeta, että tänään on vuorossa musiikkiliikuntaa. Se luo lapsille turvallisuuden tunnetta ja asettaa odotuksia toiminnalle sekä aiheuttaa pääasiassa innostusta.

Toimintakertoja oli riittävästi, jotta saimme tarpeeksi aineistoa analysoitavaksi. Mielestämme teemoittelu oli hyvä analysointimenetelmä tälle tutkimukselle. Pohdimme joitain teemoja jo ennen aineiston analysointia, ja ne kohtasivat melko hyvin videoilta nousseiden teemojen kanssa. Aineiston analyysivaiheessa toimimme yksin ja yhdessä, ja koimme, että toisen kanssa oli avartavaa lähteä vertailemaan omia pohdintoja aineistosta. Kahden tutkijan tutkimuksessa on kuitenkin aina kaksi näkökulmaa, mutta monessa asiassa ajatuksemme kohtasivat ja teimme yhtäläisiä johtopäätöksiä tuloksista. Päätimme jakaa teemat kolmeen isoimpaan teemaan, mikä selkeyttää tulosten tulkintaa. Aineistosta nousi myös joitain yksittäisiä seikkoja, mitkä eivät kuitenkaan olisi merkityksellisiä tulosten kannalta. Vaikka lapset pitää nähdä yksilöinä, niin päiväkodissa heitä ohjataan kuitenkin usein ryhmässä, ja siksi pohdimme esimerkiksi liikunta-aktiivisuutta laajasti ryhmän ja vertaissuhteiden näkökulmasta.

Tutkimuksen tavoitteena oli saada selville, mikä innostaa lapsia liikkumaan päiväkodissa. Tämän pohjalta saadaan mahdollisia ideoita, miten kehittää liikkumismahdollisuuksia päiväkodissa. Tutkimuskysymyksissä pohdimme, miten aktivoita 3–4-vuotiaita lapsia liikkumaan päiväkodissa ja menetelmien sekä ohjatun toiminnan vaikutusta liikuntaan innostamisessa. Saimme vastauksia kaikkiin tutkimuskysymyksiin. Tuloksista ilmeni, että nimenomaan erilaiset menetelmät eli toiminnan erilaiset sisällöt sekä ohjattu toiminta innostavat lapsia liikkumaan päiväkodissa, ja ohjaajalla on suuri rooli lasten innostajana. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että erilaisilla liikuntamuodoilla on omat vaikutuksensa lasten liikunta-aktiivisuuteen. 3–4-vuotiailla lapsilla liikuntavälineillä oli ehkä suurin merkitys liikuntaan innostajana, sillä lapset pääsivät itse kokeilemaan ja tekemään radasta mieleistään. Ohjatun toiminnan lisäksi erilaisia liikuntavälineitä tulisi

olla päiväkodissa käytössä päivittäin, mikä voisi lisätä tämän ikäisten lasten omaehtoista liikkumista päiväkotipäivän aikana. Myös musiikki antaa mahdollisuuksia moneen, ja sitä voisi päiväkodissa hyödyntää enemmän esimerkiksi odottelutilanteissa tai leikkiaikana aktivoitakseen lapsia liikkumaan myös silloin.

Tulokset ovat vain kyseisen päiväkodin lasten havainnoinnista peräisin, mutta yksittäisten päiväkotien toiminta on yleensä osittain verrattavissa myös toisiin päiväkoteihin. Tutkimustuloksia ei voi yleistää, mutta ne antavat varmasti jonkin verran yleistä tietoa kaikkien tämän ikäisten lasten liikunta-aktiivisuudesta, motorisista taidoista ja innostuksesta liikuntaa kohtaan. Tuloksia voi hyödyntää erityisesti kyseisen päiväkodin toiminnan kehittämiseksi, jotta saataisiin lisättyä 3–4-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuutta päiväkodissa.

Kokonaisuutena tutkimusprosessi toteutui mielestämme hyvin. Toimintakertojen suunnittelu ja ohjaaminen vahvistivat meidän oman ammatillisuuden kehittymistä. Toimintakertoja oli kolme ja ne toteutettiin kahden viikon aikana. Tutkimuksen kannalta oli hyvä, että toiminnat sijoituivat lyhyelle aikavälille, koska näin lapset muistivat meidät, eikä jokaisella kerralla tarvinnut aloittaa kaikkea alusta. Haasteena oli kuitenkin lasten luottamuksen saavuttaminen, sillä toimintakertoja oli suhteessa vähän. Toimintakokonaisuus oli onnistunut ja saimme toiminnan järjestämisestä hyvää palautetta myös päiväkodilta. Lasten innokkuus toimintaa kohtaan osoitti, että onnistuimme ohjaajina toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Tutkimusprosessi itsessään opetti tutkimuksen tekemistä. Päiväkodissa havainnointia käytetään päivittäisenä työmenetelmänä. Tutkimuksen yhteydessä tehty havainnointi on tarkempaa ja yksityiskohtaisempaa, mutta emme aluksi ajatelleet, että se voisi antaa niin paljon tietoa tutkimukseen liittyen. Havainnointi tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä toimi kuitenkin erittäin hyvin. Videointi oli paras tapa päästä tutkimaan ja havainnoimaan toimintaa jälkikäteen. Ilman sitä olisimme olleet vain havaintojemme varassa ja tulosten luotettavuus olisi mahdollisesti kärsinyt, sillä kaikkea ei vaan ehdi huomata toiminnan aikana.

Toiminnallisten osuuksien ja tulosten analysoinnin jälkeen olisi ollut mielenkiintoista jatkaa tutkimista erilaisilla variaatioilla. Jäimme miettimään, olisiko lasten toiminta erilaista, mikäli heidän omat lastentarhanopettajat tai lastenhoitajat pitäisivät samat toimintakerrat. Joidenkin lasten kohdalla tutun aikuisen läsnäolon vaikutus oli helposti havaittavissa. Ujoimmat lapset rohkaistuivat liikkumaan tutun aikuisen kannustamana tai yhdessä tämän kanssa. Vilkkaut lapset puolestaan rauhoittuivat ja pystyivät keskittymään toimintaan paremmin tutun aikuisen kehoituksesta. Pohdimme myös, miten tutkimustulokset olisivat muuttuneet, jos emme olisi itse päässeet vaikuttamaan toiminnan sisältöön, vaan olisimme vain havain-

noineet jonkun muun suunnittelemaa toimintaa. Jos toiminnan olisi suunnitellut ja toteuttanut lapsille tuttu aikuinen, olisi toiminta saattanut olla enemmän lapsiryhmän tarpeisiin vastaavaa. Silloin liikunta-aktiivisuus olisi todennäköisesti ollut suurempaa, koska toiminta olisi toteutettu lasten kykyjen ja mielenkiinnonkohteiden mukaan. Näin toteutettuna toiminta ei olisi ehkä antanut niin paljon tietoa meidän tutkimukselle, joka olisi voinut vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen.

Kuten pohdinnassa aiemmin jo tuli ilmi, alkuperäisessä suunnitelmasamme perheet piti ottaa tutkimukseen mukaan. Laajuuden vuoksi perheiden näkökulma rajattiin kuitenkin pois. Jatkotutkimusaiheena voisi olla lasten liikunta-aktiivisuuden tutkiminen kotioloissa, mikä toteutettaisiin kyselyn tai haastattelun avulla. Esimerkiksi kyselyyn voisivat vanhemmat vastata yhdessä lasten kanssa. Tällöin tutkimus kohdistuisi enemmän lapsiin yksilöinä kuin päiväkotiryhmään. Tuloksia voisi verrata tämän tutkimuksen tulosten kanssa ja pohtia yhteyksiä niiden välillä. Voitaisiin pohtia esimerkiksi, mikä vaikutus perheen liikuntatottumuksilla on lapsen innostukselle liikuntaa kohtaan päiväkodissa tai miten kotona opitut taidot näkyvät lapsen liikunta-aktiivisuudessa. Tutkimus voisi edistää yhteistyötä kasvattajien ja vanhempien välillä liikuntakasvatuksen osalta.

LÄHTEET

- Aaltonen R., Lehtinen T., Leppänen K., Peltonen T., Tarvo M., Tuunainen P. & Viherä-Toivonen A. (2008). *Havainnointi ja pedagoginen tuki 3-5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa*. Helsinki: Helsingin kaupungin sosiaalivirasto.
- Aarnio, K., Autio, S., Jämsä, J. & Suomalainen, S. (2016). *Skeema 2*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. (2005). *Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Einiö, E. (2016). *Miks en hyppäis? Lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen Reggio Emilia -pedagogiikkaa soveltavassa päiväkodissa osallisuuden keinoin*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Vastapaino
- Gallahue, D. & Donnelly, F. (2003). *Developmental physical education for all children. 4th edition*. Human kinetics.
- Halmela, P. (2013). *Lasten korkea fyysinen aktiivisuus päivähoidossa - Mitkä tekijät lisäävät tyttöjen ja poikien korkeaa fyysistä aktiivisuutta?* Pro gradu -tutkielma. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta Opettajankoulutuslaitos. Varhaiskasvatuksen maisteriohjelma. Helsingin yliopisto.
- Helenius, A. & Lummelahdi, L. (2013). *Leikin käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (2000). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kananen, J. (2014). *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karila, K. & Lipponen, L. (2013). *Varhaiskasvatuksen pedagogiikka*. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2012). *Pienen lapsen sosiaalisuus*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. (2015). *Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. (2007). *Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Laaksonen, V. (2012). Vuorovaikutustaidot ja lasten osallistuminen vertaisryhmässä. *Nuorisotutkimus* 1/2012, 3-19. Haettu 14.9.2017 osoitteesta <http://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2012/1/vuorovai.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu 9.3.2017 osoitteesta http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/3_4_vuotias/liikunnallinen_kehitys/

Marjanen, P., Marttila, M. & Varsa, M. (2013). *Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus. (2016). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016*. Haettu 7.3.2017 osoitteesta http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Helsinki: Lönnberg Print&Promo.

Peltomaa, H., Ahokas, A., Ahokas, R., Blomqvist, K., Borshagovski, A., Hongisto-Peltomaa, S., Heltimoinen, A., Kepsu, K. & Seitola, T. (2016). *Lukion psykologia kurssit 1–5*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Reunamo, J., Saros, L. & Ruismäki, H. (2012). *The Amount of Physical Activity in Finnish Day Care*. Procedia: Social and Behavioral Sciences.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 10.9.2017 osoitteesta <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>

Salmivalli, C. (2005). *Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sinkkonen, J. (2012). *Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

THL. (n.d.). Haettu 8.3.2017 osoitteesta <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (n.d.). *Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä*. Haettu 29.9.2017 osoitteesta <http://www.tenk.fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4>

Varhaiskasvatuslaki 1973/36. Haettu 10.3.2017 osoitteesta <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Varhaiskasvatuslaki 2015/580. Haettu 13.8.2017 osoitteesta <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>