

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma / kasvatus- ja perhetyö

Kaisa Clewer

KOLMEVUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNNAN TUKEMINEN PÄIVÄKOTI VE-
KARASSA

Opinnäytetyö 2010

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

CLEWER, KAISA

Kolmevuotiaiden lasten liikunnan tukeminen Päiväkoti Vekarassa

Opinnäytetyö

53 sivua + 6 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Miia Heikkinen

Toimeksiantaja

Pukkilan kunta, Päiväkoti Vekara

Elokuu 2010

Avainsanat

lasten liikkuminen, lasten liikuntasuositukset, päiväkoti, varhaiskasvatus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli ottaa selvää miten Päiväkoti Vekarassa tuetaan lasten liikuntaa ja mikä on lasten liikkumisen määrä hoitopäivän aikana. Projekti koostui kirjallisesta osuudesta ja käytännöllisistä menetelmistä.

Päätavoitteena oli kartoittaa miten Päiväkoti Vekarassa tuetaan lasten liikuntaa. Alatavoitteena tutkittiin miten henkilökunnan liikuntamyönteisyys ilmenee, täyttyvätkö lasten liikuntasuositukset hoitopäivän aikana sekä miten ympäristö ja resurssit innostavat liikkumaan. Tiedonkeruussa käytettiin havainnointi- ja haastattelumenetelmiä.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa tarkasteltiin liikunnan merkitystä ja tärkeyttä 3-vuotiaille lapsille sekä lasten liikuntasuosituksia. Teoriaosuudessa käsiteltiin myös liikuntaa päiväkodissa yleisesti. Tässä osuudessa selvitettiin varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteita sekä sitä, millainen on liikuntaan kannustava päiväkoti, millainen rooli aikuisella on päiväkodissa sekä ohjeita liikunnan ohjaamiseen päiväkodissa.

Kokonaiskuva päiväkoti Vekaran liikuntamyönteisyydestä oli hyvä. Ohjattua liikuntaa tuli keskimäärin 2-3 kertaa viikossa. Etenkin ympäristö sekä puitteet olivat liikuntaan kannustavia. Lasten päivittäiset liikuntasuositukset eivät täyttyneet päiväkodissa oloaikana, joten lasten olisi hyvä liikkua vielä hoitopäivän jälkeen.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Care

CLEWER, KAISA

Three-Year-Old Childrens Motions Support in Kindergarten Vekara

Bachelor's Thesis

53 pages + 6 pages of appendices

Supervisor

Miia Heikkinen, Senior Lecturer

Commissioned by

Pukkilas Municipality, Kindergarten Vekara

August 2010

Keywords

children exercise, children's physical activity recommendations, day care centre, early childhood education

The purpose of this study was to find out how kindergarten Vekara contributes to children's motion. Kindergarten Vekara is a day care centre in Pukkila municipality. The intention of the work was to find out children's motion in kindergarten. The second intention was to observe what is the personnel's attitude of children's motion. The methods were an interview and observation.

The most important things of the study were; how important the motion is for three-year-old children and what are the physical activity recommendations in early childhood. On the theoretical part of the study motion in kindergartens and the plan of early childhood education were examined.

The general view of kindergarten Vekara was good. There was controlled motion arranged two or three times a week. Environment and settings were really supportive and inspired to moving, but physical activity recommendations weren't achieved during the day in the kindergarten.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	KOLMEVUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNTA	7
2.1	Liikunnan merkitys 3-vuotiaan kehitykselle	8
2.2	Liikunnan terveydellinen merkitys lapselle	12
2.3	Lasten liikuntamäärien suositukset	13
3	LIIKUNTA PÄIVÄKODISSA	14
3.1	Varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteet liikunnan osalta	15
3.2	Turvallinen ja liikuntaan kannustava päiväkotiympäristö	16
3.2.1	Päiväkodin piha-alue	19
3.2.2	Päiväkodin sisätilat	20
3.3	Aikuisen rooli ohjaajana päiväkodissa	21
3.4	Ohjattu liikunta päiväkodissa	24
3.5	Katsaus varhaiskasvatusta ja liikuntaa koskeviin tutkimuksiin	26
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	28
4.1	Tutkimuskysymykset	28
4.2	Tutkimuksen kohde	29
4.3	Tutkimusmenetelmät	30
4.3.1	Havainnointi	30
4.3.2	Haastattelu	32
4.3.3	Päiväkodin päivärytmin, ympäristön ja välineistön arviointi	33
4.4	Aineiston analyysi	33
4.5	Tutkimuksen eteneminen	34
5	TUTKIMUSTULOKSET	34
5.1	Miten henkilökunnan liikuntamyönteisyys ilmenee?	34
5.2	Täytyvätkö lasten liikuntasuositukset hoitopäivän aikana?	38
5.3	Miten ympäristö ja resurssit innostavat liikuntaan?	39

5.4 Miten Päiväkotit Vekarassa tuetaan lasten liikuntaa?	40
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	42
7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	46
8 POHDINTA	48

LÄHTEET **VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**

LIITTEET

Liite 1. Henkilökunnan haastattelu

Liite 2. Henkilökunnan havainnointipäiväkirjan ohjeistus

Liite 3. Lasten havainnointilomake

Liite 4. Orava-ryhmän päivärytmi

Liite 5. Päiväkodin liikunta-alueet ja välineistö

Liite 6. Viesti vanhemmille

1 JOHDANTO

Lasten tasapainoinen elämä sisältää paljon liikkumista ja leikkimistä. Jokaiseen päivään tulisi sisällyttää runsaasti liikuntaa ja leikkiä, niin kotiloissa kuin päiväkodissakin. Lapsen kasvun ja kehityksen tukemisen vuoksi olisi hyvä antaa lapselle tilaa liikkua mahdollisimman paljon ulkona ja sisällä. Lapsen tulisi liikkua nykysuositusten mukaan kaksi tuntia päivittäin, mutta liikkuvatko he riittävästi, riippuu siitä, miten heidän päivärytminsä on rakennettu. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 10.)

Lähiympäristöllä on suuri merkitys lasten liikkumiseen. Päiväkotito on erittäin keskeinen osa alle kouluikäisten lasten elämää, sillä monesti alle kouluikäinen lapsi viettää aikaa päiväkodissa 7–8 tuntia. Sen vuoksi päiväkotien ympäristöjen tulisi olla sellaisia, jotka innostavat, kannustavat ja tarjoavat mahdollisuuksia liikkumiselle. Liikunnan avulla lapsi oppii, joten lapsen tulisi antaa liikkua mahdollisimman vapaasti. Lapsen motorinen kehitys tapahtuu itsestään kehitys- ja herkkyyssvaiheiden mukaan, mutta ympäristön ja liikkumisen mahdollisuudet voivat tukea lapsen kehitystä. (Arvonen 2007, 12; Ruokonen, Norra, & Karvinen 2009, 6–8.)

Varhaislapsuuden liikuntasuositus Suomessa on kaksi tuntia päivässä. Tämän liikunnan tulisi olla reipasta ja osittain myös rasittavaa, kun taas aikuisilla terveysliikuntasuositus suosittelee liikkumaan maltillisesti. Lasten tulisi harrastaa kahdesti viikossa liikuntaa, joka kuormittaa luustoa ja lihaksistoa. Myöskään liikkuvuutta lisäävää liikuntaa ei sovi unohtaa. Lasten hyvinvoinnin kannalta on erittäin tärkeää, että suosituksista pidettäisiin kiinni ja niihin pyritäisiin päivittäin. (Arvonen 2007, 12.)

Kolmevuotiaat lapset eläytyvät ja ilmentävät leikkejään koko kehollaan. Samoin heidän mielikuvansa näkyvät hyvin heidän leikeissään. Tässä iässä ketteryys, nopeus ja reaktiokyky ovat kehittymässä. He ymmärtävät yksinkertaisia sääntöjä ja pystyvät leikkimään helppoja liikuntaleikkejä. Kolmevuotiaan kanssa voi jo harjoitella muun muassa pallon kiinniottoa, tasapainoharjoituksia, musiikin mukaan liikkumista, kiipeämistä puolapuilla vuoroaskelin sekä hyppäämistä alas joustavasti. (Arvonen 2007, 18; Karvonen ym. 2003, 140.)

Opinnäytetyössäni tutkin Päiväkotito Vekaran liikuntamyönteisyyttä henkilökunnan, ympäristön ja resurssien osalta. Päättökäsimusongelmanani on; ”Miten Päiväkotito Veka-

rassa tuetaan lasten liikuntaa”. Alakysymyksiä puolestaan ovat; miten henkilökunnan liikuntamyönteisyys ilmenee, täyttyvätkö lasten liikuntasuositukset hoitopäivän aikana sekä miten ympäristö ja resurssit innostavat liikuntaan. Tavoitteena on siis saada selville kuinka suuri rooli liikunnalla on kyseisessä päiväkodissa sekä miten liikuntamyönteisyys näkyy päiväkodin arjessa toiminnan, tilojen ja välineiden osalta.

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jonka aineisto kootaan todellisista ja luonnollisista tilanteista. Laadullisen tutkimuksen tutkimusmenetelminä käytän tarkkailevaa havainnointia, osallistuvaa havainnointia ja piilohavainnointia sekä haastattelua, jonka toteutan lomake- ja ryhmähaastattelun muodossa. Opinnäytetyöhöni kuuluu myös päiväkodin välineistön, päivärytmin ja ympäristön arvioiminen.

Kyseisen opinnäytetyön idea lähti liikkeelle siten, että kysyin tältä tutulta päiväkodiltä, haluaisivatko he tilata minulta päiväkotinsa tutkimuksen, jonka toteuttaisin opinnäytetyönäni. He kiinnostuivat saman tien. Varsinainen idea aiheeseen tuli pääosin päiväkodin omista toiveista ja osittain siitä, että itse toivoin työn liittyvän varhaiskasvatukseen ja liikuntaan. Kun koko päiväkodin henkilökunta oli aiheesta miettinyt, Pukkilan päivähoidonjohtaja ehdotti, että voisin tutkia heidän päiväkotinsa liikuntamyönteisyyttä sekä sitä, täyttyvätkö lasten liikuntasuositukset hoitopäivän aikana. Samalla sovimme, että tulen heille kahdeksan viikon työharjoitteluun, jotta voin siinä samalla tehdä työn vaatimat havainnot ja haastattelut.

Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa, miten päiväkodin henkilökunta suhtautuu liikuntaan ja kuinka paljon lapset liikkuvat päiväkodissa. Työn tulosten avulla päiväkodin tarkoitus olisi mahdollisesti kehittää toimintaansa liikuntamyönteisemmäksi ja samalla myös viestittää asiasta lasten vanhemmille. Työ antaa henkilökunnalle lisätietoutta kolmevuotiaiden lasten liikunnasta sekä liikunnasta päiväkodissa.

2 KOLMEVUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNTA

Kolmevuotias alkaa olla kiinnostunut leikkikavereistaan, joten sosiaalisuuden oppiminen on tärkeää. Tämän ikäinen myös nauttii aikuisen kanssa puuhaamisesta. Vaikka seura ja sosiaaliset tilanteet kiinnostavat kolmevuotiasta, niin myös yksilöllisyyden lisääntyminen näkyy kolmevuotiaassa. Kolmevuotias kehittää itsestään oman minäkuuvan sekä hahmottaa, että hänen huoltajansa on oma yksilö. Kognitiivisen kehityksen saralla tämän ikäisellä tapahtuu hurjaa oppimista etenkin muistin ja kielen kohdalla.

Tämän ikäinen voi oppia jopa 10 sanaa päivässä ja käyttää keskimäärin kolmen, neljän tai viiden sanan lauseita. Myös aikamuotojen taivuttelu alkaa pikku hiljaa kuulua kolmevuotiaan puheesta. Tässä iässä lapsi osaa ilmaista käyttäytymistään sanoin ja samaan aikaan hän myös oppii ajattelemaan asioita. Kolmevuotias puhuu usein itselleen selostaen mitä hän milloinkin tekee. Kolmevuotias on yllättävän taitava puhumisessa ja asioiden ymmärtämisessä. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 130–170.)

Kolmevuotiaalle oma tahto on tärkeä, sillä hän on oivaltanut, että sen avulla hän pysyy vaikuttamaan ympäristöön. Tästä seuraa, että lapsi on varsin uhmakas ja vaativa. Kiellot ja säännöt ovat tärkeä osa kolmevuotiaiden arkea. Tässä iässä lapsi on myös omistushaluinen, itsenäinen ja hyvin utelias. Uteliaisuus kuvastuu kolmevuotiaalla monesti myös kiinnostuksena sukupuolielimiin, sekä siitä, että hän kyselee paljon ”miksi, missä” -kysymyksiä. (Hermanson 2007, 36–37.)

Normaalisti kolmevuotiaalla on hallussaan seuraavia motoriikan perusliikkeitä; kävely, juokseminen, hyppääminen, ryömiminen, kieriminen, työntäminen, vetäminen, roikkuminen, tasapainoilu, nouseminen ja kantaminen. Kolmevuotiaalla on myös käsitys heittämisestä ja kiinniottamisesta, monilla se saattaa jo onnistuakin suurilla kevyillä palloilla ja ilmapalloilla. Liikunnallisesti kolmevuotias on siis taitava. Häneltä tulisi onnistua myös itsensä riisuuminen ja pukeminen. (Hermanson 2007, 37; Zimmer 2001, 61–62.)

Näiden taitojen lisäksi lasta kiinnostavat sekä sisä- että ulkoleikit. Yleensä tämän ikäinen kykenee keskittymään 15 minuutin ajan samaan leikkiin leikkiessään yksin. Tämän ikäiset eivät vielä ole yhteisleikkiin kykeneviä, vaan leikit käydään useimmiten rintarinnan. (Hermanson 2007, 37.)

2.1 Liikunnan merkitys 3-vuotiaan kehitykselle

Lapsen kehitys on laaja ja kokonaisvaltainen tapahtuma, johon myös liikunta liittyy yhtenä suurena osa-alueena. Liikunta on oikeus, joka kuuluu jokaiselle lapselle ja sen vuoksi liikunnan tulee tavoittaa jokaisen lapsen tarpeet. Aktiivisuus, iloisuus ja yritteliäisyys ovat merkkejä terveestä ja liikkuvasta lapsesta. Onneksi suurin osa lapsista on tällaisia. Sen huomaa siitä, että harvoin lapsia tarvitsee motivoida liikkumaan, sillä heillä on fysiologinen tarve liikkua. Lapsen keskeinen tekeminen päivän aikana on

nimenomaan aktiivinen touhuaminen. Tällainen touhuaminen päivittäisissä leikeissä on tärkeää, jotta lapsen motoriset perustaidot harjaantuvat. Alle kouluikäisen lapsen liikunta koostuukin pitkälti omaehtoisesta ”arkiliikunnasta”, kun taas kouluikäisillä kuvioihin on tullut jo liikuntaharrastukset ja muu ohjattu liikunta. (Autio 2001, 25; Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 38; Ruokonen ym. 2009, 6.)

Etenkin 2–6 ikävuotta voidaan sanoa ajaksi, jolloin lapsella on suunnaton toiminnan- ja liikkumisen tarve sekä löytämisen, tutkimisen ja kokeilun aikakausi. Lapsi löytää itsensä ja maailman liikunnallisten toimintojen kautta sekä omaksuu ympäristöä kehon ja aistien avulla. Samalla kehontuntemus ja aistien hyödyntäminen paranee. Ihmiset tarvitsevat aisteja tutkiakseen maailmaa monipuolisemmin. Liikunta tarjoaa tähän oivan mahdollisuuden. Sen avulla voi kokea erilaisten tunteiden kirjjon, tutkia maailmaa kehollisesti sekä tutustua omaan ruumiillisuuteen. (Zimmer 2001, 13; Puhakainen 2001, 30.)

Liikunnasta saadut positiiviset kokemukset ovat lapsen kehityksen kannalta erittäin merkittäviä, sillä niiden avulla lapselle kehittyy myönteinen minäkuva, itseluottamus paranee ja terve itsetunto kehittyy. Lapsihan tunnetusti tekee ja sanoo ”minä itse”, mikä kuvastaa hyvin sitä, että hän itse haluaa ja osaa tehdä jotain. Samalla hän siis ilmaisee muille ihmisille, että hän onnistuu ja pärjää tässä asiassa omillaan. Liikunnan ja liikkumisen avulla lapsi tunnistaa oman fyysisen olemuksensa positiivisella tavalla ja tätä tunnistamista lapsi ei voi kokea kuin liikunnan kautta. Olisi siis lapsen laiminlyömistä, ettei hänen annettaisi liikkua vapaasti ja kehittää itseään, koska liikunta tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa on myös oiva aarre, joka säilyy lapsen kasvaessa aikuiseksi. Ei siis kielletä ja komenneta lapsia turhan takia, vaan annetaan heidän liikkua, jotta he oppivat liikunnallisen elämäntavan. (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 17.)

Haasteena heikkokuntoisen lapsen henkisellem kehitykselle on se, että hän voi helposti jäädä toisten lasten leikkien ulkopuolelle ja sen vuoksi saada kolhuja itsetuntoonsa. Heikkokuntoisen lapsen mahdollisuudet harjoittaa liikuntataitojen lisäksi sosiaalisia taitojaan rajoittuvat, koska hän ei pysy toisten lasten leikeissä mukana. Lapsen kunolla on siis laaja merkitys elämän eri osa-alueisiin. Ohjatuilla liikuntatuokioilla on tärkeä merkitys lapsen itsetunnon kohentamiseen. Tuokion tavoite on, että lapset saavat monipuolisten liikuntakokemusten avulla kehitettyä itsetuntoa kestävämmäksi. It-

setuntoa kehittää muun muassa selviytyminen erilaisista asioista ja tehtävistä yksin ja niin, että ohjaaja viestittää, että lapsi on hyväksytty yksilö kyseisessä ryhmässä. Itsetunto ei voi kehittyä, elleivät toiset hyväksy lasta ryhmän jäseneksi. Kehittyvä itsetunto on suuri apu myös uuden asian oppimiseen. Tosin haittaa uuden oppimiselle on siitä, että itsetunto on liiallinen. (Autio 2001, 35; Valta 2008, 7.)

Kolmevuotias lapsi on kuin ”duracell-pupu”, joka osaa tehdä monia asioita itsenäisesti. Lisäksi ne asiat toimivat ja onnistuvat. Tämän ikäiset lapset alkavat ymmärtää puheen oppimisen myötä yksinkertaisia sääntöjä. Säännöistä kiinni pitäminen edellyttää aikuisen valvontaa ja ohjaamista. Kolmevuotiaille tempu- ja seikkailuradat ovat opettavaisia liikuntaharjoitteita. Tasapainon ja koordinaatiokyvyn harjoittamista pidetään erityisen tärkeänä. Se tulee hyvin esiin tällaisissa radoissa. Lapset kuitenkin kaipaavat jatkuvaa kannustamista, vaikka osaavatkin toimia itsenäisesti. Tässä iässä he ovat yllättävän omatoimisia ja motoriset perusliikkeetkin heillä on hyvin hallussa. Näihin perusliikkeisiin kuuluvat muun muassa vuorotahtinen kulkeminen portaissa, hyppääminen, juoksupyrähdysten ottaminen ja siitä pysähtyminen, pallon heittäminen ja sen kiinni ottaminen syliin. Kolmannen ikävuoden mieluisiin liikuntatoimintoihin kuuluvat muun muassa palloleikit, peuhuleikit, laululeikit, sekä liikkuminen erilaisin välinein. (Autio & Kaski 2005; Karvonen ym. 2003, 60–63.)

Pienelle lapselle keskeistä liikkumisen aikana on oppia liikuntataitoja, mutta ennen kaikkea oppia sosiaalista vuorovaikutusta kanssaeläjien kanssa. Tärkeää on myös, että pikkulapsien aisti- ja aivotoiminta kehittyy liikunnan avulla. Liikunta tarjoaa näille kasvaville ihmisen aluille erilaisia tunnetiloja (erityisesti myönteisiä) sekä elämyksiä ja kokemuksia. Tärkeää onkin, että nämä edellä mainitut asiat olisivat myönteisiä, jotta lapsi saisi liikkumisesta myönteisiä mielikuvia ja sen avulla innostuisi pitämään liikunnallisista elämäntavoista aina kiinni. (Vuori 2005, 145.)

Liikunnalla on siis monia erilaisia merkityksiä jo pienelle lapselle. Liikunnan avulla lapsi saa tietoa ruumiillisuudestaan, asioiden aineellisista ominaisuuksista ja ympäristönsä henkilöistä. Liikkumalla myös ilmaistaan jotain ja monesti otetaan yhteyttä toisiin ihmisiin, kuten esimerkiksi vilkuttamalla. Liikkumisella on myös monia eri funktioita lapsen kehityksessä. Nämä merkitykset näkyvät taulukko 1:ssä. Taulukosta on hyvin huomattavissa se, miten keskeinen rooli liikkumisella on lapsen kehityksen kannalta. Mielenkiintoista on, miten liikunnan avulla lapsi oppii ja kokee erilaisia tun-

netiloja ja pääsee näyttämään niitä, esimerkiksi hävitessään toiset tulevat surullisiksi ja onnistuessaan iloisiksi. Myös sosiaaliset taidot kehittyvät liikkumisen ja leikkimisen avulla. Puhumattakaan kilpailuvietistä, joka nousee esille liikuntataitoja vertailemalla.

Taulukko 1. Liikkumisen funktiot lapsen kehityksessä (Zimmer 2001, 14–15)

Omakohtainen funktio:	Lapsi oppii tuntemaan oman kehonsa. Hän joutuu vastatusten fyysisten kykyjensä kanssa ja muodostaa itsestään kuvan.
Sosiaalinen funktio:	Lapsi puuhaa ja leikkii muiden lasten kanssa ja pelaa heitä vastaan. Hän sopii asioista muiden kanssa, antaa periksi ja vie oman tahtonsa läpi.
Produktiivinen funktio (tuot-tava):	Lapsi tekee, suorittaa itse omalla kehollaan jotakin (esim. urheilusuoritus, kuten käsilläseisonta tai tanssi).
Ekspressiivinen funktio (tun-teita ilmaiseva):	Liikkeillään lapsi ilmaisee, elää ja mahdollisesti työstää tun-teitaan ja tuntemuksiaan.
Impressiivinen funktio (aistil-linen):	Liikkuessaan lapsi kokee erilaisia tunteita, kuten mielihyvää, iloa, uupumusta ja energisyyttä.
Eksploratiivinen funktio (uut-ta oppiva):	Lapsi oppii tuntemaan esineellisen ja kolmiulotteisen ympä-ristönsä, hän joutuu käsittelemään esineitä ja laitteita sekä niiden ominaisuuksia. Hän sopeutuu ympäristön vaatimuk-siin, mutta sopeuttaa myös ympäristön itseensä.
Komparatiivinen funktio (ver-taileva):	Lapsi vertaa itseään muihin, ottaa mittaa muista ja kilpailee muiden kanssa. Samalla hän oppii käsittelemään voittamista ja kestämään häviämistä.
Adaptiivinen funktio (sopeu-tuva):	Lapsi sietää rasituksia, oppii tuntemaan fyysiset rajansa ja nostamaan suoritustasoaan. Hän sopeutuu itse asettamiinsa tai muiden asettamiin vaatimuksiin.

2.2 Liikunnan terveydellinen merkitys lapselle

Liikkuminen yleensäkin toimii tuki- ja liikuntaelimestön kehityksen yleisenä virittäjänä ja käynnistäjänä. Ihmisen elinjärjestelmät tarvitsevat liikuntaa ja sopeutuvat sen tuomaan rasitukseen. Suurimpia elinjärjestelmiä ovat tuki- ja liikuntaelimestö, sydän sekä hengitys- ja verenkiertoelimet, aineenvaihdunta ja hermosto. Varhaislapsuudessa lapset suoriutuvat mittavista fyysisistä ponnistuksista, mutta heidän lihaksistonsa ei kestä vielä suurta rasitusta. Heidän lihaksistonsa on nestepitoisempaa ja sisältää vähemmän valkuaisaineita aikuisten lihaksistoon verrattuna. Lasten luustosta iso osa on vielä rustoa, ja tämän vuoksi lapset eivät saa kolhuissa luunmurtumia yhtä helposti kuin aikuiset. Erilaiset liikuntaleikit ja juoksupyrähdykset sopivat alle kouluikäisille hyvin, sillä heidän sydämensä näyttää kestävän hämmästyttävän korkea-asteista rasitusta. Tällainen liikunta puolestaan on hyväksi hengitys- ja verenkiertoelimestölle. Ulkoiluhetket ovat erittäin tärkeitä lapsille, sillä niillä on rentouttava vaikutus. Ne poistavat stressiä ja elvyttävät keskushermoston toimintakykyä. (Karvonen ym. 2003, 41–43; Zimmer 2001, 43–44.)

Liikunnalla on suuri merkitys lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Hengästymiseen asti vedetty liikuntahetki auttaa lapsen hengitys- ja verenkiertoelimestön sekä hapenottokyvyn kehittymiseen. Samalla liikuntaa tarvitaan päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen ja sen avulla vähennetään riskiä altistua erilaisille sairauksille. Pienenä opitun fyysisen aktiivisuuden on todettu vähentävän muun muassa ylipainon, 2-tyypin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntymistä. Tärkeintä olisi monipuolinen liikunta, sillä sen ansiosta lapsen sydän, hermosto ja lihaksisto kehittyvät tasapuolisesti liikuntaharjoittelun aikana. (Autio 2001, 39; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10; Valta 2008, 13.)

Säännöllisen liikunnan tuomia terveyshyötyjä etenkin lapsille ja nuorille ovat lihavuuden ehkäisy sekä sairauksien vaaratekijöiden väheneminen. Lasten liikkumisen vaikutukset terveyteen ovat tärkeitä asioita alkaen jo painonhallinnasta. Tämän lisäksi luuston vahvistaminen on tärkeää lapsuusiässä. Siihen apuna on liikunta, jossa tulee tärähdyksiä ja iskuja vartalolle ja luustolle. Lapsuuden aikaisilla hypähtelyillä on vaikutusta aikuisenakin luuston vahvuudelle. Tällaista liikuntaa ovat esimerkiksi pallopelit, hyppyt ja jumppa. Liikunta auttaa myös psykososiaaliseen hyvinvointiin. Ei siis ole aivan sama liikkeuko lapsi vai ei, vaan lasten tulisi terveydellisten ja sosiaalisten syiden

vuoksi nauttia liikkumisesta ja toteuttaa liikuntaa suositusten mukaisesti. Terveyden kannalta on myös tärkeää, että jo lapset harjoittavat sekä tuki- ja liikuntaelimestöä että kestävyyttä. (Arvonen 2007, 12; Fogelholm 2005, 167 & 170; Vuori 2003, 22.)

Tutkimukset osoittavat, että kömpelöstä lapsesta tulee monesti lihava aikuinen. Juuri tämän vuoksi on ensisijaisen tärkeää, että lapsena oppii liikkumaan päivittäin ja säännöllisesti, jotta kömpelyys ei olisi este liikunnasta nauttimiselle. Kun kömpelöä lasta kannustetaan liikkumaan, niin hän myös voi nauttia siitä vielä aikuisenakin ja täten minimoidaan riski tulla lihavaksi aikuiseksi. Lasten liikuntaa ja fyysismotorista kuntoa lisäämällä voimme parantaa heidän terveyttään, toimintakykyään, sekä kokonaisvaltaista hyvinvointiaan läpi elämän. Tämä olisi erityisen tärkeää ylipainoisten ja kömpelöiden lasten kohdalla. (Valta 2008, 4, 8.)

Liikunta on yksi tärkeimmistä lapsen henkisen eheyden ja mielenvirkeyden tukijoista. Tästä asiasta tehty useita tutkimuksia ja ne ovat osoittaneet, että liikunnasta on apua masennukseen ja ahdistukseen. Liikunnan vaikutukset ovat näkyvissä myös itseluottamuksen, vireyden, stressin siedon ja älyllisen suoriutumiskyvyn suhteen. Liikuntaa käytetään monesti apuna terapeuttisissa prosesseissa, sillä se toimii hyvänä tukena mielen terveysongelmien parantamisessa. Fyysisesti hyvässä kunnossa oleva lapsi pystyy selviytymään päivittäisistä askareista ilman kohtuutonta väsymystä. Lasten liikunnalla on siis iso merkitys lapsen normaaliin vireystilaan. (Autio 2001, 39; Puhakainen 2001, 26–27.)

2.3 Lasten liikuntamäärien suositukset

Lapsen tasapainoiselle kasvulle ja kehitykselle on ensiarvoisen tärkeää säännöllinen liikunta, johon on yhdistetty monipuolinen ja terveellinen ravinto sekä riittävä lepo. Terveellisten elämäntapojen oppimiseksi ja sairauksien ennaltaehkäisemiseksi on laadittu liikuntasuosituksia, jotka toimivat riittävän liikunnan mittareina. Suositusten avulla myös annetaan riittävästi lapsille aikaa liikkua, jotta heidän liikunnalliset perustaitonsa kehittyisivät. Liikuntasuositukset vaihtelevat iän mukaan, mutta myös vaihtuvuutta on eri maiden mukaan. Alle kouluikäisten lasten päivittäinen liikuntasuositus Suomessa on tällä hetkellä kaksi tuntia, kun taas alakouluikäisten liikuntasuositus on 1,5 – 2 tuntia päivittäin ja yläkoululaisten suositus on 1 – 1,5 tuntia päivässä. Joissain maissa varhaislapsuuden liikuntasuositus puolestaan on vain yksi tunti. (Lasten liikuntasuositukset – liikuntapiirakat ja -pallerot; Wuolio 2006.)

Lapset ovat kasvavassa ja kehittyvässä iässä, joten on myös hyvin loogista, että heidän tulisi liikkua aikuisia runsaammin. Suositusten mukaan lasten liikunnan tulisi olla monipuolista, leikkimielistä, pitkäkestoista, kohtalaisesti kuormittavaa sekä riittävän runsasta. Suurin osa päivän aikana lapsen liikkumasta ajasta koostuu leikkimisestä, mikä on hyvä asia, sillä leikkimisen aikana kuormittavuus vaihtelee hyvin runsaasti. Tällainen monipuolinen leikkimisen kautta tullut liikunta onkin erittäin tärkeää päiväkotikotikäiselle lapselle, jolloin motoristen taitojen kehittyminen elää tietynlaista kulta-aikaa. (Fogelholm 2005, 168–169.)

Alle kouluikäisen lapsen päivittäisenä liikuntasuosituksena pidetään nykyään kahta tuntia. Tämän liikkumisen tulisi olla reipasta liikuntaa, joka koostuisi mm. ulkoileikeistä, kävelystä, pelaamisesta ja kiipeilystä. Liikkumisen olisi hyvä olla monipuolisuuden lisäksi erilaisissa maastoissa tapahtuvaa, jolloin samalla motoriikka kehittyisi. Päivittäinen liikunta voidaan jakaa useammiksi lyhyiksi jaksoiksi päivän aikana, ja nämä jaksot voivat olla eripituisia. Nämä liikuntasuositukset ovat minimisuosituksia, joiden avulla edistetään lasten hyvinvointia ja vähennetään mahdollisia terveyshaittoja. Näiden liikuntasuositusten harmiksi on tullut nykyinen tietokonepelien suosio, jopa alle kouluikäistenkin koteihin. Tämä on osittain tehnyt aktiivisista ja liikkuvista lapsista sisällä pelaavia istujia. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 10.)

Kolmevuotiailla suurin osa liikunnasta koostuu omaehtoisesta liikunnasta. Aikuisen tulisi täten huolehtia, että lapsella on mahdollisuus liikkua suositusten mukainen määrä monipuolisessa ja innostavassa ympäristössä, eli viedä lapsi paikkaan, jossa hän saa liikuttua tarpeeksi. Tämä kahden tunnin liikkumisen minimimäärä voi koostua useista lyhyemmistä liikkumiskerroista, mutta tärkeää on, että kahden tunnin määrä tulisi täyteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 11.)

3 LIIKUNTA PÄIVÄKODISSA

Terveellisen ruuan ja riittävän unen lisäksi lapselle on tärkeää liikkua riittävästi. Suurimmalle osalle alle kouluikäisistä lapsista päiväkotikoti on paikka, jossa he viettävät suuren osan arkipäivästään. Riittävän liikunnan kannalta on siis tärkeää, että päiväkotien toimintaympäristöt ovat sellaisia, että ne tukevat lasten päivittäistä liikkumista. Päiväkotikoti on paikka, jossa leikki-ikäinen lapsi kehittyy ja kasvaa. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että päiväkodin tilat vastaisivat lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. (Ruokonen ym. 2009, 5 & 8.)

Lapsille asetettujen liikuntasuositusten saavuttaminen on täysin kiinni siitä, mitä lasten päivään kuuluu. Jos päiväkodin päivärytmiin kuuluu riittävästi ulkoilua ja retkiä lähiympäristössä, on liikuntasuositukset helpommin saavutettavissa. Liikunnan kannalta on myös tärkeää, että päiväkotien henkilökunta osaa toimia luovasti niin, että ahtaissakin sisätiloissa järjestetään lapsille liikuntamahdollisuuksia. Tällä tavoin päiväkotien tulisi kannustaa lapsia liikunnallisiin elämäntapoihin. Tähän tavoitteeseen päästään, kun liikkuminen ja leikkiminen ovat päivittäistä, sekä säännöllistä. (Karvonen ym. 2003, 15–16.)

3.1 Varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteet liikunnan osalta

Vasu eli varhaiskasvatussuunnitelma on opas, joka antaa suuntaa varhaiskasvatuksen parissa työskenteleville. Kunnilla on omat kuntakohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat, jotka pohjautuvat valtakunnalliseen suunnitelmaan. Kuntakohtaisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa huomioidaan kunnan omat linjaukset, strategiat ja tavoitteet sekä määritellään erilaisten palvelumuotojen sisällölliset tavoitteet. Mikäli kunnalla on useampia päiväkoteja, niin päiväkodeilla on kuntakohtaisen suunnitelman lisäksi myös päiväkotikohtaiset suunnitelmat. Varhaiskasvatussuunnitelman tarkoitus on antaa varhaiskasvatushenkilöstölle ammatillista tietoutta, pyrkiä lisäämään vanhempien osuutta lapsensa varhaiskasvatuspalveluissa sekä pyrkiä lisäämään myös moniammatillista yhteistyötä lapsiperheiden hyväksi tekevien ammattilaisten kesken. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 7–9.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Stakes 2005) liikunta on kirjattu lapselle ominaiseksi tavaksi oppia sekä perustaksi terveelle kasvulle ja hyvinvoinnille. Säännöllinen ohjattu liikunta on tärkeää kehityksen ja motoriikan kannalta. Valtaosassa päiväkoteja ohjattua liikuntaa onkin vähintään kerran viikossa. (Ruokonen ym. 2009, 8.)

Pukkilan päivähoidolla on oma kuntakohtainen varhaiskasvatussuunnitelmansa, joka on yhteinen Pukkilan päiväkodin ja perhepäivähoitajien kesken. Pukkilan päivähoidon arvoihin kuuluvat muun muassa terveys ja hyvinvointi. Lapsen hyvinvoinnista pidetään huolta turvallisen ja viihtyisän kasvatusympäristön avulla. Eettisiin toimintaperiaatteisiin puolestaan kuuluu ennalta ehkäisevän työn periaate, joka pitää sisällään tähtäämisen lapsen terveeseen, tasapainoiseen kehitykseen. Toiminta-ajatuksesta nousee esille, miten päivähoidon tarkoituksena on tukea lapsen toimintakykyä ja ennen kaik-

kea tavoitella lapsen hyvinvointia. Pukkilan varhaiskasvatussuunnitelman mukaan hyvinvoiva lapsi on avoin, iloinen, luottavainen, tunteensa näyttävä ja aktiivinen eli sellainen, joka saa toteuttaa itseään monin tavoin. Pukkilan päivähoidossa lapsi saa ajatella, toimia ja kokeilla itse, siten Pukkilassa annetaan lapsen erehtyä ja yrittää. Lapsen hyvinvoinnin edellytykset näkyvät Pukkilan päivähoidossa virikkeellisenä kasvuympäristönä, positiivisena ilmapiirinä ja turvallisuutena. (Pukkilan kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2009–2010, 8–9.)

Perushoidosta suunnitelma on nostanut liikunnan kannalta esille ulkoilusta huolehtimisen ja kiireettömän ilmapiirin, joka mahdollistaa lapsen omatoimisen oppimisen muun muassa pukemaan ja syömään itse. Varhaiskasvatusympäristöön sisältyy fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö. Liikkumisen osalta keskeistä varhaiskasvatusympäristöissä on muun muassa se, että materiaalit ja välineet ovat lasten ulottuvilla, tilat ovat toimivia ja muunneltavissa sekä päiväkodin lähiympäristö, joka mahdollistaa monipuolisen liikkumisen. (Pukkilan kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2009–2010, 12.)

Lapselle ominaiset tavat toimia on nostettu Pukkilan suunnitelmassa vahvasti esille. Niitä ovat liikkuminen, leikkiminen, tutkiminen ja eri taiteen alueisiin liittyvä ilmaiseminen. Leikissä yhdistyvät fyysinen toiminta, mielikuvitus ja tunne-elämä. Liikkumisen avulla lapsi puolestaan tutustuu luonnollisesti itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Myönteinen asenne liikkumiselle luodaan jo lapsuudessa. Pukkilan suunnitelmassa nousee esille se, että lapsi tarvitsee tilaa liikkumistaan varten. Päiväkotiekarassa hyödynnetään hyvin ympäröivää luontoa ja läheisiä liikuntapaikkoja. (Pukkilan kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2009–2010, 15–17.)

Lapsella tulee myös olla mahdollisuus taiteellisiin kokemuksiin ja ilmaisuihin. Aikuiset ovat lapsen tukena siinä ja materiaalit mahdollistavat, että leikeistä voi tehdä totta. Leikki on vielä Pukkilan varhaiskasvatussuunnitelmassa nostettu omana alueena esille, koska leikillä on lapsuudessa niin keskeinen osa. (Pukkilan kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2009–2010, 15–17.)

3.2 Turvallinen ja liikuntaan kannustava päiväkotiympäristö

Päiväkodin arkeen kuuluu luonnollisesti paljon siirtymiä sekä myös muita hetkiä, jolloin on mahdollisuus toteuttaa ja kannustaa lasten fyysistä aktiivisuutta. Liikuntaan

kannustavassa päiväkodissa päivittäiset ulkoiluhetket ovat asia, joka on yksi tärkeimmistä liikuntaan kannustavista elementeistä. Samoin edellä mainitut siirtymät sekä muut ohjatut toiminnot ovat sellaisia tilanteita, joiden yhteyteen on helppo lisätä liikuntaa. Hyvä liikunnallinen päiväkotiympäristö vahvistaa lapsen luontaista liikkumisen halua, herättää kiinnostusta oppia uusia asioita ja innostaa kehittämään uusia taitoja. Ympäristön siis tulee olla sopivan haasteellinen sekä liikkumaan ja leikkimään motivoiva. Huomioon tulee myös ottaa lähiympäristön luontoliikuntaan tarjoamat mahdollisuudet. (Ruokonen ym. 2009, 8.)

Liikuntaan kannustavalla päiväkodilla tulisi olla tavoitteita, jotka koskevat erityisesti liikuntaa. Kaikkien päiväkotien perustavoite pitäisi olla laadukkaan varhaiskasvatuksen tuottaminen ja sen yhtenä tärkeänä osana pidetään hyvinvointia, joka sisältää liikunnan ja sen tuottaman terveellisen elämäntavan. Liikuntaan kannustavissa päiväkodeissa, kuten muissakin, on tärkeää päiväkodin sisällä vallitseva yhteistyö. Yhteistyön edistämiseksi on tärkeää pitää erilaisia kokouksia, joissa jokainen henkilö pääsee antamaan mielipiteensä ja ehdotuksensa päiväkodin hyväksi, niin liikunta-asioissa kuin muissakin. Kokoukset ovat päiväkotien kehittymisen perusta. (Kokljuskin 2001, 44–46.)

Päiväkodilla on suunnattoman tärkeä rooli lasten liikkumisen kannalta, sillä se on heidän ensimmäinen kodin ulkopuolinen kasvatusinstituutio. Ennen kaikkea sieltä lasten tulisi saada puitteet turvalliselle kasvamiselle, johon kuuluu muun muassa liikunta. Oman kodin lisäksi päiväkotia on myös paikka, joka muokkaa lapsen perusasennoitumista liikuntaan. Liian usein kuitenkin päivähoitojärjestelmässä liikuntapedagogiset vaatimukset jäävät asetettujen tavoitteiden alapuolelle. Jotta pääsisimme lähelle näitä tavoitteita, tulisi päiväkodissa olla tarpeeksi puitteita ja aikaa lapsen vapaaseen liikkumiseen, niin sisällä kuin ulkonakin sekä myös säännöllisiä ohjattuja liikuntatuokioita. Erittäin tärkeää onkin, että lapset viedään päivittäin ulos tai liikuntasaliin, koska ahtaissa ryhmähuoneissa ei lapsen ole aina mahdollista liikkua vapaasti. Olisi myös lapsen edun mukaista käyttää päiväkodin liikuntasalia (mikäli sellainen on) aina avoimena lapsille. Tätä mahdollisuutta tosin rajaavat turvallisuusasiat. Sateinen sää saattaa estää ulospääsyn ja silloin olisi hyvä muuttaa ryhmän oma tila liikuntatilaksi. Tällöin sisällä olosta levottomiksi tulleet lapset pääsisivät purkamaan energiaansa. (Zimmer 2001, 103 & 130–131.)

Taulukossa 2 on kuvattuna, millainen on päiväkodin liikuntaan kannustavan päivärhythmin malliesimerkki. Taulukossa on nostettu esille se, miten liikunnan pystyy hyvin ujutamaan siirtymisiin. Näin lapsetkin nauttivat niistä hetkistä, eivätkä joudu kärkeilemään paikallaan, kuten monesti suunnittelemattomissa siirtymissä joutuvat. Lisäksi taulukossa on tuotu liikuntatuokioiden ohjaaminen ulkoilujen yhteydessä esille, mikä lisää lasten liikkumista päiväkotipäivän aikana.

Taulukko 2. Lapsen tavallinen päiväkotipäivä 3–6-vuotiailla lapsilla (Ruokonen ym. 2009, 9)

ajankohta	toiminta	esimerkkejä liikunnan kokonaismäärän lisäämiseksi
←8	vapaata leikkiä sisällä	sisäliikuntaleikkivälineitä vapaasti lasten valittavana
8	aamupala	odottelu- ja siirtymätilanteet: hyppelyruudukko
8.30	aamukokoontuminen	aamujumppa
9	ohjattu toimintatuokio	väh. 1 krt/vko ohjattu liikuntatuokio sisällä. Fyysistä aktiivisuutta integroituna eri sisältöihin, esim. matematiikka, luonnontiede
10	vapaa ulkoilu	ulkoliikuntaleikkivälineitä vapaasti lasten käytettävissä. Väh 1 krt/vko ohjattu liikuntatuokio.
11	ruokailu	odottelu- ja siirtymätilanteet: esteradan ylitys ja alitus
12-14	päiväunet / lepoaika	
14.30	välipala	odottelu- ja siirtymätilanteet: kulkeminen teippisilta pitkin jalkapohjan eri osilla
15	vapaata leikkiä sisällä	
15.30 →	vapaata leikkiä ulkona	aikuisen ohjaama ulkoliikuntaleikki niille lapsille, jotka haluavat osallistua yhteisleikkiin

3.2.1 Päiväkodin piha-alue

Päiväkodin piha-alueella lasten tulee saada leikkiä turvallisessa ympäristössä. Leikki-tilaa piha-alueella tulee olla vähintään 20 m² lasta kohden. Pihan tärkeimmät kriteerit ovat helppo valvottavuus ja hyvä valaistus. Turvallisuuteen liittyen pihaa pitää ympäröidä vähintään 120 cm korkea aita. Liikuntamahdollisuutta lisäämässä piha-alueella tulee olla vaihtelevia pinnanmuodostuksia. Pihalla olevien välineiden määrä on verrattavissa päiväkodin lasten määrään, mutta tilaa tulee lasten määrästä riippuen olla vähintään hiekkalaatikolle, keinuille, kiipeilytelineelle, liukumäelle ja pelialueelle. (Ruokonen ym. 2009, 12.)

Päiväkodin pihan tulisi olla monipuolinen ja sellainen, jossa lapsi pääsee toteuttamaan itseään ja samalla myös tarpeeksi turvallinen. Esimerkiksi puut ja pensaat mahdollistavat piiloleikit ja kiipeilyn, ikkunattomat ulkoseinät soveltuvat palloleikkeihin ja asfalttipintoihin voidaan tehdä hyppyruutuja. Materiaaleina pallot, köydet, autonrenkaat, kepit, polkupyörät, potkulaudat ja kottikärryt ovat oikein oivia ja liikkumiseen innostavia. Lähes ilmaisistakin materiaaleista voi saada kivaa tekemistä päiväkodin pihalle. (Zimmer 2001, 170–171.)

Lapsille tyypillistä on, että he tasapainoilevat keikkuvilla laudoilla, yrittävät juosta liukkaita mäkiä ja liukumäkiä ylöspäin, pomppivat kaiken pehmeän ja joustavan päällä, pyörivät kaatumiseen saakka, nauttivat kun aikuiset keinuttelevat, kääntelevät ylösalaisin ja hypyttävät. Lapset siis selvästi etsivät liikkumismahdollisuuksia joka puolelta eivätkä he väsy, vaikka asioita tehtäisiin yhä uudestaan ja uudestaan. Tärkeää siis on, että lapsille tulisi antaa mahdollisuus tehdä kaikkea tätä, mistä he nauttivat ja saavat liikkumisen riemua. Miksi siis päiväkodissa tulisi estää liukumäen kiipeäminen ylöspäin, tai kiikkulaudoilla ja epätasaisissa maastoissa tasapainoilu, kun tiedämme sen olevan lapsen hyväksi? Turvallisuus on sitten vain valvonnasta ja aikuisen läsnäolosta kiinni. (Zimmer 2001, 53.)

Maastona luonto on lähes täydellinen lapsen motoriikan kehittymisen kannalta. Se tarjoaa lapsille elämyksiä laidasta laitaan. Siellä on oja, lätäköitä, kaatuneita puita, kiviä ja kantoja joiden yli voi hyppiä, mäkiä, puita ja kiviä, joiden päälle voi kiipeillä ja niiden päällä tasapainoilla. Olisi siis tärkeää viedä lapset metsään ja antaa heille mahdollisuus tutustua ja oppia liikkumaan luonnossa. Nykypäivänä on kuitenkin harmillista, että aitoja metsiä tuhotaan ja päiväkodit rakennetaan kauas metsistä. Jos lähistölle ei

ole rakennettu lähiliikuntapaikkaa voi liikuntamaaston rakentaa päiväkodin sisälle tehden erilaisista välineistä ylihypättäviä ojia ja puunrunkoja, isoja vuoria, kapeita siltoja, pitkiä tunneleita ja kiipeilytelineitä. (Zimmer 2001, 131.)

Turvalliseen päiväkotiin kuuluu myös se, että lapset altistuvat vaarallisille tilanteille, joissa he itse pääsevät arvioimaan vaaratilanteen ja toimimaan sen uhatessa. Päiväkodin henkilökunnan tulee siis valvoa tietyssä määrin lasten toimintaa ja olla läsnä, mutta samalla myös antaa lapsille mahdollisuus päästä vaaratilanteeseen ja ratkaista se. Lapsille täytyy antaa puitteet, joissa he kaatuvat ja putoavat niin, etteivät satuta itseään, mutta kuitenkin oppivat kaatumisesta. Turvallisen päiväkodin tulee pitää lapsia silmällä, mutta ei kuitenkaan estää kaikkea kiipeämistä yms. (Zimmer 2001, 173–175.)

3.2.2 Päiväkodin sisätilat

Tilojen suunnittelu on tärkeää, jotta päiväkotisi olisi fyysiseen aktiivisuuteen kannustava. Tilojen joustavuus ja muunneltavuus ovat tilaratkaisuissa tärkeitä, koska ryhmäkoot ja ikärakenteet muuttuvat. On myös tärkeää, että tilat ovat helposti muutettavissa eri käyttötarkoituksia varten. Kullakin päiväkotiryhmällä tulee olla käytössään eteistilat (pukeutuminen, peseytyminen ja wc), sekä leikki- ja toimintatilat. Yli kolmevuotiaiden ryhmässä hyötyalaa tulee olla vähintään 6 m² lasta kohden. (Ruokonen ym. 2009, 11.)

Päiväkodissa, jossa on vähintään kaksi yli kolmevuotiaiden ryhmää, tulee olla oma erillinen liikuntasali. Salissa tulee olla vähintään 6 x 6 metriä vapaata liikkumistilaa. Salin yhteydessä tulee olla erillinen varastotila. Liikuntatilan joustavuutta lisäävät köydet, renkaat, trapetsi, sekä seinille piirretyt symbolit, jotka voisivat toimia heittojen tähtäyspisteinä. Kiipeilymahdollisuudet (puolapuut, kiipeilyseinä tai -verkko) ovat tärkeitä lapsen motoriikan kehittymisen kannalta. Lattiaan piirretyt pelikenttien rajat helpottavat tilaan orientoitumista. (Ruokonen, Norra & Karvinen 2009, 12; Zimmer 2001, 162–163.)

Mikäli omaa liikuntasalia ei ole, liikuntatilaa voidaan myös järjestää ryhmähuoneessa. Liikuntatilalle olisi hyvä olla oma nurkkaus, jonne on valmiiksi varattu patjoja, tyynyjä yms., joiden seassa lapset saisivat vapaasti peuhata ja keksiä itse mitä välineillä tekevät. (Zimmer 2001, 162–163.)

3.3 Aikuisen rooli ohjaajana päiväkodissa

Lapsella on luontainen tapa liikkua omaehtoisesti, mutta aikuisen tulisi mahdollistaa tämä eli antaa tilaa ja välineitä liikkumiselle, sekä ennen kaikkea antaa lapsen liikkua mahdollisimman paljon. Myös eri liikunta-aisteihin tutustuttaminen kuuluu aikuisen rooliin, eli hänen tulee tarjota lapselle monipuolisia tasapaino-, tunto- ja liikeaistimuksien kokemuksia. Aistien tunnistaminen auttaa erityisesti motoriikan kehittämisessä. Aikuisen merkittävä rooli on myös rohkaista ja kannustaa lasta menemään toisten lasten seuran ja oppia vuorovaikutustaitoja saman ikäisten seurassa. Tämä puolestaan antaa mahdollisuuden oppia toisia matkimalla ja havainnoimalla. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 15.)

Päiväkodissa työskentelevällä aikuisella tulisi olla positiivinen, kannustava, innostava, luotettava, tasapuolinen, rento, ystävällinen ja avoin ote, jotta ilmapiiri olisi hyvä ja yhteistyö toimisi niin lasten kuin toisten aikuisten kanssa. Tällaisella positiivisella otteella aikuisen tulee mahdollistaa lapsille olosuhteet, joissa lapsi saa omatoimisesti liikkua. Silti samalla täytyy tiedostaa, että lapsi huomataan ja lasta kannustetaan. Aikuisen tulee toimia lapsilähtöisesti ja antaa lasten leikkiä keskenään sekä päästää heidän luovuutensa valloilleen. Samalla tilannetta tulee tarkkailla, jotta tietää, milloin tulisi mennä ohjaamaan leikkiä tai mahdollisesti katkaista se. Kuitenkin turha ohjaaminen on monesti haitaksi lasten innostukselle, eli silloin kun leikitään vapaasti pihalla, niin annetaan lasten leikkiä ja käyttää omaa mielikuvitustaan. Omien mielikuvien avulla lapset saavat erinomaisia liikunnallisia kokemuksia. (Rinta ym. 2008, 25–26.)

Kysymykseen, millainen on ihanteellinen lastentarhaopettaja, ei ole yleispätevää vastausta. Tärkeää on se, että lastentarhanopettajan tai muiden päiväkodissa työskentelevien aikuisten asenne työhönsä on positiivinen ja he tekevät työtä lapsille eivätkä pelkää itselleen. Suotuisia ulottuvuuksia, joiden avulla aikuisen tulisi menetellä, on lueteltu neljä; 1) Kunnioitus – lämpö – huomioonottaminen. 2) Eläytyvä ja arvostelemaan ymmärtäminen 3) Aitous ja vilpittömyys 4) Edistävät ja ei-komentelevat yksittäiset teot. Kun näitä ulottuvuuksia sovelletaan liikuntatuokioon, se tarkoittaa muun muassa seuraavaa: ohjaaja ei nolaa lapsia missään tilanteessa, ohjaaja ottaa suojeltavakseen lapsia, jotka helposti ajautuvat syrjemmälle, ja ohjaaja ei pakota ketään ryhmän keskipisteeksi. (Zimmer 2001, 141–144.)

Aikuisen oma suhtautuminen liikkumiseen saattaa monesti heijastua päiväkodissa lapsiin. Vähemmän urheilua harrastavat aikuiset ovat yleensä epävarmoja siitä, mitä lapsilta voi ja pitää vaatia ja tällöin he monesti puuttuvat liian nopeasti tilanteeseen, jonka lapsi olisi selvittänyt yksin. Aikuisten olisikin tärkeää sen vuoksi hakeutua muun muassa liikuntaa koskeviin koulutuksiin, jotta omat pelot unohtuisivat silloin, kun lapsi on toteuttamassa itseään. (Zimmer 2001, 175.)

Lapset liikkuvat paljon omaehtoisesti ja ohjaamattomasti leikkiensä aikana, mutta sen lisäksi lapset tarvitsevat aikuisia, jotka pitävät heille ohjattuja liikuntatuokioita, sillä aikuisen ohjaama liikunta on monipuolisempaa ja kehittävämpää kuin lasten omatoimisesti harjoittama liikunta. Aikuisten tärkeä rooli on asettaa lapselle mielekkäitä ja asteittain haastavampia liikuntahetkiä. Aikuinen onkin ohjaajan roolissaan tärkein tekijä lasten liikunnan toteutuksessa ja oppimisprosessissa. Tuokioissa keskeistä on aikuisen hienovarainen ohjaaminen, jotta lapsi onnistuu kehittämään itseään ja saamaan onnistumisen elämyksiä, sekä lapsen liikkumisen kannustaminen ja rohkaiseminen, ilman että puuttuu yksityiskohtiin. Samanaikaisesti aikuisen tulisi ottaa huomioon, että tuokio on hyvin monipuolinen. Tuokion tulisi sisältää jonkin verran hengitys- ja verenkiertoelimestöä kuormittavaa liikuntaa, jonka avulla lapsen fyysinen kunto paranee sekä rauhallisempaa liikuntaa, jotta lapset jaksaisivat nauttia liikunnasta koko tuokion ajan. Monipuolisuutta tuokioihin tuo myös loppurentoutukset ja venytykset. Ne ovat myös hyvä keino saada lapset rauhoittumaan liikuntatuokion päätyttyä. (Autio 2001, 19; Heikinaro-Johansson ym. 2003, 38; Valta 2008, 6 & 18.)

Lasten liikunnan kannalta tärkeää on, että ohjaaja osaa eriyttää lapset eri kehitystasojen mukaan, antaa yksilöllistä palautetta jokaiselle lapselle, joustaa tilanteen mukaan ajassa ja leikeissä, sekä ottaa jokaisen lapsen huomioon yksilönä. Tärkeää on, että tuokiot ovat liikkujakeskeisiä, eli lasten ehtojen mukaan meneviä tuokioita. Tuokioiden aikana pyrkimys on saada jokaiselle onnistumisen kokemuksia ja kehittää sen avulla lasten minäkuvaa ja itseluottamusta, niin että he voivat sanoa ”katso, minä osaan”. (Rinta ym. 2008, 21–22.)

Liian usein jo lievästi ylipainoiset lapset huomaavat, että pärjäävät kavereitaan huommin liikuntaleikeissä, ja täten he omaksuvat liikunnallisesti passiivisen elämäntavan ja keskittyvät toimintoihin, joissa heidän heikko kuntonsa ei näy. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että päiväkodissa ohjatut liikuntatuokiot suunnitellaan niin, että myös

ylipainosta kärsivät lapset innostuvat ja tulevat mukaan leikkeihin, joissa heidän heikko kuntonsa ei ole esteenä. Edellä mainittu eriyttäminen olisi muun muassa yksi keino ylipainoisten lasten innostamiseen jumppatunneilla. On myös hyvä muistaa, että tärkeä osa oppimista on toisilta lapsilta oppiminen. Tämän vuoksi olisi hyvä, että annetaan taitavien lasten näyttää esimerkiksi temppuradassa mallisuoritus, josta kömpelömmät lapset voivat ottaa mallia ja mahdollisesti onnistua kovan tahdon ansiosta ”hänkin osasi, niin kyllä minäkin siihen pystyn”. (Valta 2008, 5 & 11.)

Ohjaajan työn tärkeä osa on pohjatyö ennen tuntia. Vanha sanonta ”hyvin suunniteltu on jo puoliksi tehty” pitää hyvin paikkansa etenkin lapsia ohjattaessa. Hyvä suunnitelma on tärkeä etenkin sen kannalta, että tunti etenee johdonmukaisesti ilman tyhjiä hetkiä ja turhaa jonottamista. Sillä nämä kaksi tekijää voivat aiheuttaa tilanteen hallinnan heikkenemistä. Hyvän tuokiosuunnitelman lisäksi ohjaajalla tulee olla päässään varasuunnitelmia, joita hän voi ottaa käyttöön kun suunnitelma ei toimikaan. (Autio & Kaski 2005, 63.)

Ohjauksen kannalta on tärkeää, millaisia ominaisuuksia ja toimintatapoja ohjaajalla on hallussaan. Ohjaajan tärkein ominaisuus on aitous sekä oma innostus liikuntaa kohtaan. Ryhmän ja ohjaajan välisen vuorovaikutuksen kannalta ohjaajan aitous on erittäin tärkeää, jotta tunti etenee hyvin ja ryhmän suhde pysyy hyvänä. Ohjaajan tulee myös olla kannustava, luotettava ja turvallinen, sekä tasapuolinen. Ohjaajan tulee myös huomioida jokainen lapsi yksilöllisesti jossakin vaiheessa tuokiota, jolloin lapsi kokee saavansa jakamatonta huomiota itselleen. Näin toimien tunnilla vallitsee hyvän tuulinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa lasten on kiva temmeltää ja nauttia liikunnan riemusta. Ilman kannustusta lastenkin motivaatio helposti katoaa, mutta kun ohjaaja toimii kannustajana, niin lapset jaksavat yrittää vaikeitakin asioita ja samalla oppivat uusia taitoja. Hyvän ohjaajan on oltava luova. Kaikkea voi aina yrittää ja parhaimmissa tilanteissa ohjaajan luovuus tarjoaa hyviä oppimiskokemuksia ja onnistumisen iloa. (Autio 2001, 19; Autio & Kaski 2005, 64–66.)

Aikuisen tehtäviin kuuluu näiden lisäksi lasten arviointi. Arviointi sisältää sen, miten lapsen kognitiiviset, havaintomotoriset, motoriset sekä sosiaaliset taidot ovat kehittyneet. Arviointien perusteella on hyvä lähteä suunnittelemaan liikuntatuokiota, koska silloin tietää, millä tasolla lapset ovat, ja arvioinnin avulla pystyy tekemään sopivan haastavan ja lasten tasoa kehittävän tuokion. Kun tämä on otettu huomioon, saa jokai-

nen lapsi liikuntahetkestä varmasti uusia haasteita ja uusien taitojen oppimista. Varhaisvuosina lapset oppivat herkästi ja nopeasti, joten on myös tärkeää, että arviointi ja sen pohjalta tuntien vaikeusasteen lisääminen tapahtuu melko nopeassa tahdissa, jotta lasten taidoissa syntyy kehittymistä. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 38; Valta 2008, 11.)

Aikuisen tulisi lisäksi toimia avoimesti ja lasten vapaaehtoisuutta kunnioittaen. Avoimuus pitää sisällään leikkien joustavuuden ja sen, että aikuinen ottaa myös lapsen ehdotuksia vastaan. Vapaaehtoisuuteen puolestaan kuuluu se, että aikuinen ei voi kärkeä lasta tekemään vaan hän antaa aikaa (etenkin pienemmille lapsille). Rohkaiseminen ja kannustaminen ovat hyvä keino, mutta lahjomista ja uhkailua ei sovi käyttää. Päiväkotia on kuitenkin lapselle kodinomainen paikka, missä toimitaan lapsen ehdoilla. (Zimmer 2001, 121–123.)

3.4 Ohjattu liikunta päiväkodissa

Vapaan liikkumisen lisäksi päiväkodin tulisi tarjota vähintään kerran viikossa ohjattua liikuntaa lapsille, sillä vapaa liikunta voi jäädä passiivisten lasten osalta vähäiseksi. Tämän lisäksi ohjatun liikunnan tulisi olla suunnitelmallista ja sen tulisi sisältää erilaisia painopisteitä. Nämä suunnitelmalliset liikunta-ajat ovat yleensä liikunta- tai jumppatunteja, jotka kestävät tavallisesti 30–40 minuuttia. Jumppatuntiin olisi hyvä sisällyttää tiettyjä rituaaleja, jotka tuovat lapsille turvallisuuden tunnetta ja parantavat siirtymätilanteiden onnistumisia. Näitä rutiineja ovat muun muassa vaatteiden vaihto ja liikuntatilaan siirtyminen porukassa. Kolmevuotiaiden liikuntatuokion suunnitteleminen on tärkeää ja välttämätöntäkin, mutta ei sovi unohtaa, että tuokio tarvitsee myös tilaa lasten omille ideoille. Avoin liikuntatilanne on jumppatunnillakin tärkeää, esim. ohjaaja on laittanut tietyn telineen esille ja on suunnitellut siihen joitain liikkeitä, mutta ohjaaja myös ottaa vastaan lapsilta tulleet ideat ja käyttää niitä tunnin aikana. (Zimmer 2001, 134–137.)

Päiväkodissa järkevästi rakennetun liikuntatuokion rakenne koostuu vapaasta kokeilusta ja leikistä, ohjatusta harjoittelusta ja liikuntatehtävien suorittamisesta. Alkuun on hyvä laittaa vilkkaita juoksu- ja liikuntaleikkejä, jolloin energia pääsee purkautumaan. Jos alkuun halutaan ottaa välineitä, olisi hyvä antaa lasten kokeilla niitä vapaasti, muutenkaan vapaa energian päästäminen alussa ei ole pahitteeksi. Tällaisen energisen aloituksen jälkeen lapset pystyvät paremmin keskittymään uusiin leikkeihin ja niiden

ohjeisiin. Ohjauksen tukena tulisi olla hyvä, mutta joustava tuokiosuunnitelma. Ohjaajan tulisi sekä edetä suunnitelman mukaan, mutta samalla olla avoin lasten ideoille. Esimerkiksi tuokioon valitut välineet antavat hyvä rungon, mutta ohjaajan tulisi ottaa lasten omia ideoita vastaan ja antaa lasten kokeilla myös vapaammin välineitä, joihin mahdollisesti ensin tutustuttiin ohjaajan antamin tyylein. Esimerkiksi ohjaaja on tehnyt esteradan valmiiksi ja sitä mennään hetken aikaa ohjaajan kertomin tyylein, sitten kun lapsilta tulee omia ”tyylejä”, niin ohjaajan on hyvä ottaa niistä idea ja kertoa koko ryhmälle uudenlaiset etenemistyyli. Liikuntatuokion tarkoitus on, että lasten omatoimisuus nousee esille heidän puuhatessaan jonkun yhteisen liikunnallisen ongelman tai leikin parissa. Tarkoitus tuokioissa ei siis ole matkia täydellisesti ohjaajan näyttämää esimerkkiä, vaan kehittää omia taitojaan eteenpäin. (Zimmer 2001, 137–140.)

Liikuntatuokion suunnittelussa tulee ottaa huomioon monia eri seikkoja, niistä ensimmäinen on, että valitsee mitä taitoja harjaannutetaan (pääpaino siis muutamalla taidolla, mutta muitakin taitoja saa siinä sivussa tulla) ja mitä sisältöjä tunnille asetetaan. Lasten perusliikuntataitoihin kuuluvat muun muassa: kieriminen, pyöriminen, kiipeäminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja potkaiseminen. Näiden liikuntataitojen pohjalta on hyvä lähteä rakentamaan tuokiosuunnitelmaa siten, että lähes kaikkia taitoja tulee jossain leikissä käytettyä. Tilan ja välineiden varaaminen tunnille on myös yksi osa suunnitelmaa ja pohjatyötä. Suunnitelma rakentuu neljän perusosan ympärille. Niitä ovat oppimistavoitteet, sisältö, menetelmät ja toteutus. Toteutus pitää sisällään alkuverryttelyn, päävaiheen ja loppuvaiheen sekä sen, miten kauan mikäkin vaihe kestää. Suunnitelmaan asetetaan ensin tuokion tavoitteet, sitten sisältö, sen jälkeen menetelmät ja lopuksi toteutusmalli. Suunnitelmasta kuuluu myös näkyä, että liikuntaa tulee tuokion aikana paljon ja odottamista sekä paikallaan oloa mahdollisimman vähän. Suunnitelmaa tehtäessä ja tuntia vedettäessä on myös hyvä muistaa, että lasten kuuluu hengästyä ja hikoilla liikkeessaan. (Autio 2001, 313; Valta 2008, 12, 16.)

Liikuntatuokiosuunnitelmien pohjalla tulee aina olla kausisuunnitelma sekä vuosisuunnitelma. Vuosisuunnitelman avulla varmistetaan vuodenaikojen ja toimintaympäristöjen hyödyntäminen, huomioidaan erilaiset juhlat ja kulttuurillisesti merkittävät tapahtumat sekä suunnitellaan lapsen havaintomotorististen taitojen arvioiminen. Kausisuunnitelman avulla puolestaan varmistetaan, että kaikki havaintomotoriset taidot ja motoriset perustaidot tulee harjaannutettua, eri välineiden ja telineiden käyttö tulee

monipuolisesti otettua huomioon, jotta lapsilla on mahdollisuuksia omaehtoiseen liikumiseen sekä suunnitellaan omaehtoisen ja ohjatun liikunnan määrä ja sisällöt. (Valta 2008, 14–15.)

3.5 Katsaus varhaiskasvatusta ja liikuntaa koskeviin tutkimuksiin

Olen koonnut tähän koosteet kolmesta tutkimuksesta, jotka kaikki ovat samankaltaisia kuin omani. Yhtään täysin samanlaista tutkimusta en löytänyt, joten näiden tutkimusten tulokset ovat hieman erilaisia kuin omani, mutta niitä voi joiltain osin verrata toisiinsa. Kaikki kolme tutkimusta liittyvät varhaiskasvatukseen ja liikuntaan, joten pääaihe töissä pysyy samana.

Helena Pulkkinen Laurean Ammattikorkeakoulusta tutki (2009) lasten liikuntaa Vantaan päiväkodeissa. Hän toteutti tutkimuksen ”Päivähoito liikkuu Vantaalla” –projektin avulla. Opinnäytetyön tavoite oli selvittää, loiko projekti uudenlaisen innostuksen ja tilojen soveltamisen liikkumiselle. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teema-haastattelua. Tutkimuksessa ilmeni, että projekti oli tuottanut tuloksia haastateltavien päiväkotien kohdalla. Työntekijöiden asenteet olivat muuttuneet paremmiksi liikuntaa kohtaan sekä liikuntatietoisuus oli kasvanut heidän kohdallaan. Liikuntavälineiden käyttö vilkastui, kun ne jätettiin lasten vapaaseen käyttöön ja samalla myös lasten liikunnan määrä lisääntyi päiväkodeissa. (Pulkkinen 2009.)

Haastatteluiden perusteella nousi esille, että päiväkotien henkilökunnat kehuivat päiväkotiansa liikkumismahdollisuuksien olevan hyvät niin ulkona kuin sisälläkin. Myös lähiympäristöstä löytyi monipuolisia mahdollisuuksia erilaisille metsäretkille ja muille vastaaville. Tutkimuksessa kävi ilmi, että ennen ei päiväkotien sisätiloissa saanut juosta, mutta ”päivähoito liikkuu Vantaalla” -projektin myötä nyt joissakin päiväkodeissa-kin tämäkin on mahdollista. Muitakin sääntöuudistuksia tuli, jotka mahdollistavat monipuolisemman liikkumisen. Projekti koettiin hyvänä ja innostavana. Sen avulla päiväkodeista tuli vapaammat ja lapsilähtöisemmät. (Pulkkinen 2009.)

Niina Kiviniemi ja Päivi Mäenpää Vaasan Ammattikorkeakoulusta (2009) toteuttivat tutkimuksen, joka kantoi nimeä ”3–5-vuotiaiden ohjattu liikunta päiväkodeissa – vertailua Vaasan ja Joensuun välillä”. Tutkimuksen tavoite oli selvittää, kuinka paljon ohjattua liikuntaa järjestetään näiden kahden kaupungin suomenkielisissä päiväkodeissa sekä mitkä ovat päiväkotien yleisimmät liikuntamuodot. Tärkeässä roolissa oli

myös se, että tuleeko vastauksissa eroja ohjatun liikunnan tärkeydestä näiden kaupunkien välille. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta ja se lähetettiin molempien kaupunkien kymmeneen eri päiväkotiin. Tulokset osoittivat, että Joensuun 3–5-vuotiaiden ryhmässä järjestettiin keskimäärin enemmän ohjattua liikuntaa kuin Vaasassa. Molemmat kaupungit pitivät liikuntaa tärkeänä asiana lasten kasvatuksessa. (Kiviniemi & Mäenpää 2009.)

Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että suurin osa työntekijöistä oli tiloihin tyytyväisiä sekä siihen, että aikaa ohjattuun liikuntaan löytyi. Osan mielestä puolestaan aikaa ja tilaa saisi olla enemmänkin ohjatulle liikunnalle. Tutkimuksesta nousi esille, että ohjatun liikunnan järjestäminen on haastavaa isojen ryhmäkokojen vuoksi. Liikuntavälineitä näiden kaupunkien päiväkodeissa oli vaihtelevasti. Toiset olivat tyytyväisiä välineisiinsä ja toiset kokivat välinevarastonsa olevan puutteelliset. Suurin osa tutkimuksen päiväkodeista kertoi pitävänsä ohjattua liikuntaa kerran viikossa, osassa liikuntaa järjestettiin kaksi kertaa ja muutamassa päiväkodissa ohjattua liikuntaa ei järjestetty lainkaan. Työntekijöiden oma asenne koettiin tärkeänä, kun lapsia lähdetään kannustamaan liikuntaan. Tutkimustuloksista oli tulkittavissa, että osalla vastaajista oli hyvä tietämys liikunnan tärkeydestä ja merkityksestä lapsen kehitykselle. (Kiviniemi & Mäenpää 2009.)

Teija Heikkilä Keski-Pohjanmaan Ammattikorkeakoulusta (2010) teki opinnäytetyönä liikuntaan ja varhaiskasvatukseen liittyen. Hänen työnsä kantoi nimeä ”Kivaa oli ja hiki tuli” Liikuntakasvatuksen kehittäminen Haapaveden perhepäivähoidossa. Työn kohderyhmänä olivat perhepäivähoidossa olevat 3–6-vuotiaat lapset. Tavoitteena puolestaan oli innostaa perhepäivähoidossa olevia lapsia liikkumaan leikkien avulla sekä kannustaa perhepäivähoitajia löytämään uutta sisältöä ohjattuihin liikuntatuokioihin. Kyseinen opinnäytetyö muodostui liikuntakasvatukseen perehtymisestä, liikuntatuokioiden suunnittelusta ja toteuttamisesta sekä raportoinnista ja arvioinnista. (Heikkilä 2010.)

Heikkilän mielestä liikuntatuokioiden suunnitelma ja toteutus olivat onnistuneet hyvin. Lapsilta tuli hyvin palautetta ja palautteen avulla Heikkilä sai tietää, mistä lapset pitivät ja mistä eivät. Ensimmäinen tavoite eli lasten innostaminen liikuntaa onnistui tuokioiden aikana hyvin. Lapset olivat suurelta osin hyvin mukana tuokion ohjelmassa. Oli myös lapsia, jotka eivät ohjattuun toimintaa osallistuneet, mutta he puolestaan

liikkuivat omaehtoisesti viereisessä tilassa. Kaikki lapset siis liikkuivat. Toinen tavoite perhepäivähoitajien innostamisesta löytämään uutta sisältöä liikunnan ohjaamisen puolestaan epäonnistui. Tämä johtui käytännön syistä, sillä ohjattu tuokio oli kohderyhmälle eli 3–6-vuotiaille lapsille ja perhepäivähoitajat joutuivat hoitamaan alle kolmevuotiaita tuokioiden aikana. (Heikkilä 2010.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Havainnoin Päiväkoti Vekaran Orava-ryhmästä yhteensä 12 lasta. Kaikki havainnointien kohteena olleet lapset olivat kolmevuotiaita. Osa lapsista oli kokopäiväisiä, osa osapäiväisiä ja osa osaviikkoisia. Havainnointien pituudet vaihtelivat, sillä lasten hoitopäivätkin olivat erimittaisia. Havainnointipäivät vaihtelivat maanantaista perjantaihin, joten päivän anti oli aina erilainen.

Henkilökuntaa havainnoin joka päivä, silmällä pitäen heidän toimintaansa liikunnan kannalta, yhteensä kuuden viikon ajan. Huomioni ja havaintoni kirjasin ylös viikoittain päiväkirjamuodossa. Otin myös ylös Orava-ryhmän henkilökunnan suunnitteleman viikko-ohjelman kahdeksalta viikolta, jossa näkyy, miten paljon he suunnitelmassaan pohtivat liikunnan osuutta.

Tein myös Orava-ryhmän henkilökunnalle ryhmähaastattelun. Sen kautta nousi esille heidän asenteitaan, mielteitään ja tapojaan liikunnan suhteen Orava-ryhmässä. Haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna tiimipalaverissa. Päivähoitajat ja lastentarhanopettaja eivät olleet saaneet kysymyksiä etukäteen, vaan he pohtivat vastauksensa samaisessa tilanteessa. Etukäteen he tiesivät vain, että kysymykset koskevat päiväkodin liikuntaa ja tekemääni opinnäytetyötä.

4.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tutkimusongelmat nousivat esille päiväkotia Vekaran tarpeesta ja osittain myös omasta aikaisemmasta koulutuksestani liikuntaan liittyen. Ensin annoin oman toivomukseni päiväkodille, että työ liittyisi varhaiskasvatukseen ja liikuntaan. Sen jälkeen päiväkodin henkilökunta mietti yhteistuumin, minkälaisia toiveita heillä olisi minulle. Sieltä sitten nousi ajatus, että he haluavat saada tietoa siitä, kuinka hyvin heidän päiväkodissaan lasta kannustetaan ja tuetaan liikkumaan. Siitä sitten saatiin aikaiseksi tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymysten pääongelma on:

- Miten Päiväkoti Vekarassa tuetaan lasten liikuntaa?

Tutkimuskysymysten alaongelmina olivat seuraavat kysymykset:

- Miten henkilökunnan liikuntamyönteisyys ilmenee?
- Täyttyvätkö lasten liikuntasuositukset hoitopäivän aikana?
- Miten ympäristö ja resurssit innostavat liikuntaan?

4.2 Tutkimuksen kohde

Tutkimuksen kohteena, yhteistyötahonani ja toimeksiantajana minulla on Itä-Uudellamaalla sijaitsevan Pukkilan kunnan päiväkoti Vekara. Tämä on aivan uusi, vuonna 2008 avattu, päiväkoti. Aukkaita Pukkilassa on noin 2000. Päiväkoti Vekara sijaitsee kirkonkylän taajama-alueella ja päiväkodin läheisyydessä (kilometrin säteellä) ovat liikuntasali, nurmikenttä, hiihtoladut, luistinrata ja lähiliikuntapaikka. Päiväkodin läheisyydessä on myös runsaasti metsä- ja peltomaastoa. Kyseisen päiväkodin lisäksi kunnassa toimii kaksi perhepäivähoitajaa.

Päiväkodissa on 50 lasta (15.9.2009) ja henkilökuntaa 12 vakinaista ja yksi oppisopimusopiskelija. Vekarassa lapsiryhmiä on kaiken kaikkiaan neljä. Pienten ”jänikset”-ryhmässä on keskimäärin 1–3-vuotiaita. Keskimmaisessä ”oravat”-ryhmässä on keskimäärin 3–4-vuotiaat. Isojen ”siilit”-ryhmässä puolestaan ovat 4–5-vuotiaat. Neljäs ryhmä on ”ilvekset”, jossa on tällä hetkellä yksi erityislapsi.

Kolmevuotiaiden lasten ”oravat”-ryhmässä, jota työssäni havainnoin, lapsia on yhteensä 18 (1.11.2009), joista kaksi on alle kolmevuotiaita ja yksi yli neljävuotias. Havainnoinnin kohteena oli siis 15 lasta, joista ehdin havainnoimaan yhteensä 12 lasta. Kyseisessä ryhmässä työskentelee lastentarhanopettaja ja kaksi päivähoitajaa. Nämä kaikki kolme työntekijää osallistuivat pitämääni ryhmähaastatteluun. Myös kyseinen kolmikko oli havainnoinnin kohteena, silloin kuin henkilökunnan toimintaa havainnoin. Tämä johtui siitä, että työskentelin heidän kanssaan eniten. Ulkoilutilanteissa havainnoinnin kohteeksi tosin pääsi myös päiväkodin muu henkilökunta.

4.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa lähtökohtana on aina todellisen elämän kuvaaminen ja aineisto kootaan luonnollisissa sekä todellisissa tilanteissa. Tätä menetelmää käyttäen kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kyseisessä menetelmässä pyrkimys on löytää tai paljastaa tosiasioita. Keskeistä on, että tutkija luottaa omiin havaintoihinsa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositetaan tiedonkeruutapoja, joissa tutkittavien näkökulmat nousevat esille, kuten ryhmähaastattelut ja osallistuva havainnointi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 152–155.)

Laadullisten tutkimusten yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73.) Tässä työssä aineistonkeruumenetelminä on käytetty havainnointia, kahdella eri tavalla, haastattelua sekä arviointia.

4.3.1 Havainnointi

Havainnoinnin avulla saadaan selville mitä todella tapahtuu, eli tieto siitä, toimivatko ihmiset niin kuin he sanovat toimivansa. Havainnointi ei ole pelkästään näkemistä, vaan myös tarkkailua. Havainnoinnin etu on se, että sen avulla voidaan saada välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. (Hirsjärvi ym. 2002, 199–200.)

Havainnointi sopii erityisen hyvin tutkimuksiin, joissa tutkitaan yksittäisen ihmisen toimintaa ja hänen vuorovaikutustaan kanssaeläjien kanssa, erityisesti lapsia ja nuoria tutkittaessa havainnointi on oiva keino. Aineistonkeruumenetelmänä havainnointi on analyysin kannalta erittäin haastava, mutta kun sen yhdistää toiseen aineistonkeruumenetelmään, kuten haastatteluun, niin se voi toimia hyvinkin hedelmällisenä. Kaiken kaikkiaan aineistonkeruumenetelmänä havainnointi vaatii paljon työtä ja aikaa. (Tuomi & Sarajärvi, 83; Vilkkä 2007, 37–38.)

Päiväkoti Vekarassa havainnoin kahta eri asiaa. Ensimmäinen niistä oli lasten havainnointi, joka kohdistui yhteen lapseen yhden päivän aikana. Havainnoin vain yhden kerran yhtä lasta ja havainnointi kesti koko hänen hoitopäivänsä ajan. Havainnointipäivän aikana hänen liikkumisensa ja paikallaan olonsa olivat havainnoinnin kohteita.

na. Lasten havainnoiminen oli välillä tarkkailevaa havainnointia ja välillä osallistuvaa havainnointia, tilanteesta riippuen. Tarkkaileva havainnointi on kohteen ulkopuolista havainnointia, eli tutkimuksen tekijä ei osallistu tutkimuskohteen toimintaan, vaan hän tarkkailee kohdettaan ulkopuolisena. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla. (Vilkkä 2007, 43–44.)

Lasten havainnoinnin pohjana minulla oli lomake, johon keräsin tietoa lapsen ”pakotetusta” paikallaan olosta, aktiivisesta liikkumisesta sisällä ja ulkona, sekä hengästyttävän liikunnan määrästä. Tiedot kirjasin ylös minuutteina. ”Pakotettu” paikallaan olo sisälsi tilanteita, joissa työntekijä kehotti lasta olemaan paikallaan. Näitä tilanteita olivat muun muassa ruokailutilanteet, ohjatut tuokiot, päiväunet ja annetut rangaistukset. Lasten havainnoinnissa olin lapsen koko hoitopäivän ajan hänen lähellään kellon kanssa ottamassa aikaa, miten paljon hän liikkuu ja miten liikkuu, sekä kelloitin myös sitä, miten paljon henkilökunta ”käskee” hänen olla paikoillaan. Havainnointipäivät olivat siis erimittaisia johtuen lapsen hoitopäivän pituudesta. Havainnoinnin kohteena oli niin kokopäiväisiä, osaviikkoisia, kuin osa-aikaisiakin lapsia, joten hoitoajat vaihtelivat paljon.

Lasten havainnoimisessa käytin ennalta jäsenneltyä havainnointilomaketta. Ennalta jäsennelty havainnointi vaatii muistiinpanotekniikan, tarkistuslistojen, luokittelun ja mitta-asteikon tarkkaa suunnittelua. Tällainen tutkimus soveltuu silloin, kun menetelmänä on määrällinen tutkimus, kuten tässä tapauksessa pyrin selvittämään sitä, miten paljon lapset liikkuvat hoitopäivänsä aikana. (Vilkkä 2007, 38–39.)

Toinen asia, mitä havainnoin, oli henkilökunnan liikuntamyönteisyys sekä se, miten paljon he kannustivat ja tukivat lapsia liikkumaan. Henkilökunnan havainnointi tapahtui viikon sykleissä. Havainnoin heidän toimintaansa viikko kerrallaan ja viikon päätteeksi kirjoitin havaintoja ylös päiväkirjatyyppisesti. Keskityin seuraamaan muun muassa ohjatun liikunnan määrää, liikunnallisiin puuhiin kannustamista, ulkoilujen määrää, lasten kanssa yhdessä puuhaamista esimerkiksi hippaleikkeihin menemistä tai lumen lapioimista yhdessä, retkille lähtemistä, päiväkodin tapahtumien liikunnallisuutta ja yleisesti liikuntamyönteistä asennetta.

Henkilökunnan havainnointitapana käytin piilohavainnointia, joka on osallistuvan havainnoinnin erikoismuoto. Piilohavannoida voi kahdella eri tavalla. Tässä työssä piilohavainnointia käytettiin niin, että osallistuin tutkimuskohteen toimintaan ensisijai-

sesti jostain muusta syystä kuin tutkimussyistä. Ensisijainen syyni olla päiväkodin toiminnassa mukana oli työharjoitteluni. Tutkimuskohteena olleet työntekijät eivät siis suoranaisesti tienneet, että havainnoin myös heidän työntekoaan. Erityisesti tässä henkilökunnan havainnoinnissa esille nousi se, että havaintoja ei pidetä suorina tuloksina, vaan enemmänkin johtolankoina, joita tulkitsemalla pyritään pääsemään havaintojen taakse. (Alasuutari 1995, 68; Vilkkä 2007, 53–54.)

4.3.2 Haastattelu

Haastattelu on tiedonkeruumenetelmänä ainutlaatuinen, sillä siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan tai tutkittavien kanssa. Haastattelun etuna on joustavuus, sillä haastattelijalla on oiva mahdollisuus toistaa kysymys tai tarkentaa sitä, mikäli kysymyksen ymmärtämisessä tapahtuu väärinkäsityksiä. Tärkein asia haastattelussa on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta. Näiden edellä mainittujen lisäksi haastattelun etuihin kuuluu, että haastattelijalla voi samalla toimia havainnoitsijana ja kirjata muistiin millä tavalla haastattelijat vastasivat kysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2002, 191; Tuomi & Sajajärvi 2002, 75–76.)

Haastattelu suoritettiin strukturoituna eli lomakehaastatteluna ja ryhmähaastatteluna. Kysymykset ja esittämisjärjestys on lomakehaastattelussa ennalta määrätty. Ryhmähaastattelu puolestaan on tehokas, sillä siinä saadaan tietoja usealta henkilöltä samaan aikaan. Yksilöhaastatteluun verrattuna ryhmähaastattelulla on tehokkuuden lisäksi toinen hyvä puoli, joka on haastateltavien keskinäinen kontrollointi. (Eskola & Suoranta 2001, 96; Hirsjärvi ym. 2002, 195–197.)

Haastattelun tarkoitus tässä tutkimuksessa on täydentää havainnointia. Lisäksi haastattelu antaa mahdollisuuden tuoda havainnoinnin pohjalta tulevia käsityksiä esille. Haastattelun avulla pyrin saamaan selville Orava-ryhmän henkilökunnan asenteita liikuntaa kohtaan ja erityisesti sitä, että huokuuko heistä liikuntamyönteistä asennetta.

Haastattelin Orava-ryhmän tiimiä eli kyseisen ryhmän kolmea työntekijää. Haastattelu suoritettiin 15.12.2009 Orava-ryhmän henkilökunnan omassa tiimipalaverissa päiväkodin omassa palaveritilassa. Haastattelutilanteessa kysyin yhden kysymyksen kerrallaan ja he pohtivat kysymystä ja vastasivat sitten yhdessä siihen. Itse kirjasin vastaukset saman tien ylös, niin kuin he sen kertoivat. Pääkysymyksiä haastattelussa oli kai-

ken kaikkiaan kuusi kappaletta ja niiden alla muutamia tarkentavia ja täsmentäviä alakysymyksiä.

4.3.3 Päiväkodin päivärytmin, ympäristön ja välineistön arviointi

Päiväkotia ympäristönä seurasin ja arvioin kahdeksan viikon ajan kirjaten ylös päiväkodin välineistön ja pihaympäristön kiinteät välineet. Päiväkodin päivärytmin kirjasin ylös. Tosin se on suuntaa antava, eivätkä päivät aina mene sen mukaan.

4.4 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi on tulkinnan ja johtopäätösten teon kanssa yksi tutkimuksen ydinasioista. Analyysin tekovaiheessa nousee esille ongelman todelliset vastaukset, joten siihen on syytä panostaa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa analyysiä ei tehdä ainoastaan havainnoinnin ja haastattelun keräämisen jälkeen, vaan osittain myös aineiston keruun aikana. Aineiston kerääminen ja analysointi on siis osittain samanaikaista. Tärkeää kuitenkin on, että aineiston lopullinen analysointi tapahtuu mahdollisimman pian keruun- tai kenttävaiheen jälkeen. Tutkimus ei suinkaan ole vielä silloin valmis, kun analysointi on tehty. Analysoinnin jälkeen tulokset tulee vielä selittää ja tulkita, eli niistä tulee tehdä omat johtopäätökset. (Hirsjärvi ym. 2002, 207–211.)

Ongelmallisin vaihe onkin tällaisessa laadullisessa tutkimuksessa tulkintojen tekeminen, sillä siihen ei ole olemassa minkäänlaisia muodollisia ohjeita. Aineiston kokoamisessa käytän teemoittelua, jossa nostetaan esille tutkimusongelmaa valaisevia teemoja. Teemoittelussa tekstistä pyritään löytämään tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet, ja sen jälkeen ne erotellaan toisistaan. Teemoittelun onnistumiseksi on tärkeää, että teoria ja empiria lomittuvat toisiinsa tutkimustekstissä. (Eskola & Suoranta 2001, 145 & 174–175.)

Aineiston analyysiä tein osittain jo tutkimustulosten keräämisen aikana, etenkin lasten liikuntasuosittelun täyttymisen osalta. Haastattelun ja henkilökunnan havainnoinnin puolestaan analysoin vasta, kun kaikki tulokset olivat kerätty. Ensin kävin kaikki aineistot läpi ja tein niistä merkintöjä papereille. Kun kokosin tuloksia itse työhön, niin otin aina yhden tutkimuskysymyksen ja keräsin siihen vastaavista tiedonkeruumenetelmistä tiedot kasaan ja jäsentelin ne sujuvaksi vastaukseksi.

4.5 Tutkimuksen eteneminen

Lähestyin Päiväkoti Vekaraa opinnäytetyöni puitteissa ensimmäisen kerran keväällä 2009. Silloin sovimme alustavasti, että he tilaavat tutkimuksen eli opinnäytetyön. Kevään jälkeen syyskuussa 2009 päätimme tarkasti tutkimusongelmat sekä muut asiat, joita päiväkoti toivoi työssä olevan. Samalla löimme lukkoon, että suoritan heillä kolmannen harjoitteluni, joka oli myös pedagoginen harjoittelu. Ennen harjoittelua pidin tutkimus- eli aloitusseminaarini. Tällöin olin kirjoittanut vajaat kymmenen sivua teorialtietoa, sekä kerännyt lähteitä sivun verran.

Harjoittelu ajankohta oli 26.10 - 18.12.2009. Harjoittelun aikana keräsin havainnot, haastattelin Orava-ryhmän henkilökunnan ja listasoin päiväkodin välineistön sekä Orava-ryhmän päivärytmin. Yhden lapsen kävin havainnoimassa vielä tammikuun puolella. Kevätlukukautena 2010 kirjoitin loput teorialiedot puhtaaksi sekä kokosoin tutkimustulokset, johtopäätökset sekä pohdinnan.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Miten henkilökunnan liikuntamyönteisyys ilmenee?

Päiväkoti Vekaran henkilökunnan liikuntamyönteistä otetta olen kirjannut ylös haastattelun, henkilökunnan havainnoinnin sekä lasten havainnoinnin avulla. Tuloksista näkyy, että henkilökunnan ote on liikuntamyönteinen. Toisinaan liikunnan merkitys ja tärkeys eivät pysyneet aina mielessä. Havainnoimalla huomasin, että henkilökunta välillä kannustaa lapsia liikkumaan huomaamattaankin. Muun muassa ulkoiluajoista pidetään hyvin kiinni, juhlien suunnittelussa liikunta oli otettu huomioon ja ulkona passiivisia lapsia kehoitettiin liikkumaan kylmettymisen estämiseksi. Ulkoiluajoista kiinnipitämisen henkilökunta tiedosti myös itse haastattelua tehdessäni.

Haastattelussa nousi esille, että varsinaista liikuntavastaavaa ei ryhmässä ole. Talossa kuitenkin on henkilö, joka on liikuntaan perehtynyt enemmän. Koulutuksista tosin hyötyy talon koko henkilökunta, sillä koulutuksessa ollut henkilö kertoo talon yhteisessä palaverissa koulutuksen sisällön muille. Eri asia on, miten hyvin kouluttautunut henkilö saa tiedon annettua eteenpäin sekä miten hyvin muut ottavat tiedon vastaan.

Haastattelussa ilmeni, että liikuntatuokioiden suunnittelun Orava-ryhmä tekee omassa tiimissä kuukaudeksi kerrallaan, missä on omat hyvät puolensa. Kun kaikki ovat olleet mukana suunnittelussa, niin jokainen myös tietää tarkalleen mitä on suunniteltu. Suunnitelmat tehdään aina teeman mukaan. Esimerkiksi syksyllä 2009 Päiväkoti Veikarassa olivat teemana metsän eläimet ja Robin Hood, joten liikuntatuokioihinkin oli sisällytetty muun muassa eläimiä ja jousipyssyammuntaa. Koko kauden teemat oli siis valittu hienosti siten, että liikunnan pystyy siihen yhdistämään. Kiinnitin siihen hyvin huomiota, että metsän eläimet ja Robin Hood vilahtelivat hyvin liikuntatuokioiden ja metsäretkien yhteydessä.

Haastattelussa ohjaajat kertoivat, että pihalle mennään joka päivä ainakin pienelle happihyppelylle, jos sää ei muuhun anna myöten. Ohjaajilla oli selvästi tiedossa ulkoilujen tärkeys ja sen tuoma mahdollisuus purkaa ylimääräinen energia pihalle. Tämä myös toteutui. Havainnoidessani henkilökunnan toimintaa tuli esille vain yksi päivä, jolloin emme päässeet aamupäivällä pihalle, koska päiväkodin valokuvaus sekoitti tämän ryhmän aamupäivän. Ulkoiluajoista pidettiin tarkasti kiinni: pihalla olimme viimeistään kello kymmenen ja sisälle saavuimme hieman ennen kello yhtätoista.

Orava-ryhmällä oli oma jumppatuokio aina tiistaisin. Haastattelussa tuli ilmi, että heillä oli hyvä ja tiukka asenne siihen, että jumppavuorosta pidetään kynsin ja hampain kiinni. Pistin merkille, ettei se jäänyt kertaakaan pois koko kuuden viikon aikana. Jos oikeaan jumppa-aikaan sattui olemaan jotain muuta talon toimintaa tai ohjelmaa, niin jumppatuokiota aikaistettiin sen verran, että lapset saivat nauttia tästä viikoittaisesta hetkestään. Piparien leipomispäivänä puolestaan leipominen ja jumppatuokio yhdistettiin, niin että suurin osa oli jumpalla ja muutama leipomassa, tämä olikin hyvä esimerkki siitä, ettei omaa salivuoroa heitetty hukkaan. Silloin jumppatuokio sitten venyikin jopa puolentoista tunnin mittaiseksi. Jumppasalia myös hyödynnettiin hyvin aamuisin, eli ne lapset, jotka tulivat hoitoon ennen klo 7.30, pääsivät telmimään jumppasalissa vapaasti aikuisen valvovan silmän alla ennen aamupalalle lähtöä.

Haastattelussa ohjaajat kertoivat, että suurin kannustus liikkumiseen tapahtuu välineiden kautta, sillä ne ovat jatkuvasti lasten ulottuvilla ja käytössä. Jumppasalin lisäksi nukkumistilassa oli palloja ja patjoja, joita lapset saivat vapaasti käyttää, silloin kun tilassa ei ollut kukaan nukkumassa. Samaisessa tilassa oli myös juokseminen sallittua. Havainnoidessani henkilökuntaa huomasin, että vaikka juokseminen ja pallon heittäminen

oli sisälläkin sallittua, niin siihen ei lapsia erikseen kannustettu. Kannustus lähti enemmänkin siitä, että välineet olivat ulottuvilla ja lapset tiesivät, missä juoksu ja riekkuminen olivat sallittua. Tosin patjoja, penkkejä ja pöytiä hyödynnettiin välillä sisällä siten, että ohjaajat tekivät niistä iltapäivällä radan lapsille ja kannustivat radan avulla lapsia temppuilemaan. Ohjaajat kertoivatkin haastattelussa, että välillä aikuiset tekevät yhdessä lasten kanssa radan nukkumistilaan ja tällä tavoin kannustavat lapsia liikkumaan.

Lapsien havainnointilomakkeista oli huomattavissa, että kyllä ohjaajat melko hyvin kannustavat lapsia. Kahdestatoista lomakkeesta yhteensä kymmenessä lomakkeessa oli ohjaajien ohjaamaa tai kehottamaa liikuntaa. Osa ohjaajien ohjaamasta tai kehoittamasta liikunnasta oli ohjattuja jumppatuokioita ja aamupiirejä, mutta osa puolestaan kehoitettuja juoksuleikkejä ja kiikkulaudalla kiikkumista.

Haastattelussa ohjaajat kertoivat, että he kannustavat lapsia liikuntaan metsäretkien, pihalla ohjattujen leikkien, sekä ohjatun pukemisen avulla. Havainnoinnin perusteella kuitenkin ilmeni, miten epäsäännöllisesti Oravat lähtivät metsäretkelle. Metsä sijaitsi aidan toisella puolella, mutta siellä käytiin vain kaksi kertaa kuuden viikon aikana. Huomioin, että päiväkodin muut ryhmät näkyivät käyvän vähintään kerran viikossa joko metsässä tai muualla päiväkodin oman alueen ulkopuolella. Orava-ryhmässä kaikenlaista muuta liikunnallista toimintaa harrastettiin joko omalla pihalla tai sitten sisätiloissa. Keskimäärin ohjattua liikuntatoimintaa tuli kaksi kertaa viikossa. Tämä ohjattu toiminta koostui jumppatuokion lisäksi muun muassa liikunnallisesta aamupiiristä, metsäretkestä tai nukkumistilaan tehdystä temppuradasta.

Orava-ryhmän toiminnassa näkyi hienosti se, miten ohjaajat kannustivat lapsia pukemaan itse. Ohjaajat myös mielsivät tämän pukemistapahtuman liikkumiseksi, mitä se onkin tämän ikäisillä lapsilla. Ohjaajat pitivät tärkeänä, että lapsia kannustetaan oppimaan itse. Tämä näkyi pukemisen lisäksi myös keinumisessa, eli jos lapsi halusi keinnua, niin hänen myös kuului silloin opetella ottamaan tai ottaa vauhdit itse. Samoin aikuiset antoivat lapselle mahdollisuuden oppia ”vaarallisiakin” liikuntatoimintoja, samalla kun he itse valvoivat tilannetta turvallisesti vieressä. Yksi näistä ”vaarallisista” asioista oli kiikkulaudalla käveleminen ja toinen oli liukumäen kiipeäminen ylöspäin.

Tein havaintojani talviaikaan, joten lumen merkitys ja tärkeys nousi esiin myös liikumisissa ja siihen kannustamisessa. Esiin nousi selvästi se, miten lumentulon myötä tekemisen määrä lisääntyi ja samalla henkilökunta kannusti liikkumaan esimerkiksi lapioimalla tai kolaamalla lunta sekä mäen laskulla. Yksi huono puoli tosin nousi esiin lumitouhuissa. Se oli liukurilla laskeminen, sillä siihen oli vain yksi kapea mäki. Kun liukurimäkeen meni 15 lasta laskemaan samaan aikaan, niin jono muodostui todella pitkäksi ja tehokas liikunta ei siinä tapauksessa ollut enää liikuntaa, vaan paikallaan istumista. Tämä oli hyvin nähtävissä, kun havainnoin lapsia. Vaikka he olivat liukurimäessä 20 minuuttia, niin aika jonka kirjasin havaintoihini oli vain 5 minuuttia, koska 15 minuuttia meni siihen, että lapsi istui paikallaan ja odotti vuoroaan.

Haastattelussa yksi hoitajista nosti esille sen, miten tärkeää on antaa lasten riekkua ja telmiä keskenään, eikä aina kieltää sitä. Hoitaja mielestä vielä parempi olisi, kun aikuiset menisivät itsekkin riekkumiseen mukaan, jotta lapset näkisivät, että myös aikuiset saavat olla lapsenmielisiä. Tästä hyvänä esimerkkinä oli, kun yksi hoitajista leikki pihalla hippaleikkiä lasten kanssa. Hoitaja oli hirviö, joka jahtasi lapsia. Siinä näkyi erinomaisesti se, miten aikuinen riekkui yhdessä lasten kanssa ja lapsilla oli erittäin hauskaa, kun he jännityksissään juoksivat hirviötä pakoon. Haastattelussa ohjaajat kertoivat, että he pitävät pihalla välillä ohjattua leikkiä. Todellisuudessa tällaista ohjattua leikkiä ei tullut muuta kuin pari kertaa siten, että ohjaaja leikki hippaa lasten kanssa.

Negatiivisena puolena haastattelussa tuli ilmi, että liikunnan tärkeys ei pysy hoitajien mielessä. He eivät siis kannustaneet lapsia liikkumaan sen takia, että lapset oppisivat liikunnalliset elämäntavat tai ehkäisisivät ylipainon syntymistä, vaan syy kannustamiseen oli se, että passiiviselle lapselle tulee kylmä, ellei hän liiku.

Kun havaintojani päiväkodissa tein, oli joulutuloillaan ja sen huomasi, sillä joulun alla päiväkodissa oli paljon erilaisia juhlia ja normaalia poikkeavia tilaisuuksia, kuten itsenäisyyspäiväjuhla, pikkujoulut ja joulujuhla. Itsenäisyyspäiväjuhla ja pikkujoulut olivat hyvin suunniteltuja, sillä niissä oli muun ohjelman lisäksi myös liikunnallisia elementtejä. Hoitajat olivat hyvin ottaneet huomioon liikunnan sekä myös sen, ettei lapsi jaksa pitkään olla paikallaan. Itsenäisyyspäivänjuhlassa sekä pikkujouluissa lapset pääsivät tanssimaan ja touhuamaan melko vapaasti päiväkodin oman liikuntasalin

tiloissa. Juhlien vuoksi myös usein aamupäivän ulkoiluaika lyheni, mutta liikuntamahdollisuudet olivat kuitenkin olemassa juhlatilaisuudessa.

Havainnoin lasten kohdalla myös sitä, miten paljon lapset ”pakotettiin” olemaan paikallaan. Näihin tilanteisiin kuuluivat ruokailut, erilaiset tuokiot ja lepoetki. Havainnoista nousi hyvin esille se, ettei lapsia pakotettu olemaan paikallaan turhaan, vaan aina siihen oli jokin syy. Päiväkodin henkilökunta ei siis selvästikään ”pakottanut” lapsia olemaan paikallaan muuta kuin ruokailutilanteissa, tuokioissa ja levon aikana. Lapsilla oli tilaisuus liikkua päiväkodissa useita minuutteja, mutta muun muassa lauta- ja palapelitkin innostavat lapsia pysähtymään hetkeksi paikalleen. Koko hoitopäivän aikana lyhyin yhteenlaskettu paikallaan olo aika oli 1 tunti 56 minuuttia ja pisin oli 3 tuntia 49 minuuttia. Paikallaanolomäärien vaihtelu perustui lähinnä lepoetken pituuteen, sillä lepoetkestä tuli helposti muutaman tunnin aikaerot. Yhteenlaskettu paikallaan olo koostui lähinnä aamupalasta, aamupiiristä, lounaasta, päiväunista ja välipalasta.

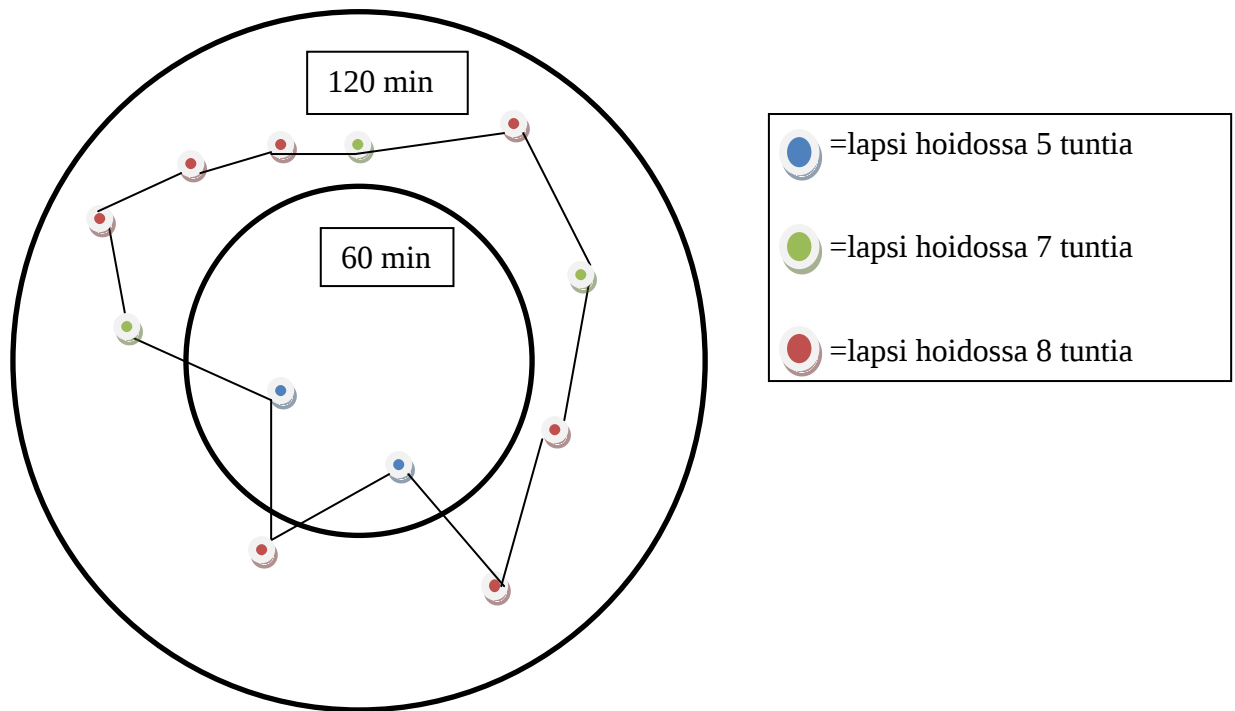
5.2 Täytyvätkö lasten liikuntasuosituksat hoitopäivän aikana?

Liikuntasuositusten täyttyminen hoitopäivän aikana näkyy hyvin lasten havainnointilomakkeista. Suosituksena lapsen liikkumiselle pidetään kahta tuntia koko päivän aikana. Havaintoni kertovat, paljonko lapset ovat hoidossa liikkuneet. Tuloksista on siis huomattavissa, ettei kahden tunnin suositus täyty hoitopäivän aikana. Lasten olisi hyvä liikkua vielä kotona, jotta kahden tunnin suositukseen päästäisiin.

Kahtatoista lasta havainnoitaessa lyhyin liikkumismäärä oli 34 minuuttia ja suurin 1 tunti 44 minuuttia. Vaihtelua tuli reilun tunnin verran liikuntamäärissä, eikä yhdenkään lapsen liikkumisen määrä saavuttanut kahden tunnin liikuntasuositusta. Myös lasten hoitopäivän pituudet vaihtelivat, joten se vaikutti myös olennaisesti siihen, miten paljon lapset ehtivät hoidossa liikkumaan. Hoitopäivän pituuteen vaikutti osittain se, onko lapsen hoitosopimus tehty kokopäiväiseksi, osa-aikaiseksi vai osaviikkoiseksi. Lyhyin lapsen hoitopäivän pituus havainnointipäivänä oli 5 tuntia ja pisin 8 tuntia 30 minuuttia.

Kuvassa 1 olen verrannut lasten päiväkodissa tapahtuvan liikunnan määriä toisiinsa, sekä suhdetta päivän liikuntasuositukseen. Kuvasta voi päätellä, että lapset, jotka ovat olleet hoidossa vain viisi tuntia, tarvitsevat liikuntaa noin puolitoista tuntia hoitopäi-

vän jälkeen. Seitsemän tuntia hoidossa olleiden lasten tulisi puolestaan liikkua reilu puoli tuntia hoitopäivän jälkeen. Kahdeksan tuntia hoidossa viettävien lasten kotona liikkumiseen riittää noin puoli tuntia, jotta suositus täyttyisi.



Kuva 1. Lasten hoitopäivän aikana tapahtuva liikunta suhteessa liikunnansuosituksiin

5.3 Miten ympäristö ja resurssit innostavat liikuntaan?

Ympäristön ja resurssien liikuntamyönteisyyttä olen tarkastellut haastatteluiden sekä välineiden ylöskirjaamisen avulla. Päädyin tulokseen, että tilat, ympäristö ja resurssit ovat erittäin innostavia harjoittamaan liikunnallisia toimintoja. Kaiken lisäksi välineet ovat uusia ja toimivia. Liikkuminen niiden avulla on aidosti mukaansa tempaavaa.

Haastattelussa ohjaajat kertoivat, että heidän mielestään päiväkodin ympäristö on lähes täydellinen. Mahdollisuuksia liikkumiseen on niin sisällä kuin pihallakin sekä myös lähimaastossa aidan toisella puolella. Pihalta löytyy tilaa palloiluun, pitkiä mäkkiä tai pitkiä portaita, kiipeilytelineitä ja polkupyöriä. Aidan toisella puolen puolestaan on metsämaastoa, isompi jalkapallokenttä ja hiihtoladut. Ainoa negatiivinen asia, jonka ohjaajat pihasta löysivät, oli pihan turha kasvillisuus. Kasvillisuus oli esteenä hyvälle leikkitilalle. Pihan tärkeimmiksi kriteereiksi luokiteltu valvottavuus ja hyvä valaistus toteutuivat tämän päiväkodin pihalla. Pihalla olivat myös hiekkalaatikko, peli-

kenttä, keinut, kiipeilytelineet ja liukumäet, mitkä vaaditaan hyvältä pihalta. Myös liikuntaan innostavia leikkivälineitä oli paljon päiväkodin ulkoleikkivarastossa: erilaisia mailloja ja palloja, lumenaurausvälineitä, kottikärryjä, potkumopoja pienemmille ja kolmipyöräisiä isommille. Pihalla oli jokaiselle välineelle omat alueet, missä niitä sai käyttää, kuten pyörille oli asfaltoitu alue ja palloilupaikkana toimi alapihan kenttä.

Päiväkoti Vekarassa on oma tilava jumppasali, minkä yhteyteen kuuluu oma varasto liikuntavälineille. Salissa on kiinteinä välineinä seinillä puolapuut ja irrallisina välineinä yhdessä nurkassa fat boy -säkkituoleja, erimuotoisia pehmopaloja, joiden päälle voi kiipeillä, sekä pitkiä penkkejä. Varastosta puolestaan löytyy välineitä laidasta laitaan, on trampoliini, tasapainolaattoja, tunneleita, erikokoisia palloja, mailloja, sekä leikkivarjo. Liikuntasalissa voi siis harrastaa monipuolisesti kaikenlaista tasapainoradoista pallopeleihin. Juuri tällainen monipuolisuus onkin yksi innostavimmista tekijöistä lasten liikkumisen kannalta, jolloin lapsi ei kyllästy liikkumaan. Välineet ovat lisäksi niin uusia, että niitten esteettisyyskin houkuttelee lapsia liikkumaan.

Tämän lisäksi Oravien nukkumistila toimii myös tilana, jossa lapset saavat juosta, tehdä ratoja, potkia palloa ja muutenkin liikkua vapaasti. Tämä tila on helposti muunneltavissa kaappikerrossänkyjen ansiosta hyväksi liikuntatilaksi. Tilassa on esillä palloja ja patjoja, sekä niiden lisäksi toisesta tilasta voi käyttää kahta fat boy -säkkituolia, muotolaattoja, sekä käden ja jalan jäljen muotoisia laattoja. Näiden avulla lapsilla on mahdollisuus itse tehdä omia ratojaan tai vaikka pelata potkupalloa.

5.4 Miten Päiväkoti Vekarassa tuetaan lasten liikuntaa?

Tätä keskeisintä osuutta eli pääkysymystä tarkastellessani olen ottanut huomioon lasten ja aikuisten havainnot, ryhmähaastattelun, päiväkodin välineistön, Orava-ryhmän kahdeksan viikon suunnitelmat sekä Orava-ryhmän päivärytmin. Päivärytmin osalta on selkeästi nähtävissä ulkoilujen määrä. Ulkoiluthan ovat oiva mahdollisuus antaa lapsille tilaa vapaaseen liikkumiseen. Havaintomerkinnät puolestaan antavat selvyysden siihen, miten päivärytmi näkyy ja toteutuu käytännössä. Haastatteluiden osalta henkilökunnan oma käsitys liikuntaa kohtaan tulee esille ja kahdeksan viikon suunnitelmista näkyy myös se, miten paljon henkilökunta välittää tietoa vanhemmille.

Tärkeimpänä tukijana päiväkotia Vekarassa pidän säännöllistä päivärytmiä, johon kuuluvat aamupäivän noin tunnin mittainen ulkoilu sekä iltapäivän ulkoilu, joka alkaa

keskimäärin klo 15.30. Kun vertaa taulukkoa 2 Päiväkotia Vekaran päivärytmiin, niin voi todeta, että ne ovat aikatauluiltaan samanlaiset.

Kuten haastattelussakin nousi esille, henkilökunta pitää ulkoiluajoista kiinni lähestulkoon aina, säässä kuin säässä. Havainnoistakin se on huomattavissa, sillä jos ulkona ei pystynyt kovin kauaa olemaan sään vuoksi, niin sinne mentiin edes hetkeksi ottamaan raitista ilmaa. Samoin Orava-ryhmän henkilökunta piti omaa jumppavuoroaan tärkeänä, eivätkä he jättäneet sitä käyttämättä. Ryhmässä sovellettiin päivärytmiä niin, että liikuntasaliin mentiin sitten vaikka vähän aikaisemmin. Viikoittaisessa suunnitelmassa oli huomioitu se, että vanhemmat saivat aina infon tiistaisesta jumppatunnista. Kahtena päivänä oli myös ilmoitettu, että Orava-ryhmä lähtee metsään, joten varustus tulee olla sen mukainen. Muuta liikunnasta kertovaa toimintaa ei seinällä olleeseen infolappuun ollut laitettu, vaikka liikuntaa kuitenkin tuli muun muassa aamupiireissä ja itenäisyyspäivänjuhlassa. Eli vaikka liikuntaa tuli monesti enemmän kuin kerran viikossa, niin lasten vanhemmat eivät sitä välttämättä tiedäneet.

Liikuntaa tuettiin myös sillä, että lapsilla oli sisällä tila, jossa riehakkaampikin liikuminen oli sallittua. Lapsilla on kyseisessä päiväkodissa jatkuva mahdollisuus liikkua vapaasti. Heiltä ei kielletä sisällä juoksemista, pallon potkimista eikä oman tempuradan tekemistä. Henkilökuntaa havainnoidessa tosin nousi esille se, että sanallista kannustamista liikuntaan en kovin paljon kuullut.

Päiväkodin välineistö onkin yksi suuri osa liikuntaan tukemisessa, niin sisällä kuin ulkonakin. Lapsille annetaan välineiden avulla mahdollisuus toteuttaa itseään ja oppia uusia asioita, kun välineet ovat esillä. Samalla koko pihamaasto tukee lasten liikkumista ulkona olon aikana. Pihan mäkinen maasto saa lapset helposti hengästymään ja hikoilemaan. Kiipeilytelineet tukevat lapsen motorista kehitystä erittäin hyvin sekä auttavat ylläpitämään ja kehittämään lihasten toimintaa. Samoin liukumäki tukee motorista kehitystä, koska lapsilla on lupa kiivetä mäkiosuutta ylöspäin eikä pelkästään laskea alas. Kiihkkulaudan kanssa lapset voivat harjoittaa tasapainoa kävelemällä laudan päästä päähän, niin että lauta keikkaa, kun lapsi on laudan puolella välissä. Varaston kolmipyöräiset polkupyörät puolestaan antavat lapsille mahdollisuuden oppia kokonaan uuden taidon tai kehittää jo opittua tärkeää taitoa.

Ulkovälineistön ja ihanteellisen maaston lisäksi Päiväkotia Vekaralla on oma käytännöllinen liikuntasali. Sen välineistö on erittäin monipuolinen, minkä ansiosta lasten

kokonaisvaltaista kehitystä on helppo tukea. On puolapuita, joissa lapset kehittävät lihasvoimaa ja motoriikkaa. Varastossa on tasapainokiviä ja -lautoja, joissa lasten tasapaino kehittyy mitä parhaiten. Salissa on myös trampoliini, jossa lapset saavat varmasti itsensä hengästyksiin ja hikoilemaan. On myös kaksi tunnelia, joissa lasten koordinaatio kehittyy. Lisäksi salin välinevarasto sisältää monia kymmeniä erikokoisia palloja, joiden avulla pystyy kehittämään pallon potkimista, heittämistä ja kiinniottamista. Tämä kyseinen liikuntasali on erittäin tärkeä osa koko Vekaran liikuntaan kannustamista. Sali antaa mahdollisuuden järjestää koko päiväkodin yhteisiä tapahtumia ja tilaisuuksia, joissa ei varmasti tanssitila tule loppumaan kesken. Tämä tulikin testattua itsenäisyyspäivän juhlassa, jossa kaikki päiväkodin lapset pääsivät tanssimaan ja hyppimään musiikin tahdissa. Tila ei loppunut kesken eikä hikoamiselta vältytty.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Teoriatietoa kolmevuotiaiden liikunnasta löytyi vaihtelevasti. Erityisen hyvin tietoa oli liikunnan merkityksestä kolmevuotiaan kehitykselle. Liikunnan terveydellisestä merkityksestä tietoa löysin erittäin vähän. Löytämäni tieto käsitteli lähinnä vain yli-painoa ja muutamia sairauksia. Lasten liikuntamäärien suositukset olivat hyvin löydettävissä, mutta niissäkin on paljon vaihtuvuutta maittain, vuosittain sekä iän mukaan. Uusin suomalainen tieto kuitenkin oli, että varhaislapsuuden nykyinen suositus on kaksi tuntia liikuntaa päivässä.

Päiväkotimaailmaan kuuluva liikunta oli yksi iso osa teoriaosuutta. Siitä löytyi monipuolisesti tietoa, jota joutui tarkasti käsittelemään ja valitsemaan vain oleelliset asiat. Varhaiskasvatussuunnitelmat olivat yhtenä tärkeänä osana päiväkodin liikuntasuunnitelmaa. Erillisistä kirjalähteistä sain hyvää materiaalia siitä, millainen on turvallinen ja liikuntaan kannustava päiväkotiympäristö, aikuisen rooli päiväkodissa sekä aikuisen rooli liikunnan ohjaamisessa.

Tutkimustuloksista voi päätellä, että Päiväkotiympäristö ei aivan liikunnallisimmasta päästä ole, mutta ei siellä kuitenkaan liikuntaa ole unohdettu. Toisin kuin Kiviniemen ja Mäenpään tekemässä tutkimuksessa, jossa Vaasaa ja Joensuuta verrattaessa tuli ilmi, että joissain päiväkodeissa ohjattua liikuntaa ei järjestetty lainkaan. Puitteet ja välineistö olivat ihanteelliset lasten vapaan ja luovan liikkumisen suhteen, mutta jostain syystä lapset eivät tätä mahdollisuutta kuitenkaan kunnolla hyödyntäneet. Uskon, että tähän on syynä se, että päiväkodissa on niin paljon kaikkea muutakin mukavaa puu-

haa, mikä sitten syrjäyttää liikkumisen. Esimerkiksi päiväkodissa on paljon uusia ja hienoja lauta- ja palapelejä, leluja sekä erilaisia askartelu- ja piirustustarvikkeita, jotka innostavat lapsia istumaan paikallaan ja työskentelemään niillä. Samoin pihamaasto on erittäin mainio liikkumiselle hyvien liikuntavälineiden ja monipuolisen maaston ansiosta. Myös Pulkkinen tekemässä tutkimuksessa Vantaan päiväkodeista nousi esille, että työntekijät pitävät pihojaan hyvinä liikkumispaikkoina. Pihalla myös monesti keksitään rauhallisempia leikkejä, joissa ei liikkumista niin paljon tule, kuten esimerkiksi hiekkalaatikkoleikit ja rauhalliset kotileikit. Vaikka tuloksista nousi esille se, ettei liikuntaan kannustamista kovin paljoa tullutkaan, niin tärkeää on se, että välineet ovat lasten ulottuvilla ja he voivat niitä vapaasti myös käyttää. Näin lapset saavat toteuttaa omaa luovuuttaan niin liikunnan kuin muidenkin asioiden suhteen.

Liikuntasuosittelun saavuttamattomuuteen voi vaikuttaa se, ettei henkilökunta kannusta lapsia tarpeeksi liikunnan pariin. Mitä enemmän aikuiset olisivat mukana lasten kanssa liikkumisessa ja leikkimisessä, niin sitä paremmin lapsetkin tulisivat leikkiin mukaan. Aikuisten siis tulisi itse ottaa kaikki hyöty irti ja lisätä omaakin liikkumistaan ulkoilujen aikana, silloin lapset varmasti innostuisivat tulemaan mukaan. Hyvänä esimerkkinä tästä on se, kun yksi ohjaajista leikki lasten kanssa hirviöhippaa. Siinä hippaleikissä huomasi, kuinka lapsia tuli koko ajan mukaan ja huutelemaan ”ota mutkin kiinni”. Haastattelussa yksi hoitaja sanoikin, että tärkeää olisi kun aikuiset heittäytyisivät lapsenmielisiksi ja riekkuisivat lasten kanssa. Samaa mieltä ohjaajien liikuntamyönteisestä asenteesta olivat myös Joensuun ja Vaasan päiväkotien työntekijät Kiviniemen ja Mäenpään opinnäytetyössä.

Kahden tunnin liikuntasuositus ei täyttynyt yhdenkään lapsen kohdalla hoidossa olon aikana. Tämä ei kuitenkaan vielä ole hälyttävä asia, sillä lapsilla on kotona aikaa liikkua ja leikkiä ennen nukkumaan menoa. Nyt pidänkin tärkeänä sitä, että vanhemmat saavat tiedon, ettei kahden tunnin liikuntasuositus täyty päiväkodissa. Tällöin vastuu jää vanhemmille liikuntasuosituksen täyttymisestä. Vanhempien tulisi antaa lasten olla hoidossa olon jälkeen pihalla liikkumassa, viedä heidät liikunnallisiin harrastuksiin tai antaa heidän juoksennella ja hyppiä sisällä sekä pihalla, jolloin suosituksen mukainen määrä tulisi täyteen. Vanhempien ei myöskään tulisi olettaa, että suositus täyttyy jo päiväkodissa. Heidän tulisi huolehtia siitä, ettei lapsi joudu olemaan paikallaan loppuiltaa. Tärkeää on, että lapsi saa toteuttaa omaa liikunnallista luovuuttaan niin kotona kuin hoidossakin. Monille lapsille suosituksen täyttymiseen riittää sekin, että kävelee

yhdessä vanhempien kanssa päiväkotiin ja sieltä kotiin, jolloin liikkumiseen kuluu yhteensä esimerkiksi 20 - 30 minuuttia. Suositusten täyttyminen ei ole päiväkodin vastuulla, sillä vanhempien tulisi taata, että heidän lapsensa saa liikkua tarpeeksi jokaisena päivänä. Toivottavasti viimeistään tämän tutkimuksen myötä vanhemmille laitettu viesti avasi heidän silmänsä ja lasten annetaan myös kotona liikkua melko vapaasti.

Mitä vanhempien tiedottamiseen tulee, on myös tärkeää, että vanhempien kanssa pide-tyissä keskusteluissa tulisi esille, että päiväkodin arki pitää sisällään paljon liikunnallisia hetkiä, niin ulkoilujen yhteydessä kuin aamupiirissäkin. Lapsilla siis tulisi olla päivittäin yllään sellaiset vaatteet, joilla he voivat juosta, kiivetä, hyppiä ja liikkua vapaasti, ettei vaatetus tulisi esteeksi vauhdikkaalle liikkumiselle päivittäin.

Päiväkoti Vekara tukee lasten liikkumista välineiden, puitteiden ja hyvän päivärytmin avulla. Päivärytmin jo totesin tuloksissa olevan melko samankaltainen kuin minkä Ruokonen, Norra ja Karvinen olivat laatineet. Ainoa mitä Vekaran väki voisi Ruokosen yms. taulukosta oppia, on siirtymät, joihin liikunta kannattaisi ottaa olennaisena osana mukaan. Samoin mallia voisi ottaa siitä, että ohjattua liikuntaa olisi säännöllisesti kerran viikossa myös ulkoilun yhteydessä. Näin ohjattua liikuntaa tulisi joka viikolle yksi kerta enemmän.

Minua alkoi mietityttää se, miksei Orava-ryhmä käynyt metsäretkellä useammin, vaikka metsä oli heti aidan toisella puolella. Uskon, että tähän asiaan vaikuttaa se, että kolmevuotiaat ovat haastavan ikäisiä etenkin isona ryhmänä. Heidän siirtymänsä kestävät ajallisesti kauan, koska he osaavat itse pukea, mutta heitä täytyy silti neuvoa ja vahtia jatkuvasti pukemisen yhteydessä. Lisäksi heidän vahtimisensa retken aikana on erittäin haastavaa, koska kolmevuotiaat eivät vielä täysin ymmärrä kaikkia ohjeita ja sääntöjä, mutta osaavat jo liikkua ketterästi ja vahingossa eksyttää itsensä. Kolmevuotiaiden kanssa pihan ulkopuolelle lähdetessä on tärkeää, että aikuisia on riittävästi, mikä tuo lisävaatimuksia metsäretken järjestämiseksi. Metsäretkien organisointi on siis haastavaa, mutta se ei silti saa olla syy, ettei metsään lähdetä. Täytyy vaan tarkemmin miettiä, minkä kokoisen ryhmän kanssa metsään mennään ja montako ohjaajaa se silloin vaatii. Kaikkienhan ei tarvitse olla samaan aikaan metsässä, vaan sinne voidaan mennä esimerkiksi eri päivinä erilaisilla kokoonpanoilla. Tässä siis olisi selkeästi pieni kehittämisen paikka.

Samoin talviseen vuodenaikaan tärkeä asia on lumen tuomat puuhat. Yksi niistä on liukurilla laskeminen, jonka jo tuloksissa totesin enemmän odottamiseksi kuin liikuntamuodoksi. Tähän olisi hyvä ratkaisu, että esimerkiksi vain kuusi lasta saa olla samaan aikaan liukurimäessä ja näitä kuuden lapsen ryhmiä vaihdettaisiin kymmenen minuutin välein. Tämä vaatisi jälleen henkilökunnan työpanosten lisäämistä, mutta sen ansiosta liukurimäestäkin tulisi oikein tehokasta liikuntaa, sillä ilman tällaista organisointia liukurimäki on enemmän istumista ja kylmettymistä.

Se, millä liikunnan tukemista voisi vielä lisätä, on kannustus ja lasten mukana liikkuminen sekä myös henkilökunnan kannustus löytämään uutta sisältöä ohjattuihin tuokioihin, kuten Heikkilän tutkimuksessakin oli tavoitteena. Metsäretkelle vieminen takaa, että lapset saavat motoriikkaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Temppuradan tekeminen iltapäivällä ennen uloslähtöä lisää liikkumisen määrää sisällä olon aikana monien lasten kohdalla. Jos lapsille tulee riittävä yhteisessä leikissä, niin tilanteen voi rauhoittaa sillä, että kysyy kummankin juosta 10 kertaa nukkumistilan ympäri, jolloin riita unohtuu ja lapset kuluttavat energiansa hengästyttävään juoksemiseen. Tapoja on monia liikunnan tukemiseen ja lisäämiseen, mutta tärkeimpänä asiana on se, että liikunnan tärkeyden pyrkisi pitämään mielessä päivittäin. Jos lapsi on väsynyt, liikunta piristää. Jos lapsi on levoton, liikunta rauhoittaa. Jos lapsi on terve, hän haluaa liikkua ja innostuu varmasti, kun aikuinen pyytää häntä mukaan hippaleikkiin, temppuradan rakentamiseen tai tasapainoilemaan kiikkulaudalla. Aikuisille hyvä muistisääntö on, jos itseäkin väsyttää ja haukotuttaa, pyydä lapset riekkumaan kanssasi ja anna samalla lapsille mahdollisuus purkaa energiaa liikkumalla.

Suuri toiveeni onkin, että tästä opinnäytetyöstäni on hyötyä liikuntatuokioiden järjestämiseen ja suunnitteluun. Etenkin teoriaosuus on koottu Päiväkotiväestön henkilökuntaa varten, jotta heidän liikuntatietämyksensä kasvaisi. Varsinaisia liikuntaleikkijöiden työ ei sisällä, mutta muunlaista teoretietoa siitä miten muun muassa liikuntatuokio kannattaa suunnitella ja mitä on hyvä ottaa huomioon. Heikkilän opinnäytetyössä (2010) oli mainittu, että tavoite perhepäivähoitajien innostamisesta löytämään uutta sisältöä liikuntatuokioihin epäonnistui. Uskon, että tämä väite on väärä. Vaikka perhepäivähoitajat eivät nähneet, millaisia leikkejä Heikkilä heille piti, niin silti perhepäivähoitajille jäi hänen työnsä, josta hoitajat varmasti löytävät uudenlaista sisältöä liikuntatuokioihinsa. Toivonkin, että Päiväkotiväestö hyödyntää tämän työn liikunta-teoria osuutta.

7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen luotettavuus on teoratiedon perusteella pyritty pitämään varsin hyvänä. Kaikki teoratietoni lähteet ovat ajantasaisia ja olen pyrkinyt käyttämään lähteitä monipuolisesti. Lähteet ovat myös tarkkaan valittuja ja luotettavia, jolloin myös opinnäytetyöni on siltä osin luotettava. Osa teoratiedosta käsittelee tarkasti vain 3-vuotiaita, mutta joissain yhteyksissä olen kertonut myös varhaislapsuudesta tai alle kouluikäisistä, jolloin kolmevuotiaat sisältyvät niihin. Tämä ei kuitenkaan työn luotettavuutta kumo, sillä olen maininnut minkä ikäisistä tekstissä on kyse.

Tutkimuksen keskeisenä ideana on välttää virheiden syntymistä ja samalla pitää tulokset luotettavina. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa suurelta osin se, miten tarkasti tutkimuksessa on kuvattu henkilöitä, paikkoja ja tapahtumia. Luotettavuutta siis kohentaa tutkijan tarkka selostus siitä miten on tutkimuksensa toteuttanut. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 213–215.) Tutkimuksessani olen pyrkinyt selostamaan tapahtumat, lapsiryhmät ja muut havainnointiin vaikuttavat tekijät tarkasti, jotta tutkimus olisi sen perusteella luotettava.

Tutkimuksen luotettavuuteen, erityisesti lapsihavainnoissa, vaikuttaa osittain se, että tilanne, jolloin havainnoin, oli normaalista hieman poikkeava. Poikkeavaksi tilanteen teki se, että itse olin harjoittelijana eli niin sanotusti ylimääräisenä aikuisena kyseisessä ryhmässä. Havainnointipäivinäni en kuitenkaan pyrkinyt kannustamaan lapsia liikkumaan, vaan keskityin havainnoimaan sitä lasta, jonka liikkumista ja paikallaan oloa sinä tiettyinä päivinä kellotin. Jos lapsi pyysi minua leikkimään esimerkiksi hippaa, niin tällaisessa tapauksessa kuitenkin menin leikkiin mukaan, koska todellisuudessa lapsi olisi luultavasti minun sijaan pyytänyt jotain toista aikuista leikkiin.

Luotettavuuteen vaikuttaa se, minkä mieltää lasten liikkumiseksi ja minkä ei. Lasten liikkumiseksi olen siis mieltänyt sellaisen toiminnan, jossa lapsen liikeradat olivat melko isoja ja liike oli selkeästi havaittavissa. Esimerkiksi hiekkalaatikolla auton liikkuttaminen edestakaisin ei ollut liikkumista, eikä myöskään ponileikki sisätiloissa, jossa ponia liikuteltiin muutama sentti kerrallaan. Havainnot on tehty minuutin tarkkuudella, joten ne ovat melko todenmukaisia. Liikkumismäärien tulokset voivat siis hieman olla alakanttiin merkittyjä, mutta eivät missään nimessä yläkanttiin merkittyjä.

Aikuisten havainnointi puolestaan on luotettavampaa kuin lasten, sillä he eivät olleet täysin tietoisia siitä, että havainnoin myös heitä. Sain siis melko realistisen kuvan siitä, miten he toimivat normaalistikin arjen aikana, ilman harjoittelijaa. Aikuisten havainnoimisessa ainoa heikkous oli se, etten ollut paikan päällä päiväkodin aukeamisesta sen sulkemiseen asti. Havaintoni perustuvat vain keskimäärin seitsemän tunnin pituisille pätkille päivittäin. Toisinaan jäi aamupiiri näkemättä ja toisinaan taas ilta-päivän ulkoilu. Pysin kuitenkin kyselemään, mitä he olivat tehneet ennen päiväkotiin tuloani ja mitä talossa oli tapahtunut sieltä lähdettyäni. Yritin pitää itseni aina ajan tasalla, vaikka en paikan päällä olisikaan ollut, jotta havaintoni ja tietoni olisivat mahdollisimman todenmukaisia.

Se täytyy myös tutkimuksessani ottaa huomioon, että havainnot ja haastattelut on kerätty loka-joulukuun aikana. Tulokset siis varmasti olisivat aivan erilaiset, jos havainnot perustuisivat esimerkiksi touko-kesäkuulle. Ajanjakso jolloin havaintojani tein oli osittain syksyistä ja osittain talvista. Vielä ei siis hiihtämään ja luistelemaan päästy, mutta lumea liikkumisessa hyödynnettiin lumen lapioimispuuhissa sekä mäen laskussa. Havainnointijaksolle osuivat myös muutamat kovat -20 asteen pakkaspäivät, jotka verottivat jonkun verran ulkoilujen pituutta. Sääolot ovat siis suuri luotettavuuden mittari kyseisessä tutkimuksessa.

Valmista mittaria ei tämän työn kanssa voinut käyttää, joten mittarini loin itse. Itse luotu mittari on sellainen, joka saattaa soveltua tutkimuksen pohjaksi. Tällöin myös tutkimuksen luotettavuus on täysin oman mittarin luotettavuuden veroinen. Tutkimuksen luotettavuus on siis suoraan verrannollinen mittarin luotettavuuteen. Luotettavuustarkastelut ovat oleellinen osa tutkimusta. (Laadullisen tutkimuksen käsikirja 2006, 50 & 56.)

Luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että samantapaista tutkimusta ei ole aikaisemmin tehty, joten kaikki havainnot siis perustuvat pelkästään minun omaan näkemykseeni ja omaan mittariini. Olen kuitenkin havainnoissani pyrkinyt olemaan mahdollisimman puolueeton ja sen avulla saamaan todenmukaisia tuloksia. En siis millään lailla ole pyrkinyt parantamaan päiväkodin tuloksia, jotta ne näyttäisivät paremmilta kuin todellisuudessaan ovat. Enkä myöskään ole pyrkinyt tekemään tuloksista huonompia, jotta päiväkodille muodostuisi siitä esimerkiksi huonompi maine. Kvalitatiivisessa tutki-

muksessa pääasiallisin luotettavuuden kriteeri onkin tutkija itse ja sen vuoksi olen pyrkinyt työtäni arvioimaankin puolueettomasti. (Eskola & Suoranta 2001, 211.)

8 POHDINTA

Koko opinnäytetyön tekeminen on ollut oikein antoisaa ja kiinnostus työhön on pysynyt koko prosessin ajan. Olen tyytyväinen siihen, että Päiväkoti Vekara otti omat toiveeni liikuntaa kohtaan hyvin huomioon ja saimme aikaiseksi molempia osapuolia tyydyttävät tutkimusongelmat. Työni on palvellut hyvin omaa ammatillista kasvuani sekä päiväkodin tarvetta.

Haastavinta työssäni oli se, etten löytänyt aikaisemmin tehtyä samantapaista tutkimusta, josta olisin voinut ottaa mallia tutkimustiedon keräämistä ajatellen. Minun piti itse miettiä millä tavoin löytäisin parhaat mahdolliset tutkimusmenetelmät, joiden avulla saisin laadukkaat tulokset. Havainnointi oli minulle alun perin vierasta, mutta päätin ottaa sen haasteena vastaan. Lasten havainnointilomake pysyi koko ajan samana, joten siihen olen todella tyytyväinen. Aikuisten havainnointi minun piti ensin toteuttaa lomakkeen muodossa, mutta se oli aivan liian hankalaa, joten vaihdoin havainnoinnin päiväkirjatyyppiseen kirjanpitoon. Tähän muutokseen olin tyytyväinen jo ensimmäisen havainnointiviikkoni jälkeen. Haastattelulomaketta olisin voinut miettiä vielä tarkemmin eli siinä olisi ollut hieman parantamisen varaan. Olen kuitenkin nykyistäkin haastattelua pystynyt hyödyntämään tulosten kasaamisessa, joten se ei ole täysin metsään mennyt.

Tutkimustulosten kasaaminen olikin sitten aivan oma haasteensa. Tutkimusmenetelmiä oli useita, joten tuloksiakin pääsin keräämään eri lähteistä, mikä toi lisähaastavuutta tulosten työstämiseen. Useat lähteet kuitenkin mahdollistivat sen, että tulokset ovat luotettavampia sekä kattavampia. Suorat vastaukset löytyivät alaongelmaan, jossa kerrottiin, täytyivätkö lasten liikuntasuositukset päiväkodissa olon aikana. Tämä oli itselleni kaikista kiinnostavin tutkimuskysymys, koska liikunta on yksi suurimmista mielenkiinnon kohteistani. Sen kirjaaminen tuntuikin oikein antoisalta ja mielenkiintoiselta.

Pääongelma, miten Päiväkoti Vekarassa tuetaan lasten liikuntaa, oli keskeisin ja laajin tutkimuskysymys. Tämän kysymyksen tulosten kokoamisessa oli omat hankaluutensa, sillä kaikkien alakysymysten vastaukset liittyivät myös tähän, joten jouduin ottamaan

tärkeimmät osat muista tutkimuskysymyksistä tämän tuloksiin. Lisäksi tämä kysymys vaati paljon omaa päättelykykyä ja hyvää pohjatietoa liikunnasta. Onneksi tätä minulla oli liikuntaneuvojan tutkintoni ansiosta.

Kaksi muuta tutkimuskysymystä, koskien päiväkodin liikuntamyönteistä otetta sekä resurssien ja ympäristön liikuntaan innostavuutta, pohjautuivat myös paljolti omiin päätelmiini. Teoriaosuudessa tosin oli jonkin verran tietoa siitä, millaisia välineitä päiväkodissa kuuluu olla ja siitä, millainen ympäristö on liikuntaan innostava, joten siihen tietoon pystyin hyvin vertaamaan Päiväkotia Vekaran puitteita.

Kaiken kaikkiaan olen erittäin tyytyväinen saamiini tuloksiin, sekä valitsemini tutkimusmenetelmiin. Menetelmät vastasivat kysymyksiini ja niistä sain luotettavat ja ymmärrettävät tiedot, joita pystyin hyödyntämään erinomaisesti tulosten kasaamisessa. Koko prosessin aikana opin havainnointitaidon kolme eri muotoa, eli tarkkailevaa ja osallistuvaa havainnointia sekä piilohavainnointia. Osallistuvaa havainnointia pyrin kovasti välttämään, koska se voi vaikuttaa negatiivisesti tutkimuksen luotettavuuteen. En kuitenkaan voinut tehdä lasten havainnointia pelkästään tarkkailevana havainnointina, koska silloin en olisi pystynyt työskentelemään ryhmässä.

Uskon tämän tutkimuksen tekemisestä olevan minulle paljon hyötyä tulevaisuudessa, mikäli ajaudun töihin päiväkotiin. Tämä työ opetti minulle sen, miten pelkkä välineistö ja ihanteellinen ympäristö ei riitä siihen, että lapset liikkuvat tarpeeksi. Siihen tarvitaan myös innostavia ja lapsenmielisiä aikuisia, jotka rohkaisevat lapsia liikkumaan ja kehittämään itseään liikkumisen avulla. Prosessi muistutti minua siitä, että liikunta on erittäin tärkeää jo pienestä pitäen. Pienenä opittu riittävä liikkuminen ehkäisee monia kansansairauksia sekä minimoi riskin tulla liikkumattomaksi aikuiseksi. Nyt taas jaksa muistuttaa muitakin liikunnan tärkeydestä ja kannustaa itseään sekä toisia täyttämään omat liikuntasuosituksensa, sillä se parantaa omaa terveyttä ja vähentää terveydenhuollon kuluja.

Mitä tavoitteiden saavuttamiseen tulee, niin tämän tutkimuksen avulla saimme selville päiväkodin henkilökunnan liikuntamyönteisyyden etenkin Orava-ryhmästä. Koko päiväkodin henkilökuntaa tämä ei aivan kattanut, sillä itse olin vain Orava-ryhmän mukana, mutta ulkoilujen ajan pystyin aina havainnoimaan myös muiden ryhmien henkilökuntaa. Tutkimus kohdistui Orava-ryhmään, joten aivan todenmukaista kuvaa se ei anna koko Päiväkotia Vekarasta. kolmevuotiaiden lasten liikkumisesta päiväkodissa

olo aikana sain hyvän katsauksen havainnoinnin avulla. Katsauksessa näkyy kokopäiväisten, osa-aikaisten ja osaviikkoisten lasten liikkumismääriä, joten tämä on melko paikkansa pitävä. Tarkemmaksi sen olisi vielä saanut, jos olisi ehtinyt havainnoimaan kaikki 15 3-vuotiaasta lasta ja mielellään vielä muutamaan kertaan, sillä liikkumismäärä vaihtelee päiväkohtaisesti.

Työn tuloksista vanhemmille on jo julkaistu lasten liikkumismäärät hoitopäivän aikana. Viestin mukana meni vanhemmille sanoma, jossa muistutetaan, että vastuu liikuntasuosituksen täyttymisestä on heidän käsissään. Tällä viestillä pyritään vaikuttamaan siihen, että lapset saisivat suosituksen mukaisen määrän liikuntaa päivittäin. Lisäksi työn esiversio on mennyt Päiväkotiväestön henkilökunnalle luettavaksi, jotta he voisivat siitä saada vinkkejä ja kehittää toimintaansa liikuntamyönteisemmäksi. Olemme myös alustavasti sopineet päiväkodinjohtajan kanssa, että menen syksyllä heidän kehittämispäiväänsä kertomaan tutkimuksestani, jotta työni tavoittaisi kaikki päiväkodin työntekijät.

Jatkotutkimusta tälle työlle voisi kehittää esimerkiksi tutkimalla muunikäisten liikuntasuosituksen täyttymistä samassa päiväkodissa. 3-vuotiaat on nyt tutkittu, mutta samanlaisen tutkimuksen voisi tehdä myös nuoremmille ja vanhemmille lapsille. Toinen vaihtoehto on, että aivan saman tutkimuksen voisi tehdä kesäaikaan, jolloin liikkumismahdollisuudet pihalla ovat erilaiset kuin talvella. Tämä voisi antaa aivan eri tulokset, tähän talviaikaan tehtyyn tutkimukseen verrattuna.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 1995. Laadullinen tutkimus. 3. painos. Tampere: Vastapaino.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! 1. painos. Jyväskylä: Docendo.
- Autio, T. 2001. Liiku ja leiki – motorisia perusharjoitteita lapsille. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 5. painos. Tampere: Vastapaino.
- Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa: Vuori, I. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 159-170.
- Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 1. painos. Helsinki: WSOY.
- Heikkilä, T. 2010. ”Kivaa oli ja hiki tuli” Liikuntakasvatuksen kehittäminen Haapaveden perhepäivähoidossa. Opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan Ammattikorkeakoulu. Saatavissa:
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/15788/Heikkila_Teija.pdf?sequence=1 [viitattu 26.7.2010].
- Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja. 1. painos. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. Tutki ja kirjoita. 6.-8. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén M. 2008. Lapsen aika. 11. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lah-
ti: VK-kustannus.

Kiviniemi, N & Mäenpää, P. 2009. 3-5-vuotiaiden ohjattu liikunta päiväkodeissa –
vertailua Vaasan ja Joensuun välillä. Opinnäytetyö. Vaasan Ammattikorkeakoulu.

Saatavissa:

[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5933/LOPULLINEN%20OOPE
E.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5933/LOPULLINEN%20OOPE%20E.pdf?sequence=1) [viitattu 21.7.2010].

Kokljusckin, M. 2001. Unelmien päiväkotit; kohti parempaa oppimisympäristöä. 1.
painos. Helsinki: Tammi.

Laadullisen tutkimuksen käsikirja (toim. Metsämuuronen, J.). 2006. 1.painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lasten liikuntasuosituksien – liikuntapiirakat ja -pallerot. Nutricia kotisivut. Saatavissa: http://www.nutriciababy.fi/ruokatietoa/fi_FI/liikuntapiirakka/ [viitattu 13.4.2010].

Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika – puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Like kustannus.

Pukkilan kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2009-2010. Pukkilan kunnan kotisivut. Saatavissa: <http://www.pukkila.fi/images/stories/pdf/vekara/vasu2010.pdf> [viitattu 29.1.2010].

Pulkkinen, H. 2009. ”Päivähoito liikkuu Vantaalla” – pienilläkin muutoksilla voidaan lisätä liikuntaa. Opinnäytetyö. Laurea Ammattikorkeakoulu. Saatavissa: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3744/Pulkkinen_Helena.pdf?sequence=1 [viitattu 21.7.2010].

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa, motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. S.l Spurtti Oy.

Ruokonen, R., Norra, J. & Karvinen, H. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Nuori Suomi ry. Saatavissa:

http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf [viitattu 17.2.2010].

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Helsinki: Yliopistopaino Oy. Saatavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/varhaiskasliikso_2005.pdf [viitattu 16.3.2010].

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. Saatavissa : <http://varttua.stakes.fi/NR/rdonlyres/DD04983E-D154-4FE4-90A1-E2690175BE26/0/vasu.pdf> [viitattu 29.1.2010].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valta, A. 2008. Päivähoidon liikuntavastaavien koulutus. Koulutus 4.12.2008.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja havainnoi. 1.-2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 145-162.

Wuolio, T. 2006. Tutkimus: Lasten liikuntasuositus muuttumassa. Saatavissa: http://www.slu.fi/lum/10_06/uutiset/tutkimus_lasten_liikuntasuositus/ [viitattu 13.4.2010].

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja, didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Kirjapaino Karisto Oy.

Tiimihaastattelu 15.12.2009

1. Onko ryhmässänne joku ns. liikuntavastaava? Entä miten toimitte liikuntasuunnitelmien kanssa?
2. Mitkä ovat syyt jos ulkoilu jää tekemättä? Kuinka helposti mielestänne sorrutte siihen?
3. Millä tavoin kannustatte lapsia liikkumaan?
4. Pysyykö liikunnan tärkeys mielessä arjen keskellä?
5. Minkälaiset asiat miellätte liikunnaksi kolmevuotialla?
6. Millaiset ovat mielestänne päiväkotiväestön ympäristö liikkumisen kannalta?
7. Vapaa sana?

Henkilökunnan havainnointipäiväkirjan ohjeistus

Kirjoita päiväkirjaa viikoittain henkilökunnan havainnoimisesta. Kiinnitä erityistä huomiota seuraaviin asioihin;

- Toteutuuko tiistainen jumppatunti joka viikko
- Kuinka useasti on ohjattua liikunta tiistain lisäksi
- Kuinka usein käydään pihan ulkopuolella
- Innostaako henkilökunta lapsia liikkumaan, millä tavalla
- Tuleeko paljon kieltoa koskien vapaata liikkumista
- Osallistuuko henkilökunta lasten kanssa liikkumiseen ohjaamattomien hetkien aikana
- Päivärytmin toteutuminen

Päiväkirjan kirjoittaminen tapahtuu viikkoina 46-51.

Havainnointi; lasten toiminta

Lapsen nimi ja millainen hoitosopimus: _____

Hoitoon tulo aika: _____

Hoidosta lähtö aika: _____

Hoidossa ollut yhteensä: _____

Viikonpäivä: _____

Liikkumista tuli yhteensä: _____

1. ”Pakotettu” paikallaan olo (minuutit/jakso) ja syy siihen
2. Aktiivinen liikkuminen / leikkiminen pihalla (min/jakso) A=aikuisen ohjaama I=itse, (mitä teki)
3. Aktiivinen liikkuminen sisällä (min/jakso) A=aikuisen ohjaama I=itse, (mitä teki)
4. Hengästyttävän liikunnan määrä (min/jakso), (mitä teki)

						MINUUTIT YHTEENSÄ:
1.	esim. 15 min, ruokailu					
2.	esim. 20 min, A, Hippa					
3.	esim. 7 min, I, Palloleikki					
4.	esim. 2 min, juoksu					

Orava-ryhmän päivärytmi

Ajankohta	Toiminta
←8	Vapaata leikkiä sisällä
8-8.30	Aamupala
8.30	Aamupiiri
9	Vapaata leikkiä sisällä tai ohjattu askartelua, jumppatunti yms.
10	Vapaa ulkoilu
11	Ruokailu
11.30-14	Päiväunet / lepoaika
14.30	Välipala
15	Vapaata leikkiä sisällä
15.30 →	Vapaata leikkiä ulkona

Päiväkodin liikunta-alueet ja välineistö

ULKONA:	haravat	2 x jättipehmonoppa
	hulavanteet	pallot: sählypallot, tennis-
	purkkikävelykengät	pallot, nystyräpallot, peh-
	mölkky –peli	mopallot
	traktorit	purkkikävelykengät
yläpiha:	potkumopot	fatboy:t
hiekkalaatikko	polkupyörät	puolapuut
pikku liukumäki	tennismailat	4 x pitkä penkki
krokotiili kiikku	kottikärryt	jumppamattoja
2 x vauvakeinu	tötsät	
keskipiha:	sählymailat	ORAVIEN OMA LEIK-
2 x liukumäki	nukenrattaat	KITILA:
hiekkalaatikko + 2 x ”kios-	kärryt	pallot
ki”		patjat
kiikkulauta	LIIKUNTASALI:	2 x fatboy
karuselli	isot pehmopalat	muotolaatat
kiipeilyrata	hulavanteet	käden ja jalan jälki –laatat
alapiha:	hyppynarut	
hämähäkkikeinu	2 x tunneli	
2 x rengaskeinu	tasapainolauta	
2 x lautakeinu	sählymailat	
palloilualue		
välineistö:	trampoliini	
liukurit	kengurupallo	
pulkat	jättipallo	
pallot	tuntolaatat	
	leikkivarjo	
ajoleikkivälineet	tasapainokivet	
lapiot	muotolaatat	
lumikolat	ruutuhyppelypalat (palapeli)	
hiekkalelut	hernepussit	

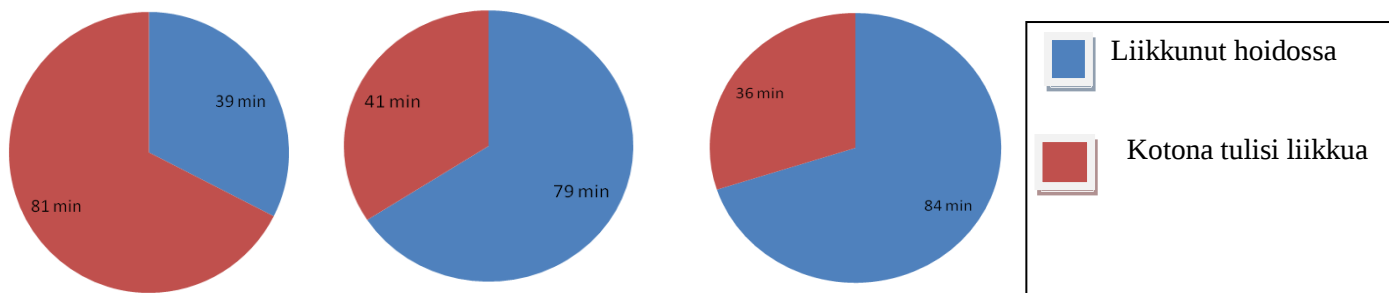
Hei Orava-ryhmän vanhemmat!



Marras-joulukuussa 2009 olin Oravien ryhmässä työharjoittelussa ja samalla havainnoin lapsianne sekä päiväkodin henkilökuntaa opinnäytetyötäni varten. Työni käsittelee kolmevuotiaiden lasten liikuntaa ja sen tukemista Päiväkotie Vekarassa. Työssäni yksi tärkeimmistä asioista oli tutkia täyttyvätkö lasten päivittäiset liikuntasuositukset hoitopäivän aikana.

Alle kouluikäisten lasten liikuntasuositus on tällä hetkellä 2 tuntia päivässä. Havaintojeni mukaan tämä ei täyttynyt yhdenkään kolmevuotiaan kohdalla Päiväkotie Vekarassa. Seuraavista kaavioista näette, montako tuntia lapset keskimäärin liikkuvat hoitopäivän aikana sekä paljonko heidän pitäisi liikkua vielä hoitopäivän jälkeen. Täysi ympyrä kuvaa kahden tunnin suositusta.

5 tuntia hoidossa olleet: 7 tuntia hoidossa olleet: 8 tuntia hoidossa olleet:



Muistakaa hyvät vanhemmat, että suositusten täyttyminen on kiinni myös teidän omasta aktiivisuudestanne. Päiväkodissa annetaan hyvät puitteet ja mahdollisuudet liikkua. Toivottavasti sama pätee kotona ja lapset saavat mahdollisuuden päästä kahden tunnin liikuntasuositukseen päivittäin!

Lasten liikuntasuositukset ovat tärkeitä ja niistä tulisi pitää kiinni. Riittävä liikkuminen ehkäisee ylipainoa, edistää lasten hyvinvointia ja vähentää terveyshaittoja. Lisäksi pienenä opitut liikunnalliset sekä terveelliset elämäntavat mahdollistavat sen, että lapsesta kasvaa liikunnallinen ja hyvinvoiva aikuinen.

Terveisin sosionomiopiskelija Kaisa Clewer

P.s Opinnäytetyöni valmistuu syksyllä. Mikäli haluatte tutustua siihen tarkemmin, kannattaa silloin sitä kysellä Oravien työntekijöiltä.