

Jenni Heinonen

LASTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET VANTAALAISESSA PÄIVÄKODISSA

Opinnäytetyö

Sosiaaliala (AMK)

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät Jenni Heinonen	Tutkinto Sosionomi	Aika Toukokuu 2018
Opinnäytetyön nimi Lasten liikuntatottumukset vantaalaisessa päiväkodissa		43 sivua 5 liitesivua
Toimeksiantaja Vantaan kaupunki, Varhaiskasvatus		
Ohjaaja Lehtori Virve Remes		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaiset perheiden liikuntatottumukset ovat. Tarkoituksena oli myös saada selville, millaista liikuntaa vanhemmat toivovat päiväkotiin. Yhtenä tavoitteena oli selvittää, miten perhe liikkuu yhdessä ja kuinka usein. Tavoitteena oli myös saada selville, millaisia odotuksia vanhemmilla on päiväkotiliikunnan suhteen.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia menetelmiä. Tutkimus aineisto kerätiin survey-tutkimuksella eli kyselytutkimuksella. Kyselyt jaettiin paperiversioina 102 lapsen vanhemmille. Päiväkotiin palautui 25 kyselyä ja vastusprosentiksi tuli 24,5 %. Tutkimuksen aineisto käsiteltiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä ja kvantifioimalla. Tutkimuskohteena oli vantaalaisen päiväkodin lasten vanhemmat. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee varhaiskasvatusta, kasvatuskumppanuutta, lapsen kehitystä ja liikunnan merkitystä lapsen kasvussa ja kehityksessä.</p> <p>Tutkimustuloksissa suurin vastausprosentti tuli 3–4-vuotiaiden lasten vanhemmista (44 %). Suurin perherakenne oli äiti, isä ja useampi lapsi, eli 34 % vastaajista. Tutkimuksen vastaajista yli puolet (64 %) kertoi pyöräilevänsä yhdessä lapsen kanssa. Melkein puolet (44 %) kertoi käyvänsä kävelyllä ja talvella luistelemassa lapsen kanssa. Vanhemmista puolet (52 %) liikkuu lapsen kanssa päivittäin. Neljännes vanhemmista (28 %) liikkuu lapsen kanssa 3–4 kertaa viikossa. Tutkimuksessa selvisi, että vanhemmat toivovat päiväkotiin erilaisia liikuntamuotoja, ohjattuja jumppia ja pallopelejä. Ulkoliikunnaksi halutaan pallopelejä, ryhmäleikkejä sekä hippa- ja piiloleikkejä. Vanhemmat toivoivat myös kiipeilyä ja luistelemista talvella.</p>		
Asiasanat varhaiskasvatus, kasvatuskumppanuus, lapsen kehitys, liikunnan merkitys		

Author (authors)	Degree	Time
Jenni Heinonen	Bachelor of Social Services	May 2018
Thesis Title		
Children's exercise habits kindergarten in Vantaa		43 pages 5 pages of appendices
Commissioned by		
City of Vantaa		
Supervisor		
Virve Remes		
Abstract		
<p>The purpose of this thesis was to define the exercise habits of families. The aim was also to find out what kind of exercise the parents would like to see in the daycare center. One objective was to define what kind of physical activity the family do together and how often and what kind of expectations the parents have about daycare.</p> <p>Quantitative and qualitative methods were used in the study. The research material was collected by survey. The questionnaires were distributed in paper format to 102 parents. Twenty-five questionnaires were returned to the nursery and the response rate was 24.5%. The study material was processed by material-based content analysis and quantification. The subjects of the study were the parents of a Vantaa kindergarten. The theoretical framework of thesis examines early childhood education, development partnerships, child development and the importance of physical activity in child growth and development.</p> <p>In the study results, the highest percentage of responses came from parents with children 3-to-4-years old (44%). In total 34% of respondents lived in a family consisting of mother, father and children. More than half of the survey respondents (64%) reported that they were cycling together with the child. Almost half (44%) said they would go walking and winter skating with the child. In total 52% parents are interested in physical activities with the children every day. One quarter of the parents (28%) are interested in physical activities with the children 3 to 4 times a week. The study found that parents would like to have a variety of forms of exercise, guided gymnastics and ball games to kindergarten. Parents also wished to have opportunities for climbing and skating in the winter.</p>		
Keywords		
early childhood education, educational partnership, child development, the significance of exercise		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TUTKIMUKSEN KULKU	7
2.1	Tutkimusongelma ja -tavoitteet.....	7
2.2	Tutkimuskohde	8
2.3	Tutkimusmenetelmät	8
2.4	Aineiston keruu.....	9
2.5	Tutkimusaineiston käsittely ja analysoiminen	10
3	VARHAISKASVATUS.....	11
3.1	Vantaan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma	12
3.2	Ankkalammen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma	13
4	YHTEISTYÖTAHOT	14
5	LAPSEN KEHITYS	16
5.1	Motorinen kehitys.....	16
5.2	Liikuntataitojen oppiminen	17
5.3	Kognitiivinen kehitys	19
5.4	Sosiaalinen kehitys	20
6	LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KASVUSSA JA KEHITYKSESSÄ.....	21
6.1	Vanhempien ja kodin merkitys liikunnassa	22
6.2	Päiväkodin merkitys liikunnassa	23
6.3	Lapsiryhmän ohjaaminen päiväkodissa	25
7	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	26
8	TUTKIMUKSEN TULOKSET	27
8.1	Vastaajien tiedot	28
8.2	Yhdessä liikkuminen lapsen kanssa	29
8.3	Retket	29
8.4	Ohjattu liikunta ja liikkuminen päiväkodissa.....	31
8.5	Ohjattu ulkoliikunta	33

9	JOHTOPÄÄTÖKSET	34
9.1	Perherakenne	34
9.2	Perheiden liikuntatottumukset.....	35
9.3	Toivottu liikunta päiväkotiin	35
9.4	Yhteenveto johtopäätöksistä.....	36
9.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	36
10	POHDINTA	38
	LÄHTEET.....	40

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Liikuntakysely Ankkalammen päiväkodin vanhemmille

1 JOHDANTO

Varhaislapsuudessa lapsi oppii motorisia perustaitoja ja tutustuu ympäristöön tutkien. Lapsi seuraa muita ja opettelee uusia taitoja mallien kautta. Lapsi haluaa oppia koko ajan uutta. Liikunnan merkitys on sitä suurempi, mitä pienempi lapsi on kyseessä. Pienelle lapselle riittää hyvin kotona tapahtuva liikuminen, eikä hän tarvitse heti ohjattuja jumppia. (Finne 2017, 21–22.)

Liikuntataitojen oppiminen lähtee kehon sisäisestä tapahtumasarjasta, jossa liike johtaa pysyviin muutoksiin. Liikuntataidon oppiminen näkyy suoristusten parantumisena, yhdenmukaisuutena sekä pysyvyytenä ja kykenä hyödyntää taitoa myös muissa ympäristöissä. Lapsena omaksutut liikunnalliset taidot antavat mahdollisuuden aikuisena osallistua erilaisiin harrastuksiin ja arkiliikunta muotoihin. Erilaisista arkipäivän fyysisistä haasteita voidaan selvittää hyvien liikuntataitojen ansiosta. Ihmisten liikkua ja toimiessa elinympäristössä, voidaan liikuntataitoja pitää selviytymiskeinona ja hyvinvoinnin tuottajina. (Jaakkola 2017, 147, 166.)

Opinnäytetyön aiheena tutkittiin kyselyn avulla lasten liikuntatottumuksia ja vanhempien odotuksia päiväkotiliikunnan suhteen. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, millaista liikuntaa ja liikkumista perhe harrastaa yhdessä. Lisäksi vanhemmilta kysyttiin toiveita päiväkotiliikunnan suhteen ja millaista liikuntaa he haluaisivat lasten saavan päiväkodissa. Vantaan kaupungilla oli vuonna 2016 menossa projekti Leikkien liikkumaan ja opinnäytetyön kysely liittyy omalta osaltaan tähän aiheeseen.

Opinnäytetyöaihe tuli Ankkalammen päiväkodinjohtajalta. Olin häneen yhteydessä ja kysyin olisiko hänellä minulle toteutettavaa opinnäytetyö-aihetta. Keskustelimme hänen kanssa aiheesta ja päädyimme tekemään kyselyn vanhemmille liikuntaan liittyen. Eritoten kyselyssä kiinnostaa vanhempien toiveet päiväkodissa tapahtuvan liikunnan suhteen. Lisäksi kyselyn perusteella saadaan tietää, millaista liikuntaa ja liikkumista perheet harrastavat yhdessä.

Opinnäytetyö pitää sisällään niin kvantitatiivisia kuin kvalitatiivisia piirteitä. Aineistonkeruumenetelmänä käytetään survey-tutkimusta eli kyselytutkimusta. Aineiston analysointimenetelmänä on aineistolähtöinen sisällönanalyysi ja

kvantifiointi. Teoriaosuudessa käsitellään varhaiskasvatusta, kasvatuskumppanuutta, lasten kehitystä ja liikunnan merkitystä lapsen kasvussa ja kehityksessä.

Tein yhteistyötä tutkimuksen aikana tutkimuspäiväkodin johtajan kanssa ja olen työskennellyt hänen alaisuudessa seitsemänvuoden ajan lastenhoitajana. Johtajan rooli työssäni oli auttaa minua kyselylomakkeen luomisessa oikeanlaiseksi ja kyselyiden takaisin saamisessa ajallaan. Opinnäytetyötä varten piti hakea myös tutkimuslupa Vantaan kaupungilta.

Vuonna 2016 julkaistiin uudet liikuntasuositukset, jonka mukaan lasten tulisi liikkua päivän aikana vähintään kolme tuntia. Lapset ovat suurimman osan päivästä hoidossa, jossa liikunta tulisi toteuttaa lasten ikä ja kehitystaso huomioon ottaen. Lisäksi lasten liikkumista pitäisi toteuttaa niin sisällä kuin ulkonakin monipuolisesti.

Liikunta on jokaisella perheellä jollain lailla mukana elämässä, toisissa perheissä sitä harrastetaan enemmän ja toisissa vähemmän. Kyselyn tarkoituksena oli saada tietoa siitä, millaista liikuntaa ja liikkumista perheet harrastavat yhdessä. Yksi kyselyn tarkoituksista oli myös saada vanhemmilta toiveita, millaista liikunnan ja liikkumisen pitäisi olla päiväkodissa.

Itselleni opinnäytetyöaihe oli mielenkiintoinen toteuttaa ja pystyn hyödyntämään siitä saatavia tuloksia palattuani opiskelun jälkeen työelämään. Opinnäytetyön tekemisen jälkeen minulla on teoreettista tietoa millaista liikuntaa ja liikkumista ryhmässä voidaan toteuttaa suunniteltaessa päiväkodin ryhmätoimintaa. Liikuntaa suunniteltaessa pitää huomioida lasten ikä ja kehitystaso. Lisäksi liikunnan monipuolisuus ja siitä saatava ilo ovat lapsille tärkeitä.

2 TUTKIMUKSEN KULKU

2.1 Tutkimusongelma ja -tavoitteet

Tutkimusongelmana selvitetään, millaista liikuntaa ja liikkumista perheet harrastavat yhdessä. Tarkoituksena on myös saada selville, millaisia odotuksia vanhemmilla on päiväkotiliikunnan suhteen. Tutkimuksessa saadaan myös vastaukset kysymyksiin, millaiset ovat perheiden liikuntatottumukset, millaista

liikuntaa perhe harrastaa yhdessä ja millaista liikuntaa vanhemmat toivovat päiväkotiin.

Jokaiselle perheelle liikunta ja liikkuminen ovat omalla tavalla tärkeitä asioita arjessa. Vanhemmat haluavat opettaa lasta liikkumaan haluamallaan tavoilla, jotka he kokevat lapselleen sopiviksi. Vanhempien vastuulla on opettaa lapselle perusliikuntataidot sekä omalla esimerkillä saada liikkuminen ja liikunta osaksi arkipäivää.

Tavoitteena on myös saada selville vanhempien odotukset päivähoitossa tapahtuvaan liikuntaan ja liikkumiseen. Vanhempien toiveita liikunnan ja liikkumisen suhteen halutaan toteuttaa mahdollisuuksien mukaan. Lapset ovat suurimman osan päivästä päiväkodissa, joten heille halutaan tarjota parasta mahdollista hoitoa ja huolenpitoa.

2.2 Tutkimuskohde

Tutkimuskohteena on Vantaan Korsossa sijaitsevan Ankkalammen päiväkodin lasten vanhemmat. Kyseisessä päiväkodissa on 1–6 vuotiaille viisi lapsiryhmää Vesikirput, Sinisimpukat, Taskuravut, Majavat ja Sudenkorennot. Päiväkodissa tarjotaan lapsille kokopäivähoitoa, esiopetusta, iltahoitoa sekä siellä toimii integroitu erityisryhmä. Hoitoa tarjotaan kello 6.15–22.00. (Ankkalammen päiväkotitoimitus s.a.)

2.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimukseni sisältää kvantitatiivisia sekä kvalitatiivisia piirteitä. Valitsin nämä molemmat menetelmät työhöni, koska halusin saada siihen laadullisen sekä määrällisen näkökulman.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa hyödynnetään määriä. Tarkoituksena on kuvata määrien muutoksia, jakaumia ja eroja sekä tulkita tutkittavaa ilmiötä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on keskeistä määritellä käsitteitä, valita tarkasti henkilöt, joille tutkimus tehdään sekä käyttää aiempaa teoriatietoa. (Ronkainen ym. 2014, 83; Hirsjärvi ym. 2015, 140.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kuvataan todellista elämää ja tutkitaan kohdetta kokonaisvaltaisesti. Menetelmän pääasioita ovat arvot, jotka ohjaavat tutkimusta eteenpäin. Tutkimuksen erityispiirre on, ettei sen tavoitteena ole totuuden löytäminen. Tavoitteena on niin sanotun arvoituksen ratkaiseminen tutkimuksessa. Tutkimuksen kohdejoukko pitää valita tarkasti ja tässä kyseisessä tutkimuksessa se on päiväkodin lasten vanhemmat. (Hirsjärvi ym. 2015, 160–164; Vilkka 2015, 120.)

2.4 Aineiston keruu

Päiväkodin lasten vanhemmille tehdään kysely liittyen liikuntaan ja liikkumiseen ja kysely rajataan koskemaan ainoastaan ulkoliikuntaa. Kysely eli survey-tutkimus kohdistuu aina johonkin tiettyyn kohderyhmään, kun aineistoa kerätään standardoidusti eli vakioiden. Vakioiminen tarkoittaa sitä, että jokaiselta kyselyyn vastaavalta kysytään samat asiat. (Hirsjärvi ym. 2015, 193; Vilkka 2015, 94.)

Kyselylomaketutkimuksessa vastaaja lukee kirjallisesti esitetyn kysymyksen ja vastaa siihen myös kirjallisesti. Tämä tutkimus sopii hyvin suurelle ja laajallekin olevalle kohderyhmälle. Kyselylomakkeen hyvä puoli on siinä, että vastaaja jää tuntemattomaksi. Haittapuolena on se, että vastausprosentti voi jäädä pieneksi eli voidaan puhua tutkimusaineiston kadosta. Myös vastauksien totuudenmukaisuudesta ei voida olla varmoja. Tutkimusaineistoa voidaan pitää pinnallisena ja teoriaosuutta vaatimattomana. (Hirsjärvi ym. 2015, 193–195; Vilkka 2015, 94–95.)

Kvalitatiivisessa ja kvantitatiivisessa kyselytutkimuksessa voidaan käyttää avoimia kysymyksiä sekä monivaltakysymyksiä. Suunniteltaessa kyselylomaketta laatijan pitää tietää tarkasti, mihin kysymyksiin ollaan etsimässä vastauksia. Avoimien kysymysten hyviä puolia ovat vastaajan mahdollisuus vastata juuri sillä tavalla kuin haluaa. Monivalintakysymyksissä taas vastataan valmiiksi rakennettuihin vaihtoehtoihin. (Hirsjärvi ym. 2015, 200–201; Vilkka 2015, 105–106.)

Kyselylomake pitää rakentaa loogiseen järjestykseen ja kannattaa edetä yleisistä asioista yksittäisiin tai päinvastoin. Kysymykset on hyvä muotoilla vastaajalle henkilökohtaisiksi. Lomaketta tehtäessä kannattaa helpot kysymykset laittaa heti alkuun ja loppupuolelle arkaluontoisemmat kysymykset. Turhat kysymykset karsitaan pois. Kysymyksiä laadittaessa on kysymysmuotoon kiinnitettävä huomiota. Ennen kyselylomakkeen julkaisua, pitää se testata ja testajien pitää antaa kriittistä palautetta siitä. (Vilkkä 2015, 107–108; Valli 2015, 43.)

Saatekirjeen tarkoituksena on motivoida vastaaja vastaamaan kyselylomakkeeseen. Tärkeää on kertoa tarkasti mitä tutkii, kuka tutkii ja mihin vastauksia käytetään. Saatekirjeen visuaalinen ilme ja siihen tehty teksti sekä kyselylomakkeen muoto ja kieli ovat vaikuttamassa vastausprosenttiin. (Vilkkä 2015, 190; Vehkalahti 2008, 47.) Saatekirjettä ja kyselylomaketta tehdessäni pyrin ottamaan nämä asiat huomioon.

2.5 Tutkimusaineiston käsittely ja analysoiminen

Tutkimuksen analysoinnissa käytetään apuna aineistolähtöistä sisällönanalyysia ja kvantifiointia. Tämä analysointimenetelmä oli mielestäni tähän tutkimukseen sopiva, koska tutkimuksessa on myös määrällisiä asioita. Lisäksi kvantifiointi antaa tuloksiin enemmän syvyyttä.

Laadullisen tutkimuksen perusanalyysinä voidaan pitää sisällönanalyysiä. Sen avulla pystytään toteuttamaan erilaisia tutkimuksia. Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen analyysiin, jotka ovat aineistolähtöinen, teoriasidonnainen tai teorialähtöinen. Aineistolähtöinen analyysi tarkoittaa, että tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus. Siinä tarvittavat analyysiyksiköt valitaan aineistosta. Teoriasidonnainen analyysi tarkoittaa sitä, että siinä on tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus. Tässä analyysiyksiköt valitaan myös aineistosta mutta aikaisempi tieto ohjaa tai auttaa analyysissä. Teorialähtöisessä analyysissä on pohjana joku teoria tai malli. Sitä ohjaa aikaisemman tiedon perusteella luotu kehys. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 95, 97.)

Aineistolähtöinen sisällön analyysi pitää sisällään kolme vaihetta, jotka ovat pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistäminen

tarkoittaa sitä, että aineistolta kysytään tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä. Se on myös aineiston tiivistämistä ja pilkkomista osiin missä kaikki epäolennainen karsitaan pois. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 26; Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–109.)

Aineiston ryhmittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi. Luokalle annetaan nimi joka kuvaa sen sisältöä. Ryhmittelyssä luodaan pohja tutkimuksen perusrakenteelle. Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään ensin alaluokiksi, sitten yläluokiksi ja pääluokiksi sekä viimeisenä ryhmittelyä yhdistäviksi luokiksi. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 28; Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.)

Teoreettisten käsitteiden luomisessa tutkimuksen kannalta olennainen tieto erotetaan sekä valikoidaan. Siinä edetään alkuperäisinformaation käyttämistä kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Tätä jatketaan yhdistelemällä luokituksia niin kauan, kuin se on mahdollista aineiston sisällön kannalta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.)

Sisällönanalyysissa voidaan käyttää luokittelun tai ryhmittelyn jälkeen kvantifiointia. Siinä aineistosta lasketaan, kuinka monta kertaa sama asia esiintyy siinä. Kvantifiointi antaa aineiston tulkintaan uutta näkökulmaa. Ongelmana voi olla aineiston pienuus, jolloin se ei tuo lisätietoa tai uutta näkökulmaa tutkimustuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 120–121.)

3 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatuslaissa kerrotaan, että varhaiskasvatuksen pitää edistää lapsen iän ja kehityksen kasvua sekä terveyttä ja hyvinvointia. Sen pitää myös tukea lapsen elinikäistä oppimista. Varhaiskasvatuksessa pitää toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa, leikkiä, liikuntaa, taidetta ja kulttuuriperintöön perustuvaa oppimiskokemuksia. Varhaiskasvatusympäristön pitää olla turvallinen ja terveellinen sekä oppimista edistävä ja kehittävä. (Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580.)

Opetushallituksen (2016) mukaan, varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista sekä edistää hyvinvointia.

Opetus- ja kulttuuriministeriöllä sekä sosiaali- ja terveystieteiden ministeriöllä on menossa vuosina 2016 - 2018 hanke Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE). Lapsi- ja perhepalveluita uudistetaan vastaamaan paremmin lasten, nuorten ja perheiden palveluja. Uudistuksessa painotetaan etenkin lapsen etua ja oikeuksia sekä vanhemmuuden tukemista. Sen tarkoituksena on vähentää perheiden, lasten ja nuorten eriarvoisuutta. (STM.) Hankkeen tavoitteena on varhaiskasvatuksen sekä opiskeluhoitoon hyvinvointityön yhdenmukaistaminen ja työn tavoitteellisuus sekä suunnitelmallisuus. Työn pohjana on riittävä tieto lapsen tai nuoren hyvinvoinnista, tarpeista, ympäristöstä sekä yhteisöistä. Tavoitteena on myös, että vanhemmat, oppilaat ja opiskelijat saadaan paremmin osallisiksi yhteisöllisen työn suunnitteluun ja toteuttamiseen. Yhtenä tavoitteena on kiusaamisen harvinaistuminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö.)

3.1 Vantaan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma

Vantaalla varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan jokaiselle lapselle päiväkodissa, perhepäivähoidossa ja ryhmäperhepäivähoidossa. Sen laadinnassa henkilöstöllä tulee olla tarpeeksi havaintotietoa lapsesta sekä lapsen tavasta toimia. Varhaiskasvatussuunnitelma päivitetään joka syyskuu uuden toimintakauden alussa jokaisen lapsen kanssa. *Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma on lapsuutta arvostava ja lasta kannatteleva positiivinen työväline, jossa huoltajat ja kasvattajatiimi tukevat yhteistyössä lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista lapsen osallisuus huomioiden.* (Vantaan kaupunki 2017, 9.)

Vantaalla on käytössä aloittamisen malli ja jokainen toimintayksikkö noudattaa sitä. Aloittamisen mallin tavoitteena on tukea lasta hänen siirtyessä kotihoitosta varhaiskasvatukseen hyvässä yhteistyössä vanhempien kanssa sekä tasalaatuisen aloituksen varmistaminen jokaiselle varhaiskasvatukseen tulevalle lapselle. Eri kieli- ja kulttuuritaustasta tulevan lapsen perheen kanssa

täytetään myös Alkukeskustelu monikielisten ja -kulttuuristen lasten vanhempien kanssa-lomake. (Vantaan kaupunki 2017, 15.)

Vantaan varhaiskasvatus perustuu kaupungin arvoihin, joita ovat innovatiivisuus, kestävä kehitys sekä yhteisöllisyys. Innovatiivisuus näkyy osallistavana, myönteisenä ja rohkaisevana toimintatapana ja -kulttuurina. Kestävän kehitykseen kuuluu kulttuurinen, sosiaalinen, ekologinen sekä taloudellinen ulottuvuus. Kulttuurinen ulottuvuus tarkoittaa monimuotoisuutta, jossa eri kulttuureita arvostetaan ja halutaan oppia niistä lisää. Lisäksi kulttuurisessa ulottuvuudessa vaalitaan suomalaista kulttuuriperinnettä. (Vantaan kaupunki 2017, 17.)

Sosiaalinen ulottuvuus tarkoittaa hyvinvointia edistävää toimintakulttuuria eli lapsille luodaan turvalliset ja pysyvät ihmissuhteet sekä hyvä ryhmähenki. Ekologinen ja taloudellinen ulottuvuus tarkoittaa monipuolista ympäristö- ja kulttajakasvatusta. Lasten luonto- ja ympäristösuhteen kehittyminen alkaa varhaiskasvatuksessa. Kasvattajan omalla vastuulla on itsensä kehittäminen ympäristötietoisuudessa ja -vastuullisuudessa. Varhaiskasvatuksessa yhteisöllisyys näkyy ryhmässä jokaisen lapsen hyvänä olona. Ryhmytymiseen ja ryhmähengen ylläpitämiseen vaaditaan tällöin erityistä panostusta. (Vantaan kaupunki 2017, 17–18.)

3.2 Ankkalammen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma

Ankkalammen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmassa (2013, 1) kerrotaan, että toiminnan ydinajatuksena on välittäminen. Lapsi oppii välittämään itsestään terveellä tavalla, kun henkilökunta ja vanhemmat välittävät hänestä. Tällöin lapsi oppii myös välittämään toisista ihmisistä ja ympäristöstä. Toiminnassa käytetään hyödyksi myös luontoa ja ympäristöä ja niiden merkitys on tärkeä.

Ankkalammen päiväkodin arvoja ovat *välittäminen, yhteisöllisyys, kestävä kehitys ja innovatiivisuus*. Välittäminen näkyy herkkyytenä lasta ja perheitä kuunneltaessa, kunnioituksena lapsen ajatuksia ja tarpeita kohtaan, työyhteisön positiivisena suhtautumisena asioihin sekä ympäristöstä välittämisenä. Yhtei-

söllisyys tarkoittaa yhdessä sovittuja toimintatapoja ja periaatteita, vanhempien kasvatustavoihin arvostamista ja vahvistamista, hyviä johtamistaitoja, osallisuutta (lapset, vanhemmat, henkilöstö) sekä avointa ja aktiivista kumppanuutena eri yhteistyötahojen kanssa. (Ankkalammen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2013, 2.)

Kestävän kehityksen mukainen toiminta näkyy Ankkalammen päiväkodissa konkreettisesti kaverista huolehtimisena, lähiympäristön tutkimisena ja kestävien arkikäytäntöjen oppimisena. Päiväkoti on voittanut vuonna 2011 Vantaan kaupungin järjestämän Ekoteko-kilpailun päiväkotien sarjan. Kilpailussa säästettiin sähköä ja toimittiin kestävästi. (Ankkalammen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2013, 2.)

Innovatiivisuus näkyy joustavuutena arjen muuttuvissa tilanteissa, avoimuutena uusiin ideoihin, lupana kokeilla ja erehtyä sekä toimivana päiväjärjestyksenä. (Ankkalammen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2013, 2.)

Ankkalammen päiväkodissa lasten osallisuus on tärkeää arjessa. Lapsilla on mahdollisuus vaikuttaa siihen kenen kanssa he haluavat leikkiä ja millä leluilla. Lapset osallistuvat myös oman ryhmän yhteisten sääntöjen luomiseen sekä toiminnan pohjana käytetään lasten mielenkiinnon kohteita. Toiminnassa pyritään ottamaan huomioon jokainen lapsi omana persoonana ja tarjoamaan heille onnistumisen kokemuksia. Pienryhmätoiminnan tarkoituksena on tukea lapsen osallistumisen toteutumista esimerkiksi kuvia käyttämällä kielen ja itsemmaisun tukena. (Ankkalammen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2013, 3.)

4 YHTEISTYÖTAHOT

Otsikkona oleva yhteistyötahot tarkoittavat yhteistyötä vanhempien kanssa. Yhteistyötahoja on monia muitakin, mutta tässä osiossa olen keskittynyt vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön. Kirjallisuudessa käytetään yhteistyötahoista nimitystä kasvatuskumppanuus.

Kasvatuskumppanuudella varhaiskasvatuksessa tarkoitetaan huoltajien ja henkilöstön yhteistä sitoutumista lapsen turvalliseen ja terveeseen kehitykseen sekä kasvun ja oppimisen edistämiseen. Myös luottamus, vuorovaikutus

ja kunnioitus tukevat kasvatustyötä. Kasvatustyön arvoista, tavoitteista sekä vastuista keskustellaan henkilöstön sekä huoltajien kesken. Vuorovaikutuksen aktiivisena ylläpitäjänä on henkilöstö. Huoltajien ja henkilöstön yhteistyössä huomioidaan huoltajuuteen ja vanhemmuuteen liittyvät kysymykset, perheiden moninaisuus sekä lasten yksilölliset tarpeet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 32–33.)

Kasvatuskumppanuudella Ankkalammen päiväkodissa tarkoitetaan vanhempien ja työntekijöiden sitoutumista lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseen. Pääyhteistyövastuu kasvatuskumppanuudessa on työntekijöillä ja tällöin heiltä vaaditaan avointa keskustelua, aitoa vuoropuhelua sekä herkkyyttä kohdata erilaisuus. Kasvatuskumppanuus ei tarkoita sitä, että kaikesta pitää olla samaa mieltä vaan pystytään yhdessä toimimaan lapsen parhaaksi. Vanhemmat ovat kuitenkin ensisijaisesti lapsestaan kasvatustavastuussa. (Ankkalammen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2013, 4.)

Ensimmäinen kohtaaminen luo perustan kasvatuskumppanuuden alkamiselle. Työntekijä käy vanhempien kanssa keskustelun ennen kuin lapsi aloittaa päiväkodissa, kerhossa tai esiopetuksessa. Keskustelussa käytetään apuna lomaketta lapsi kotiloissa. Siinä vanhemmat kertovat lapsestaan ja millaisia odotuksia sekä toiveita heillä on varhaiskasvatuksesta. Lapset tutustuvat tulevaan ryhmään yksilölliset tarpeet huomioon ottaen. Jokaisen lapsen kanssa tehdään varhaiskasvatus- tai esiopetussuunnitelma. (Ankkalammen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2013, 4.)

Tasavertaisella kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan äidin ja isän tasapuolista kohtaamista. Tärkeää on tasa-arvo vanhempien ja kasvattajien kesken niin, että molempien osapuolten näkökulmat tulevat esille keskustelussa. Maarit Alasuutari (2011) on tutkinut kasvatuskumppanuuden käytänteitä muun muassa varhaiskasvatussuunnitelmakeskusteluissa. Suurin osa keskusteluista käydään äidin kanssa ja isät ovat harvemmin mukana niissä. Isät ovat kuitenkin tuttu näky päiväkodissa tulo- ja hakutilanteissa. Vasu-keskustelut ovatkin enemmän äitipainotteisia, ja Maarit Alasuutari kysyykin, miksi näin on? Äitien ja isien kokemukset ovat yhtä tärkeitä keskusteluissa kuin ammattilaisenkin. Kasvatuskumppanuudessa voidaan sanoa vanhempien ja kasvattajan täydentävän toisiaan ja olevan toistensa voimavara. (Rossi-Salow 2012 162–165.)

5 LAPSEN KEHITYS

5.1 Motorinen kehitys

Lapsen motorinen kehitys tarkoittaa kaikkien liikkeiden kehittymistä. Ensimmäisen vuoden aikana lapsi kehittyy nopeasti pään kannattelusta kävelemiseen. Lapsen motoriikan kehittyminen vaatii tiettyjen osa-alueiden kypsymistä. Vauvalla on synnyttyään erilaisia heijasteita, jotka häviävät ensimmäisen elinvuoden aikana. Kolmen ensimmäisen vuoden aikana lapsi omaksuu suuren määrän uusia taitoja, jotka ovat kehityksen kannalta tärkeitä vuosia. Kaksivuotiaana lapsi osaa kävellä portaissa tasa-askelin, potkaista palloa ja pukea vaatteita päälleen. Kolmen vuoden iässä lapsi osaa ajaa kolmipyöräisellä polkupyörällä, kävellä portaissa vuoroaskelin sekä laittaa pukiessaan napit kiinni. Neljästä vuodesta kuuteen vuoteen lapsi kehittää ja eriyttää opittuja liikkumismuotoja. Lapsi osaa hyppiä yhdellä jalalla ja kulkea portaita alas vuoroaskelin. Viisivuotias lapsi oppii hiihtämään ja luistelemaan sekä ajamaan kaksipyöräisellä polkupyörällä. Viiden vuoden iässä lapsella on kaikki motorisen kehityksen perusvalmiudet. (Vilén ym. 2006, 136–141; Karvonen ym. 2003, 54–56.)

Tärkeimpänä painopisteenä alle kouluikäisten harjoittelussa on perusmotoristen taitojen oppiminen. Näiden taitojen ylläpitämiseen pitää kiinnittää huomiota läpi elämän. Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään, jotka ovat liikkumistaidot, tasapainotaidot ja käsittelytaidot. Liikkumistaidoilla tarkoitetaan kehon siirtämistä paikasta toiseen alkaen ryömimisestä kiipeämiseen. Tasapainotaidot ovat paikoillaan suoritettavia ja niihin kuuluvat niin pyöriminen kuin nostaminen. Käsittelytaidoissa käytetään jotakin välinettä apuna kehittämään silmä-jalka- ja silmä-käsikoordinaatioita sekä reagoimista esineen suuntaan tai liikettä kohdetta kohti. Näitä taitoja ovat esimerkiksi heittäminen, kiinniotto, esineen palautus ja kiinnipitäminen. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 66–67.)

Motoristen perustaitojen oppiminen lapsena on edellytys sille, että ihminen pystyy itsenäisesti suoriutumaan arkipäivän fyysisistä haasteista myöhemmin. Hänen pitää pystyä osallistumaan erilaisiin kehittymistä ja terveyttä edistäviin aktiviteetteihin läpi elämän. (Iivonen ym. 2016, 34.)

Turvey (1990) toteaa, että motoriseksi koordinaatioksi kutsutaan havaintomotoristen taitojen eli aistihavaintojen ja motorisen toiminnan yhdistämistä siten,

että motoriset taidot tulevat kontrolloiduiksi ja hallituiksi. Motorista koordinaatiota, motorisia perustaitoja ja karkeamotorisia taitoja voidaan kutsua karkeamotoriseksi kompetenssiksi. Suomessa nämä taidot ovat lapsilla hallinnassa, sillä muualla maailmassa esimerkiksi Australiassa, Yhdysvalloissa ja Portugalissa vain puolet maan lapsista hallitsi erilaisia motorisia perustaitoja. Erityisesti käsittelytaitojen kehitys on riippuvainen näiden taitojen harjoittelusta. (Iivonen ym. 2016, 32.)

5.2 Liikuntataitojen oppiminen

Lapsen liikunnallisessa kehityksessä uuden vaiheen oppiminen rakentuu edellisen vaiheen kokemuksille ja taidoille. Jokainen uusi taito opitaan yksi kerrallaan, eikä niihin ole olemassa oikopolkuja. (Salpa 2007, 12.) Liikuntataitojen oppiminen on tietoista ja tiedostamatonta. Niiden oppimiseen vaikuttaa keskushermosto, joka sisältää erilaisia motorisia ohjelmia. Toiset taidot opitaan nopeasti ja helposti, kun toisia taitoja voi olla hankala ja hidas oppia. (Jaakkola 2017, 151.)

Liikunnallisen kehityksen etenemisestä ovat hyviä esimerkkejä selinmakuulta kääntyminen vatsalle tai ojennettuun leluun tarttuminen. Samalla, kun lapsi oppii kannattelemaan päätään paremmin, oppii hän hallitsemaan kielen liikkeitä ja syömään karkeampaa ruokaa. Ryömiminen, konttaaminen ja kävelemään oppiminen ovat suuria ilonaiheita niin vanhemmille kuin lapselle itselle. Niiden myötä hän pystyy tutkimaan maailmaa uudella tavalla. (Salpa 2007, 12.)

Lapsen opetellessa liikuntataitoja tarvitsee hän siihen paljon harjoittelua. Uuden oppiminen vaatii toistoja ja elinympäristön pitää tarjota mahdollisuus niihin. Mitä enemmän lapsella on aikuisena erilaisia liikuntataitoja, niin sitä helpommin hän pystyy omaksumaankin uuden motorisen taidon. Motorisen kehityksen voi jakaa viiteen eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on refleksitoimintojen vaihe, joka kestää syntymästä ensimmäisen ikävuoden loppuun. Sen tarkoituksena on turvata vauvan selviytyminen hengissä ensimmäisten elinkuukausien aikana. Tämän vaiheen aikana syntyy tarttumis-, imemis- ja sukellusrefleksit. (Jaakkola 2016, 25–27.)

Toinen vaihe on alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe, jolloin lapsi oppii perusliikuntataitoja. Niitä ovat juokseminen, hyppääminen sekä heittäminen ja kiinni ottaminen. Tämä vaihe ajoittuu toiseen ikävuoteen. Kolmas vaihe on motoristen perustaitojen omaksuminen, joka alkaa kaksivuotiaana ja kestää seitsemän ikävuoden loppuun. Motoristen perustaitojen kehittymiselle on tärkeää niiden riittävä tarjoaminen tässä kehitysvaiheessa. Toisessa kehitysvaiheessa opitut taidot syvenevät tämän kehitysvaiheen aikana ja niistä tulee paremmin kontrolloituja. (Jaakkola 2016, 27.)

Neljäs kehitysvaihe on erikoistuneiden liikkeiden vaihe, joka alkaa noin kahdeksan vuoden iässä ja kestää aikuisuuteen asti. Silloin lapset innostuvat erilaisista harrastuksista ja ovat motivoituneita oppimaan uusia motorisia taitoja. Lapsille tulisikin tämän vaiheen alkuaikoina tarjota mahdollisuus kokeilla monia erilaisia harrastuslajeja. Viides ja viimeinen vaihe on omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe. Se alkaa murrosiässä noin 14 vuoden iässä ja kestää koko loppuelämän. (Jaakkola 2016, 29–30.)

Kokonaisvaltaisessa lapsen kehityksessä liikunnan tarve on sitä suurempi, mitä pienempi lapsi on kyseessä. Alle kouluikäinen ei tarvitse vielä ohjattua liikuntaa, vaan kotona ja ulkona tapahtuva liikkuminen on heille riittävä. Tärkeintä on, että lapsi saa harjoittaa erilaisia motorisia taitojaan monipuolisesti apuvälineitä apuna käyttäen. Seitsemän ja kahdeksan vuotias voi alkaa harrastamaan haluamaansa harrastusta ja silloin onkin otollinen aika kehittää yleistä taitotasoa. Aikuisen kannustuksella on tärkeä rooli lapsen liikuntakiipinän syttymisessä ja vahvistamisessa. Heillä on vastuu siitä, että lapsi saa mahdollisuuden kokeilla erilaisia liikkumisen muotoja. (Finne 2017, 22–23.)

Ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana lapselle kehittyvät liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta. Päiväkoti-ikäisenä ja koulun ensimmäisillä luokilla on kriittisin aika oppia nämä asiat. Silloin onkin tärkeää, että heille annetaan mahdollisuus liikkua monipuolisesti ja haastavasti päivittäin. Hyviä liikuntataitojen kehittäjiä ovat erilaiset palloleikit, kiipeämiset sekä juoksua ja hyppyjä vaativat pelit ja leikit. Lapsen kasvupyrähdyksen aikana liikunta on erittäin tärkeää ja murrosiässä on tärkeää harrastaa paljon erilaisia kehon painoa kannattavia liikuntamuotoja esimerkiksi aerobicia ja pallopelejä. (UKK-instituutti 2011.)

5.3 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa havaitsemisen, muistin, ajattelun sekä kieleen ja oppimiseen liittyvää kehitystä. Näillä kaikilla tekijöillä on suuri rooli motoristen taitojen oppimisessa ja kehittymisessä sekä tavassa liikkua, aistia ja kokea kehollisia tuntemuksia ja tunteita. (Sääkslahti 2015, 91.)

Liikuntatilanteet ovat oivallisia kielen oppimisen tukemisessa. Aikuisen tehtävänä on opettaa lapselle vastavuoroista keskustelua, vaikka puheen tuottaminen ei olisi yhtä nopeaa kuin oma puhe. Liikunnan toteutuksessa korostetaan tekemisen sanoittamista esimerkiksi etäisyyksien ja nopeuksien arvioimista ääneen tai kehollisten tuntemuksien sanallisia kuvauksia. (Pulli 2013, 14.)

Vantaan varhaiskasvatuksessa panostetaan monipuolisen kieliympäristön luomiseen. Asioita, tilanteita ja tunteita sanoitetaan, jossa kasvattaja käyttää monipuolista rikasta kieltä. Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa otetaan kaikkien lasten kielellinen kehittyminen huomioon. Lapsen kielellisen identiteetin kehittymiseen panostetaan arvostamalla eri kielisten lasten äidinkieltä. Nämä seikat huomioidaan varhaiskasvatuksen toiminnassa päivittäin. (Vantaan kaupunki 2017, 48.)

Lapsen kognitiiviset taidot muokkaantuvat aktiivisella ja vastavuotoisella toiminnalla. Liikuntataitojen puutteellisuudella on tutkimusten mukaan yhteys erilaisiin oppimisen ongelmiin. Niitä ovat esimerkiksi puutteellinen kehonhahmotus, kehon keskilinjan ylittämisen vaikeus, heikko tasapaino, vaikeus hahmottaa tilaa sekä kehon oikean ja vasemman puolen liikkeiden yhdistäminen. Aistitoimintoja voidaan parantaa monipuolisella liikunnalla. (Hujala & Turja 2017, 137.)

Tasapainoa voidaan harjaannuttaa liikkumalla erilaisilla pintamateriaaleilla niin ulkona kuin sisällä. Metsässä on tarjolla paljon erilaisia harjoitusmahdollisuuksia. Kehonhahmotusta voidaan vahvistaa tekemällä erilaisia tehtäviä, jotka aktivoivat kehon tuntoaistimuksia. Kehon keskilinjan ylittämistä voidaan harjoitella kaikilla sellaisilla liikkeillä, joissa pitää ylittää kehon keskilinja esimerkiksi oikealla kädellä kosketetaan vasenta olkapäätä. Kehon oikean ja vasemman puolen vuorottainen rytmien liikkuminen harjaantuu esimerkiksi konttaamisessa, kiipeämisessä ja hiihtämisessä. Tilan hahmottaminen helpottuu, kun

lapsi oppii käyttämään tilaa enemmän ja saa konkreettisia kokemuksia korkeuksista sekä etäisyyksistä. (Korhonen ym. 2010, 87.)

5.4 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalisessa kehittämisessä lapsella on erilaisia rooleja ja arvoja, jotka hän omaksuu lähiympäristöstään ja yhteiskunnasta. Lapsen vuorovaikutustaidot ja kyky toimia toisten kanssa liittyvät myös vahvasti sosiaaliseen kehittymiseen. Nämä asiat ovat myös tiiviisti yhteydessä persoonallisuuden kehittämisessä. Lapsi oppii vanhemmiltaan erilaisia taitoja selviytyä elämässään ja miten erilaisissa tilanteissa pitää käyttäytyä. Kasvaessaan lapsi alkaa luoda uusia vertais-suhteita ja kokeilee, miten opitut tavat toimivat siellä. Hän harjoittelee vertaisryhmissä erilaisia rooleja ja oppii uusia tapoja. (Vilén ym. 2006, 156.)

Vuorovaikutustaidot ja kyky toimia toisten ihmisten kanssa vaatii lapselta kyvyn empatiaan. Empatiakyky tarkoittaa taitoa havainnoida toisten tunteita, ajatuksia ja aikomuksia. Se on myös oman toiminnan seuraamusten arviointia ja ennakoimista. Empatiakyky pitää myös sisällään tunteiden tunnistamista ja nimeämistä sekä säätelyä tunteiden voimakkuuden ilmaisussa. (Korhonen ym. 2010, 88.)

Motoristen taitojen kehittämisellä on suuri vaikutus sosiaaliseen kehittymiseen. Niiden avulla lapsella on mahdollisuus osallistua erilaisiin leikkeihin ja peleihin. Lapset joilla on heikot motoriset taidot voivat jäädä näiden leikkien ja pelien ulkopuolelle. Fyysiseen toimintaan osallistuminen kehittää itsetuntoa ja minäkäsitystä niin lapsella kuin aikuisella. Ulkonäöllä ja sosiaalisella hyväksynnällä on suuri merkitys itsetunnon kehittymiseen. Nämä korostuvat ja kehittyvät toiminnassa joka pitää sisällään fyysistä aktiivisuutta. Lasten liikuntataidoilla on merkitystä siihen, millaisiin sosiaalisiin tilanteisiin lapsi hakeutuu ja samalla sosiaalinen ympäristö haastaa lasta liikkumaan tehokkaammin. (Jaakkola 2016, 33–34.)

Lapsen minäkuvan ja liikuntaan liittyvää minäkuvaa pystytään vahvistamaan hyvin suunnitellulla liikunnalla. Sen edellytyksenä on positiivisten kokemusten ja palautteen saaminen. Erilaiset joukkuepelit ja yhdessä leikkiminen ovat hyviä mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ja samalla opitaan toisten huomioon

ottamista. Vanhemmat ja lapset voivat syventää keskinäistä vuorovaikutustaan perheliikunnan avulla. Joukkuepeleissä lapsi oppii sääntöjen noudattamista ja myötätunnon sekä reilun pelin merkityksen. (UKK-instituutti 2011.)

Varhaiskasvatuksessa kasvattaja luo jokaiselle lapselle onnistumisen kokemuksia liikunnassa. Omalla esimerkillään ja yhdessä tekemällä hän tuo liikuntaan iloa. Lapselle liikunnan pitää olla positiivinen elämys. Kilpailusta sekä omien kokemusten vertailusta on tietoisesti hyvä päästä eroon. Liikunnassa pitää ottaa huomioon myös vähemmän liikkuvat lapset. Varhaiskasvatuksen tilojen muokkaamisella pyritään innostamaan lapsia liikkumaan enemmän ja liikuntaan kannustavien välineiden tulisi olla lasten vapaassa käytössä. (Vantaan kaupunki 2017, 55.)

6 LIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KASVUSSA JA KEHITYKSESSÄ

Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää saada liikkua monipuolisesti jo pienestä pitäen. Lasten tuki- ja liikuntaelimestön kehityksen virittäjä ja käynnistäjänä pidetään liikkumista. (Karvonen ym. 2003, 41.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua kaksi tuntia päivässä reippaasti ja hengästyen. Aikuisen tehtävänä on huolehtia siitä, että lapsella on mahdollisuus liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ja innostavassa ympäristössä. Vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön on yhdessä huolehdittava päivittäisen liikunnan määrän toteutumisesta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2006, 11.)

Leikin merkitys liikunnan kehittymisessä on tärkeää. Leikin avulla lapsen tunne- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät. Se edistää myös tiedollista ja ajatuksellista kehittymistä. Leikissä lapsi oppii erilaisia vuorovaikutustapoja. Hän oppii toimimaan muiden lasten kanssa ja ratkaisemaan ristiriitatilanteita. Lapsen mielikuvitus ja luovuus kehittyvät leikin avulla. (Autio & Kaski 2005, 44–45.)

Vuonna 2016 tulleen uuden liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua päivän aikana vähintään kolme tuntia. Liikkumisen pitäisi sisältää sisällään kevyttä ja reipasta ulkoilua sekä vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Suosituksen mukainen liikkuminen pitäisi toteuttaa niin varhaiskasvatuksessa

kuin kotonakin. Liian pitkiä istumajaksoja tulisi myös välttää ja tärkeää on myös riittävä lepo ja terveellinen ravinto. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Lasten tulisi saada leikkiä ja liikkua mahdollisimman monipuolisesti päivän aikana. Liian vähäinen liikunta näkyy lapsen käytöksessä epätoivotulla tavalla. Päivän aikana tapahtuva liikunta on aikuisen vastuulla ja sisälläkin voi järjestää erilaisia tempuratoja ja liikuntaleikkejä. Päiväkodeissa on yleistä tilanahaus ja etenkin alle kolmevuotiaiden ryhmässä pitäisi olla tilaa liikkua. Tämän ikäiset harjoittelevat erilaisia liikkumisen muotoja, kuljettavat tavaroita paikasta toiseen ja kävelevät paljon. (Karvonen ym. 2003, 15–16.)

Finne (2017, 163) kertoo uuden sote-palveluranneuudistuksen olevan liikunnan merkityksen kannalta merkittävä. Liikunta on integroitumassa sosiaali- ja terveystalouden toiminnan palveluketjuun ennaltaehkäisevänä tai korjaavana palveluna. Kolmannen sektorin palveluntarjoajan merkitys korostuu ja alalle odotetaan uusia yrittäjiä uudenlaisten palvelumuotojen kanssa. Kunnille jää liikunnan organisointi, joka mahdollistaa liikuntapalveluiden ja niiden tuottamisen laajenemisen. Lasten liikunta on yksi soten tärkeimmistä osa-alueista. Lasten liikkumattomuus ja siitä aiheutuvat pitkäaikaiset ongelmat ovat tällä hetkellä yleistymässä ja niihin halutaan soten myötä vaikuttaa.

6.1 Vanhempien ja kodin merkitys liikunnassa

Lapset ottavat mallia vanhemmistaan ja peilaavat omaa tekemistään heihin. Lapsuudessa ollaan herkkiä erilaisille vaikutteille ja silloin ajatusmaailmaan on helpompi juurruttaa erilaisia toimintamalleja. Lapsia tulisi tukea kokeilemaan monipuolisesti liikuntaa. Vanhemmilla on tapana huomaamatta asettaa lapsen liikuntakokeiluille erilaisia esteitä, koska pelkäävät lapsen puolesta. Nämä esteet saattavat jopa tyrehtyttää lapsen innon liikunnan suhteen. Pienet kolhut ja naarmut kuuluivat lapsuuteen, jolloin etsitään oman kehon liikunnallisia rajoja. (Finne 2017, 21; Muuronen 2016, 9.)

Perheen kanssa liikkuminen, touhuaminen ja ulkoileminen ovat lapselle tärkeää. Kun lapsen kanssa liikutaan päivittäin, mieltää hän sen kuuluvan myös vanhempana joka päiväiseen elämään. Aikuisten kannustuksella lapsen fyysisen aktiivisuus lisääntyy. Liikuntaan liittyvä sopiva vaatetus lisää liikunnan

mielekkyyttä. Yhdessä tekeminen opettaa vuorovaikutustaitoja sekä toisten kunnioitusta. Lapsen ja aikuisen välisessä yhteisliikunnassa voidaan harjoitella erilaisia liikeitä, jossa aikuinen auttaa lasta sen suorittamisessa. Liikkeiden harjoittelu aloitetaan helpoista ja vaikeutetaan pikkuhiljaa. Lapsen ja vanhemman välisen liikkumisen tarkoituksena on vanhemman yleiskunnon kohottaminen ja lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen. (Finne 2017, 40, 139; Laukkanen ym. 2016, 22–24.)

Nykypäivän kiireinen elämänrytmi on vähentänyt perheiden keskeistä aikaa. Lapsilla ja vanhemmilla ovat omat harrastuksensa ja yhdessä tekeminen on vähentynyt. Vanhempien tehtävänä on löytää aikaa yhdessä tekemiselle ja yhdessä harrastamiselle. Lapselle on tärkeää saada tuntee olevansa tärkeä vanhemmille ja yhdessä liikkussa heidän vuorovaikutussuhde parantuu. Kodissa ja sen ulkopuolella tapahtuva yhdessä liikkuminen kehittää liikuntataitoja sekä perheen arvoja ja elämäntapoja. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 65; Arvonen 2007, 7.)

Määttä ym. (2014, 71–76) toteaa, että vanhempien sosiaalisella tuella ja koulutustasolla on vaikutusta lasten liikuntatottumuksiin. Korkeammin koulutettujen äitien ja isien lapset liikkuvat enemmän arkena ja viikonloppuna. Myös äidin ja isän liikunnallisuudella on merkitystä. Korkeammin koulutettujen lasten äidit liikkuvat arkisin enemmän lasten kanssa, kuin isät. Toisaalta taas korkeasti koulutettujen lasten isät liikkuvat lasten kanssa enemmän viikonloppuisin. Liikunta voi olla korkeammin koulutettujen perheiden arjessa yhteinen ajanviettotapa. Myös perheen tulotaso vaikuttaa liikuntaan. Matalamman koulutustason omaavien perheiden lasten liikunnallisuus on vähäisempää. Heihin pitää kiinnittää enemmän huomiota tulevaisuudessa.

6.2 Päiväkodin merkitys liikunnassa

Liikunta on keskeinen työtapa Vantaan varhaiskasvatuksessa. Se näkyy kasvattajan toiminnassa hänen osallistumisella ja heittäytymisellä liikuntaan mukaan. Päiväkodissa oppimisympäristöt muokataan liikkumiseen sopiviksi turvallisuus huomioon ottaen. Päivää rytmitetään niin, että liikkumiselle ja rauhalliselle tekemiselle on yhtä paljon aikaa. Ulkona kasvattaja hyödyntää ohjatun

liikunnan mahdollisuuksia esimerkiksi perinneleikkein. Myös odottelu- ja siirtymätilanteissa voidaan pitää jokin liikuntaleikki. Yhteisillä liikuntaleikeillä vahvistetaan osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta, joihin perinneleikit sopivat hyvin. Lähiympäristöä ja luontoa käytetään liikkumisessa monipuolisesti hyväksi. (Vantaan kaupunki 2017, 43.)

Pienen lapsen liikkumisessa ympäristöllä on merkitystä. Toimintaympäristön pitää olla sellainen jossa lapsi innostuu, kokeilee ja ilmaisee itseään. Lapset oppivat liikkussa ja leikkiessä muokkaamaan ympäristöään tarpeidensa mukaan. Omaehtoinen liikkuminen sisällä vaatii aikuisen ja lapsen yhteisiä sopimuksia. Lapsen kanssa keskustellaan ajankohdasta, milloin sitä on hyvä harjoittaa sekä millä välineillä on tarkoitus liikkua. Liikuntavälineiden esillä olo ja helppo saatavuus tukevat omaehtoista liikkumista. Suurin haaste tämän toteuttamiseen useassa päiväkodissa ovat sisätilojen ahtaus. (Pönkkö, & Sääkslahti 2017, 497.)

Pulli (2013, 8) sanoo, että Liikunnan ilon päiväkodiksi voidaan kutsua sellaista päiväkotia, jossa mahdollisuuksien mukaan tarjotaan monipuolista liikuntaa. Liikunnan ilon päiväkoti voi olla iso ja hieno tai pieni ja huono tiloiltaan. Liikunnan ilo on jokaisen asenteesta ja ajattelutavasta kiinni. Liikunnan ilon päiväkodissa liikuntataitoja opetetaan suunnitelmallisesti ja liikkuminen on sallittua.

Päiväkodissa hyvällä liikuntakasvattajalla on kokonaisnäkemys lapsesta ja lapsiryhmästä. Hän pystyy jäsentämään päivän niin, että energiaa purkaville aktiviteeteille ja keskittymistä vaativille toiminnoille on tasapuolisesti aikaa. Liikuntatilanteita- ja leikkejä käytetään monipuolisesti pedagogisena työvälineenä lapsen kehityksen tukemisessa. Lapsi oppii itse tekemällä ja kasvattaja osaa antaa tilaa spontaaneille toiminnoille, jotka syntyvät lasten keskuudessa. (Korhonen ym. 2010, 90.)

Päiväkodin arjessa liikuntaa ja liikkumista voidaan hyödyntää monissa eri toiminnoissa. Musiikkituokioon voidaan ottaa sellaisia lauluja, joiden mukana voidaan liikkua tai kasvattaja voi itse keksiä, millaisia liikeitä musiikin tahdissa tehdään. Sisälle voidaan myös rakentaa erilaisia esteitä tai merkkejä, joiden yli tai ali pitää liikkua siirtymätilanteissa. (Korhonen ym. 2010, 69.)

6.3 Lapsiryhmän ohjaaminen päiväkodissa

Lapsiryhmän ohjaamisessa pitää ottaa huomioon lasten taito- ja kehitystaso. Myös ohjaajan oma asenne ja innostus vaikuttavat tuokion onnistumiseen. Sosiaalisten taitojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapset ovat tekemisissä toistensa kanssa. Lapsiryhmää ohjatessa pitää olla hyvin valmistautunut sekä tehdä varasuunnitelmia. Ohjaajan taito hallita ryhmää on toisille heti helppoa ja toiset oppivat tekemällä. Jokaisella ohjaajalla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä kehitystarpeensa. Tuokiossa pitää olla turvallinen ja iloinen tunnelma, missä leikin ja kokeilun avulla jokainen lapsi saa onnistumisia. (Autio & Kaski 2005, 60,63; Korhonen ym. 2010, 92.)

Ohjaajan tärkeimmät ominaisuudet ovat aitous ja hyvä itsetuntemus, ja hänen pitää olla kannustava, luotettava, turvallinen sekä luova ja välittävä. Aitous tarkoittaa sitä, että tekee asioita omana itsenä, tunteva ja kokevana aikuisena. Jokaisella ohjaajalla on oma tyyliinsä tehdä asioita. Heidän persoonallisuutensa ja vuorovaikutustaidot välittyvät lapsille. Lapset kyllä tietävät, koska ohjaaja ei ole oma itsensä. Heille pitää olla rehellisiä ja kertoa, jos jokin vaivaa mieltä. Lapset ovat hyvin itsekeskeisiä ja voivat luulla ohjaajan huolen johtuvan heistä itsestä. (Autio & Kaski 2005, 64–66.)

Liikuntatuokioissa ohjaajan pitää liikkua tilassa yhdessä lasten kanssa ja antaa mahdollisimman monelle lapselle yksilöllistä palautetta. Kannustus, hymy ja hellävarainen auttaminen innostavat lapsia yrittämään uudestaan. Ohjaajan pitää huomioida tuokion aikana kaikki lapset, mutta etenkin kömpelömmät lapset. Heidän kohdallaan voidaan helpottaa tehtäviä niin, että hekin saavat onnistumisen kokemuksia. (Korhonen ym. 2010, 92.)

Ohjaajan hyvä itsetuntemus näkyy lapsille niin, että hän välittää kaikista lapsista tasapuolisesti. Lasten tulee luottaa ohjaajaan ja toisin päin. Kun luottamussuhde on kunnossa, oppii lapsi myös luottamaan itseensä ja omiin taitoihinsa. Turvallisen ohjaajan luokse tulla mielellään. Lapsista välittäminen on tärkeää ja se välittyy heille vuorovaikutus- ja ohjaustilanteissa. Kun lapset kokevat olevansa tärkeitä ja pidettyjä, oppivat he, että heistä välitetään epäonnistumista ja muista teoista huolimatta. Luova ohjaaja osaa keksiä erilaisia tapoja ohjata ja tehdä asioista. (Autio & Kaski 2005, 64–66.)

Pönkkö ja Sääkslahti (2017, 496) kertovat, että kasvattajan on hyvä käyttää monipuolisesti erilaisia ohjaustyyliä hyväkseen ohjatessaan lapsia. Varhaiskasvatuksessa oleville lapsille sopivia opetustyyliä ovat komentotyyli, tehtävänohjaus, pariohjaus ja itsearviointi. Myös eriyttävä ohjaus, ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu ja erilaisten ratkaisujen tuottaminen ovat sopivia. Lasten omat esitykset ovat myös hyvä vaihtoehto ohjaamisessa.

7 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Lasten liikuntatottumuksista tehtyjä opinnäytetöitä tai pro gradu -tutkielmia ei juurikaan löytynyt. Pääsääntöisesti oli tutkittu lasten fyysistä aktiivisuutta niin perheiden kuin varhaiskasvattajien näkökulmasta. Monia pro gradu -tutkielmia oli tehty myös koululaisille ja niissä tutkittiin heidän liikuntatottumuksiaan. Useissa opinnäytetöissä oltiin keskitytty päiväkoteihin, joihin tehtiin fyysisen aktiivisuuden lisäämisen tueksi erilaisia apuvälineitä.

Leena Lahden opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa postikyselyllä Aarre-saari-päiväkodissa olleiden lasten liikuntatottumuksia myöhemmin lapsuudessa ja nuoruudessa. Tarkastelun kohteena olivat ne vanhemmat, joiden lapset olivat olleet päiväkodista pois viisi vuotta. Tutkimustuloksista käy ilmi, että suurin osa lapsista liikkuu jonkin verran myöhemmässä lapsuudessa ja nuoruudessa. He myös suhtautuvat liikuntaan edelleen positiivisesti ja innostuneesti. Vanhempien mielestä liikuntapainotteinen päiväkoti vaikuttaa lapsen liikuntatottumukseen myöhemmin positiivisesti. Tähän asiaan vaikutti heidän mielestä se, että liikunta on osana arkea päiväkodissa. Vanhempien mielestä liikunta on tärkeä osa lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. (Lahti 2011.)

Elina Alvoittu tutki pro gradu -tutkielmassaan 3–5 vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä vanhempien ja varhaiskasvattajien näkökulmasta. Tarkoituksena oli selvittää millaisia tekijöitä vanhemmat ja varhaiskasvattajat kokevat fyysistä aktiivisuutta edistäviksi ja estäviksi. Tutkimuksessa todetaan aikuisen roolin olevan merkittävä 3–5 vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuuden kannalta. Aikuisen malli on tärkein, ja jos aikuinen pitää fyysistä aktiivisuutta tärkeänä, tukee se myös lapsen fyysisen aktiivisuuden määrää. Vastaavasti aikuisen mielenkiinnon ja jaksamisen puute on este sen toteutumiselle. (Alvoittu 2015.)

Katja Riskilä ja Kirsi Vilppola tutkivat opinnäytetyössään liikunnan vaikutusta 3–5 vuotiaiden lasten kasvuun ja kehitykseen. He käyttivät tarkastelussa apuna Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia. Riskilän ja Vilppolan tavoitteena oli selvittää saavatko lapset päiväkodissa tarpeeksi liikuntaa. Haastattelutulosten perusteella lapset saavat liikkua suositusten mukaan, mutta liikunnan järjestäminen vaihteli päiväkodeissa. Johtopäätöksessään he sanovat, että Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia ei tietoisesti käytetä apuna liikunnan suunnittelussa. (Riskilä & Vilppola 2016.)

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen kyselylomakkeessa oli 19 kysymystä. Valitsin analysoinnin kohteeksi ne kysymykset, jotka ovat tutkimuksen kannalta tärkeimmät. Analysoitavia kysymyksiä tuli kahdeksan kappaletta. Kahdeksasta kysymyksestä seitsemän oli avoimia kysymyksiä ja yksi oli monivalintakysymys. Tutkimuksen tulokset esitetään pääasiassa määrinä, mutta apuna on käytetty kuvaa, taulukoita ja suoria lainauksia kyselylomakkeista.

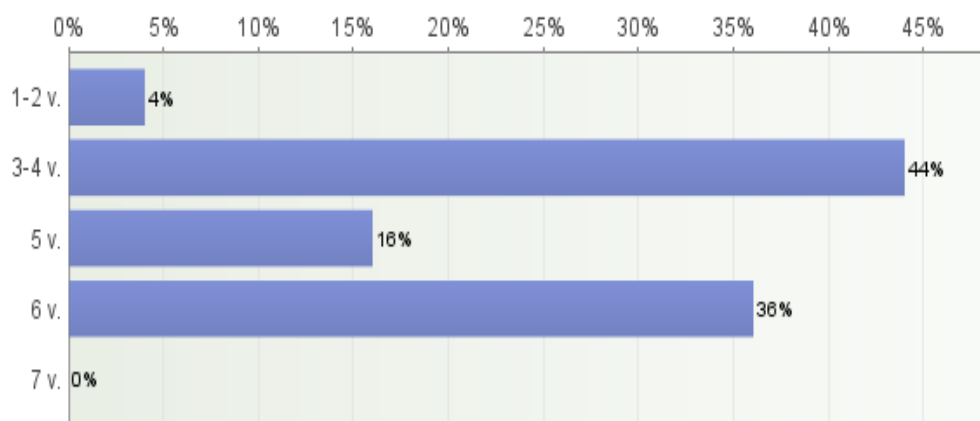
Liikuntakyselyitä (liite 2) jaettiin 102 lapselle. Kyselyn mukana jaettiin saatekirje (liite 1). Annoin kyselylle vastausaikaa kaksi viikkoa, joka oli minusta sopiva aika. Tässä ajassa vastasivat ne, jotka muistivat. Kyselyt palautettiin vastauskuoressa päiväkodille.

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada selville, minkälaiset olivat perheiden liikuntatottumukset ja millaista liikuntaa tai liikkumista he tekivät yhdessä. Tutkimuksessa oli myös tarkkailun kohteena vanhempien toiveet tutkimuspäiväkodissa tapahtuvalle liikunnalle ja liikkumiselle.

Liikuntakyselyitä palautui lopulta päiväkodille vain 25 kappaletta. Vastausprosentiksi tuli tällöin 24,5 %. Vastausprosentti jäi alhaiseksi, mutta omasta mielestäni se on riittävä. Tutkimuskysymyksille saadaan tässä tapauksessa vastaukset.

8.1 Vastaajien tiedot

Tutkimuksen ensimmäisenä kysymyksenä kysyttiin vastaajan lapsen ikää. Tähän kysymykseen vastasi kaikki 25 vastaajaa ja vastausprosentti oli 100 %. Vastaaja sai valita vaihtoehtoista oikean vastauksen.



Kuva 1. Lapsen ikä. N=25.

Kuvassa 1. Lapsen ikä, näkyy vastausten määrä prosenttilukuna. Vastaajista yksi (4 %) oli 1–2 vuotiaan lapsen vanhempi. Yksitoista (44 %) heistä oli 3–4 vuotiaan lapsen vanhempaa. Viisivuotiaiden lasten vanhempia vastasi neljä (16 %) ja kuusivuotiaiden lasten vanhempaa yhdeksän (36 %).

Lomakkeen toisena kysymyksenä kysyttiin, kenestä perhe koostuu. Vastaaja sai valita vaihtoehtoista oikeat vastaukset. Tutkimukseen osallistuneista perheistä kolme (12 %) perhettä koostuu äidistä, isästä ja yhdestä lapsesta. Kahdessa (8 %) vastauksessa perhe koostuu äidistä ja kahdesta lapsesta. Samoin toisessa kahdessa (8 %) vastauksessa perheeseen kuuluu isä ja kaksi lasta. Perheitä, joissa on äiti, isä ja kaksi lasta vastasi kahdeksan (32 %) vastaajaa. Suurimman tuloksen antoivat yhdeksän (36 %) perhettä, joissa on äiti, isä ja useampi lapsi. Tähän kysymykseen oli vastannut kaikki 25 vastaajaa.

8.2 Yhdessä liikkuminen lapsen kanssa

Tässä yhdeksännessä avokysymyksessä kysyttiin, millaista liikuntaa tai liikumista vanhemmat tekevät yhdessä lapsen kanssa. Siihen vastasi kaikkiaan 25 vastaajaa eli vastausprosentti oli 100 %. Vastaajista yli puolet (64 %) kertoi pyöräilevänsä lapsensa kanssa yhdessä. Kävelyllä ja talvella luistelemassa käy melkein puolet (40 %) vastaajista. Pallopelejä ja metsäretkiä tekevät vastaajista kolmannes (36 %). Trampoliinilla pomppimassa lapsen kanssa käy kuusi vastaajaa. Eräs vastaajaa kertoi liikkuvansa lapsensa kanssa seuraavanlaisesti:

Ulkoilua metsässä, talvisin laskettelu, luistelu, temppukoulu, uinti. Sateella lätköissä hyppiminen / juokseminen.

Lomakkeen kymmenes kysymys oli avoin ja siihen vastasi kaikki. Vastausprosentti oli 100 %. Kysymyksessä haluttiin tietää, kuinka usein vanhempi liikkuu lapsen kanssa yhdessä. Puolet lapsista (52 %) liikkui päivittäin vanhemman kanssa. Kolme tai neljä kertaa viikossa vanhemman kanssa liikkuu neljännes (28 %) lapsista. Kaksi vastaajaa kertoi liikkuvansa lapsensa kanssa kerran viikossa yhdessä. Yksi vastaaja kertoi liikkuvansa viikoittain yhdessä. Kaksi vastaaja oli vastannut kysymykseen seuraavanlaisesti:

Päivittäin jommankumman vanhemman kanssa.

N. 3krt viikossa koska molemmat vanhemmat vuorotöissä.

8.3 Retket

Lomakkeen 11. kysymys oli, miten perhe menee retkelle. Tarkoituksena oli selvittää perheiden tapoja liikkua retkipaikkoihin. Taulukko 1. mainintojen määrä lokeroon on jaoteltu samaa tarkoittavat sanat. Sen jälkeen samaa tarkoittavat sanat laskettiin yhteen. Mainintojen yhteismäärä lokeroihin on annettu se nimi, joka kuvaa yhteen laskettuja sanoja. Mainintojen yhteismäärä lokeroihin tuli otsikoiksi kävellen, pyörällä, autolla ja vaihdellen.

Taulukko 1. Retkelle meno. N=25.

Mainintojen määrä	Mainintojen yhteismäärä
Kävellen (16) Kävellään puistoon (1)	Kävellen (17)
Pyörä (2) Pyörällä (7) Pyöräillään puistoon (1) Pyöräillen (1)	Pyörällä (11)
Autolla (7) Autolla kauemmaksi men- täessä (3)	Autolla (10)
Vaihtelevasti, riippuu minne lähdemme. (1) Vaihdellen (2) Kaikki riippuu missä ret- keillään (1) Riippuu retkipaikasta (2)	Vaihdellen (6)

Eniten mainintoja tuli kävellen, joita oli vastuksissa 17:sta kappaletta. Perheille on tärkeää liikkua retkille kävellen ja 16:sta vastauksessa oli mainittu sana kävellen. Joissakin vastauksissa oli ensin mainittu autolla meno retkipaikkaan, mutta siellä sitten kävellään. Yhdessä vastauksessa oli kerrottu, että kävellään puistoon.

Seuraavaksi eniten mainintoja tuli pyörällä kohtaan. Seitsemän mainintaa oli pyörällä ja neljässä maininnassa pyörä oli jollakin sanamuodolla mukana. Yhdessä vastauksessa oli sanottu seuraavanlaista:

Retkeillään lähimaastossa pyörällä ja kävellen.

Maininta autolla oli mainittu 10 kertaa. Useissa vastuksissa oli mainittu autolla meno retkipaikalle, joka sijaitsee kauempana. Maininta vaihdellen oli mainittu vastauksissa kuusi kertaa. Maininnat vaihdellen ja riippuu retkipaikasta, oli

mainittu kaksi kertaa. Maininnat vaihtelevasti, riippuu minne lähdemme ja riippuu retkipaikasta oli mainittu yhden kerran. Kahdessa vastuksessa oli sanottu seuraavanlaisesti:

Riippuu missä retkipaikka on, eli kaikki vaihtoehdot mahdollisia.

Riippuu retkipaikasta, minne mennään. Jos pitkällä niin autolla ja lähimetsään kävellen.

Lomakkeen 12. kysymys oli, minkälaisia retkiä teette yhdessä. Sillä haettiin vastusta siihen, missä perhe käy yhdessä retkellä. Kysymykseen oli vastannut 24 vastaajaa ja vastausprosentti on 96 %. Metsäretkillä käy suurin osa (83 %) vastaajista. Puistoissa retkeilemässä käy melkein yhdeksän vastaajaa. Kuusi vastaajaa kertoi tekevänsä kävelyretkiä lapsen kanssa. Pyöräretkiä lapsen kanssa tekee viisi vastaajaa. Kaksi vastaajaa oli vastannut seuraavanlaisesti:

Käydään metsässä kävelemässä ja ihmettelemässä esim. koskea. Poimitaan mustikoita, pyydystetään pokemoneja ja syödään eväitä tietty.

Metsäretkiä, kalastusretkiä veneillen, lammella kalastusta, uintiretkiä.

8.4 Ohjattu liikunta ja liikkuminen päiväkodissa

Tämä oli neljästoista avokysymys ja siihen vastasi kaikki 25 vastaajaa. Vastausprosentti oli 100 %. Kysymyksellä haluttiin selvittää millaista liikuntaa vanhemmat toivovat päiväkotiin. Taulukossa 2. on ensin jaoteltu lokeroihin ne sanat, jotka kuvaavat samaa asiaa. Sen jälkeen samaa tarkoittavat sanat on laskettu yhteen ja annettu niitä kuvaava nimi, mainintojen yhteismäärä lokeroihin. Vastauksien perusteella mainintojen yhteismäärä lokeroihin tuli otsikoiksi erilaisia liikuntamuotoja, ohjatut jumput, pallopelit, retkiä, pihapelit ja ryhmäliikunta.

Taulukko 2. Ohjattu liikunta. N=25.

Mainintojen määrä	Mainintojen yhteismäärä
-------------------	-------------------------

Erilaisia (1) Erilaisia liikuntamuotoja (2) Mahdollisimman monipuolista (1) Tutustumista eri liikuntalajeihin vuoden aikojen mukaan (2) Tasapuolisesti kaikenlaista (1)	Erilaisia liikuntamuotoja (7)
Temppujumppa (2) Jumppa (1) Jumpat (1) Jumpparatoja (2) Telinevoimistelua (1)	Ohjatut jumpat (7)
Sulkapallo (1) Jalkapallo (3) Pallopelit (2) Sählyä (1)	Pallopelit (7)
Metsäretkiä (2) Kävelyä lähimetsiin (1) Voisi käydä leikkipuistossa (1)	Retkiä (4)
Pihapelejä (2) Perinneleikit (1)	Pihapelit (3)

Eniten mainintoja tuli kohtaan erilaisia liikuntamuotoja, ohjatut jumpat ja pallopelit. Näissä jokaisessa oli mainintoja vastuksissa yhteensä seitsemän kappaletta. Erilaisia liikuntamuotoja sekä tutustumista eri liikuntalajeihin mainitsi yhteensä neljä vastaajaa. Neljä vastaajaa toivoi temppujumppaa ja jumpparatoja. Pallopeleissä jalkapallon mainitsi kolme vastaajaa. Kahdessa vastuksessa oli sanottu seuraavanlaisesti:

Temppujumppaa viikoittain, kävelyä lähimetsiin. Pikkuhiljaa jotain pihapelejä esim. polttopallo alkaisi sujua.

Tutustumista eri liikuntalajeihin vuoden aikojen mukaan.

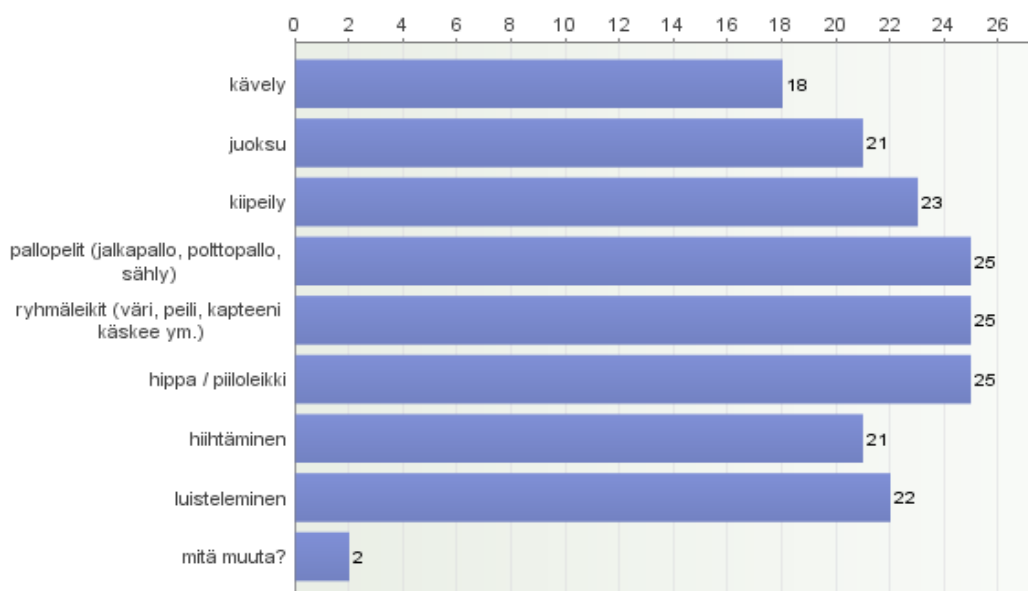
Seuraavaksi eniten vastuksia tuli mainintaan retkiä. Metsäretkiä toivoi kaksi vastaajaa ja kävelyä lähimetsiin yksi vastaaja. Käyntejä leikkipuistossa mainitsi yksi vastaaja. Eräs vastaaja oli vastannut seuraavanlaisesti:

Pienillä riittää mielestäni hyvin metsäretket ja jumpat.

Mainintaan pihapelit tuli vastauksissa mainintoja kolme kappaletta. Kaksi mainintaa oli pihapelejä ja niissä toivottiin jalkapalloa ja sählyä. Perinneleikkejä oli yksi maininta ja toivottiin hippaa, tervapataa, polttopalloa tai naruhyppeilyä.

8.5 Ohjattu ulkoliikunta

Lomakkeen 17. kysymys oli monivalintakysymys. Siihen vastaisi kaikki ja vastausprosentti oli 100 %. Kysymyksessä kysyttiin päiväkodissa tapahtuvaa ulkoliikuntaa. Vastaajat saivat valita ne vaihtoehdot, joita toivoivat lapsen saavan harjoitella päiväkodissa ulkona.



Kuva 2. Päiväkodissa tapahtuva ulkoliikunta. N=25.

Kaikki vastaajat (100 %) olivat valinneet vastausvaihtoehdoista pallopelit, ryhmäleikit sekä hippa ja piiloleikit. Kiipeilyä oli toivonut 23 vastaajaa (92 %) ja luistelemista 22 vastaajaa (88 %). Vastaajista 21 toivoi hiihtämistä ja juoksua tapahtuvan ulkona (84 %). Kävelyä toivoi 18 vastaajaa (72 %). Mitä muuta

vaihtoehdossa oli toivottu yleisurheilulajeja, mäenlaskua, potkulautailua ja painia. Vastaukset näkyvät määrinä Kuvassa 2. Päiväkodissa tapahtuva ulkoliikunta.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tähän kappaleeseen on koottu tutkimuksen tärkeimmät tulokset ja johtopäätökset. Tutkimuskysymyksiä olivat millaiset ovat perheiden liikuntatottumukset, millaista liikuntaa perhe harrastaa yhdessä sekä millaista liikuntaa vanhemmat toivovat päiväkotiin. Kappaleen alalukujen otsikot on muokattu kuvaamaan tutkimuskysymystä. Poikkeuksena on alaotsikko perheiden liikuntatottumukset, johon on yhdistetty kaksi tutkimuskysymystä perheiden liikuntatottumukset sekä millaista liikuntaa perhe harrastaa yhdessä.

Vastausten lukumäärä oli pieni ja päiväkotiin palautui 25 kyselyä. Vastausprosentiksi tuli 24,5 %. Vähäisestä määrästä johtuen yleistäviä johtopäätöksiä ei voida tehdä, mutta vastauksista löytyi paljon yhteneväisyyksiä. Odotin alunperin, että noin puolet jaetuista kyselyistä palautettaisiin. Keskustelin päiväkodinjohtajan kanssa, että pitäisikö vanhempia muistutella kyselystä. Hänen mielestään kaikki halukkaat olivat vastanneet siihen mennessä. Uskon vähäiseen vastausprosenttiin vaikuttavan perheiden kiireet sekä ajan puutteen. Tutkimustulosten laatu kärsi vähäisestä vastausprosentista.

9.1 Perherakenne

Perheiden koko vaihteli äidistä ja kahdesta lapsesta perhekokoon äiti, isä ja useampi lapsi. Suurin perhekokoon oli äiti, isä ja useampi lapsi, joita oli vastajista yhdeksän (36 %) ja pienin perhekokoon oli äiti / isä ja kaksi lasta (8 %). Vuonna 2015 perheitä, joissa on äiti, isä ja lapsia oli väestöstä 28,8 %. Perheitä, joissa on äiti ja lapsia oli 10,2 % ja isä ja lapsia 2,1 % väestöstä. (Tilastokeskus 2015.)

Tutkimukseen vastasi 3–4 vuotiaan lapsen vanhempia eniten (44 %). Vähiten vastuksia tuli 1–2 vuotiaiden lasten vanhemmilta (4 %). Vuonna 2013 varhaiskasvatukseen osallistui kaksi vuotiaita 53 %, kolme vuotiaita 68 %, neljä vuotiaita 75 %, viisi vuotiaita 80 % ja kuusi vuotiaita 98 %. (Tuononen 2015).

9.2 Perheiden liikuntatottumukset

Perheiden liikuntatottumuksiin ja yhdessä harrastamiseen haettiin vastuksia kysymyksissä yhdeksän ja kymmenen. Kysymyksessä yhdeksän haluttiin tietää, millaista liikuntaa tai liikkumista perheet tekevät yhdessä. Kysymyksessä kymmenen selvitettiin, kuinka usein vanhempi liikkuu yhdessä lapsen kanssa. Perheiden yhdessä tekemiä retkiä kysyttiin kysymyksessä 11:sta ja miten he retkille menevät kysymyksessä 12:sta.

Tutkimuksen vastaajista yli puolet (64 %) kertoi pyöräilevänsä yhdessä lapsen kanssa. Melkein puolet (44 %) kertoi käyvänsä kävelyllä ja talvella luistelemassa lapsen kanssa. Vanhemmista puolet (52 %) liikkuu lapsen kanssa päivittäin. Neljännes vanhemmista (28 %) liikkuu lapsen kanssa 3–4 kertaa viikossa. Finne (2017, 15) kertoo, että liikuntaa jää liian vähäiseksi jo alle kouluikäisellä lapsella. Liikunnan vähäisyys näkyy lapsen kehityksessä ja terveydessä. Vanhempien tehtävänä on tiedostaa liikunnan tärkeys ja millaisia vaikutuksia liikkumattomuudella on.

Tutkimuksessa selvisi, että pääasiassa vanhemmat menevät kävellen retkille lapsen kanssa. Myös pyöräillen tai autolla ajaen liikkui suurin osa vastaajista. Suurin osa (83 %) vastaajista tekee lapsen kanssa metsäretkiä. Puistoissa retkeilemässä käy yhdeksän vastaajaa.

9.3 Toivottu liikunta päiväkotiin

Tutkimuksen kysymyksellä 14. selvitettiin vanhempien toiveita liikunnasta ja liikkumisesta päiväkodilla. Kysymyksellä 17:sta haluttiin tietää, millaista ulkoliikuntaa vanhemmat toivovat päiväkotiin.

Tutkimuksessa selvisi, että vanhemmat toivovat päiväkotiin erilaisia liikuntamuotoja, ohjattuja jumppia ja pallopelejä. Ulkona halutaan pallopelejä, ryhmäleikkejä sekä hippa- ja piiloleikkejä. Vanhemmat toivoivat myös kiipeilyä ja luistelemista talvella. Sääkslahti ym. (2015) kertoo, että ulkoleikit ovat tärkeä osa lapsen elämää. Lapsilla, joilla on mahdollisuus ulkoleikkeihin, ovat fyysisesti aktiivisempia kuin ne, joilla mahdollisuutta ei ole. Ulkoleikkien aikana

lapsi oppii tunnetasolla tiedostamaan ja kunnioittamaan ympäristöä. Myös lapsen mielikuvitus kehittyy.

9.4 Yhteenveto johtopäätöksistä

Tutkimuksen vastausprosentti oli 24,5 % ja tutkimuskohteena yhden päiväkodin lasten vanhemmat. Pääasiassa kyselytutkimukseen vastasi 3–4 vuotiaiden lasten vanhempia. Suurin osa vastaajista oli perherakenteelta äiti, isä ja useampi lapsi. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada selville, millaiset ovat perheiden liikuntatottumukset ja millaista liikuntaa perhe harrastaa yhdessä. Tarkoituksena oli myös saada selville, millaista liikuntaa vanhemmat toivovat järjestettävän päiväkotiin.

Vanhemmat liikkuvat lapsensa kanssa yhdessä pyöräillen. Myös kävelyt ja talvella luisteleminen ovat mieluisia liikuntamuotoja. Puolet vastaajista ulkoilevat lapsensa kanssa päivittäin ja neljännes 3–4 kertaa viikossa. Vanhemmat tekevät yhdessä lapsen kanssa metsäretkiä ja menevät metsään kävellen. He retkeilevät myös puistoissa. Vanhemmat toivovat päiväkotiin erilaisia liikuntamuotoja, ohjattua jumppaa ja pallopelejä. Ulkona tapahtuvana liikuntana toivottiin pallopelejä, ryhmäleikkejä sekä hippaa ja piiloleikkejä. Vanhemmat toivovat myös kiipeilyä ja talvella luistelemista.

9.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyydessä tärkeintä on ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisten itsemääräämisoikeutta pitää kunnioittaa, jolloin he saavat itse päättää osallistuvatko he tutkimukseen. (Hirsjärvi ym. 2015, 25.) Tutkimus oli vapaaehtoinen ja tutkimuspäiväkodin vanhemmat saivat itse päättää, osallistuvatko he siihen. Koko tutkimuksen ajan vastaajat pysyivät tunnistamattomina ja vastuksia käsiteltiin luottamuksellisesti. Kyselylomakkeet tuhottiin raportoinnin jälkeen ja ulkopuolisilla ei ole tiedossa mitä niissä luki.

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 125) sanovat että, tutkimuksen ja etiikan yhteys on kaksijakoinen. Eettisiin ratkaisuihin vaikuttavat tutkimuksen tulokset, mutta toisaalta myös eettiset kannat vaikuttavat tutkijan tekemiin ratkaisuihin. Tutkijan

valitessa tutkimusaihetta on se samalla eettinen valinta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129). Oma henkilökohtainen kiinnostukseni lasten ja perheiden liikuntatottumuksista nousi esille jo työelämässä ollessa. Päiväkodissa työskennellessäni huomasin liikkumisessa suuria eroja perheiden kesken.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan mitata erilaisilla mittareilla ja tutkimustavoilla. Tutkimuksen arvioinnissa käytetään validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetti tarkoittaa, että mitataan ja tutkitaan oikeita asioita tutkimusongelman kannalta. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten pysyvyyttä eli pysyvätkö tulokset samana, kun tutkimus tehdään uudestaan. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa pitää aina arvioida työn luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2015, 231; Kananen 2011, 118–119.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan mitata tarkalla selostuksella tutkimuksen toteuttamisesta. Jokainen työnvaihe pitää selostaa tarkasti. (Hirsjärvi ym. 2015, 232.)

Kyselytutkimuksessa validiteettiin vaikuttaa se, miten onnistuneita kysymykset ovat eli saadaanko niiden avulla ratkaisu tutkimusongelmaan. Survey-tutkimuksessa virhelähde voi olla vastaajan valehtelevä. Valehtelu tai muistivirheet aiheuttavat satunnaisvirheitä ja alentavat silloin reliabiliteettia. Valehtelu voi olla systemaattista, kun halutaan kaunistella ja vähätellä asioita. Opinnäytetyötä tehtäessä pitää arvioida koko tutkimuksen luotettavuutta käytettävien tietojen perusteella. Otoksen pitää olla edustava ja tarpeeksi suuri sekä vastausprosentin korkea ja kysymysten pitää mitata oikeita asioita. (Heikkilä 2014, 177–178.)

Kyselylomaketta tehdessäni muokkasinkin kysymyksiä monta kertaa, jotta ne käsittelevät haettuja teemoja. Poistin kaikki niin sanotut turhat kysymykset ja jäljelle jäävät kysymykset olivat tutkimukseni kannalta tärkeimmät. Kyselylomake testattiin muutamilla henkilöillä ja he saivat esittää siihen korjausehdotuksia. Lomakkeesta antoi myös palautetta ohjaava opettaja ja päiväkodinjohtaja.

Vanhemmat palauttivat kyselyt päiväkotiin ja päiväkodinjohtaja lähetti ne minulle postissa. Minulla itselläni ei ole tiedossa, ketkä vanhemmat kyselyn palautti, ja päiväkodin henkilökuntaa sekä päiväkodinjohtajaa velvoittaa salassapitovelvollisuus. Työntekijät eivät ole pystyneet vaikuttamaan tutkimuksen tuloksiin, koska he näkevät tulokset vasta opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Tutkimus tehtiin vain yhden päiväkodin lasten vanhemmille. Tulokset ovat päteviä vain kyseisessä päiväkodissa. Tutkimustulokset muuttuisivat, jos tutkimus tehtäisiin jossakin toisessa päiväkodissa. Vastaavanlainen tutkimus on mahdollista tehdä kyseisellä kyselylomakkeella missä tahansa päiväkodissa.

10 POHDINTA

Aloitin opinnäytetyöprosessin joulukuussa 2016. Olin yhteydessä Ankkalammen päiväkodinjohtajaan ja kyselin häneltä opinnäytetyöaihetta. Sovimme taapamisen ja päädyimme liikuntaan ja liikkumiseen liittyvään kyselytutkimukseen. Tutkimuksen tekeminen oli kiinnostava projekti, vaikka en pysynyt aikataulussa. Kotona minulla oli silloin alle vuoden ikäinen lapsi, joka toi haastetta työn tekemiseen.

Työn aikana oma isäni sairastui ja kuoli yllättäen. Surutyön tekemiseen meni aikaa ja kyselyiden valmiiksi saaminen viivästyi. Lopulta sain jaettua kyselyt päiväkotiin toukokuussa 2017. Aloitin kyselyiden analysoimisen kesäkuussa ja pikkuhiljaa aloin kirjoittamaan tekstiä. Välillä minulla oli pitkiäkin aikoja, jolloin en kirjoittanut mitään. Vaikka projekti olikin mielenkiintoinen, oli se myös haastava. Haastavinta oli aineiston puhtaaksi kirjoittaminen Webropoliin ja vastausten analysointi. Lisähaastetta tein itselleni, kun vaihdoin alkuperäisen analysointitavan toiseen.

Haastavaa oli myös kyselylomakkeen luominen. Sen tekemisessä minua auttoi ohjaavaopettaja ja päiväkodinjohtaja. Kysymysten asetteluun ja sanamuotoihin piti kiinnittää erityisesti huomiota ja miettiä, mitkä kysymykset tulevat ensiin. Muutin kyselylomaketta useaan kertaan, ennen kuin siitä tuli hyvä. Itse tein ensimmäistä kertaa kyselylomaketta, joten opin tästäkin asiasta paljon. Tärkeimpänä mieleen jäi, että kysymysten pitää olla yksinkertaisia ja helposti ymmärrettäviä.

Tutkimuksen tekemisessä yksin on hyviä ja huonoja puolia. Hyviä puolia oli, että sai itse päättää, mitä kirjoittaa ja milloin. Huonoja puolia oli, ettei ollut toista ihmistä, joka olisi saanut minuun kirjoittamisvauhtia. Opinnäytetyö olisi valmistunut jo aikoja sitten, jos siinä olisi ollut toinen henkilö vauhdin pitäjänä.

Opinnäytetyötä tehdessä opin, kuinka tärkeää on saada vanhemmat kiinnostumaan yhteisistä tavoitteista. Itse olin hyvin pettynyt vastausten vähäiseen määrään. Olin asennoitunut siihen, että ainakin puolet jaetuista 102 lomakkeesta palautuisi päiväkotiin. Uskon, että ne vanhemmat vastasivat tähän kyselyyn, jotka pitävät lapsen liikuntaa ja liikkumista tärkeänä asiana. En tiedä, olisiko saatekirjeen tai kyselylomakkeen pitänyt olla vieläkin houkuttelevampi, jotta vastauksia olisi tullut lisää.

Olen tyytyväinen oman työni lopputulokseen, vaikka aikataulu ei pitänyt ja surutyö on vienyt voimia. Sain kuin saikin tämän viimein valmiiksi. Nyt odotan innolla jo syksyä ja sitä, kun palaan takaisin töihin lasten pariin. Uskon kasvaneeni henkisesti sekä luovasti tämän projektin aikana.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen usein miettinyt, millainen työntekijä minä olen ja millaisen kuvan annan itsestäni työntekijänä. Omaa ammatillista kasvua olen ajatellut usein. Huomaan, että olen alkanut ajattelemaan asioista eri tavalla kuin ennen. Monia asioita, joita olen pitänyt itsestään selvyytenä, voikin tehdä eri tavalla. Työn tekemisessä on tärkeää sen mielekkyys ja hyvä yhteishenki. Tärkeää on myös löytää keinot toimia juuri tässä kyseisessä työssä parhaalla mahdollisella tavalla.

Kyselystä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää tutkimuspäiväkodin liikunnan suunnittelussa, vaikka vastausprosentti oli alhainen. Tulokset antavat jonkinlaisen kuvan siitä, millaista liikuntaa vanhemmat toivovat päiväkotiin. Kyselyn tuloksia ja uusia liikuntasuosituksia hyödyntäen saadaan suunniteltua päiväkotiin monipuolista ja erilaista liikuntaa sekä liikkumista.

Jatkotutkimusaiheina voitaisiin tutkia vielä enemmän alle kouluikäisten liikkumista ja liikuntaa vanhempien kanssa. Myös kyselytutkimuksen vastaamattomuuteen voitaisiin tehdä tutkimus ja etsiä syytä vanhempien haluttomuuteen kyselyyn vastaamisessa. Onko yksiselitteisesti vanhemmilla kiire ja ajanpuute vai liikkuvatko heidän lapsensa liian vähän, eikä sitä haluta tunnustaa.

LÄHTEET

- Alvoittu, E. 2015. Vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemyksiä 3-5 vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu-tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/46114/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201505292100.pdf?sequence=1> [viitattu 30.1.2018].
- Ankkalammen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma. 2013. Vantaa. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/109392_96522_Ankkalammen_paivakoti_-_Vasu_WEB_.pdf. [viitattu 23.8.2017].
- Ankkalammen päiväkotijärjestelmä s.a. Vantaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.vantaa.fi/varhaiskasvatus_ja_koulutus/varhaiskasvatus/palvelut/paivakodit/korso/ankkkalammen_paivakoti. [viitattu 23.8.2017].
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. Saarijärven Offset Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9., uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hujala, E. & Turja, L. (toim.). 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell Digital.
- Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa: Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/profile/Arto_Laukkanen/publication/307882402_Tieteelliset_perusteet_varhaisvuosien_fyysisen_aktiivisuuden_suosituksille_Scientific_justification_for_the_recommendations_for_physical_activity_in_early_childhood/links/57d03a6408ae6399a389d504.pdf#page=24. [viitattu 24.8.2017].
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Juva: Bookwell Oy.
- Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Juva: Bookwell Digital, 147, 151, 166.
- Kananen, J. 2011. Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. 11., uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Korhonen, R., Rönkkö, M-L. & Aerila, J. (toim.). 2010. Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint.
- Kullström, M. & Ruotsalainen, S-M. 2014. Lasten liikuntakirja. Porvoo: Bookwell Oy.

- Lahti., L. 2011. Aarresaaressa olleiden lasten liikuntatottumukset päiväkodista lähdön jälkeen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäyte-työ. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32583/Leena_M_Lahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 30.1.2018].
- Latvala, E., Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa: Janhonen, S., Nikkonen, M. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2., uudistettu painos. Juva: WS Bookwell Oy.
- Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Teoksessa: Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/profile/Arto_Laukkanen/publication/307882402_Tieteelliset_perusteet_varhaisvuosien_fyysisen_aktiivisuuden_suosituksille_Scientific_justification_for_the_recommendations_for_physical_activity_in_early_childhood/links/57d03a6408ae6399a389d504.pdf#page=24. [viitattu 24.8.2017].
- Muuronen, K. 2016. Yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien yleissopimus Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten perustana. Teoksessa: Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/profile/Arto_Laukkanen/publication/307882402_Tieteelliset_perusteet_varhaisvuosien_fyysisen_aktiivisuuden_suosituksille_Scientific_justification_for_the_recommendations_for_physical_activity_in_early_childhood/links/57d03a6408ae6399a389d504.pdf#page=24. [viitattu 24.8.2017].
- Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J. G., Weiderpass, E. & Roos, E. 2014. Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. Liikunta & Tiede 51 (6). PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-14_tutkimusartikkelit_maatta_lowres.pdf. [viitattu 24.8.2017].
- Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatus. WWW-dokumentti. Saatavilla: http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus. [viitattu 21.11.2016].
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Lasten liikuntasuosituksiset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.oph.fi/ajankoh-taista/verkkouutiset/101/0/lasten_pitaisi_liikkua_kolme_tuntia_paivassa?language=fi [viitattu 23.11.2016].
- Opetus- ja kulttuuriministeriö sa. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE). WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://minedu.fi/lape>. [viitattu 12.9.2017].
- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Juva: Bookwell Digital, 497.
- Riskilä, K. & Vilppola, K. 2016. Saavatko lapset riittävästi liikuntaa. Varhaiskasvatuk-sen liikunnan suositusten toteutuminen. Lapin Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan kou-lutusohjelma. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/119960/Riskila_Katja_ja_Vilppola_Kirsi.pdf?sequence=1&isAllowed=y. [viitattu 31.1.2018].
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavialinen, E. 2014. Tutkimuk-sen voimasanat. 1.-3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Rossi-Salow, M. 2012. Tasa-arvoinen kasvatuskumppanuus ja vertaistuki. Teok-sessa: Ylitapio-Mäntylä, O. (toim.). Villit ja kiltit. Juva: Bookwell Oy, 162-165.

Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys, ensimmäinen ikävuosi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

STM s.a. Kärkihankkeet ja säädösvalmistelut. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://stm.fi/hankkeet/lapsi-ja-perhepalvelut>. [viitattu 12.9.2017].

Sääkslahti, A. 2015. Liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy.

Sääkslahti, A., Soini, A., Iivonen, S., Laukkanen, A. & Mehtälä, A. 2015. Lapsen laatuista liikuntaa. Liikunta & Tiede 2-3.2015. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-315_51-55_lowres.pdf. [viitattu 11.3.2018].

Tilastokeskus. 2015. Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet [verkkójulkaisu]. Liite-taulukko 1. Perheet tyypeittäin 1950–2015. WWW-dokumentti. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/perh/2015/perh_2015_2016-05-30_tau_001.fi.html. [viitattu 27.2.2018].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu laitos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuononen, M. 2015. Suomessa varhaiskasvatukseen osallistuminen vähäisempää kuin OECD-maissa keskimäärin. Tieto & Trendit. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://tietotrendit.stat.fi/mag/mag/article/144/#_ga=2.60427693.1049013804.1519729073-402212501.1503730285. [viitattu 27.2.2018].

UKK-instituutti. 2011. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Päivitetty 3.12.2014. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen. [viitattu 16.8.2017].

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2., uudistettu painos. Juva: Bookwell Oy.

Vantaan kaupunki. 2017. Varhaiskasvatussuunnitelma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaaaw-wwstructure/132358_Vantaan_varhaiskasvatussuunnitelma_2017.pdf. [viitattu 21.8.2017].

Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3aNBN%3afi-fe201504225286.pdf?sequence=1>. [viitattu 15.8.2017].

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf. [viitattu 10.10.2017].

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Juva: Bookwell Oy.

Saatekirje

HEI!

Olen Jenni Heinonen, sosionomiopiskelija Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyöni Vantaan kaupungille ja ennen kaikkea Ankkalammen päiväkodille.

Opinnäytetyön aiheenani on tutkia kyselyn avulla lasten liikuntatottumuksia ja vanhempien odotuksia päiväkotiliikunnan suhteen. Kyselyn tarkoituksena on selvittää miten ja kuinka paljon lapset liikkuvat joko yksin tai vanhempien kanssa. Lisäksi vanhemmilta kysytään heidän toiveitaan päiväkotiliikunnan suhteen eli millaista liikuntaa te haluaisitte lastenne saavan päiväkodissa.

Vuonna 2016 tulleen uuden liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua päivän aikana vähintään kolme tuntia. Liikkumisen pitäisi pitää sisällään kevyttä ja reipasta ulkoilua sekä vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Suosituksen mukainen liikkuminen pitäisi toteuttaa niin varhaiskasvatuksessa kuin kotonakin. Liian pitkiä istumajaksoja tulisi myös välttää ja tärkeää on myös riittävä lepo ja terveellinen ravinto.

Kyselyyn on vastausaikaa yksi viikko, eli 11.5- 19.5.2017 välisenä aikana. Palauttakaa kyselyt päiväkotiin viimeistään 19.5.2017. Kyselyn vastaamiseen menee kymmenisen minuuttia ja toivon, että mahdollisimman moni teistä vanhemmista vastaisi siihen. Kyselyn tuloksia tulen käyttämään opinnäytetyössäni ja niistä ei pysty millään lailla selvittämään kenestä lapsesta on kysymys.

Kiitos kaikille kyselyyn vastanneille ja teidän toiveillanne on suuri merkitys päiväkodin liikunnan suunnittelussa.

Keväisin terveisin:

Jenni Heinonen

Jos teillä on kysymyksiä, voitte olla minuun yhteydessä sähköpostin välityksellä jenni.heinonen@edu.xamk.fi.

KYSELYLOMAKE

Ankkalammen päiväkodin lasten liikuntakysely.

1. Lapsen ikä?

- 1-2 v.
- 3-4 v.
- 5 v.
- 6 v.
- 7 v.

2. Perheenne

- äiti
- isä
- 1 lapsi
- 2 lasta
- useampi lapsi

3. Kuinka usein pääsääntöisesti lapsenne ulkoilee päivän aikana?

- kerran
- kahdesti
- kolmesti
- useammin

4. Lapsenne ulkoilee vanhemman kanssa?

- kerran päivässä
- kahdesti päivässä
- kolmesti päivässä
- ei ollenkaan

5. Ulkoileeko lapsi yksin?

- aina
- harvoin
- ei ollenkaan

6. Kuinka kauan pääsääntöisesti lapsenne ulkoilee kerralla?

- puolituntia
- tunnin
- kaksi tuntia
- kolme tuntia

7. Harrastaako lapsenne jo jotakin liikuntamuotoa? Jos harrastaa, niin mitä ja kuinka usein?

Voit jatkaa tarvittaessa vastausta sivun toiselle puolelle.

8. Millä urheiluvälineillä lapsenne osaa jo liikkua?

9. Millaista liikuntaa/ liikkumista teette lapsenne kanssa yhdessä?

10. Kuinka usein liikutte yhdessä?

11. Miten liikutte, kun lähdette retkelle?

Menettekö autolla, pyörällä vai kävellen retkipaikkaan?

12. Minkälaisia retkiä teette yhdessä?

13. Liikkuuko lapsenne mielestänne suosituksen (3h.) mukaan?

- kyllä
- ei
- miksi ei?

14. Millaista ohjattua liikuntaa/ liikkumista toivotte päiväkotiin?

15. Mitä liikunnallisia taitoja haluatte lapsenne oppivan päiväkodissa?

16. Millaisessa ympäristössä toivotte liikkumisen tapahtuvan?

17. Päiväkodissa tapahtuva ohjattu ulkoliikunta

Haluaisin lapseni saavan harjoitella näitä taitoja ulkona.

- kävely
- juoksu
- kiipeily
- pallopelit (jalkapallo, polttopallo, sähly)
- ryhmäleikit (väri, peili, kapteeni käskee ym.)
- hippa / piiloleikki
- hiihtäminen
- luisteleminen
- mitä muuta?

18. Palautetta päiväkotiin koskien liikuntaa/ liikkumista:

19. Muuta palautetta
