



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Laura Salonen ja Lasse Suikkari

Liikuntatoiminnan näkyvyys vanhem- mille liikuntapäiväkodissa

Kohderyhmänä Pilke Taikapompun 3-5 -vuotiai-
den päiväkotiryhmä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö

10.03.2020

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Laura Salonen & Lasse Suikkari Liikuntatoiminnan näkyvyys vanhemmille liikuntapäiväkodissa – Kohderyhmänä Pilke Taikapompun 3-5 -vuotiaiden päiväkotiryhmä 42 sivua + 2 liitettä 10.3.2020
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Varhaiskasvatus
Ohjaaja(t)	Lehtori Seija Mäenpää Lehtori Ulla Saukkonen
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka näkyvää päiväkodin liikuntatoiminta on 3-5 vuotiaiden lasten ryhmän vanhemmille sekä selvittää vanhempien toiveita liikuntatoiminnan toteuttamisen suhteen. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä liikuntapäiväkotipiilke Taikapompun kanssa. Piilke Päiväkodit Oy varhaiskasvatuspalveluita tuottava yritys Suomessa.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään vanhempien osallisuutta sekä päiväkodin ja perheiden välistä yhteistyötä. Teoriaosuudessa käsitellään myös liikuntakasvatusta osana varhaiskasvatusta sekä liikunnan merkitystä 3-5 -vuotiaan lapsen kasvulle ja kehitykselle.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kyselynä, jossa yhdistyi kvantitatiiviset ja kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät. Kyselyn muotona toimi paperinen kyselylomake, joka koostui kvantitatiivisista vaihtoehtokysymyksistä ja kvalitatiivisista avoimista kysymyksistä. Kyselylomake jaettiin kaikille 3-5 -vuotiaiden ryhmän lasten vanhemmille päiväkodissa. Kyselyyn vastasi kymmenen perhettä kolmestatoista.</p> <p>Kyselyn tulosten mukaan puolet vanhemmista eivät kokeneet päiväkodin liikuntatoiminnan olevan tarpeeksi näkyvää. Vanhemmat nostivat esiin ideoita ja toiveita siitä, miten päiväkotipiilke Taikapompun liikuntatoiminnasta perheille ja tehdä liikuntatoiminnasta näkyvämpää. Vanhemmilla nousi myös toiveita päiväkodin liikuntatoiminnan toteuttamisen suhteen. Puolet kyselyyn osallistuneista vanhemmista eivät kokeneet päiväkodin liikuntatoiminnan vastaavan heidän odotuksiaan ja ohjatun liikuntatoiminnan olevan liian vähäistä. 3-5 -vuotiaiden ryhmässä tulisi vastausten perusteella keskittyä lasten liikunnan monipuolisuuteen, siitä tiedottamiseen sekä liikuntatoiminnan näkyväksi tekemiseen. Kyselyn tuottama informaatio tarjoaa päiväkodille tietoa vanhempien kokemuksista ja toiveista päiväkodin liikuntatoiminnan ja sen näkyvyyden suhteen, jota se voi hyödyntää toiminnan kehittämiseen.</p>	
Avainsanat	varhaiskasvatus, osallisuus, liikunta, yhteistyö varhaiskasvatuksessa

Authors Title	Laura Salonen & Lasse Suikkari The Visibility of Physical Activities to the Parents of Children in a Kindergarten Group of 3-5-Year-Olds.
Number of Pages Date	42 pages + 2 appendices 10 March 2020
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Early Childhood Education
Instructors	Seija Mäenpää, Senior Lecturer Ulla Saukkonen, Senior Lecturer
<p>The aim of this thesis was to find out how visible the day care centre's physical activities are to the parents of children aged 3-5 years. Another aim of the thesis was to find out the parents' wishes regarding to how physical activities are carried out in the day care center. The thesis was carried out in co-operation with Pilke sports-oriented day care centre called Taikapomppu. Pilke Daycare Centres is a company providing innovative early childhood education and care services in Finland.</p> <p>The theory section of this thesis covers the inclusion of parents and their cooperation with day care centres. The theory section also covers physical education as part of early childhood education and the importance of physical activity for the growth and development of a child aged 3-5.</p> <p>The thesis was conducted as a survey combining quantitative and qualitative methods of research. The survey was carried out with paper questionnaire that consisted of quantitative multiple-choice questions and qualitative open questions. The questionnaire was distributed to all the parents of the children in the group of 3-5 year-olds. Ten families out of thirteen answered the survey.</p> <p>According to the results of the survey, half of the parents that answered the survey did not feel that the visibility of physical activities in the day care centre was satisfactory. Parents raised ideas and wishes about how the day care centre could improve informing parents about physical activities that their children undertake in the day care centre and how to make physical activity in the day care centre more visible for them. Parents also expressed wishes as to how the physical activities are performed in the day care centre. Half of the surveyed parents did not feel that the physical activities performed in the day care centre matched the parents' expectations of them. They also felt that the number of guided physical activities was too low. On the basis of the collected answers, the instructors of the groups for 3-5-year-olds should focus on diversity, information sharing with parents and visibility of the physical activities of children. The information generated by the survey provides the day care centre with information about the parents' experiences and desires regarding the physical activities in the day</p>	

care centre and their visibility. The day care centre can use the information generated to develop their operations.

Keywords

early childhood education, inclusion, physical activity, co-operation in early childhood education

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Varhaiskasvatus toimintaympäristönä	3
3	Vanhempien osallisuus varhaiskasvatuksessa	4
3.1	Vanhempien osallisuus	4
3.2	Päiväkodin ja vanhempien välinen yhteistyö	5
4	Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa	7
4.1	Liikuntakasvatuksen tavoitteet varhaiskasvatuksessa	8
4.2	Lait ja toimintaa ohjaavat asiakirjat liikuntakasvatuksen takana	10
4.3	Ohjattu liikunta	11
4.4	Kasvattajien rooli lasten liikkumaan innostamisessa	13
5	Pilke päiväkodit Oy	14
5.1	Liikuntapainotteinen päiväkotit Pilke Taikapomppu	15
5.2	Liikuntaympäristö sekä sitä ohjaavat lait ja säädökset	16
6	Liikunnan merkitys 3-5 -vuotiaan lapsen kasvuille ja kehitykselle	18
6.1	Motorinen kehitys	20
6.2	Sosiaalinen kehitys	21
6.3	Kognitiivinen kehitys	23
6.4	Psyykinen ja emotionaalinen kehitys	25
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	27
8	Opinnäytetyön toteutus ja tutkimusmenetelmät	27
9	Opinnäytetyön tulokset	29
10	Johtopäätökset	38
11	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	39
12	Pohdinta	41

Liite 1. Saatekirje vanhemmille

Liite 2. Kyselylomake

1 Johdanto

Nykypäivänä lasten liikunnan merkitys korostuu entistä enemmän. Kasvavana ilmiönä voidaan nähdä lasten polarisoituminen aktiivisiin liikkujiin ja liikkumattomiin. Aiemmin lasten fyysinen aktiivisuus toteutui luonnollisesti kodin askareissa touhuten. Nyt lasten fyysistä aktiivisuutta uhkaa teknologisoituminen. Se on vaikuttanut yhteiskuntaamme niin, että meidän ei ole pakko olla enää fyysisesti aktiivisia. Liikkumattomuus johtuu kuitenkin muistakin syistä. Lapsuusajan tiedetään olevan kriittistä aikaa omaksua positiivinen suhtautumistapa liikkumista kohtaan, siksi varhaiskasvatuksella on siinä oma tärkeä roolinsa. Lisäksi myös kodin ja sen lähialueiden liikuntaympäristöillä nähdään olevan kasvava rooli lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa. (Finne 2017 9-11)

Huolestuttavaa on, että kansainväliset arviot osoittavat uusimpien sukupolvien elävän lyhyemmän sekä sairaamman elämän kuin edeltävät sukupolvet. Lasten tulevaisuuden elämänlaadun kannalta meidän kaikkien on tärkeää pohtia, millä tavoin voimme vaikuttaa lasten liikkumiseen ja terveiden elämäntapojen syntyyn sekä pysyvyyteen. (Finne 2017 9-11)

Lasten ja nuorten vähäinen liikkuminen on uhka kansanterveydelle ja sen myötä myös kansantaloudelle. Viimeaikaisten tutkimusten mukaan vain pieni osa päiväkot-, ala- ja yläkouluikaisista liikkuu tarpeeksi. Jos saamme jo edes yksilötasolla tuettua lasten aktiivista liikkumista ja positiivista asennetta liikkumista kohtaan, voi tällä pitkällä aikavälillä olla suora vaikutus yksilön terveempään elämään ja sitä kautta myös terveydenhuollon kuluihin. (Finne 2017 47 & Fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on korostettu varhaiskasvatuksen toimijoiden ja huoltajien välisen yhteistyön merkitystä lapsen terveen ja turvallisen kasvun, kehityksen ja oppimisen varmistamiseksi. Esille nostetaan myös huoltajien osallisuuden ja osallistumisen merkitys varhaiskasvatuksen toteutuksessa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018).

Yhteistyökumppaniksemme valikoitui Pilke liikuntapäiväkoti Taikapomppu, jossa toinen opinnäytetyön tekijöistä on suorittanut harjoittelujakson opintojen aikana. Tämän vuoksi oli luonnollista tehdä yhteistyötä kyseisen päiväkodin kanssa. Olimme lähtökohtaisesti kiinnostuneita tekemään opinnäytetyön, joka käsittelee aiheena lasten liikuntaa. Käytimme aiheen inspiraationa muita liikunta-aiheisia opinnäytetöitä sekä toisen opinnäytetyön tekijän tekemiä havaintoja päiväkodin liikuntatoiminnasta harjoittelujakson aikana.

Näiden pohjalta meillä syntyi pohdintaa siitä, kuinka näkyvää päiväkodin liikuntatoiminta on perheille. Halusimme myös osallistaa vanhempia päiväkodin toiminnan suunnitteluun, joka mainitaan myös uusimmassa varhaiskasvatussuunnitelmassa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kyselylomakkeen avulla, miten näkyvää 3-5-vuotiaiden lasten ryhmän liikuntatoiminta on heidän perheilleen. Kyselylomakkeessa hyödynsimme kvantitatiivista ja kvalitatiivista tutkimusotetta. Tavoittelimme numeerista tietoa vanhempien kokemuksista sekä yksityiskohtaisempaa tietoa vanhempien näkökulmista ja toiveista liikuntatoiminnan sekä siitä tiedottamisen suhteen. Pyrimme tarjoamaan päiväkodille mahdollisuuden kehittää opinnäytetyömme avulla kyseisen ryhmän liikuntatoimintaa.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa kerromme ensin varhaiskasvatuksesta toimintaympäristönä yleisesti sekä vanhempien osallisuudesta varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyömme perustuu tietoon liikunnan merkityksestä 3-5 -vuotiaiden lapsen kehityksessä, joka perustelee osaltaan opinnäytetyömme aiheen ajankohtaisuutta. Opinnäytetyössä on hyödynnetty myös uusimpia tutkimustuloksia lasten liikunnasta, jotka kertovat aiheemme kannalta tärkeää faktatietoa. Teoriaosuudessa käsittelemme myös liikuntakasvatusta osana varhaiskasvatusta sekä sen pohjana toimivia asiakirjoja ja lakeja. Teoriaosuuden lopussa esittelemme myös tarkemmin yhteistyöpäiväkotiamme. Teoriaosuuden jälkeen kerromme valitsemistamme tutkimusmenetelmistä sekä tutkimuksen tuloksista ja siitä tehdyistä johtopäätöksistä. Opinnäytetyön lopuksi olemme koonneet omaa pohdintaamme sekä kerromme myös tekemämme tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä.

2 Varhaiskasvatus toimintaympäristönä

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan erityisesti pedagogiikkaa painottavaa, lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kokonaisuutta, joka koostuu kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta. Päiväkodit voivat perustaa varhaiskasvatuksensa myös erilaisille pedagogisille tai kasvatustieteellisille periaatteille, kuten Steiner-, Montessori-, Freinet- ja Reggio Emilian pedagogiikalle. Pedagogiikalla tarkoitetaan kasvatustiedettä, johon sisällytetään, kasvatusta, opettamista ja koulutuksen tutkimusta. (Karila – Lipponen 2013 32) Varhaiskasvatus voidaan myös määritellä pienten lasten eri elämän piireissä tapahtuvaksi kasvatukselliseksi vuorovaikutukseksi. Tämän kasvatuksellisen vuorovaikutuksen tavoitteena on lasten tasapainoisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistäminen. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2018) Varhaiskasvatus on suomalaisen koulutusjärjestelmän osa ja tärkeä vaihe lapsen oppimisen ja kasvun polulla. Varhaiskasvatus kattaa ikävuodet 0-6. Suomalaisista 1-6 -vuotiaista lapsista noin 74% oli kunnallisessa tai yksityisessä varhaiskasvatuksessa vuonna 2018. (Säkkinen – Kuoppanen 2019 1)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen kasvua ja kehitystä, edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä ehkäistä syrjäytymistä. Se tarjoaa myös otollisen vaiheen ja ympäristön, jossa vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lasten kasvuun, kehitykseen, oppimiseen sekä terveellisten elämäntapojen luomiseen ja liikkumiseen. Liikuntakasvatuksen tavoitteiden saavuttaminen varhaiskasvatuksessa edellyttää kasvattajalta tunteista lapsen kehityksen ja oppimisen erityispiirteistä ja sitä, että hän pystyy mukauttamaan toimintansa niiden mukaan. (Pönkkö – Sääkslahti 2017 489) Varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös tukea lasten huoltajia kasvatustyössä ja mahdollistaa heidän osallistumisensa työelämään tai opiskeluun. Esimerkkejä varhaiskasvatuksen toimintamuodoista ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja avoimet varhaiskasvatustilat kuten leikki- ja kerhotoiminta. Varhaiskasvatuksen toteuttamista ja järjestämistä ohjataan varhaiskasvatukseen perustuvilla Opetushallituksen säätämällä varhaiskasvatussuunnitelman perusteilla. Varhaiskasvatussuunnitelma on kolmitasoinen kokonaisuus, johon kuuluvat edellä mainitut valtakunnallista varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, paikalliset/kunnalliset ja varhaiskasvatussuunnitelmat ja päivähoitossa lapsille tehtävät henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018).

3 Vanhempien osallisuus varhaiskasvatuksessa

3.1 Vanhempien osallisuus

Lasten osallisuuden lisäksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) nostetaan esille päiväkodin ja vanhempien välinen yhteistyö sekä vanhempien osallisuus varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuslaissa (540/2018) on säädetty vanhempien oikeudesta osallistua lastensa varhaiskasvatuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen seuraavalla tavalla: *“Lapsen vanhemmilla tai muille huoltajille on annettava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa lapsensa varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Lapsille ja heidän vanhemmilleen tai muille huoltajilleen on toimipaikassa järjestettävä säännöllisesti mahdollisuus osallistua varhaiskasvatuksen suunnitteluun ja arviointiin.”* (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 § 20). Lisäämällä vanhempien osallisuutta pyritään varhaiskasvatuksen laadun parantamiseen. Vanhemmat ovat omien lastensa tärkeitä asiantuntijoita ja heiltä saadaan arvokasta tietoa lasten yksilöllisten kehitystarpeiden tiedostamisessa. Tästä syystä vanhempia on syytä aktivoida tuomaan omaa lastaan koskeva asiantuntemuksensa päivähoidon sen kehittämisen tueksi (Koivula 2004 82-83). Vanhempien kokemus siitä, että heidän mielipiteitään pidetään tärkeinä ja että he ovat tervetulleita tuomaan omia ajatuksiaan päiväkodin toiminnasta on olennaista osallisuuden syntymiseen. Jos päiväkodin henkilökunta onnistuu luomaan kannustavan ja vastaanottavan ilmapiirin, se voi madaltaa vanhempien kynnystä osallistua. (Heinonen ym. 2016 229-230) Merkittävään tärkeää vanhempien osallisuuteen kannustamisessa on se minkälaista tietoa he saavat päiväkodilta ja miten perheiden ääni tulee esiin päiväkodissa (Kaskela & Kekkonen 2011 26).

Huoltajien kokemus siitä, että he ovat tärkeä osa varhaiskasvatusyhteisöä on keskeinen osa vanhempien osallisuutta. Tähän vaikuttavat vahvasti merkitykselliset kohtaamiset, tasavertaiset tiedonvaihdot varhaiskasvattajien kanssa. Hyviä esimerkkejä tällaisista tilanteista ovat päivittäiset lasten haku- ja tuontitilanteet, joissa voidaan vaihtaa kuulumisia ja puhua lasten kasvatuksesta ja kehityksestä. Muita osallistumisen mahdollisuuksia ovat vanhempainillat, varhaiskasvatuskeskustelut sekä erilaiset juhlat ja tapahtumat. (Kaskela – Kekkonen 2008 26).

3.2 Päiväkodin ja vanhempien välinen yhteistyö

Varhaiskasvatuksen järjestäjät tekevät yhteistyötä monialaisesti eri toimijoiden kanssa sekä lasten huoltajien kanssa. Tällä yhteistyöllä tuetaan varhaiskasvatuksen järjestämistä tavalla, joka takaa sen, että jokainen lapsi saa oman kehityksensä ja tarpeidensa mukaista kasvatusta, opetusta ja hoitoa. Yhteistyön toteutumisesta ja suunnitelmallisuudesta vastuu on varhaiskasvatuksen järjestäjällä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018) Mykkänen ja Böök (2017) esittävätkin, että päiväkodin henkilökunnan tehtävänä on vanhempien huomioon ottaminen kumppaneina ja tiedon lähteinä eikä pelkäästi asiakkaina, jotka ovat päiväkodista tulevan tiedon kohteita.

Huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön merkitys varhaiskasvatukselle on tärkeää. Sen tavoitteena on huoltajien ja henkilökunnan yhteinen sitoutuminen lasten terveellisen ja turvallisen kehityksen, kasvun ja oppimisen tukemiseen. Sujuvan yhteistyön muodostumiseen on oleellista tasa-arvoinen luottamus ja kunnioitus. Henkilöstön ja huoltajien välinen diskurssi tukee lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä luomalla kasvattajille yhteisen kuvan lapsen kasvusta eri ympäristöissä. Toimiva yhteistyö tuo myös lapsen elämään jatkuvuutta ja turvallisuutta huoltajien ja kasvatustyöntekijöiden jakaessa näkemys lapsen kasvusta ja kehityksestä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018) Toimiva yhteistyö kodin ja varhaiskasvatuksen välillä ei pelkäästi tue lapsen kasvua ja kehitystä vaan antaa myös vanhemmille eväitä heidän kasvatustehtävässään (Mykkänen – Böök 2017 85). Varhaiskasvatuslaki (540/2018) velvoittaa pykälässä 3§ varhaiskasvatuksen järjestäjiä seuraavalla tavalla: *”Tässä laissa tarkoitetun varhaiskasvatuksen tavoitteena on: toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä”* (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 3§).

Yhteisen ymmärryksen löytämiseksi on olennaisen tärkeää ymmärtää eri osapuolien eriävät näkemykset kasvatuksesta ja siitä mitä on niin sanottu ”hyvä kasvatusta”. Työntekijät kuten vanhemmatkin voivat edustaa eri sukupolvia ja tätä kautta myös erilaisia kasvatuskulttuureja. Kasvattajat vanhemmista ammattilaisiin tuovat vuorovaikutukseen oman henkilöhistoriansa lisäksi oman sukupolvensa näkemykset sekä omat kokemukset siitä miten on tullut kasvatetuksi. Tietenkin on tärkeää pitää mielessä, ettei yksilöt poikkeuksetta lokeroitu oman sukupolvensa vallalla oleviin mielipiteisiin. (Korhonen 2006 52-54).

Varhaiskasvatuksen ja kodin välisessä yhteistyössä on hyvä tiedostaa ja tunnistaa kodin ja päiväkodin erot sekä ominaislaadut. Koti on yksityinen ja oma, jonka ympärille elämä jäsentyy. Tietyllä tavalla kodin voi nähdä elämän keskipisteenä, josta lähdetään ja jonne palataan. Varhaiskasvatuksen toimintayksiköt sen sijaan voidaan nähdä paikkoina, joiden on määrä toteuttaa rationaaleja päämääriä, kuten varhaiskasvatukselle asetetut tavoitteet. Juuri kodin ja päiväkodin erilaisuuksien pohjalta voidaan ymmärtää lasten käyttäytymistä näissä kahdessa toimintaympäristössä. Vanhemmat ja työntekijät voivat nähdä lapsista hyvin erilaisia puolia. Tietoisuus lapsen maailman kontekstisidonnaisuudesta ja kodin sekä päiväkodin maailmojen erilaisuudesta voi lieventää katteettomia odotuksia molempien osapuolien välillä. (Korhonen 2006 68-69)

Varhaiskasvatus on perheiden arjen kannalta tärkeä kohtaamispaikka sekä toiminnan foorumi. Tämän takia aikuisten kohtaamiset esimerkiksi lasten tuonti ja haku hetkillä, sekä muut arkiset tapahtumat ja tilanteet ovat tärkeitä kaikessa lyhykäisyydessään. Parhaassa tapauksessa ne luovat välittämisen kulttuuria, jossa kaikilla osapuolilla on tilaa tuoda esiin ilon aiheita ja huolia sen sijaan, että kokee joutuvansa sinnittelemään ja peittelemään omaa väsymystään tai neuvottomuuttaan. Molemmipuolisessa ja vastavuoroisessa ilmapiirissä lapsikin näkee ja kokee, että hänelle tärkeät aikuiset välittävät tilanteesta, toisistaan ja ennen kaikkea hänestä. (Korhonen 2006 69)

Kaikkien kasvatukseen liittyvien asioiden tapaan, myös liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä yhteistyö huoltajien kanssa on tärkeää. Vanhempien osallistaminen tukee tehokkaasti lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. (Sääkslahti 2018) Vanhemmat ovat kiinnostuneita oman lapsensa hyvinvoinnista sekä liikkumisesta ja sitä kautta myös päiväkodin toiminnasta. Suuri osa vanhemmista suhtautuu liikuntaan positiivisesti ja toivookin päiväkodin järjestävän liikuntaa monipuolisesti. Lasten henkilökohtaisissa varhaiskasvatussuunnitelmakeskusteluissa käsitellään lapsen fyysistä hyvinvointia ja -aktiivisuutta sekä motorista kehitystä. Näissä keskusteluissa vanhemmat saavat lisää tietoa, sillä kaikilla vanhemmilla ei ole riittävää määrää tietoa lasten liikkumisen tärkeydestä, lapsen ikätasolle ajankohtaisista ja sopivista liikunnan muodoista tai mahdollisuuksista ja välineistä. Vanhempien tavoitteisella ohjauksella on todettu olevan lisäävä vaikutus lasten liikkumiseen (Pönkkö – Sääkslahti 2017 498-499).

Tähän asti päivän tapahtumista vanhemmille on tiedotettu yhteistyöpäiväkodissamme päivittäisten tuonti- ja hakutilanteiden yhteydessä. Taikapompun kasvattajat täyttävät jokaisessa ryhmässä päivittäin lapun, jossa kerrotaan lapsen ruokailusta, unesta ja päivän toiminnasta. Lisäksi jokaisesta ryhmästä yksi kasvattaja on kirjoittanut viikon lopuksi

Daisy -järjestelmään viestin, jossa kerrotaan viikon tapahtumista ja mitä on opittu sekä harjoiteltu. Tämä viesti on nimenomaan tarkoitettu vanhemmille, sillä haku- ja tuontitilan- teet voivat olla joskus niin kiireellisiä, että päivittäisiä kuulumisia ei keretä aina vaihta- maan niin hyvin kuin mahdollista.

Tällä hetkellä vanhempien ainoita mahdollisuuksia päästä vaikuttamaan päiväkodin toi- mintaan on kaksi kertaa vuodessa järjestettävät varhaiskasvatuskeskustelut sekä van- hempainillat tai muut yhteiset tapahtumat. Lisäksi vuosittain vanhemmat saavat vastata asiakastytyväisyyskyselyyn, jonka tuloksia hyödynnetään päiväkodin toiminnan kehit- tämisessä.

4 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatukseen päiväkodeissa osallistuu nykyään suurin osa yli kolmevuotiaista lapsista. He viettävät päiväkodissa eripituisia aikoja, joten yksittäisten lasten päiväoh- jelma ja kokonaiskuormitus voivat vaihdella huomattavasti. Sääkslahden (2018) mukaan tutkimustulokset ovat osoittaneet, että lapset istuvat tai ovat fyysisesti passiivia jopa yli puolet päiväkodissa vietetystä ajasta. Kuitenkin eri maissa tehtyjen tutkimusten ja suo- malaisista päiväkodeista kerättyjen kokemusten mukaan päiväkotien erilaisilla käytän- teillä on mahdollista vaikuttaa lapsen mahdollisuuksiin saavuttaa päivittäinen fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä. (Sääkslahti 2018 219-220)

Varhaiskasvatuksen ympäristö on keskeinen ympäristö lapselle juurruttaa innostus ja positiivinen asennoituminen liikuntaan. Jo varhaisvuosilla on todettu olevan suuri merki- tys liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Jo lapsuudessa muodostettu liikunta- myönteisyys kantaa usein läpi elämän, joten liikunta-aktiivisuudella voidaan nähdä ole- van yhteys aikuisuuden terveyteen. Siksi varsinkin kokemuksia onnistumisista tulisi vah- vistaa. Olennaista on, kuinka lasten liikkuminen huomioidaan kodin, päiväkodin ja kou- lujen arkiympäristöissä. (Finne 2017 9-11; 26)

Lasten liikuntakasvatusta toteutetaan monissa paikoissa ja varhaiskasvatusta järjestä- vien toimijoiden toimesta. Tällaisia ovat esimerkiksi perheet itse, päiväkodit, perhepäivä- kodit, kerho- ja puistotoiminnat, liikuntajärjestöt sekä kansalaisjärjestöt. Näissä kaikissa toimintamuodoissa lapselle välittyy liikkumiseen ja liikuntaan liittyviä asenteita, arvoja,

odotuksia, tietoja, taitoja sekä kokemuksia. Kaikki näistä toimintamuodoista vaikuttavat osaltaan siihen, minkälainen käsitys lapselle muodostuu liikunnasta ja itsestään liikkujana. Myös kasvattaja toiminnallaan vaikuttaa lapsen mahdollisuuksiin löytää itselleen ominaisimmat tavat liikkua ja leikkiä. (Sääkslahti 2018 153-154)

Päiväkotien päivittäinen arkirytmisi on suhteellisen vakiintunut. Ruokailuhetket, päivälepo sekä niiden ympärille rakentuvat ulkoiluhetket, ohjatut toimintatuokiot ja vapaat leikkihetket rytmittävät jokaisen päiväkodin arkea. Siihen miten päiväkodin päivärytmi muodostuu vaikuttaa päiväkodin henkilökunnan sosiaalisten suhteiden ja päiväkodin fyysisten tilojen lisäksi myös yhteiskunnassa vallitsevat arvot, (Sääkslahti 2018 219-220) Suuri osa päiväkodissa olevista lapsista voi viettää hoitopaikassaan, jopa kahdeksasta yhdeksään tuntia päivässä. Tämän takia on tärkeää, että päivärytmi on huolellisesti suunniteltu sisältämään toimintaa, lepoa ja ruokailut lapsen hyvinvointia silmällä pitäen. (Pönkkö – Sääkslahti 2017 494)

Lasten liikuntaominaisuuksien kehittymistä seurataan aktiivisesti suomalaisessa terveydenhuoltojärjestelmässä, sillä liikunta on edellytys lapsen fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Liikunnan osuus lapsen kehityksessä on sitä merkittävämpi, mitä pienempi lapsi on kyseessä. (Finne 2017 22-23) Pienten lasten kohdalla liikunnassa on tärkeää oppia taitoja, joiden avulla lapsi selviytyy arjen perustoiminnoista, esimerkiksi leikeistä ja peleistä, siirtymisistä sekä tavaroiden kantamisesta. Omatoimisuuteen arjen tilanteissa tulee kiinnittää huomiota, kun kyseessä on pienten lasten ryhmä. Lasta opetetaan tekemään asioita itse, kuten syömään, kiipeämään tuolille, pukeutumaan ja kantamaan tavaroita. Lasta tulee kiittää yrittämisestä ja lapsille opetetaan liikkumisen ja omatoimisuuden olevan hyviä ja tärkeitä asioita. (Pulli 2013 10 ; 26)

4.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet varhaiskasvatuksessa

Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteiden taustalla on tietous liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle sekä Varhaiskasvatussuunnitelman (2018) ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) linjaukset siitä, miten lapsen kehitystä tulisi tukea liikuntakasvatuksen avulla. Liikuntakasvatuksen tavoitteena pidetään lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemista liikunnan avulla, mutta toisaalta sillä pyritään myös luomaan lapselle edellytykset omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen nähdään sekä fyysisesti aktiivisten käytäntöjen

omaksumisena että päivittäisen hyvinvoinnista huolehtimiseen ja terveyteen liittyvien asenteiden, tietojen ja taitojen opettamisena. Näihin tavoitteisiin pyrkiminen edellyttää kasvattajalta sellaisten liikkumisen mahdollistavien ja innostavien oppimisympäristöjen ja oppimistilanteiden luomista, joissa lapsella on mahdollisuus saada myönteisiä kokemuksia liikkunnasta sekä omasta kehostaan. Tämä tarkoittaa myös sitä, että kasvattajien tulee tuntee lapsen kehityksen ja oppimisen erityispiirteet. Lisäksi heidän tulee olla valmiita yhteistyöhön eri toimijoiden kanssa. (Sääkslahti 2018 153-154 ; Pönnkö – Sääkslahti 2017 489) Myös motoristen perustaitojen omaksuminen on yksi keskeisistä liikuntakasvatuksen tavoitteista. Hyvät liikuntataidot auttavat selviytymään erilaisista päivittäisistä haasteista. (Jaakkola 2016 147-150; Pönnkö —Sääkslahti 487-489)

Lapsen normaalin kasvun ja kehityksen kulmakivenä pidetään fyysistä aktiivisuutta. Se tukee myös lapsen psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lapsen päivittäiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Se ehkäisee ylipainoa, aineenvaihduntasairauksia sekä sydän- ja verisuonitauteja. Sääkslahden (2018) mukaan viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että jo alle kouluikäisillä lapsilla tuki- ja liikuntaelinvaikeudet ovat lisääntyneet. Tätä selitetään lasten vähentyneellä fyysisen aktiivisuuden määrällä sekä paikallaan olon ja lisääntyneen istumisen määrällä (Sääkslahti 2018 123-124).

Soinin ja Sääkslahden (2017) mukaan aikaisemmat tutkimukset myös osoittavat ulkoleikkien olevan fyysisesti kuormittavimpia kuin sisäleikit. Lapsen fyysisen aktiivisuuden määrää päiväkodissa on mahdollista lisätä ammattitaitoisesti ohjatuilla lyhyillä tuokioilla esimerkiksi liikuntaleikkien avulla. Lisäksi päiväkodin resurssien ja ammattitaitoisen henkilökunnan määrällä on ollut positiivinen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Soini – Sääkslahti 2017 129-144) Muun muassa lasten käytettävissä olevan tilan suuruus lisää heidän fyysistä aktiivisuuttaan. Sääkslahden (2018) mukaan aikaisemmat tutkimukset kertovat ulkoiluaikojen porrastamisen eri ryhmien välillä lisäävän lasten käytettävissä olevan tilan määrää. Porrastaminen vaikuttaa muun muassa siihen, että lapsilla on käytettävissään enemmän tilaa ja välineitä fyysiselle aktiivisuudelle. (Sääkslahti 2015 219-220)

4.2 Lait ja toimintaa ohjaavat asiakirjat liikuntakasvatuksen takana

Varhaiskasvatuslain kolmannen pykälän mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on muun muassa ” toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset”. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 3§) Muita varhaiskasvatuksen liikuntatoimintaa ohjaavia asiakirjoja ovat uusin varhaiskasvatussuunnitelma sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2018 & Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016)

On todistettu, että fyysisellä aktiivisuudella on huomattava yhteys lasten hyvinvointiin ja terveyteen. Uusimmat tiedot lasten perusliikuntataitojen heikentymisestä ja niiden positiivisista yhteyksistä lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ovat vaikuttaneet uusimpien opetussuunnitelmien perusteiden sisältöihin myös varhaiskasvatuksessa. Viimeisimmät tutkimustulokset ovat osoittaneet lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän olevan suurimmalle osalle lapsista liian vähäinen. (Jaakkola 2016 11-12)

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemat varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) ovat lapsen oikeuksiin ja tutkittuun tietoon perustuvat suositukset, jotka ottavat kantaa alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrään, laatuun, ympäristöön, suunnitteluun, toteutukseen, välineisiin ja yhteistyöhön eri tahojen kanssa. Niissä ohjeistetaan, minkälainen fyysinen aktiivisuus on lapsen kasvua, kehitystä, hyvinvointia ja oppimista edistävää. (Sääkslahti 2018 147-149 ; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016)

Varhaiskasvatussuunnitelman (2018) ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan lasten liikuntakasvatuksen tulisi olla tavoitteellista ja sisällöltään monipuolista. Fyysisen aktiivisuuden suositukset linjaavat, että lasten tulisi saada mahdollisuus päivittäiseen motoristen perustaitojen harjoitteluun monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä ja saada myös tarvittaessa tukea liikkumisen tuottamiin haasteisiin (Sääkslahti 2018 147-149). Varhaiskasvatuksessa toteutettavan liikunnan tulisi olla ennakkoluulotonta ja kokeilevaa liikkumista erilaisten välineiden kanssa tai ilman niitä. Lapset harjoittelevat liikkumista erilaisissa ympäristöissä yksin ja ryhmässä. Lisäksi varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja antaa tilaa lasten omaehtoiselle liikkumiselle. Joillekin lapsille ajankohtainen muoti-ilmiö kuten televisio ohjelma tai hahmo saattaa olla liikkeelle innostava asia, vaikka yleensä lapset innostuvat liikkumisesta itsestään saatavan mielihyvän

takia. (Pönkkö – Sääkslahti 2017 494 ; Sääkslahti 2018 147-149 ; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016)

Uusimpien liikuntasuosittelusten mukaan alle kahdeksanvuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia joka päivä. Sen tulisi koostua intensiteetiltään ja kuormittavuudeltaan erilaisista fyysisistä toiminnoista. Vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta tulisi olla päivittäin vähintään yhden tunnin verran ja lisäksi reipasta ulkoilua sekä kevyttä liikuntaa tulisi olla yhteensä vähintään kaksi tuntia päivässä. Vauhdikkaalla fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan aktiivisuutta, jonka aikana lapsi hengästyy ja elimistön kuormituksessa tapahtuu selkeä muutos. Trampoliinilla hyppiminen, kovavauhtinen juokseminen ja painiminen ovat esimerkkejä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Reipasta ulkoilua taas ovat esimerkiksi reipas käveleminen, pyöräily tai potkulautailu. Kevyeksi liikunnaksi luokitellaan esimerkiksi tasapainoilu, pallon heittäminen ja kiinniottaminen sekä rauhallinen tanssiminen. Suositeltavaa fyysisen aktiivisuuden määrää ei ole tarkoitettu yhtämittaiseksi liikuntajaksoksi vaan päivän aikana useista lyhyistä aktiivisuusjaksoista kerääntyväksi kokonaisaktiivisuudeksi. Tarkoituksena on, että osa päivittäisestä liikunnasta toteutuisi varhaiskasvatuksessa ja osa kotona vapaa-ajalla. (Sääkslahti 2018 129-130 ; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan lasten liikkumisen mahdollisuudet ovat kaikkien yhteinen asia. Niiden mukaan vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön kuuluu kertoa puolin ja toisin lapsen liikuntaan ja päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen liittyvistä asioista. (Sääkslahti 2018 147-149)

4.3 Ohjattu liikunta

Varhaiskasvatussuunnitelman (2018) mukaan päiväkodin järjestämä ohjattu liikunta on tärkeää lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Päivittäisen vapaan leikin ja liikunnan lisäksi lapset tarvitsevat useamman kerran viikossa ohjattua liikuntaa, jossa opetellaan esimerkiksi pelejä ja leikkejä. Vaikka liikkumiseen annetaan vapautta, aikuiset eivät voi olettaa, että lapsi oppii kaiken itse. Ohjattu liikuntatoiminta on suunniteltu etukäteen ja se on päämäärätietoisesti etenevää. Sen pääsääntönä on, että osa toteutettavasta toiminnasta on vapaata, mutta pääsääntöisesti siinä toimitaan ryhmässä. (Pulli 2013 9) Ohjatun toiminnan ajatuksena on, että lapsi oppii kokeillessaan erilaisia asioita (Pönkkö – Sääkslahti 2017 494-495). Kuitenkaan ohjattu liikuntatuokio, jossa lapset liikkuisivat koko ajan, ei riitä yksinään täyttämään tarvittavaa päivittäisen

liikunnan määrää. Tämän vuoksi lapsille tulee antaa mahdollisuus päivittäin koko kehoa hyödyntävään ja lasten yksilölliset tarpeet huomioivaan toiminnalliseen leikkiin. (Pulli 2013 9)

Tutkimusten mukaan lasten fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan ohjattujen leikkien aikana, jotka ovat yleensä liikuntaa sisältäviä sääntöleikkejä. Kuitenkin Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan päiväkodeissa on keskimäärin vain alle yksi ohjattu liikuntatuokio viikoittain. Ohjattua liikuntaa tulisi toteuttaa lapsiryhmän kanssa sekä yksittäisten lasten kanssa. Lisäksi ohjatun liikunnan suunnittelemisessa tulee ottaa huomioon lapsiryhmän kiinnostuksen kohteet, toteutetun toiminnan monipuolisuus ja lisäksi sekä ryhmän että lasten yksilölliset tarpeet. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016 29-34)

Lasten liikkumisen lähtökohtana on usein sen tuottama ilo ja riemu. Lasten innostusta voidaan vahvistaa esimerkiksi erilaisten leikkien ja pelien avulla. (Finne 2017 56) Erilaisia leikkejä ja liikuntataitoja opetellessa lapsi oppii sosiaalisia taitoja kuten ottamaan toiset huomioon, jakamaan asioita ja ymmärtämään erilaisuutta (Pulli 2013 9).

Lapsen oppimisen mahdollisuuksia parantaa motorisen aktiivisuuden yhdistäminen erilaisiin toimintoihin ja opetukseen. Lapsen päivä voi alkaa esimerkiksi aamupiiriin yhdistetyllä voimistelulla tai jumpalla. Lisäksi toimintaan voidaan integroida esimerkiksi musiikkia, äidinkieltä tai matematiikkaa. Myös siirtymä- ja odottelutilanteissa tai pitkien passiivisten toimintojen ohessa tarvitaan taukoliikuntaa. Varhaiskasvatuksen liikuntaan soveltuvat hyvin kaikki liikuntaleikit ja -pelit, laululeikit, piirileikit, ilmaisuleikit sekä rakenteluleikit. Lasten omaehtoiset leikit ovat myös tärkeässä roolissa. Kasvattajien tehtäviin kuuluu rohkaista lapsia kokeilemaan asioita itsenäisesti, päättelemään ja yrittämään uudesta. Kun lapsi suoriutuu haasteellisesta tehtävästä, se tuottaa lapselle mielihyvää, kehittää lapsen liikuntataitoja sekä rohkaisee lasta löytämään uusia liikunnallisia haasteita. (Pönkkö – Sääkslahti 2017 494-495)

4.4 Kasvattajien rooli lasten liikkumaan innostamisessa

Ammattikasvattajien ja vanhempien rooli lasten liikkumaan innostamisessa ja lasten myönteisten liikuntakokemusten saamisessa on nykyään entistä merkittävämpi. Lapsi jäljittelee aikuisen toimintaa, koska lapsi olettaa aikuisen toimivan oikealla tavalla. Erityisesti lapsuusvaihe on herkkää aikaa erilaisille vaikutteille, jolloin erilaiset toimintamallit juurtuvat lapsen ajatusmaailmaan. (Finne 2017 15-16)

Lapsen liikuntakipinän syttymisen ja sen vahvistumisen kannalta kannustava kasvattaja on merkittävässä roolissa. He ovat lapsen liikunnallisten mahdollisuuksien ja kokeilujen mahdollistajina vastuullisessa asemassa. (Finne 2017 22-23) Kasvattajien tulee kuitenkin huomioida lasten peleihin ja leikkeihin osallistuessaan, etteivät he liikaa kontrolloi tai ohjaa lasten leikkiä, sillä leikki kuvaa lasten ajatusmaailmaa ja lapsi käsittelee tietämättään leikissä hänelle tärkeitä asioita. (Finne 2017 55)

Kasvattajilla on mahdollisuuksia tukea, kannustaa sekä opettaa lasta oppimaan erilaisia asioita ja taitoja. On tärkeää, että opastaminen ja opettaminen ei keskity pelkästään ohjattuihin tuokioihin, vaan myös esimerkiksi lasten vapaat ulkoleikit toimivat tilaisuutena kannustaa ja innostaa lapsia kokeilemaan uutta. (Sääkslahti 2018 169 - 170)

Tutkimusten mukaan kasvattajan toiminnalla näyttää olevan vaikutusta lasten käyttäytymiseen. Sääkslahti (2018) on ollut mukana tutkimassa varhaiskasvattajien kannustamisen yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen tulosten mukaan esimerkiksi kasvattajan etäisyydellä näyttää olevan yllättävänkin paljon merkitystä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Hänen havaintojensa mukaan: ”*mitä kauempana kasvattaja on, sitä fyysisesti aktiivisempia lapset olivat.*” Tutkimustulokset osoittivat myös, että kasvattajien rohkaisulla joko sanallisesti tai kasvattajan omalla esimerkillä, esimerkiksi leikkiin osallistumisella on vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen positiivisesti. Kuitenkin samassa tutkimuksessa todetaan suomalaisissa päiväkodeissa toimivien kasvattajien kannustavan lapsia liikkumaan sanallisesti todella vähän. Tulosten mukaan kasvattajan sanallista kannustamista havaittiin vain noin kymmenessä prosentissa havainnoiduista tilanteista. Sääkslahden (2018) mukaan tulos on harmillinen, sillä tutkimus näyttää selvästi kannustamisella olevan vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Sääkslahti 2018 ; Jämsén, Anna jne. 2013)

Sääkslahden (2018) mukaan myös liikunnan esteistä pohtiminen yhteisesti varhaiskasvatusyksiköissä ja sen perusteella turhista esteistä luopumisen on todettu useissa tutkimuksissa nostavan lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. Jokainen päiväkotitoimii omassa erilaisessa fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä. Täten päiväkodeissa työskenteleville kasvattajille kertyy runsaasti niin sanottua hiljaista tietoa siitä, mitkä ovat heidän olosuhteidensa suurimmat esteet liikkumiselle ja miten niitä voisi mahdollisesti purkaa. Kuitenkin henkilökunnan on myös itse uskaltauduttava kyseenalaistamaan omia toimintatapojaan ja ottamaan asioita puheeksi. (Sääkslahti 2018 219-220)

Myös vanhempien tulisi tiedostaa liikkumisen tärkeys lapselle. Jo lapsen ollessa pieni, liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat läheisten kannustus sekä arkiympäristön virikkeellisyys. Lisäksi ne vahvistavat lapsen myönteisiä kokemuksia liikkumisesta. Arkiympäristön olosuhteet mahdollistavat lapsen itsensä toteuttamisen, joka voi heijastua myöhemmin liikuntamyönteisenä toimintana. (Finne 2017 15-16)

5 Pilke päiväkodit Oy

Yhteistyökumppanimme Pilke päiväkodit Oy on vuonna 2003 perustettu yritys, joka tuottaa kotimaista varhaiskasvatuspalvelua sekä perusopetuksen iltapäivätoimintaa valtakunnallisesti. Konserni toimii yksityisen hoidon tuella, palvelusetelillä ja kuntien ostopalvelutoimintana. Pilkkeen omistavat Palvelurahasto I Ky sekä muutama yksityishenkilö. Lisäksi Pilkkeen varhaiskasvatus on tutkitusti laadukasta ja se on sertifioitu ISO 9001:2015 mukaisesti. (pilke.fi) Pilkkeellä on jo yli 110 päiväkotia ympäri Suomea. Päiväkodeissa kasvaa yli 7000 lasta ja Pilkkeellä on yhteensä noin 1100 työntekijää. (pilke.fi n.d.)

Pilkkeen viisi vallitsevaa arvoa ovat turvallisuus, suvaitsevaisuus, osallisuus, myönteisyys ja innovatiivisuus. Pilkkeen toiminta-ajatuksena on sitoutua luomaan parasta oppia pienelle. Ajatuksena on myös kasvattaa osallistuvia ja itseensä luottavia tulevaisuuden rakentajia yhteistyössä huoltajien kanssa. Pilkkeen visio on: *”Parasta pienelle. Parasta työntekijälle. Parasta kumppanille. Hyvä päivä, joka päivä – meille kaikille!”*. (pilke.fi n.d.)

Pilke päiväkodeissa lapsia kuunnellaan ja heidän kiinnostuksen kohteensa sekä yksilölliset taitonsa otetaan huomioon. Päiväkotien toiminnassa toteutetaan erilaisia painotuksia ja päiväkodista riippuen painotuksina toimivat muun muassa liikunta, musiikki, ruotsin- ja englannin kielet, taide ja ilmaisu, tiede sekä luonnontieteen painotukset. (pilke.fi n.d.)

5.1 Liikuntapainotteinen päiväkotipiike Taikapomppu

Pilke liikuntapäiväkotien liikuntapainotteisuuden taustalla on ajatus liikunnallisen elämäntavan löytämisestä ja liikunnan riemun kokemista jo varhaiskasvatuksesta lähtien. Liikuntapainotteisuuden tarkoituksena on tukea lasten päivittäistä ja omaehtoista liikkumista järjestämällä lapsille liikkumiseen innostava ja houkutteleva oppimisympäristö. Tämä mahdollistetaan esimerkiksi pitämällä liikuntavälineet lasten saatavilla ja osallistamalla lapset oppimisympäristön ja liikunnan suunnitteluun. (pilkepaivakodit.fi n.d.)

Liikuntapainotteisissa päiväkodeissa pidetään tärkeänä tavoitteellista ja ohjattua liikuntaa, jota tarjotaan lapsille säännöllisesti tukemalla ja harjoittamalla lasten motorisia taitoja. Liikuntapainotteisuus näkyy päiväkotien arjessa muun muassa retkinä, päivittäisinä pihaleikkeinä, viikoittaisina musiikkihetkinä sekä ohjattuina liikuntatuokioina. Tarkoituksena on mahdollisuuksien mukaan kokeilla monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja kuten esimerkiksi painia, pyöräilyä ja uintia. Liikuntapäiväkodit järjestävät myös koko perheen liikunnallisia tapahtumia, joiden tarkoituksena on innostaa perheitä yhdessä liikkumiseen. (pilkepaivakodit.fi n.d.)

Pilkeen liikuntapainotteiset päiväkodit ammentavat toiminnassaan uusimpia varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksia, jonka mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivittäin. Liikuntapainotteisissa päiväkodeissa liikkuminen nähdään lapsen luonnollisena tapana toimia ja liikuntaa käytetään myös oppimisen tukemiseen. (pilkepaivakodit.fi n.d.) Vaikka päiväkotien toiminta on liikuntapainotteista, kuuluu niiden toiminnan arkeen luonnollisesti myös muut aktiviteetit kuten laulutuokiot, teatteriesitykset, askartelu- ja maalaustuokiot sekä päivittäiset lepoaikat. Pilke päiväkodeissa arjen pedagogiikka on läsnä joka hetkessä ja päiväkotien toimintaa ohjaa valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma. (pilkepaivakodit.fi n.d.)

Pilke Taikapomppu on Helsingissä sijaitseva päiväkotikoti, jossa on tällä hetkellä kolme eri ikäistä koostuvaa lapsiryhmää. Sen toiminnassa painotetaan liikuntaa. Yhteistyöpäiväkodimme seinällä on käsin tehty liikuntavuosikello, jota päiväkotikoti pyrkii noudattamaan liikuntatoimintaa järjestäessään. Siinä kerrotaan mitä liikuntaa eri vuodenaikoina on tarkoitus kokeilla lasten kanssa. Liikuntavuosikellossa on otettu huomioon yksikön toimintasuunnitelma sekä Pilkkeen liikuntasuunnitelma. Lisäksi jokaisella lapsiryhmällä on nimetty liikuntavastaava. Liikunnasta vastaavat kasvattajat pitävät palaverit koskien päiväkodin ja ryhmien liikuntatoimintaa, jossa liikuntatoimintaa suunnitellaan ja kehitetään. Lisäksi yksi näistä liikuntavastaavista osallistuu Pilkkeen eri yksiköiden liikuntatoiminnan yhteisiin kokouksiin.

5.2 Liikuntaympäristö sekä sitä ohjaavat lait ja säädökset

Varhaiskasvatuslain (540/2018) pykälässä 10§ on säädetty varhaiskasvatuksen ympäristöstä seuraavasti: ”*Varhaiskasvatusympäristön on oltava kehittävä, oppimista edistävää sekä terveellinen ja turvallinen lapsen ikä, kehitys ja muut edellytykset huomioon ottaen. Lasta tulee suojata väkivallalta, kiusaamiselta ja muulta häirinnältä. Toimintavälineiden on oltava terveellisiä, turvallisia ja asianmukaisia, ja niissä on huomioitava esteettömyys.*” (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 §10).

Ympäristön merkitys on suuri pienten lasten liikkumisen kannalta. Monipuolinen leikki- ja liikuntaympäristö vastaa lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin. Se synnyttää lapsen halun tutkia ja oppia uusia asioita. (Pönkkö – Sääkslahti 2017 497-498) Varhaiskasvatussuunnitelman (2018) mukaan toimintaympäristön tulee innostaa lasta liikkumaan, kokeilemaan ja ilmaisemaan itseään. Liikuntaympäristön luomisen avainasemassa ovat osaltaan päättäjät, jotka varmistavat asuinalueiden ympäristön liikuntamahdollisuuksien toteutumisen sekä kuntien kaavoittaminen. (Finne 2017 15-16)

Pienille lapsille on tärkeää sellaisen oppimisympäristön luominen, joka sallii liikkumisen ja houkuttelee siihen. Parhaiten lapset motivoituvat liikkumaan, kun he saavat olla mukana toiminnan suunnittelussa, ratojen rakentamisessa ja keksimässä välineille erilaisia käyttömahdollisuuksia. (Pulli 2013 27)

Fyysisellä ympäristöllä on todettu olevan vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Muun muassa metsämaastossa liikkumisen ja leikkimisen on todettu lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta. Metsämaasto edellyttää kehittyntä tasapainoa ja enemmän lihasvoiman käyttöä. Viheralueet kuten puistot ovat hyviä leikki- ja liikuntapaikkoja. Myös tasaiset alueet lisäävät lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. (Sääkslahti 2018 134)

On todettu, että lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyy, kun lapset saavat leikkiä vapaasti, heillä on runsaasti ulkoiluaikaa ja he pääsevät myös metsään leikkimään. Lasten oma toiminen liikkuminen sisällä taas edellyttää yhteisiä sääntöjä tiloista, ajankohdasta ja välineiden käyttämisestä. Liikuntavälineiden tulisi olla lasten saatavilla. Kasvattajien mukaan päiväkodin liikuntaympäristöjen ongelmakohtia ovat sisätilojen riittämättömyys ja epätarkoituksenmukaisuus sekä liikuntavälineiden vähyys ja niiden säilytykseen ja esillepanoon liittyvät tilaongelmat (Pönkkö – Sääkslahti 2017 497-498).

Piha-alueen tarjoamat mahdollisuudet tasapainottavat yleensä sisätilojen ahtautta. Liikkumiseen houkuttelevalla pihalla on tilaa hiekkaleikeille, keinumiselle, kiipeilylle ja tasapainoilulle. Lapset tarvitsevat myös tilaa juosta ja leikkiä hippa- ja piiloleikkejä. Ulkoilu on sekä lapsen hyvinvoinnin ja terveyden että päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän saavuttamisen kannalta tärkeää. (Pönkkö – Sääkslahti 2017 497-498) Muun muassa lapsen unen laatu ja ruokahalu paranevat riittävän ulkoilun ja fyysisen aktiivisuuden myötä. (Sääkslahti 2018 160-164)

Vaikka lapsi ei tarvitsisi mitään ylimääräistä fyysisesti aktiivisia leikkejänsä varten, on osoitettu, että sopiva vaihtelu innostaa kokeilemaan uusia asioita. Tämän vuoksi mahdollisuus erilaisten telineiden ja leikkivälineiden käyttöön on todettu lisäävän lasten fyysisestä aktiivisuutta. Esimerkiksi erilaiset vanteet, narut, nauhat, mailat ja pallot houkuttelevat yhteispelien sekä leikkien aloittamiseen. Myös pyörällisten leikkivälineiden kuten leikkimopojen, kärryjen tai isojen kuormureiden työntämisen on todettu lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta. Lapsi muokkaa ympäristöä tarpeidensa mukaan leikkiessään ja liikkuessaan. (Sääkslahti 2018 135)

Kasvattajien tehtävänä on varmistaa toimintaympäristön turvallisuus. Toisaalta heidän tulee myös huolehtia siitä, että toimintaympäristö ei estä lasta liikkumasta monipuolisesti ja huomioida liiallisten kieltojen vaikutus lasten motoristen taitojen harjoittelulle. (Finne 2017 15-16 ; Pönkkö – Sääkslahti 2017 497-498) Siihen, miten paljon päiväkodissa pohditaan ratkaisuja sisä- ja ulkoiluhetkien monipuolistamiseksi ja aktivoimiseksi, vaikuttavat

päiväkodin henkilökunnan arvot ja ajatusmaailma lasten toiminnallisuudesta sekä fyysisestä aktiivisuudesta. (Sääkslahti 2018 219-220)

Pilke Taikapompun sisätilat koostuvat kolmesta ryhmätilasta, liikuntasalista, ateljeesta, eteisaulasta sekä ruokasalista. Tarvittaessa ruokasali ja liikuntasali toimivat myös ryhmätiloina. Päiväkodin piha-alueena toimii taloyhtiön aidatut piha-alueet päiväkodin sisäänkäynnin läheisyydessä. Toisesta piha-alueesta löytyy hiekkalaatikko ja toisesta alueesta keinut ja kiipeilyteline. Piha-alueille pääsee rappusia pitkin tai loivan ylämäen kautta. Lisäksi päiväkotiki käyttää hyödykseen lähialueella sijaitsevaa puistoa, josta löytyy keinu, karuselli, hiekkalaatikko sekä pienehkö kiipeilyteline. Tässä puistossa on myös enemmän tilaa juoksuleikeille. Opinnäytetyöhömmä valikoitunut 3-5 -vuotiaiden ryhmä käyttää tätä puistoa yleensä aamupäivisin ulkoiluun, ja iltapäivällä he ovat muiden ryhmien kanssa päiväkodin vieressä sijaitsevilla aidatuilla piha-alueilla. (Yksikön toimintasuunnitelma 2018-2019)

6 Liikunnan merkitys 3-5 -vuotiaan lapsen kasvulle ja kehitykselle

Lapsen kehittyminen voidaan jakaa kognitiiviseen, sosioemotionaaliseen, fyysiseen sekä motoriseen alueeseen. Tässä opinnäytetyössä yhdistämme fyysisen ja motorisen kehityksen alueet yhdeksi kokonaisuudeksi, vaikka ne ovat limittyneet toisiinsa. Lisäksi erottelemme sosiaalisen kehityksen ja psyykkisen kehityksen omiksi kehitysalueiksi. On tärkeää tiedostaa, että nämä kehittymisen alueet eivät ole toisistaan irrallisia, vaikka ne ovat eriteltyjä. (Jaakkola 2016 31) Tässä kappaleessa tuomme esiin liikunnan merkityksen lapsen kehityksessä jokaisen kehittymisen alueen näkökulmasta. Opinnäytetyöhömmä valikoitu lapsiryhmä koostui 3-5 -vuotiaista lapsista, joten käsittelemme pääasiassa heidän kehitysvaiheensa olennaisia asioita.

Jaakkola (2016) ja Sääkslahti (2018) kertovat tutkimusten osoittavan, että viime vuosikymmenten aikana lasten ja nuorten perusliikuntataidot ovat heikentyneet. Motorisiksi perustaidoiksi luokitellaan käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiinni ottaminen, heittäminen sekä potku- ja lyöntiliikkeet (Pönkkö – Sääkslahti 2017 487 ; Jaakkola 2016 11-12). Perusliikuntataitojen heikentyminen perustuu osittain yleisesti fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen sekä ohjatun liikunnan sisällön muutoksiin. Niiden hallitseminen olisi kuitenkin tärkeää, sillä perusliikuntataidoilla on yhteys ihmisen kokonaisvaltaiseen

kehitykseen – muun muassa kognitiiviseen kehittymiseen sekä sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittymiseen. Lapsuudessa ja nuoruudessa omaksutut perusliikuntataidot ovat yhteydessä myös tulevaisuuden liikuntaharrastuksiin. Lisäksi ne auttavat selviytymään arkielämän haasteista, jotka tuottavat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lasten liikuntaa on tutkittu havainnoimalla, vanhemmilta tai kasvattajilta kyselemällä, kysymällä lapselta itseltään sekä seuraamalla lasten liikunnan harrastamisen määrää. (Jaakkola 2016 11-12 ; Sääkslahti 2018 141-145)

Mitä pienempi lapsi on kyseessä, sitä tärkeämpiä päivittäiset hoitotilanteet ovat lapsen oppimisen, opetuksen ja kasvattamisen kannalta. Niitä ovat esimerkiksi pukeutuminen, ruokailu, vaipanvaihto ja peseytyminen. Vähitellen oppii tuntemaan kehonsa. 3-5 -vuotiaiden oman kehon hahmottamista tuetaan niin, että lapsia pyydetään paikantamaan ja liikuttamaan eri ruumiinosia. Nämä taidot mahdollistavat motoristen perustaitojen harjoittelun sekä luovat edellytykset itsenäiselle pukeutumiselle ja peseytymiselle. Tämän vuoksi liikkumiseen tutustuminen eri ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja eri vuodenaikoina on tärkeää tässä ikävaiheessa. (Pönkkö – Sääkslahti 2017 490-492)

Tyypillisin liikunnan muoto yli kolmevuotiailla on omaehtoinen fyysisesti aktiivinen leikki. Se on oman kehon käyttämistä eri tavoin kuten esimerkiksi kaivamista, vetämistä, heittämistä, hyppäämistä, kiipeilyä, ryömimistä, piilosilla oloa, tasapainoilua, omien voimien koettelua sekä kaverin kanssa painimista. (Sääkslahti 2018 141-145) Myös ulkoleikkien merkitys kasvaa suuremmaksi. Ulkoleikit ovat yleensä vauhdikkaampia kuin sisäleikit, sillä ulkona on enemmän tilaa ja vähemmän rajoitteita. Tämän vuoksi ulkoleikeissä voi käyttää motorisia taitoja monipuolisemmin ja se kuormittaa lapsen elimistöä enemmän. (Sääkslahti 2018 126-127)

Mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu, sitä paremmiksi liikuntataidot kehittyvät. Taitojen parantuaessa lapsi haastaa itseään vaikeammilla taidoilla ja tempuilla. Onnistumisen kokemukset sekä oivaltamisen riemu tuottavat suurta mielihyvää ja lapsi haluaa niitä lisää, jonka myötä muodostuu lapsen liikunnallinen elämäntapa. Liikunnallinen elämäntapa lapselle tarkoittaa itsenäistä tekemistä ja omin lihasvoimin kulkemista sekä pitkien paikallaanolojaksojen välttämistä. Se näkyy niin, että lapsi valitsee omaehtoisesti tilanteissa fyysisesti aktiivisen tavan toimia sekä hakeutuu aktiivisten leikkien pariin. (Sääkslahti 2018 141-145)

6.1 Motorinen kehitys

Motoriset taidot tarkoittavat kehon tai raajojen tietoista liikuttamista päämäärän saavuttamiseksi. Liikkeet ovat taidon yksittäisiä osia, joiden avulla taidosta muodostuu kokonaisuus. Motorinen kehitys jatkuu koko eliniän ajan. Lapsen elinympäristöllä, geeneillä ja lapsen saamalla liikkumismahdollisuuksilla on vaikutusta motoristen taitojen kehittymiseen (Pulli 2013 22-23). Geenien rooli on suurempi lapsuudessa, mutta sen rooli pienenee lapsen kasvaessa ja samalla taas ympäristön merkitys kasvaa (Jaakkola 2016 25-30). Ympäristön motoriset haasteet motivoivat lasta kokeilemaan, yrittämään ja oppimaan. Motoristen taitojen kehittyessä lapsi etsii yhä vaativampia mahdollisuuksia toteuttaa taitojaan (Jaakkola 2016 23-24).

Lapsen motorinen kehitys etenee kahteen suuntaan – kefalokaudaalisesti eli päästä varpasiin ja proksimodistaalisesti eli keskeltä raajoihin. Liikkeet kehittyvät kokonaisvaltaisista eli karkeamotorisista liikkeistä eriytyneisiin eli hienomotorisiin liikkeisiin. Erityisesti herkkyykskausina lapsen on helppo oppia uusia taitoja, jolloin lapselle tulisi mahdollistaa tarpeeksi virikkeellinen ympäristö (Autio – Kaski 2005 13).

Motorisen kehityksen vaiheet voidaan jaotella viiteen vaiheeseen, joita ovat refleksitoimintojen vaihe, alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe, motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe, erikoistuneiden liikkeiden vaihe ja omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe. Ikävuodet kolmesta viiteen ovat motoristen perustaitojen opettelun aikaa ja se on keskeinen kehityksen vaihe, sillä sen aikana lapset oppivat suurimman osan motorisista perustaidoista (Jaakkola 2016 25-30). Siihen millä tasolla lapsen motoriset taidot ovat vaikuttavat lasten yksilölliset ominaisuudet, kuten sukupuoli, ikä, fyysinen aktiivisuus sekä fyysinen kunto ja terveydentila. (Sääkslahti 2018 49-75)

Motoriset perustaidot ovat niitä liikkeitä, joita lapsi käyttää arkipäiväisissä tilanteissa. Niitä ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniottaminen sekä erilaiset lyönti- ja potkuliikkeet. Perusliikuntataidot edistävät liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa ihmisen koko eliniän ajan. Tutkittu tieto on osoittanut yhteyden lapsuudessa omaksuttujen perusliikuntataitojen ja myöhemmän iän liikunta-aktiivisuuden välillä. (Jaakkola 2016 19-21) Myös päiväkodin piha-alueen koko ja lasten vaatetus vaikuttavat lasten motorisiin taitoihin. Mitä isompi piha on, sitä enemmän lapsilla on tilaa leikkiä ja liikkua. Tämä näkyy muun muassa lasten parempina liikkumistaitoina. Lasten vaatteiden tulisi olla säänmukaiset ja sellaiset, joissa voi liikkua. (Sääkslahti 2018 49-75)

Kyseisinä ikävuosina myös tasapaino kehittyy nopeasti ja tämän vuoksi lapsi hakee jatkuvasti erilaisia tasapainoistimuksia. Keinuminen, mäenlasku ja ylhäältä alas hyppääminen ovat tasapaino- ja lihasjänneistien yhteistyötä harjoittavia toimintoja. Myöhemmin myös hiihtäminen, luistelu ja pyörällä ajaminen ovat tärkeitä tasapainoistin kehittämisessä. (Sääkslahti 2018 36-48)

Perustaitojen kehittämiseksi kasvattajan tulisi luoda lapselle monipuolisia liikkumisen mahdollisuuksia, jossa lapsi voi kokeilla erilaisia tapoja liikkua sekä tutustua omaan kehoonsa. Lapsilla tulee olla myös mahdollisuus kokeilla erilaisia telineitä ja välineitä. Pedagogisista ratkaisuista fyysisen aktiivisuuden ja ohjattujen liikuntatuokioiden määrän lisääminen sekä hoitopäivän rakenteiden kriittinen tarkastelu ovat osoittautuneet toimiviksi keinoiksi tukea lapsen motoristen taitojen kehittymistä. (Sääkslahti 2018 49-75 ; 160-164) Sääkslahti (2018) kertoo tutkimusten osoittaneen motoristen taitojen merkityksen lasten fyysisen pätevyyden tunteeseen ja taitojen hallintaan sekä lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Hyvät motoriset taidot ovat suoraan yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuden määrään (Sääkslahti 2015 75).

6.2 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan valmiuksia, joita lapsi käyttää arkipäiväisissä tilanteissa ratkoakseen ongelmia ja saavuttaakseen päämääriään niin että päädytään positiivisiin seurauksiin sosiaalisissa tilanteissa esimerkiksi siihen, että lapsi pääsee leikkiin mukaan. Tämä edellyttää lapselta taitoa tehdä havaintoja toisten tunteista ja aikomuksista sekä kykyä arvioida ja ennakoida oman toimintansa seurauksia. Tärkeää on myös lapsen kyky ymmärtää tunteitaan ja ilmaista niitä sopivalla tavalla. Lapsen onnistuminen näissä on yhteydessä hänen kognitiivisiin taitoihinsa, minäkuvaansa sekä asemaansa ryhmässä. (Nurmi jne. 2014 61) 3-5 -vuotiaiden vuorovaikutustaitojen kehittyminen on jo näkyvää, sillä vuorovaikutus muuttuu puheeksi (Sääkslahti 2018 160).

Lasten sosioemotionaalista kehitystä on tutkittu liikuntakasvatuksessa niin, että sen osaluueeseen kuuluu sosiaalisten taitojen sekä tunnetaitojen kehittyminen. Sosioemotionaalinen kehitys johdattelee lapsen tietoisuuteen hänestä itsestään sekä toisista. Tämä ymmärrys johtaa edelleen vastuulliseen päätöksentekoon sekä oman itsen ja ihmissuhteiden hallintaan. Saavuttaakseen nämä kehitystehtävät, lapsen tulee oppia ottamaan kontaktia toisiin ihmisiin, kuuntelemaan toisia, tekemään yhteistyötä, auttamaan toista,

odottamaan omaa vuoroaan, sietämään häviämistä sekä samaistumaan toisen tunteisiin. (Sääkslahti 2018 111).

Sosiaaliset taidot opitaan vuorovaikutuksessa ja noin neljästä ikävuodesta eteenpäin lapsi alkaa kaivata kavereita ja vuorovaikutusta muiden kanssa. Lapsen sosialisointiprosessiin vaikuttaa hänen temperamentin piirteistään sosiaalisuus eli tapa olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Vuorovaikutustaitoihin luetaan muun muassa selkeä itseilmaiseminen, kuunteleminen, ongelmanratkaisutaidot sekä tunteiden tunnistamiseen, niiden nimeämiseen ja säätelyyn liittyvät taidot. Nämä kaikki taidot kehittyvät iän myötä vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Sääkslahti 2018 116-118)

Jo kolmevuotiaasta eteenpäin lapsi alkaa käsittämään oman erillisyytensä muista ja harjoittelee itsenäistä tekemistä, johon hän tarvitsee kannustusta (Autio & Kaski 2005 23-25). Lapsen opetellessa liikuntataitoja ja erilaisia leikkejä hän oppii ottamaan toisen huomioon, jakamaan asioita, ymmärtämään erilaisuutta sekä kaveritaitoja (Pulli 2013 9). Liikunnalliset leikkitilanteet ovat myös hyviä tilaisuuksia tukea lapsen sosiaalisen minäkuvan kehittymistä (Sääkslahti 2018 160-164).

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen syntymisen kannalta ilmapiiri on oleellinen lasten viihtymisen sekä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Myönteistä ja aktiivista tekemiseen suuntaavaa ilmapiiriä tuetaan turvallisessa ryhmässä annetun palautteen avulla. Kasvattaja voi yhteisten pelien ja leikkien avulla tukea yhteisöllisyyden syntymistä, joissa tehdään yhdessä ja pyritään yhteiseen päämäärään. Perheissä on harvemmin niin paljon lapsia, että lapsi voi saada samanlaisia kokemuksia leikeistä, kuin varhaiskasvatusryhmän osana oleminen tarjoaa. (Sääkslahti 2018 107) Lapsi kykenee tasapainoiseen vuorovaikutukseen, jos hän kokee olevansa hyväksytty ja sopivassa määrin ihailtu. Kasvattajan tehtävänä on tukea lapsen kokemusta hyväksytyksi tulemisesta ja pätevydestä. (Pönkkö – Sääkslahti 2017 487-489)

Muistin kehittyminen mahdollistaa monimutkaisempien sääntöleikkien opettelun. Sääntöjen mukaan leikkiminen opettaa yhteisössä toimimisen periaatteita. Yhteisleikit eivät onnistu, jos kaikki eivät kunnioita yhteisiä sääntöjä. Näin myös lapsen eettismoraalinen ajattelu kehittyy mahdollisten erimielisyyksien johdosta pelien ja leikkien aikana. Jos yhteisiä sääntöjä ei noudateta, on vaarana, että lapsi jää leikkien ulkopuolelle. (Sääkslahti 2018 107, 160-164)

6.3 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa tiedon muodostamiseen sekä ajatteluun yhdistettävien toimintojen kehittymistä. Näitä toimintoja ovat esimerkiksi havaitseminen, muistaminen ja kielen kehitys. Nämä tekijät vaikuttavat muun muassa lapsen motoristen taitojen oppimiseen, kehittymiseen sekä lapsen tapaan liikkua, aistia ja kokea tunteita. Kognitiivinen kehittyminen perustuu ihmisen geeneihin, mutta myös hänen aikaisemmat kokemuksensa vaikuttavat siihen. Kognitiivinen kehittyminen tapahtuu uteliaisuuden, tutkivan leikin ja toiminnan sekä ongelmanratkaisutilanteiden myötä. Lapsen kognitiivisessa kehittämisessä myös ympäristöllä on suuri merkitys. Kannustavilla kasvattajilla, kokeilemisen ja tutkimisen sallivalla ilmapiirillä sekä sosiaalisesti hyväksyvällä hengellä on vaikutusta siihen, kuinka paljon rakennuspalikoita lapsi saa liikuntakokemuksista hänen kognitiiviselle kehityksellensä, luovuudellensa ja mielikuvituksellensa. (Sääkslahti 2018 89-90)

Liikuntataidon oppimisella tarkoitetaan harjoittelun tuloksena syntynyttä kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin lapsen tuottaessa liikkeitä (Jaakkola 2016 23-24). Tämän takia oppimista on vaikea havainnoida tai analysoida. Ulospäin näyttäytyvät suoritukset eivät kerro kaikkea oppimisesta. Liikuntataitojen oppiminen on todella yksilöllistä, mikä johtuu taitojen luonteesta sekä oppijan omista ominaisuuksista. (Jaakkola 2016 147-150)

Suoristusten paranemisesta ja niiden yhdenmukaistumisesta, taidon pysyvyydestä sekä kyvystä soveltaa sitä eri ympäristöissä voi huomata opitun liikuntataidon. Taitojen yhdenmukaistumisesta puhuttaessa tarkoitetaan sitä, että suoristusten erilaisuus tasoittuu ja ne alkavat muistuttamaan toisiaan. Pysyvyydellä taas tarkoitetaan taitojen säilymistä loppuelämän ajan. Lasten omaksuttua motoriset perustaidot, he pyrkivät kehittämään taitoja eri ympäristöissä ja erilaisten välineiden avulla. (Jaakkola 2016 23-24; 147-150)

Aistit ovat merkityksellisiä liikkumaan oppimisessa, sillä kaikki tieto tulee aivoihin niiden kautta. Aisteja ja liikettä ei voi erottaa toisistaan. Havaintomotoriikassa yhdistyvät havaitseminen, ongelmanratkaisu ja toiminta. Yksittäiset liikuntataidot ja niiden suorittaminen ovat havaintomotorisia kokonaisuuksia, joissa lapsi hahmottaa omaa kehoaan suhdetta ympäröivään maailmaan (Pulli 2013 22).

Havaitseminen on aistitoimintojen ja niiden kautta saatavan tiedon hyödyntämisen yhteys. Lapsen kognitiivisen kehityksen suhteen on keskeistä, kuinka hyvin hän pystyy yhdistämään eri aistien kautta samaansa tiedon. Lapsen yhdistäessä lihas-, jänne-, tasapaino- sekä tuntoaistimukset toisiinsa, hänen havaintomotoriset perusvalmiutensa kehittyvät. Näiden aistimusten ja havaintojen yhdistyminen luo edellytykset lapsen kehonhahmotuksen kehittymiselle, tahdonalaiselle liikkumiselle ja kehon eri osien ja puolten koordinaatiolle. Se tarjoaa edellytykset myös keskittymiskyvylle ja tasapainoiselle tunne-elämälle. Lapsen tunne-elämän tasapainoisuus perustuu positiivisten tuntoaistimusten yhdistymiseen lihas- ja tasapainoaistimuksiin. Tämän takia lapsen syliin ottamisella ja haalimisella on suuri merkitys. (Sääkslahti 2018 91-94)

Havaintotoimintojen kehittyminen mahdollistaa havaintomotoristen taitojen oppimisen, mutta ne kehittyvät lapsilla yksilöllisesti. Lapsen tietoisuus oman kehon ääriviivoista, eri puolista ja kehon keskilinjan ylittämisestä kehittyä esimerkiksi jäljittelemällä toisen henkilön kehon asentoja tai havainnoimalla omia liikkeitä peilin kautta. Tietoisuus tilasta ja eri suunnista kehittyä liikkumalla monipuolisesti ja muokkaamalla esimerkiksi leikin etäisyyksiä. Tasojen ja voimankäytön vaihtelut kehittävät myös tilatietoisuutta. (Sääkslahti 2018 160-164) Vahvat lihas-, tasapaino- ja tuntoaistimukset parantavat myös lapsen kykyä keskittyä. Lisäksi lapsen päivittäisellä liikkumisen tarpeen täytymisellä on positiivinen vaikutus lapsen keskittymiskykyyn. (Sääkslahti 91-94)

Ihmisen muisti jaetaan lyhytkestoiseen työmuistiin ja pitkäkestoiseen säilömuistiin. Keskeistä muistin toiminnassa on se, miten muistijäljet ja mielikuvat palautetaan mieleen työmuistista tai säilytetään pitkäkestoisessa muistissa. Mitä useampaa aistikanavaa lapsi on saanut käyttää oppimisessaan, sitä vahvempi muistijälki hänelle jää ja hänen on myös helpompi palauttaa asia myöhemmin mieleen. Tähän pohjautuu toiminnallisten opetusmenetelmien ja esimerkiksi leikin vaikutus oppimisessa. Esimerkiksi lapsi pystyy halutessaan palauttamaan mieleensä liikuntataitoja lyhyen harjoittelun jälkeen, joita hän on oppinut aikaisemmin. (Sääkslahti 2018 94-95)

3-5 -vuotiailla lapsilla muisti on kehittynyt vaiheeseen, jossa he pystyvät pitämään mielessään yksinkertaisien leikkien sääntöjä (Sääkslahti 2018 160-164). Kasvattajan antessa ohjeita lapselle, hänen täytyy muistaa, että lapsi ei pysty muistamaan montaa asiaa samaan aikaan. Yksi tai kaksi asiaa kerrallaan on lapselle sopiva määrä ohjeita muistettavaksi. (Sääkslahti 2018 94-95)

6.4 Psyykkinen ja emotionaalinen kehitys

Autonomian, pätevyiden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden rakentuminen kuuluvat ihmisen psyykkiseen kehitykseen. Psyykkisen kehityksen tavoitteita ovat esimerkiksi vahvan itsetunnon, myönteisen minäkuvan sekä fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen turvallisuuden tunteen syntyminen, hyvä motivaatio sekä tunne todellisuuden ymmärtämisestä. Lisäksi psyykkiseen kehitykseen katsotaan kuuluvan myös lapsen itsearvostus. Hallinnan tunne, sosiaalinen tuki, mielekkyyden ja normaaliuden kokeminen sekä sitoutuminen edistävät lapsen psyykkistä kehitystä. (Sääkslahti 2018 103)

Autonomian kehittymisellä tarkoitetaan sitä, että lapsi ymmärtää ensin olevansa erillinen muista, jonka jälkeen hän tiedostaa oman tahtonsa ja vähitellen oppii ymmärtämään hänellä olevan vastuuta asioista. Tämä prosessi kestää vuosia. Myönteisen psyykkisen kehittymisen kannalta olisi tärkeää, että lapsi saisi sellaista palautetta, jonka pohjalle hän rakentaa myönteistä minäkuvaansa. Minäkuva muotoutuu jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, sillä muilta saatu palaute vaikuttaa lapsen käsitykseen itsestään. Kasvattajan on tärkeää ymmärtää, että lapsi on herkkä itseään ja taitojaan koskevalle palautteelle. Palautteen tulee koskea aina lapsen tekemistä eikä hänen ominaisuuksiaan. (Sääkslahti 2018 104-105)

Lapsen psyykkisen kehityksen kannalta on myös tärkeää, että lapsi saa hänelle annetuista motorisista tehtävistä enemmän myönteisiä kokemuksia. Nämä onnistumisen kokemukset antavat lapselle rohkeutta tehdä aloitteita ja tuoda omia toiveita ja tahtoa julki sekä luovat luottamusta hänen omiin taitoihinsa. Kasvattajan on tärkeää kuunnella lapsen ehdotuksia ja suhtautua niihin kannustavasti ja rohkaisevasti, sillä se vahvistaa lapsen hyväksytyksi tulemisen kokemusta sekä lapsen toimijuutta. Lapselle jää kehollisesta pystyvyydestään ja minäkuvastaan myönteisempi kuva, kun kasvattaja ei tee asioita lapsen puolesta vaan antaa hänen yrittää itse sekä mahdollisuuden kokea ponnistelun tuottaman mielihyvän tunteen. (Sääkslahti 2018 160-164)

Mielekkyyden kokemukset liittyvät autonomian ja hallinnan tunteeseen. Lapsen saadessa tehdä valintoja, kantaa vastuuta ja päättää itseään koskevia asioita hän kokee itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Mielekkyyden kokemukset osaltaan lisäävät motivaatiota, joka vaikuttaa taas yrittämisen haluun ja ponnisteluun. Itsensä tärkeäksi kokeminen parantaa lapsen mielialaa ja se vaikuttaa lapsen ryhmässä viihtymiseen. (Sääkslahti 2018 104-105)

Alle kouluikäisten lasten motiivit liikuntaa kohtaan eivät ole samanlaisia kuin aikuisilla. Lapselle itse toiminta on jo päämäärä eikä lasta tarvitse motivoida liikkumaan. Kyse on enemmänkin siitä, mihin lasta kannustetaan ja mitä hänen annetaan tehdä. (Sääkslahti 2018 109) Lapsen motivaatio liikkumista kohtaan syntyy erilaisista syistä. Siihen voi vaikuttaa sosiaalinen, fyysinen tai henkinen ympäristö. Tärkeintä lapselle on kuitenkin saada myönteisiä kokemuksia liikunnasta sekä onnistumisen riemua. Toisaalta myös epäonnistumiset kuuluvat liikuntaan ja ne opettavat lasta käsittelemään esimerkiksi pettymyksen tunteita. (Finne 2017 51)

Pelit, leikit, kisailut ja monet muut liikuntatilanteet herättävät tunteita. Tämän vuoksi ne ovat hyviä myös tunnetaitojen ja itsesäätelyn harjoittamisessa. Ryhmään kuulumisen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja se harjaannuttaa myös tunteiden ilmaisun säätelyä. 3-4 -vuoden iässä lapsi osaa matkia erilaisia tunteita ilmeillä ja eleillä. Hän pystyy jo jossain määrin hallitsemaan negatiivisia tunteita ja uskaltaa oikeassa ilmapiirissä ilmaista erilaisia tunteita. Kasvattajien tehtävänä on rohkaista lapsia itsensä ilmaisuun ja luoda sellaisia tilanteita, joissa lapsi saa liikunnan ja kehollisen ilmaisun avulla näyttää perustunteita. (Sääkslahti 2018 116-118)

Vahvan itsetunnon kehittymisen rakennuspalikoita ovat lapsen hyväksyntä, kannustaminen sekä ihailu myönteisistä oivalluksista, oppimiskokemuksista ja edistymisestä. Itsetunto on tärkeää varsinkin epäonnistumisten kokemusten kannalta. (Sääkslahti 2018 104-105) Itsetunnon rakentumisen kannalta tärkeää on myös kehollinen ilmaisu, sillä lapsi ilmaisee luonnollisesti omia ajatuksia ja tunteita liikkuen ja leikkien. (Pönnkö – Sääkslahti 2017 487-489)

7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kyselylomakkeen avulla, miten näkyvää liikuntatoimintaa on perheille yhteistyö päiväkotimme 3-5 -vuotiaiden ryhmässä. Kyselylomakkeen tulosten tarkoituksena on kehittää kyseisen ryhmän liikuntatoimintaa sekä siitä tiedottamista. Tutkimuskysymyksiämme olivat: Kuinka näkyvää päiväkodin liikuntatoimintaa on perheille 3-5 -vuotiaiden ryhmässä? sekä kuinka tyytyväisiä he ovat liikuntatoimintaan kyseisessä ryhmässä. Lisäksi halusimme kartoittaa vanhempien toiveita liikuntatoiminnan suhteen ja ottaa heidät tätä kautta mukaan toiminnan suunnitteluun.

8 Opinnäytetyön toteutus ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyömme aluksi pohdimme erilaisia keinoja kerätä aineistoa kohderyhmällemme ja perehdyimme aiheita käsittelevään kirjallisuuteen sekä aiempiin opinnäytetöihin. Toteutimme tutkimuksen aineistonkeruun paperisen kyselylomakkeen muodossa hyödyntäen sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia kysymyksiä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa haetaan vastausta kysymyksiin: Mikä? Missä? Paljonko? Miksi? Kuinka usein? Näihin kysymyksiin pohjaten loimme monivalintakysymykset, joilla haimme numeerista tietoa vanhempien kokemuksista. Halusimme kartoittaa myös vanhempien toiveita siitä, miten he toivoisivat liikuntatoiminnan ja näkyvyyden toteutuvan. Tästä syystä käytimme kyselylomakkeessa myös kvalitatiivisia kysymyksiä, jotka hakevat vastausta kysymyksiin: Miten? Millainen? (Heikkilä 2014a). Päädyimme hyödyntämään tätä menetelmätriangulaatiota, koska emme kokeneet puhtaasti kvantitatiivisen tutkimuksen tuovan tarpeeksi kattavaa vastausta tutkimuskysymyksiimme. Kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen metodien yhtäaikainen käyttö antaa hyvän tilaisuuden laajentaa kerättyä tietoa (Saaranen-Kauppinen – Puusniekka 2006a).

Paperinen kyselylomake on yksi perinteisimpiä tapoja kerätä tutkimusaineistoa ja vaikkakin rinnalle ovat nousseet sähköiset lomakkeet, päädyimme perinteiseen paperiseen versioon juuri sen mutkattomuuden takia (Aaltola – Valli 2015 84). Päiväkodissa tapahtuvat päivittäiset kohtaamiset mahdollistavat lomakkeiden jakamisen vuorovaikutuksessa kaikille ryhmän vanhemmille tasavertaisesti ilman tarvetta erikseen kirjautua sähköisiin järjestelmiin. Mukaan kotiin annettu kyselylomake antaa vanhemmille vapauden vastata siihen oman aikataulunsa mukaan itse valitsemassaan paikassa ilman tutkijan

läsnäoloa sillä tämä voi vaikuttaa siihen minkälaisia vastauksia vastaaja antaa. Tehdessämme kyselylomaketta kiinnitimme erityisesti huomiota kysymysten muotoiluun, järjestykseen sekä lomakkeen selkeyteen ja pituuteen. Tämä on oleellisen tärkeää sillä kysymykset luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle. Tämän takia onkin oleellista muotoilla kysymykset sellaiseen muotoon, että vastaajat ymmärtävät ne samalla tavalla kuin tutkija tai tulokset voivat vääristyä. Varoimme kysymyksiä tehdessämme myös, ettemme johdattele vastaajia (Aaltola – Valli 2015 85 - 87). Aaltolan ja Vallin (2015) mukaan kyselylomakkeen pituus on myös keskeisen tärkeää, jotta sen täyttäminen tuntuu vastaajalle mielekkäältä ja että siihen jaksaa vastata ajatuksella. Liian pitkä kyselylomake voi luoda mielikuvan pitkästä ja raskaasta työstä, joka vie motivaatiota vastata. Samalla tapaan liian täyteen ahdettu ja epäselkeä lomake voi vaikuttaa negatiivisesti vastaajan haluun vastata lomakkeeseen. Usein kyselylomakkeissa on alussa niin sanottuja taustakysymyksiä vastaajan iästä, sukupuolesta tai koulutuksesta, joilla lämmitellään vastaajaa. Emme kuitenkaan kokeneet tarpeelliseksi kerätä kyseisenlaista tietoa ryhmän lasten vanhemmilta vaan aloitimme kevyemmällä kysymyksillä, jotka johdattavat vanhemmat aiheeseen (Aaltola – Valli 2015 87-88).

Kvantitatiivisiin kysymyksiin loimme kuvitteelliset vastausvaihtoehdot hyödyntämällä likert-asteikkoa, jossa tavallisesti vastaaja valitsee omaa mielipidettään vastaavimman vaihtoehdon arvoasteikolla 1-5. Vaihtoehdot ovat usein esitetty muodossa ”täysin samaa mieltä”, ”melkein samaa mieltä”, ”ei osaa sanoa” jne. Hyödynsimme kyseistä asteikkoa pohjana luoda vastaavanlaisia kuvitteellisia vastauksia omiin kysymyksiimme. Aineistosta saatuja tuloksia esitetään tavallisesti kolmella eri tavalla; taulukolla, kuvioinnilla tai tunnusluvulla. Hyödynsimme vaihtoehdokysymyksiä vastauksien havainnollistamiseen kuviota (pylväsdiagrammi), jotta lukijalle tulee selkeästi esiin vastausten jakautuminen vastanneiden kokonaismäärään nähden myös visuaalisesti. Avointen kysymysten kohdalla jaoimme vastauksissa ilmeneviä asioita teemoihin, joiden pohjalta pystyimme analysoimaan erilaisten vastausten pohjalta nousevia yhteisiä teemoja tarkemmin ja nostamaan tärkeimmät kohdat esiin (Aaltola – Valli 2001 144-147; 159; 161).

Ennen itse kyselylomakkeen jakamista vanhemmille, kerroimme heille tutkimuksen toteuttamisesta päiväkodissa arjenkohtaamisten yhteydessä. Jaoimme kyselylomakkeet vanhemmille saatekirjeen kanssa kirjekuoressa, joka laitettiin ryhmään kuuluvien lasten lokeroihin. Vanhemmat palauttivat kyselylomakkeet täytettyinä päiväkotiin, jossa ne kerättiin muovitaskuun. Koska emme itse pystyneet olemaan läsnä päiväkodilla, jokaisena päivänä, jätimme vastuun lomakkeiden vastaanotosta päiväkodin henkilökunnalle.

9 Opinnäytetyön tulokset

Kyselyyn vastasi yhteensä kymmenen perhettä kolmestatoista ja se sisälsi yhteensä kolme kysymystä. Viisi kysymystä oli avoimia eli laadullisia kysymyksiä, johon vanhemmat saivat kertoa omia ajatuksia, kokemuksia ja toiveita. Kahdeksan kysymystä oli Likertin -asteikoilla luokiteltuja monivalintakysymyksiä. Perheillä oli viikko aikaa vastata kyselyyn kyselylomakkeella ja palauttaa se takaisin päiväkodille. Kyselylomakkeet otti vastaan päiväkodin henkilökunta, joille oli annettu siihen ohjeet. Kvantitatiivisista kysymyksistä on tehty havainnollistamisen vuoksi pylväsdiagrammit ja laadulliset kysymykset olemme jäsennelleet teemoittain tarpeen mukaan. Käsittelemme tässä kappaleessa ensin kvantitatiiviset kysymykset siinä järjestyksessä, jossa ne ovat kyselylomakkeessa olleet. Tämän jälkeen käsittelemme kvalitatiiviset kysymykset. Kysymysten numerot eivät kuitenkaan vastaa alkuperäisessä kyselylomakkeessa olevia kysymysnumeroita. Seuraavaksi esittelemme kyselylomakkeen tulokset.

1. Kuinka tärkeäksi koet lapsesi liikunnan päiväkodissa?

Kyselyyn vastanneista vanhemmista kymmenestä perheestä seitsemän (7/10) koki lapsen liikunnan päiväkodissa erittäin tärkeäksi ja kolme perhettä (3/10) melko tärkeäksi. Ensimmäisen kysymyksen tarkoituksena oli johdatella vanhempia kyselylomakkeen aiheeseen.



Kuvio 1. Kuinka tärkeäksi koet lapsesi liikunnan päiväkodissa?

2. Kuinka hyvin päiväkodissa järjestetty liikuntatoiminta vastaa odotuksiasi?

Kymmenestä vastanneesta perheestä puolet (5/10) kokivat päiväkodin järjestämän liikuntatoiminnan vastaavan heidän odotuksiaan melko huonosti. Kolme perhettä kymmenestä (3/10) ei osannut sanoa vastaako se heidän odotuksiaan ja kaksi (2/10) perhettä kokivat sen vastaavan heidän odotuksiaan melko hyvin.



Kuvio 2. Kuinka hyvin päiväkodissa järjestetty liikuntatoiminta vastaa odotuksiasi?

3. Kuinka tyytyväinen olet päiväkodissa järjestetyn liikuntatoiminnan monipuolisuuteen?

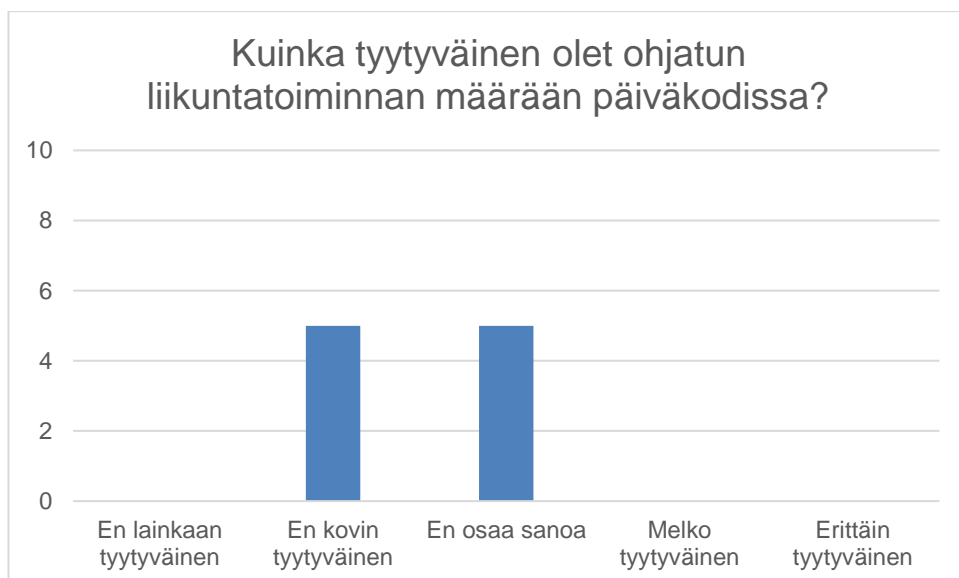
Kymmenestä perheestä kolme (3/10) ei ollut kovin tyytyväinen päiväkodissa järjestetyn liikuntatoiminnan monipuolisuuteen. Neljä (4/10) perhettä ei osannut sanoa ovatko he tyytyväisiä. Kolme (3/10) perhettä kymmenestä olivat melko tyytyväisiä liikuntatoiminnan monipuolisuuteen.



Kuvio 3. Kuinka tyytyväinen olet päiväkodissa järjestetyn liikuntatoiminnan monipuolisuuteen?

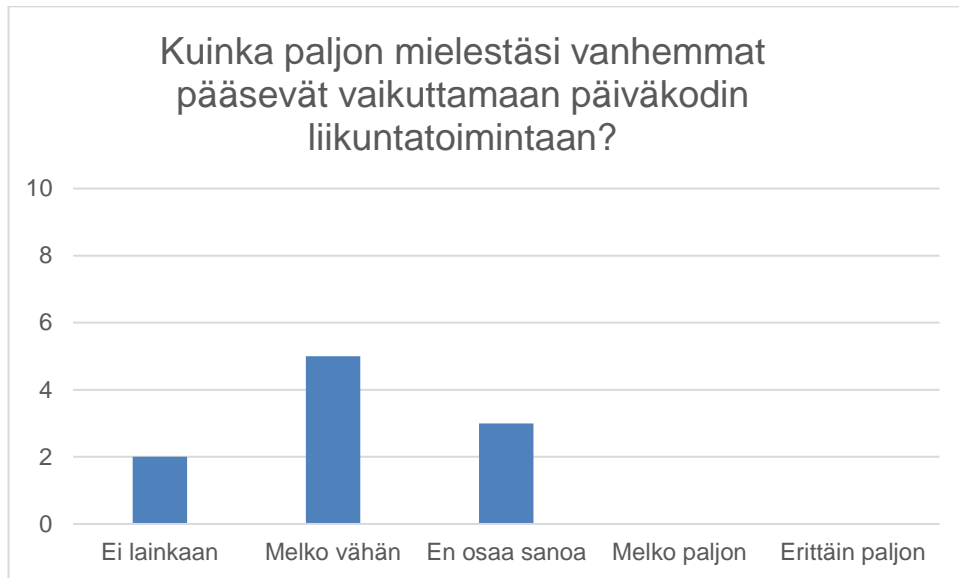
4. Kuinka tyytyväinen olet ohjatun liikuntatoiminnan määrään päiväkodissa?

Kymmenestä kyselyyn vastanneesta perheestä puolet (5/10) ei ollut kovin tyytyväinen ohjatun liikuntatoiminnan määrään päiväkodissa ja puolet perheistä (5/10) ei osannut sanoa olivatko he tyytyväisiä ohjatun liikuntatoiminnan määrään.



Kuvio 4. Kuinka tyytyväinen olet ohjatun liikuntatoiminnan määrään päiväkodissa?

Kymmenestä vastanneesta perheestä kaksi (2/10) oli sitä mieltä, etteivät vanhemmat pääse vaikuttamaan päiväkodin liikuntatoimintaan lainkaan. Viisi (5/10) perhettä kymmenestä oli sitä mieltä, että vanhemmat pääsevät vaikuttamaan päiväkodin liikuntatoimintaan melko vähän. Kolme (3/10) perhettä ei osannut sanoa miten paljon vanhemmat pääsevät heidän mielestään vaikuttamaan päiväkodin liikuntatoimintaan.



Kuvio 5. Kuinka paljon mielestäsi vanhemmat pääsevät vaikuttamaan päiväkodin liikuntatoimintaan?

6. Kuinka tyytyväinen olet päiväkodin tiedottamiseen lapsesi päivittäisestä liikunnasta?

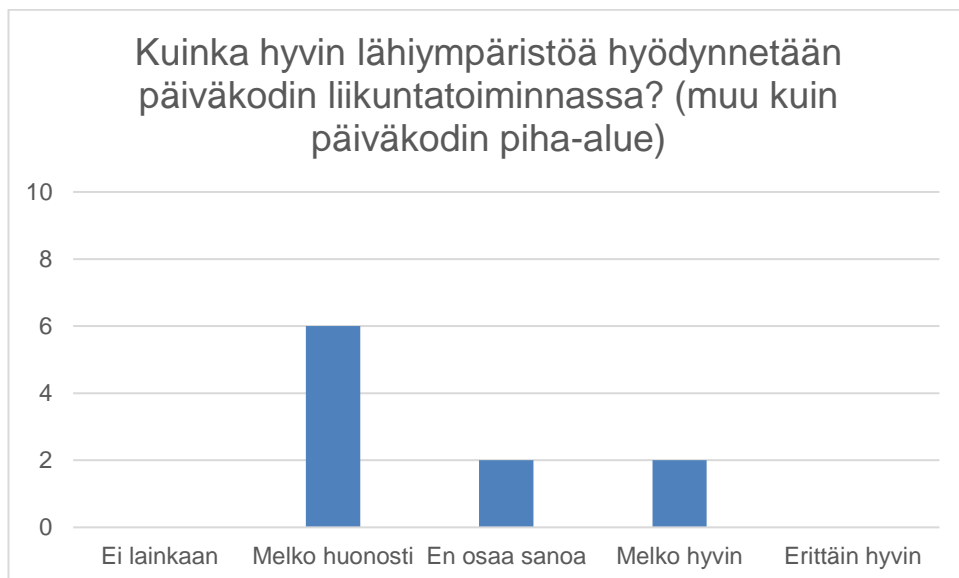
Kymmenestä vastanneesta perheestä neljä (4/10) ei ollut kovin tyytyväinen päiväkodin tiedottamiseen heidän lapsensa päivittäisestä liikunnasta. Kaksi perhettä (2/10) ei osannut sanoa ovatko he tyytyväisiä. Neljät perhettä (4/10) olivat melko tyytyväisiä päiväkodin tiedottamiseen heidän lapsensa päivittäisestä liikunnasta.



Kuvio 6. Kuinka tyytyväinen olet päiväkodin tiedottamiseen lapsesi päivittäisestä liikunnasta?

7. Kuinka hyvin lähiympäristö hyödynnetään päiväkodin liikuntatoiminnassa? (muu kuin päiväkodin piha-alue)

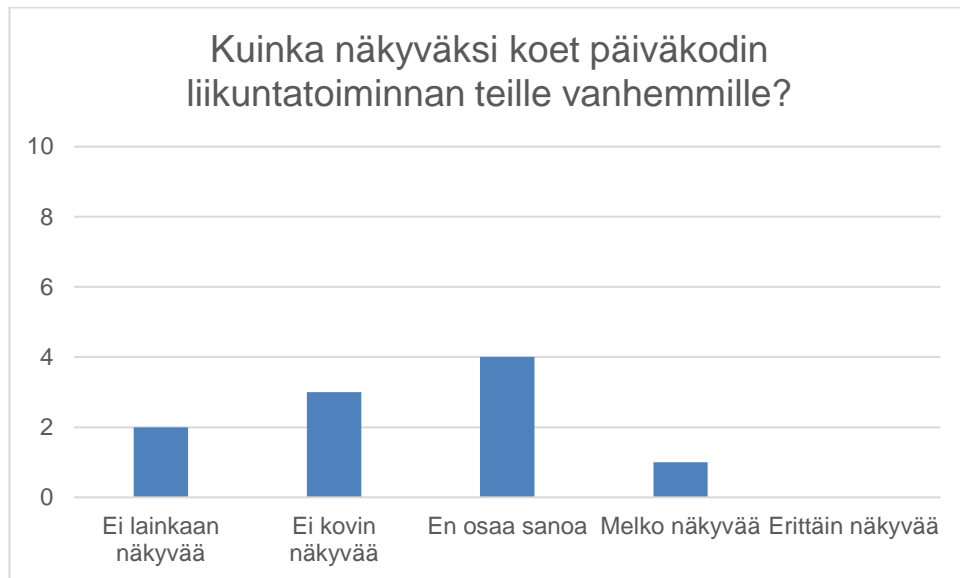
Vastanneista kymmenestä perheestä kuusi (6/10) oli sietä mieltä, että lähiympäristö hyödynnetään päiväkodin liikuntatoiminnassa melko huonosti. Kaksi (2/10) perhettä ei osannut sanoa. Kaksi (2/10) perhettä koki, että lähiympäristöä hyödynnetään melko hyvin.



Kuvio 7. Kuinka hyvin lähiympäristöä hyödynnetään päiväkodin liikuntatoiminnassa? (muu kuin päiväkodin piha-alue)

8. Kuinka näkyväksi koet päiväkodin liikuntatoiminnan teille vanhemmille?

Kymmenestä vastanneesta perheestä kaksi (2/10) koki, että liikuntatoiminta ei ole lainkaan näkyvää. Kolme perhettä kymmenestä (3/10) koki, ettei se ole kovin näkyvää. Neljä (4/10) perhettä ei osannut sanoa kuinka näkyväksi he sen kokevat. Yksi (1/10) perhe koki päiväkodin liikuntatoiminnan olevan melko näkyvää.



Kuvio 8. Kuinka näkyväksi koet päiväkodin liikuntatoiminnan teille vanhemmille?

9. Minkälaista liikuntatoimintaa toivoisit päiväkodissa järjestettävän? (eri lajit, retket)

Tähän kysymykseen vastasivat kaikki kymmenen perhettä. Vanhemmilta nousi paljon ideoita ja toiveita liikuntatoiminnan suhteen. Pääsääntöisinä teemoina nousivat esiin liikunnan monipuolisuus, retket ja erilaiset lajikokeilut. Alla on listattuna vanhempien toiveita, joita päiväkotitoimi voi hyödyntää:

- Ohjattu musiikkiliikunta
- Retket: metsäretket, leikki- ja liikuntapaikat
- Lajikokeilut: vierailevat ohjaajat eri lajeista, yhteistyö alueen liikuntaseurojen kanssa

- Teemapäivät/viikot: pallopeliviikko, pihaliikuntaviikko
- Ohjattua liikuntaa: musiikkiliikunta, perinteiset leikit
- Ulkoliikuntaa ohjatusti ja vuodenaikaan sopivaa
- Tanssi
- Satujooga
- Perusmotoristen taitojen harjoitteet: tasapaino, liikkuvuus yms.
- Rentoutumisharjoitukset

Kysymys 10. Millä tavoin haluaisit saada tietoa lapsesi liikuntatoiminnasta?

Tähän kysymykseen vastasi myös kaikki kymmenen perhettä. Jaoimme tämän kysymyksen vastauksista saamamme tiedon kahteen teemaan: vanhempien toiveet tiedonsaannista ja kokemuksiin nykytilanteesta.

Vanhempien toiveet tiedonsaannista

Vanhemmilta nousi vastausten pohjalta ideoita konkreettisista keinoista, joilla päiväkotivoisi viestiä liikuntatoiminnasta heille jo olemassa olevien kanavien (Daisyn viikkoviestit, päivittäiset kohtaamiset) lisäksi. Tällaisia olivat esimerkiksi: liikuntakalenteri eteisen seinällä sekä valokuvat päivän toiminnasta.

Monet vanhemmista toivoivat yksityiskohtaisempaa ja tarkempaa tietoa lastensa liikunnasta päiväkodissa. Näitä olivat esimerkiksi: mitä liikuntaa on harjoiteltu, mitä lapsi piti liikunnasta ja miten hän onnistui sekä kuinka paljon on liikuttu. Vanhemmat nostivat myös esiin kiinnostuksen tietää lastensa liikunnallisesta kehityksestä.

Kokemukset nykytilanteesta

Tällä hetkellä päiväkodilla on käytössään Daisy -järjestelmä, joka on varhaiskasvatukseen kehitetty tietopalvelu. Vanhempien vastauksista nousi esiin myös Daisy -järjestelmän hyödyntäminen tiedonsaannissa. Aikaisemmin vanhempia on tiedotettu viikoittain Daisyn välityksellä siitä, mitä viikon aikana ryhmissä on tehty ja opittu. Vastauksissa toivottiin, että viikkokirjeessä kerrottaisiin enemmän ja tarkemmin lasten liikkumisesta sekä mitä päivien aikana on tehty. Vanhempien vastauksista nousi myös esille päivittäisten kohtaamisten tärkeys. He haluaisivat, että lasten hakutilanteessa puhuttaisiin lapsen liikkumisesta enemmän.

Kysymys 11. Millä tavoin päiväkotitekee liikuntatoiminnan näkyväksi teille vanhemmille?

Tähän kysymykseen vastasi yhdeksän perhettä kymmenestä. Vanhemmat nostivat vastauksissa esiin sen, että tällä hetkellä liikuntatoiminta on melko näkymätöntä tai tieto liikuntatoiminnasta ei välity vanhemmille asti. Vastausten mukaan osa vanhemmista ei ole myöskään tietoisia siitä, miten liikuntapainotteisuus näkyy päiväkodin arjessa. Monet vanhemmat nostivat vastauksissaan esille Daisyn olevan hyvä tapa tehdä liikuntatoimintaa näkyväksi heille. Vastauksissa nousi esiin myös päivittäisen keskustelun merkitys lapsen hakutilanteessa. Osa vanhemmista mainitsi myös, että lapsi kertoo itse päivän tapahtumista.

Kysymys 12. Minkälaista tietoa haluaisit saada päiväkodin liikuntatoiminnasta?

Tähän kysymykseen vastasi seitsemän perhettä kymmenestä. Vanhempien vastausten mukaan he haluaisivat saada tietoa päiväkodin liikuntakasvatuksen tavoitteista sekä miten liikuntatoiminta näkyy lasten päivän aikana. Lisäksi vastauksissa mainittiin tieto liikuntatoiminnan suunnitelmallisuudesta. Vanhemmilta nousi myös ehdotus seinällä pidettävään viikko-ohjelmaan liikuntatoiminnan osalta. Monet vanhemmista korostivat Daisyssä julkaistavan viikkokirjeen merkitystä ja he toivoisivat sen kertovan viikon tai kuu-kauden liikuntateemasta. Yksi vanhemmista otti myös esiin sen, että vanhemmille voisi

etukäteen kertoa tulevaisuuden toiminnasta eli onko tulevaisuudessa suunnitelmassa jotain lajikokeilua tai tapahtumia.

Kysymys 13. Onko jotain muuta mitä haluaisit sanoa?

Tähän kysymykseen vastasi kahdeksan perhettä kymmenestä. Tämän kysymyksen tarkoitus oli antaa vanhemmille vapaus kertoa omista ajatuksistaan kyselylomakkeen lopussa.

Vanhempien vastauksista nousi esiin sekä positiivinen palaute että tyytymättömyys päiväkodin liikuntatoimintaan. Osa vanhemmista kertoo tehneensä valinnan lapsensa päiväkodin suhteen juuri liikuntapainotteisuuden vuoksi. Vastauksista nousi esille, että ainakaan osa vanhemmista ei tiedä miten tämä liikuntapainotteinen päiväkotiympäristö eroaa niin sanotusti ”tavallisesta” päiväkodista. He toivovat liikuntapainotteisuutta vielä näkyvämmäksi osaksi lasten päivää. Vanhemmat nostivat esiin myös retkeilyn vähäisen määrän. He toivoisivat, että ryhmä tekisi enemmän retkiä lähialueita pidemmälle ja myös useammin. Vastauksissa mainittiin esimerkiksi retket luontoon. Lisäksi vanhemmat nostivat vastauksissa esiin myös tiedonkulun. Heidän mukaansa liikunnasta tulisi tiedottaa enemmän. Vanhempien vastauksissa oli myös positiivista palautetta muun muassa henkilökunnan osaamisesta sekä kiitoksia hyvin tehdystä työstä. Yksi vanhemmista kehui myös päiväkodin liikuntasalia ja liikuntavälineitä.

10 Johtopäätökset

Kysely tavoitti vanhemmat mielestämme hyvin ja se näkyi vastausten määrässä. Saimme kyselylomakkeella toivottuja vastauksia opinnäytetyömme ja päiväkodin liikuntatoiminnan kehittämistyön kannalta. Kuitenkin yllättävää tuloksissa oli mielestämme ”en osaa sanoa” -vastausten kohtuullisen suuri määrä.

Yleisenä teemana kyselyn vastausten pohjalta oli vanhempien kiinnostus liikuntatoiminnan toteuttamista kohtaan. Vastausten perusteella he toivoivat päiväkodilta enemmän monipuolisempaa liikuntaa sekä liikuntatoiminnan näkyvämmäksi tekemistä vanhemmille. Vanhempien vastauksista kävi myös ilmi, että päiväkotia ei hyödynnä heidän mielestään lähiympäristössä tarpeeksi liikuntatoiminnassa ja ohjattua liikuntaa tulisi olla enemmän. Vanhemmat ovat kiinnostuneita lastensa tekemisistä ja mielenkiinnon kohteista. Tässä voidaankin korostaa päiväkodin ja perheiden yhteistyötä keskustelun ja tiedottamisen kautta. Vanhempien ja päiväkodin kasvattajien välinen dialogi tuo yhteen vanhempien asiantuntijuuden lapsestaan ja päiväkodin kasvattajien ammatillisen osaamisen sekä ymmärryksen lapsen kehityksestä ja kasvusta. Vanhemmat haluavat tietoa siitä, miten heidän lapsensa kehittyy ja miten päiväkotia tukee kyseistä kehitystä. Se minkälaista tietoa vanhemmat saavat päiväkodilta ja miten heidän äänensä tulee näkyviin päiväkodin toiminnassa, vaikuttaa heidän osallisuuden kokemukseensa. Vastauksista nousi esiin, että vanhemmat eivät pääse heidän mielestään tarpeeksi vaikuttamaan päiväkodin liikuntatoimintaan. Kattava tiedottaminen tasoittaa vanhempien ennako-odotuksia päiväkodin toiminnan suhteen. Tässä korostuu nimenomaan tiedottamisen tärkeys. Monet vanhemmat kokivat saavansa tietoa liikuntatoiminnasta vain vähän tai hyvin pelkistetysti. Tämä on saattanut vaikuttaa heidän ajatuksiinsa siitä, ettei päiväkodissa liikuta heidän mielestään tarpeeksi, vaikka todellisuus olisikin jotain aivan muuta. Tämä näkyi joidenkin vanhempien mietteissä siitä mikä tekee Taikapompusta juuri liikuntapäiväkodin.

Päiväkodin tiedottamiskanavat olivat vanhempien mielestä käteviä ja monet heistä pitivät Daisy -järjestelmässä lähettyjä viestejä toimivana tapana välittää tietoa kodin ja päiväkodin välillä päivittäisten kohtaamisten lisäksi. He kuitenkin kaipaavat määrällisesti enemmän tietoa sekä yksityiskohtaisempaa tietoa päivittäisestä liikuntatoiminnasta sekä siitä, mitä kuluneen viikon aikana on tehty lasten kanssa. Vanhemmat toivat vastauksissa esiin myös ideoita, miten tietoa ja toimintaa liikunnasta voisi tehdä näkyväksi esimerkiksi erilaisten kuvien, kuvaseinien ja liikuntakalenterien kautta.

Merkittävä havainto oli kuitenkin se, että kysymyksessä koskien päiväkodin tiedottamista lapsen päivittäisestä liikunnasta esiintyi jonkin verran hajontaa. Neljä vanhempaa kymmenestä eivät olleet tyytyväisiä päivittäiseen tiedottamiseen liikuntatoiminnasta ja saman verran vanhempia taas oli kuitenkin melko tyytyväisiä kyseiseen tiedottamiseen koskien. Pohdimme sitä, voiko kysymyksen hajontaan vaikuttaa se, että kaikille vanhemmille ei välttämättä kerrota päivästä tasapuolisesti. Pohdimme myös, että hakutilanteiden kiireellisyys joko kasvattajan tai vanhempien puolesta voi vaikuttaa siihen, että päivittäinen tiedonvaihto jää suppeaksi. Myös tämä korostaa vanhempien ylistämää päiväkodissa jo tähän asti käytetyn viikoittaisen Daisy -viestin merkitystä, josta vanhemmat voivat lukea lasten viikon tapahtumista heille sopivana ajankohtana.

Olemme maininneet tässä opinnäytetyössä aikaisemmin myös päiväkodilla olevan käytössään kasvattajien päivittäin täytettävä lappu, joka on tarkoitettu tukemaan kasvattajien ja vanhempien tiedonvälitystä lasten hakutilanteissa. Esimerkiksi tilanteessa, jossa tietyn ryhmän kasvattajat ovat sellaisissa työvuoroissa, jonka takia kukaan heistä ei ole paikalla kertomassa ryhmänsä päivästä, on tällä päivittäin täytettävällä lapulla suuri merkitys. Tässä tilanteessa on tärkeää, että lappu on täytetty mahdollisimman hyvin, jotta muut kasvattajat pystyvät kertomaan toisenkin päiväkotiryhmän päivän tapahtumista. Tämä lappu on ainoa väline vanhempien ja kasvattajien tiedonvälityksessä päivittäin, sillä on inhimillistä, että kasvattajat eivät muista tarkalleen esimerkiksi paljonko jokainen lapsi on syönyt päivän aikana eri aterioilla.

11 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusprosessin aikana tutkijat tekevät ratkaisuja, jotka voivat olla merkittäviä tutkimuksen eettisyyden kannalta. Tutkimuksiin liittyvät eettiset kysymykset voidaan jakaa kahteen luokkaan. Ensimmäiseen luokkaan sisältyvät kysymykset, jotka koskevat tutkimuksen tiedonhankintaa ja tutkittavien tietosuojaa. Toiseen luokkaan kuulu se, miten tutkija soveltaa ja tulkitsee tutkimuksen tuloksia (Saaranen – Kauppinen & Puusniekka 2006b). Tutkimuksen tiedonhankinnassa pyrimme hyödyntämään mahdollisimman eettisiä keinoja ja pitämään huolen vastaajien tietosuojasta. Emme keränneet kyselylomakkeissa vastaajien henkilötietoja tai muuta informaatiota, joka paljastaisi vastaajan henkilöllisyyden. Paperisella kyselylomakkeella uskoimme tavoittavamme ryhmän vanhemmat tasavertaisesti. Yhdenvertaisen tavoittamisen suhteen haasteeksi nousi mahdollinen lasten poissaolo päiväkodista tutkimuksen suorittamisen aikana. Toinen haaste oli,

saisimmeko tarpeeksi vastauksia tutkimukseen varaamassamme ajassa. Molempiin haasteisiin pyrimme vastaamaan kannustamalla vanhempia osallistumaan kyselyyn keskustelemalla siitä heidän kanssaan päiväkodin arkikohtaamisissa sekä kertomalla siitä heille saatekirjeellä.

Kyselylomakkeen toteuttaminen vain suomen kielellä, saattoi tehdä vastaamisesta haastavaa perheille, joiden äidinkieli on toinen kuin suomi tai suomen kielen ymmärrys on heikkoa. Kävimme kyselylomakkeen läpi päiväkodinjohtajan kanssa ennen kyselyn jatkamista vanhemmille, selvittääksemme olivatko kysymykset ymmärrettäviä ja vastasivatko ne kysymyksiin mitä tutkimme ja korjasimme sitä häneltä saadun palautteen mukaisesti. Laajempaa ja asiakasryhmää kattavampaa palautetta kyselyn selkeydestä ja ymmärrettävyydestä olisimme saaneet, jos olisimme esitettäneet sen tutkittavan ryhmämme vertaisryhmällä. Emme kuitenkaan pystyneet testaamaan kyselylomaketta aika resurssien takia.

Heikkilä (2014b) esittää, että tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeää on edustava ja tarpeeksi kattava otos, korkea vastausprosentti ja se, että kysymykset mittaavat koko tutkimusongelman kattavia oikeita asioita. Kyselymme kohderyhmän kolmestatoista perheestä kyselyyn vastasi kymmenen, joka antaa kuvaa suurimmalta osalta, mutta on kuitenkin huomioitava, jos kaikki 13 perhettä olisivat vastanneet kyselyyn, olisivat kvantitatiivisten vastausten suhteet voineet muuttua. Likert -asteikkoa hyödyntäessä ja sen tuottamia vastauksia arvioidessa on hyvä huomioida ”en osaa sanoa” -vastausten vaikuttavuus tutkimustuloksiin. Asiasisällöllisesti on syytä olettaa, että henkilö, joka vastaa edellä mainitulla tavalla, ei osaa sanoa kumpaan suuntaan hänen mielipiteensä kallistuu asteikon skaalalla. Toinen vaihtoehto on, ettei vastaajalla ole asian suhteen vahvaa mielihäilyä (Aaltola – Valli 2001 160). Vastauksia analysoidessa on myös oleellista kiinnittää huomioita aiheen vaikuttavuus vastauksiin (Saaranen-Kauppinen – Puusniekka 2006c). Perheiden odotukset päiväkodin järjestämisen liikuntatoiminnan suhteen voivat olla erilaisia.

Tutkimuksen otos oli varsin pieni, mutta tutkimuksella pyrittiin kuvaamaan tietyn ryhmän vanhempien kokemuksia. Jos kyselyyn olisi otettu mukaan koko päiväkodin lasten vanhemmat olisivat tulokset voineet valitsemamme kohderyhmän suhteen voineet vääristyä. Pienen otoksen takia tuloksia ei voida kokonaisuudessaan yleistää koskemaan koko päiväkotia tai soveltaa muissa päiväkodeissa toimivissa 3-5 -vuotiaiden ryhmissä.

12 Pohdinta

Opinnäytetyön aikana teimme useita valintoja, joiden vaikuttavuutta saamiimme tuloksiin ei voi vähätellä. Menetelmän valinnan voidaan väittää olevan onnistunut sen saavutettua suurimman osan perheistä, jotka halusimme kyselyyn tavoittaa. Sähköinen kyselylomake jaettuna Daisy -järjestelmän tai sähköpostin kautta olisi voinut olla toinen mahdollinen kyselyn jakotapa. Myös sen avulla olisimme voineet tavoittaa kaikki vanhemmat. Jos päiväkodista olisi ollut paljon lapsia poissa tai sairaana, olisivat kyselylomakkeet jääneet jakamatta, joka olisi johtanut pienempään vastausmäärään aikapuitteiden takia. Fyysisestä lomakkeesta ei jää jälkiä sähköisiin järjestelmiin opinnäytetyön ulkopuolella ja sen yhteydestä ei pystytä yhdistämään vastauksia yksittäisiin perheisiin tai henkilöihin. Kuitenkin on huomioitavaa, että kyselylomakkeiden palautuksessa oli vastaanottajana yhteistyö päiväkotimme, joten emme pystyneet takaamaan sitä, etteivät lomakkeet vastaanottaneet henkilökunnan jäsenet käyneet niitä läpi ja sitä kautta nähneet minkälaisia vastauksia tietyt perheet ovat antaneet. Tässä mielessä sähköinen kysely toteutettuna sähköpostin kautta olisi voinut tarjota vielä paremman yksityisyydensuojan kyselyyn osallistujille.

Voidaan olettaa, että vastausten anonymiteetti oli tekijä, joka vaikutti vastauksiin ja niiden määrään. Vastaja voi kokea olonsa turvallisemmaksi ja vapaammaksi antaa rohkeampia vastauksia, jos hänen henkilöllisyyttään ei voida yhdistää vastauksiin. Tässä on kuitenkin tärkeä tietää, että tutkimus tehtiin yhteistyössä päiväkodin kanssa ja osapuolet olivat tietoisia tästä, joten vaikka yksittäisiä vastauksia ei voida yhdistää henkilöihin, on tieto kuitenkin tullut tunnetulta ihmisryhmältä. Vastausten määrään epäilemättä vaikutti myös vanhempien mielenkiinto lastensa kasvua ja kehitystä kohtaan. Heillä voidaan olettaa olevan tiettyjä odotuksia toiminnalta ja halua vaikuttaa sekä osallistua lastensa kasvatukseen. Kyselyyn antamamme vastausaika valittiin pääsääntöisesti opinnäytetyön aika resurssien takia. Pidempi vastausaika olisi voinut tuottaa lisää vastauksia. Toisaalta pidempi vastausaika olisi voinut aiheuttaa sen unohtamisen.

Opinnäytetyön toteutus -kappaleessa nostimme esiin kyselylomakkeen pituuden vaikuttavuuden vastaajien mielenkiintoon vastata kyselyyn. Kyselylomakkeemme oli neljän sivun mittainen, joka saattoi vähentää vastaajien mielenkiintoa vastata kyselyyn. Kyselylomake oli kuitenkin tehty selkeän näköiseksi ja koimme sen olevan helposti täytettävä.

13 Lähteet

Aaltola, Juhani – Valli, Raine (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy. Helsinki.

Finne, Jaakko 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra

Heikkilä, Tarja 2014a. Kvantitatiivinen tutkimus. Tilastollinen tutkimus. Verkkodokumentti. <<http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>> 20.1.2020.

Heikkilä, Tarja 2014b. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi. Tilastollinen tutkimus. Verkkodokumentti. <<http://www.tilastollinentutkimus.fi/7.RAPORTOINTI/TutkimuksenLuotettavuus.pdf>> Luettu 25.1.2020.

Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2019. Helsingin kaupunki. Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala. <https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KasKo/vare/Helsinki_Vasu_FI.pdf> Luettu 30.1.2020.

Jaakkola, Timo 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, Timo 2017. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, Timo – Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä. 147-155

Jämsén, Anna – Villberg, Jari – Mehtälä, Anette – Soini, Anne – Sääkslahti, Arja & Poskiparta, Marita 2013. 3–4 -vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. <<https://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>> Luettu 30.1.20120. Varhaiskasvatuksen Tiedelehti. Journal of Early Childhood Education Research Vol. 2, No. 1, 2013, 63–82.

Kaskela, Marja & Kekkonen, Marjatta 2011. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta – Opas varhaiskasvatukseen kehittämiseen. Stakes. Oppaita 63.

Koivula, Maija 2004. Vanhempien kokemuksia perhetyöstä päiväkodissa. Teoksessa: Keskinen, Soili – Virjonen, Heli (toim.) 2004. Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoidossa. Tammi. Helsinki.

Korhonen, Merja 2006. Sukupolven merkitys vuorovaikutussuhteissa. Teoksessa: Karila, Kirsti – Alasuutari, Maarit – Hännikäinen, Maritta – Nummenmaa, Anna Raija – Rasku-Puttonen, Helena (toim.) 2006. Kasvatusvuorovaikutus. Vastapaino. Tampere. 51-69

Mykkänen, Johanna & Böök, Marja Leena 2017. Moninaiset perheet ja varhaiskasvatus. Teoksessa Koivula, Merja -- Siippainen, Anna – Eerola-Pennanen, Paula (toim.) 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Vastapaino. Tampere.

Nurmi, Jari-Erik – Ahonen, Timo – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. PS- kustannus. Jyväskylä.

Opetusalan ammattijärjestö 2020. Yhteistyö kodin kanssa. Verkkojulkaisu. <<https://www.oaj.fi/arjessa/yhteistyö-kodin-kanssa/#yhteistyön-muotoja-varhaiskasvatuksessa>> Luettu 26.1.2020.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>> Luettu 27.1.2020.

Pilke.fi n.d. Pilke päiväkotien painotteisuudet. < <https://www.pilkepaivakodit.fi/paivakotien-painotteisuudet/liikunta/>> Luettu 30.1.2020.

Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten keskus.

Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, Timo – Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja (toim): Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä. 486-500.

Saaranen-Kauppinen, Anita – Puusniekka, Anna 2006a. Triangulaatio. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkko-dokumentti. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_4.html> Luettu 23.1.2020.

Saaranen-Kauppinen, Anita – Puusniekka, Anna 2006b. Eettiset kysymykset. Kvali-MOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkko-dokumentti. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1.html> Luettu 23.1.2020.

Saaranen-Kauppinen, Anita – Puusniekka, Anna 2006c. Reliabiliteetti. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkko-dokumentti. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_2.html> Luettu 25.1.2020.

Soini, Anne & Sääkslahti, Arja 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Koivula, Merja; Siippainen, Anna & Eerola-Pennanen, Paula (toim.) 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Vastapaino: Tampere.

Säkkinen, Salla & Kuoppanen, Tuula 2019. Varhaiskasvatus 2018. THL tilastoraportti 32/2019. Luettavissa:<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138571/Tr32_19_vuositilasto.pdf?sequence=5&isAllowed=y>. Luettu 27.1.2020.

Sääkslahti, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus. Jyväskylä

Sääkslahti, Arja 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus. Jyväskylä.

Valli, Raine – Aaltola, Juhani (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Säädetty 13.7.2018. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>> Luettu 27.1.2020.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2018:3a <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf>. Luettu 10.1.2020.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>> Luettu 27.1.2020.

Yksikön toimintasuunnitelma 2018-2019. Pilke liikuntapäiväkoti Taikapomppu. Verkko-dokumentti.

<https://drive.google.com/file/d/1_LsfvC7M14nNI_kVjRsdd0xUbBvCSb30/view> Luettu 29.1.2020.

Saatekirje

Heippa Sammakoiden vanhemmat!

Olemme valmistumisvaiheessa olevia varhaiskasvatukseen suuntautuneita sosionomiopiskelijoita Metropolia ammattikorkeakoulusta. Toteutamme opinnäytetyön yhteistyössä Pilke Taikapompun kanssa ja valitsimme Sammakoiden ryhmän opinnäytetyömme kohderyhmäksi. Opinnäytetyömme aiheena on: Liikuntatoiminnan näkyvyys perheille liikuntapäiväkoti Pilke Taikapompun Sammakoiden ryhmässä. Liikuntatoiminnalla tarkoitamme tässä yhteydessä kaikkea päiväkodin toteuttamaa ja mahdollistamaa liikuntaa lapsille.

Tarkoituksenamme on selvittää tällä kyselylomakkeella, miten hyvin päiväkodin liikuntatoiminta näkyy teille vanhemmille ja haluaisimme myös kuulla teidän ajatuksianne koskien Sammakoiden ryhmän liikuntatoimintaa. Selvitämme myös, miten teidän ajatuksenne ja toiveenne on otettu huomioon liikuntatoiminnan suunnittelussa. Kyselyn vastaukset toimivat pohjana päiväkodin liikuntatoiminnan kehittämiseksi.

Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista, mutta opinnäytetyömme kannalta toivottavaa. Kyselyn vastaukset käsitellään nimettöminä ja lomakkeet säilytetään salassa tutkimuksen ajan, jonka jälkeen ne tuhoataan. Kyselyn vastauksia käytetään ainoastaan opinnäytetyön tarkoitukseen. Valmis opinnäytetyö julkaistaan theseus -tietokannassa www.theseus.fi.

Pyydämme teitä vastaamaan kyselyyn ja palauttamaan sen maanantaihin 17.2 mennessä Sammakoiden ohjaajille päiväkotiin.

Jos teillä nousee kysymyksiä tähän kyselyyn liittyen, voitte olla yhteydessä Lauraan sähköpostilla (sähköpostiosoite).

Kiitämme etukäteen vastauksistanne!

Terveisin,

Laura Salonen & Lasse Suikkari

Kyselylomake Sammakoiden vanhemmille

Ohje: Monivalintakysymyksissä rastita mielipidettäsi kuvaavin numerovaihtoehto.

Vastausvaihtoehtojen esimerkki monivalintakysymyksissä:

- 1 - Ei lainkaan
- 2 - Melko huonosti
- 3 - En osaa sanoa
- 4 - Melko hyvin
- 5 - Erittäin hyvin

1. Kuinka tärkeäksi koet lapsesi liikunnan päiväkodissa?

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei lainkaan tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tärkeää

2. Kuinka hyvin päiväkodissa järjestetty liikuntatoiminta vastaa odotuksiasi?

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei lainkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin hyvin

3. Kuinka tyytyväinen olet päiväkodissa järjestetyn liikuntatoiminnan monipuolisuuteen?

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
En lainkaan tyytyväinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tyytyväinen

6.2.2020

Kyselylomake Sammakoiden vanhemmille

4. Kuinka tyytyväinen olet ohjatun liikuntatoiminnan määrään päiväkodissa?

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
En lainkaan tyytyväinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tyytyväinen

5. Kuinka paljon mielestäsi vanhemmat pääsevät vaikuttamaan päiväkodin liikuntatoimintaan?

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei lainkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin paljon

6. Minkälaista liikuntatoimintaa toivoisit päiväkodissa järjestettävän? (esim. eri lajit, retket)

7. Kuinka tyytyväinen olet päiväkodin tiedottamiseen lapsesi päivittäisestä liikunnasta?

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
En lainkaan tyytyväinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tyytyväinen

6.2.2020

Kyselylomake Sammakoiden vanhemmille

8. Millä tavoin haluaisit saada tietoa lapsesi liikuntatoiminnasta?

9. Kuinka hyvin lähiympäristöä hyödynnetään päiväkodin liikuntatoiminnassa? (muu kuin päiväkodin piha-alue)

Merkitse vain yksi soikio.

1 2 3 4 5

Ei lainkaan Erittäin hyvin

10. Kuinka näkyväksi koet päiväkodin liikuntatoiminnan teille vanhemmille?

Merkitse vain yksi soikio.

1 2 3 4 5

Ei lainkaan näkyvää Erittäin näkyvää

11. Millä tavoin päiväkotitekee liikuntatoiminnan näkyväksi vanhemmille?

12. Minkälaisista tiedoista haluaisit saada päiväkodin liikuntatoiminnasta?

13. Onko jotain muuta mitä haluaisit sanoa?

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms