



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Liikuntakasvatustavoitteiden toteutuminen Keravan yksityisissä liikuntapäiväkodeissa

---

Mononen, Satu

2012 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

## Liikuntakasvatustavoitteiden toteutuminen Keravan yksityisissä liikuntapäiväkodeissa

Satu Mononen  
Sosiaalian koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2012

Satu Mononen

### Liikuntakasvatustavoitteiden toteutuminen Keravan yksityisissä liikuntapäiväkodeissa

Vuosi 2012 Sivumäärä 60

---

Tänä päivänä puhutaan paljon lasten vähentyneestä liikunnasta. Lapset eivät liiku päivittäin valtakunnallisten liikuntasuosittelusten mukaisesti. Lasten liikunta on kuitenkin erittäin tärkeää, sillä liikunnalla on huomattava vaikutus lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Lasten vanhempien lisäksi varhaiskasvattajilla on suuri rooli lasten päivittäisen liikunnan toteuttamisessa ja liikuntainnostuksen muodostamisessa. Varhaislapsuudessa saadut positiiviset liikuntakokemukset vaikuttavat siihen, että liikunnasta muodostuu olennainen osa elämää.

Opinnäytetyöni tutkimusympäristöinä toimivat Keravan yksityiset liikuntapäiväkodit Kieppi ja Pomppu. Erityisenä tarkastelun kohteena ovat päiväkotien varhaiskasvatussuunnitelmissa esitetyt liikuntakasvatustavoitteet. Opinnäytetyöni päätutkimuskysymys on, kuinka liikuntapäiväkotien liikuntakasvatustavoitteet toteutuvat. Alatutkimuskysymykset ovat: kuinka päiväkotien liikuntakasvatustavoitteet vaikuttaa lasten kehitykseen, kuinka päiväkotien työntekijät toteuttavat liikuntakasvatustavoitteita ja kuinka työntekijät kehittäisivät päiväkotien liikuntakasvatusta.

Opinnäytetyön teoriaosuuden aluksi esitellään tutkimusympäristöinä toimivat päiväkodit. Lisäksi teoreettisena viitekehystenä käsitellään liikuntakasvatusta ja sen tavoitteita, lapsilähtöisyyttä, lasten kehitystä sekä varhaiskasvattajien toimintaa. Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Tutkimusmenetelminä on käytetty teemahaastattelua ja havainnointia. Haastatellut henkilöt ovat päiväkotien työntekijöitä ja havainnointikerrat tapahtuivat päiväkotien liikuntatuokioilla. Haastatteluista ja havainnoinneista saatua aineistoa analysoimalla on pyritty vastaamaan opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Aineiston analyysimenetelmänä on käytetty teorialähtöistä sisällönanalyysiä.

Verrattaessa saatuja tutkimustuloksia päiväkotien liikuntakasvatustavoitteisiin on nähtävissä, että liikuntakasvatustavoitteet toteutuvat hyvin. Päiväkodeissa noudatetaan kuukausittaista liikuntasuunnitelmaa ja sen mukaan eteneminen toteuttaa väistämättä liikuntakasvatukselle asetettuja tavoitteita. Tulokset myös osoittavat, että päiväkodin runsaalla liikunnalla on selkeä merkitys lasten kasvuun ja kehitykseen. Tuloksissa painottui kehityksen kokonaisvaltaisuus. Lisäksi tuloksista ilmenee, että päiväkodin työntekijöillä on monia tapoja toteuttaa liikuntakasvatusta ja heidän tavoitteenaan on tarjota lapsille monipuolista ja mielekästä liikuntaa. Työntekijöiden esille nostamat liikuntakasvatuksen kehitysehdotukset liittyivät muun muassa suunnittelemattoman liikunnan lisäämiseen, ulkoiluun, liikuntavälineiden hyödyntämiseen ja koulutuksiin panostamiseen.

Asiasanat: Liikuntakasvatustavoitteet, liikuntakasvatustavoitteet, lapsilähtöisyys, lasten kehitys

Satu Mononen

**The physical activity goals and how they are reached at private sport kindergartens in Kerava**

Year	2012	Pages	60
------	------	-------	----

---

Today there is a lot of discussion about the decreased physical activity of children. Children do not get daily exercise as they should according to the national physical activity recommendations. The physical activity of children is very important because it has a huge effect on the comprehensive development of children. Parents and early childhood educators have a big role in getting children to take part in physical activity every day. It is also important that children become inspired of physical activity. Physical activity will form an essential part of life if people get positive experiences of it in early childhood.

My thesis was carried out at kindergarten Kieppi and kindergarten Pomppu. Kieppi and Pomppu are private sport kindergartens in Kerava. Special attention is given to the kindergartens' physical education goals which are presented in the early childhood education plan. The main research question of this thesis is to find out how physical education goals come true at Kieppi and Pomppu. The other questions are to find out how physical education affects children's development, what kind of methods the workers use and how the workers would develop their physical education.

The research environment is presented at the beginning of the theory part. Furthermore, the theoretical framework of the thesis is based on physical education and its goals, child-orientedness, children's development and early childhood educator's activity. Research methods used in this qualitative thesis are theme interview and observation. The interviews were made with workers of the kindergartens and observations were made during physical activity sessions. These two research methods which were analysed in order to answer the research questions. Theory-driven content analysis was used in this thesis.

When comparing the research results to kindergartens' physical education goals, it seems that these goals were reached well. A monthly physical activity plan is followed at the kindergartens so it is easier to work according to the physical education goals. The results also show that varied physical activity has a clear effect on children's development. The development seems to be comprehensive. In addition, the results show that early childhood educators have many ways to carry out physical education. They want to offer the children multifaceted and meaningful physical activity. The development proposals by the workers are the following: physical activity without planning, more exercising outdoors, the use of sport tools and to take part in educations.

Keywords: Physical education, physical education goals, child-orientedness, development of children

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Keravan Liikunta ja Urheilu ry .....	7
	2.1 Liikuntapäiväkoti Kieppi .....	8
	2.2 Liikuntapäiväkoti Pomppu .....	9
3	Liikuntakasvatus .....	12
	3.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet .....	14
	3.2 Lapsilähtöisyys .....	15
4	Liikunta ja kehitys .....	17
	4.1 Motorinen kehitys .....	18
	4.2 Sosiaalinen kehitys .....	19
	4.3 Oppiminen .....	20
	4.4 Itsetunnon vahvistuminen .....	21
5	Kasvattajien toiminta .....	22
	5.1 Lasten motivointi .....	24
	5.2 Lasten itsetunnon vahvistaminen .....	25
6	Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset .....	27
7	Tutkimuksen toteuttaminen .....	27
	7.1 Tutkimusmenetelmät .....	28
	7.1.1 Teemahaastattelu .....	28
	7.1.2 Havainnointi .....	30
	7.1.3 Analyysimenetelmät .....	31
	7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	33
8	Tutkimustulokset .....	35
	8.1 Päiväkotien liikuntakasvatustavoitteiden toteutuminen .....	35
	8.2 Liikuntakasvatuksen vaikutukset lasten kehitykseen .....	39
	8.2.1 Motorinen kehitys .....	39
	8.2.2 Sosiaalinen kehitys .....	40
	8.2.3 Oppiminen .....	41
	8.2.4 Itsetunnon vahvistuminen .....	42
	8.3 Kasvattajien toimintatavat liikuntakasvatuksen toteuttamisessa .....	43
	8.3.1 Lasten motivointi .....	44
	8.3.2 Lasten itsetunnon vahvistaminen .....	46
	8.4 Haastateltavien esille tuomat kehitysehdotukset .....	46
9	Johtopäätökset ja omat kehitysehdotukset .....	48
10	Pohdinta .....	51
	Lähteet .....	54
	Taulukot ja liitteet .....	56

## 1 Johdanto

Tänä päivänä puhutaan paljon lasten vähentyneestä liikunnasta. Arviolta lähes joka toinen lapsi ei liiku riittävästi, ja se voi aiheuttaa monia vakavia seurauksia heidän myöhäisemmässä elämässään. Liikkumattomuudesta seuraa muun muassa ylipainoa sekä erilaisia tuki- ja liikuntaelin sairauksia. On merkittävää, että jopa kymmenen minuutin liikunta tuo lapsen elämään lisää terveyttä ja hyvinvointia. Liikunnan positiiviset vaikutukset ovat kiistattomat. Sen avulla edistetään fyysistä - ja psyykkistä terveyttä ja yhteisöllisellä liikunnalla nähdään olevan suuri merkitys lasten syrjäytymisen ehkäisemisessä. (Terveyden - ja hyvinvoinnin laitos.) Koska liikunnallisen elämäntavan perustaa luodaan jo varhaislapsuudessa, vanhempien lisäksi myös varhaiskasvattajat ovat avainasemassa monipuolisen päivittäisen liikunnan mahdollistajina. Vaihteleva ja leikinomainen liikunta luo pohjan lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle, liikunnallisten perustaitojen oppimiselle ja oman kehon hallinnalle. (Nuori Suomi.)

Opinnäytetyöni nimi 'Liikuntakasvatustavoitteiden toteutuminen Keravan yksityisissä liikuntapäiväkodeissa' antaa osviittaa opinnäytetyön sisällöstä. Tutkimusympäristöinä toimivat Keravan Liikunta ja Urheilu ry:n ylläpitämät yksityiset liikuntapäiväkodit Kieppi ja Pomppu ja tutkimisen kohteena ovat päiväkotien varhaiskasvatussuunnitelmissa esiintyvät liikuntatavoitteet. Opinnäytetyössäni kuvataan näitä tavoitteita sekä selvitetään, kuinka ne toteutuvat ja näkyvät päiväkotien arjessa. Liikuntakasvatustavoitteiden toteutumisen lisäksi opinnäytetyössä kiinnitetään huomiota myös siihen, kuinka liikunta vaikuttaa lasten kehitykseen. Edellä mainittujen tavoitteiden lisäksi tarkastelun kohteena ovat Kiepin ja Pompun työntekijöiden toimintatavat liikuntakasvatuksen toteuttamiseksi. Liikuntakasvatustavoitteiden tutkimisen ja niiden arvioinnin myötä pyrin löytämään päiväkotien toiminnasta kehityksen kohteita, ja tuomaan esiin ehdotuksia liikunnallisen toimintatavan kehittämiseksi ja monipuolistamiseksi. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus ja aineistonkeruun menetelminä on käytetty teema-haastattelua ja havainnointia.

Idea opinnäytetyöhön on saatu Keravan Liikunta ja Urheilu ry:n toiminnanjohtajalta hänen esittäessään toiveen tutkia liikuntapäiväkotien liikuntakasvatustavoitteiden toteutumista. Aihe on siis selkeästi työelämälähtöinen ja palvelee työyhteisön tarpeita tutkimustulosten sekä esiin nousevien kehitysehdotusten myötä. Sosionomiopintojeni aikana suoritetun työharjoittelun sekä siitä saakka jatkuneen sijaisena toimimisen vuoksi minulla on paljon omakohtaista kokemusta päiväkotien työstä, ja sisaruspäiväkodin johdosta myös Kiepin toiminta on melko tuttua. Mielenkiintoisen aiheen ja oman liikunnallisuuteni takia lasten liikuntaan liittyvä opinnäytetyö tutussa päiväkotiympäristössä oli luonnollinen valinta.

## 2 Keravan Liikunta ja Urheilu ry

Keravan Liikunta ja Urheilu ry on yhdistys, jolla on monipuolista lasten liikuntakoulu- ja liikuntapäiväkotitoimintaa. Suuri osa toiminnoista on yhdistyksen omaa toimintaa, mutta osaan KLU:n toiminnoista yhdistyksellä on yhteistyösopimuksia Keravan kaupungin sekä muiden järjestöjen kanssa. (Keravan Liikunta ja Urheilu ry:n esite.)

Keravan Liikunta ja Urheilu ry:n historia ulottuu vuoteen 1992, jolloin Keravan kaupungin kunnallinen liikuntatoimi järjestäytyi tekemään työtä kaupungin omistamana osakeyhtiönä. Tuolloin Keravan Liikunta Oy:n nimellä toiminut yhtiö hoiti kunnan liikuntaelämää viiden vuoden ajan. Uudenlainen arvonalisävero-kohtelu muodostui kuitenkin kunnan omistamalle yhtiölle epäedulliseksi, ja niinpä pitkien selvitysten jälkeen yhtiö purettiin vuoden 1996 lopulla. Nykyinen KLU ry:n toiminnanjohtaja perusti yhdessä kahden muun henkilön kanssa Keravan Liikunta ja Urheilu ry:n. Yhdistys oli perustettava turvaamaan jo aloitettu yksityinen liikuntapäiväkotijärjestelmä ja liikuntakoulutyö, sillä niitä ei voinut kunnallistaa muun liikuntatoiminnan mukana. Myöhemmin uusi liikuntalautakunta päätti erottaa Keravan Liikunta ja Urheilu ry:n kokonaan kaupungin liikuntapalvelusta, jolloin KLU ry itsenäistyi. Itsenäistymisensä jälkeen yhdistyksen toiminta on ollut hallinnollisesti selkeämpää ja sen toiminta on laajentunut. Yhdistys on erikoistunut liikuntapäiväkotien ohella alle kouluikäisten ja alakouluikäisten lasten liikuntakasvatukseen. (Keravan Liikunta ja Urheilu ry:n esite.)

Keravan Liikunta ja Urheilu ry:n ensisijainen tavoite on lisätä ja edistää paikkakunnalla tehtävää liikuntakasvatustyötä varhaiskasvatuksen osalta. Yhdistyksen liikuntakasvatukselliset toimintatavoitteet on pyritty asettamaan yhdenmukaisiksi koulujen, muiden urheilujärjestöjen ja kunnan liikuntapalveluiden tavoitteiden ja strategioiden kanssa. Toiminnan päätavoite on opettaa liikunnan perustietoja ja -taitoja sekä myönteisten liikuntakokemusten kautta kannustaa lapsia löytämään heidän kokonaiskehitystään tukeva liikunnallinen elämäntapa. Edellä mainitun toteuttaminen edellyttää aktiivista yhteistyötä muun muassa paikkakunnan urheilu- ja harrastusseurojen kanssa. (Keravan Liikunta ja Urheilu ry:n esite.)

Yhdistyksen liikuntapäiväkodit ovat yksityisiä päiväkoteja. Keravan kaupungin päivähoito-osaston kanssa yhdistyksellä on ostopalvelusopimus. Asiakasperheet maksavat samansuuruisen tuloihinsa perustuvan hoitomaksun kuin kunnallisessakin hoitopaikassa, mutta yksityisillä päiväkodeilla on kuitenkin sopimuksen mukaan lupa laskuttaa hoitomaksun lisäksi profiloitumislisä. Se edellyttää sitä, että päiväkotitarjoaja tarjoaa normaalin päiväkotityön lisäksi erityistä kasvatustalveta, kuten esimerkiksi liikuntaa liikuntapäiväkodeissa. (Keravan Liikunta ja Urheilu ry:n esite.)

## 2.1 Liikuntapäiväkoti Kieppi

Liikuntapäiväkoti Kieppi perustettiin vuonna 1993 ja se on Suomen ensimmäinen liikuntapäiväkoti. Päiväkoti on kooltaan melko pieni, sillä siellä on vain 24-28 lapsipaikkaa. (Keravan Liikunta ja Urheilu ry:n esite.) Tällä hetkellä Kiepin vakituisissa työsuhteissa työskentelee kolme lastentarhanopettajaa, joista yksi on koulutukseltaan sosiaalikasvattaja ja kaksi muuta sosionomeja, sekä ammattikorkeakoulusta valmistunut liikunnanohjaaja. (Liikuntapäiväkoti Kieppi.)

Liikuntapäiväkoti Kiepissä liikutaan metsäisessä maisemassa. Sijainti on kauempana keskustasta, joten luonnonläheinen ympäristö on rauhallinen ja antaa monipuolisia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. Luonnossa liikkuminen ja metsäretket sisältyvätkin päiväkodin toimintaan ympäri vuoden. Olennaisin osa päiväkodin toiminnassa on kuitenkin perusliikuntataitojen harjoittelu, sillä se on lapsen liikunnallisen kehityksen pohja ja välttämätön taito joka-päiväisessä elämässä. Kiepin liikuntasuunnitelmassa joka kuukaudelle on oma tema, jonka puitteissa harjoitellaan tiettyä perusliikuntataittoa. Tätä taitoa harjoitellaan monipuolisesti lasten kehitystasojen mukaisesti ja yksilölliset erot huomioiden. Perusliikuntataitojen lisäksi Kiepissä tutustutaan monipuolisesti eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin. (Liikuntapäiväkoti Kieppi.)

Ohjatun liikunnan ohessa Kiepissä panostetaan myös lasten omaehtoiseen liikuntaan. Tämä tarkoittaa sitä, että liikuntavälineet ovat sopimusten mukaan lasten käytössä ja myös lasten omat toiveet otetaan huomioon liikunnan suunnittelussa. Tällä tavoin on mahdollista luoda iloinen sekä liikuntaan houkutteleva ja kannustava kasvuympäristö. (Liikuntapäiväkoti Kieppi.) Omaehtoinen liikunta on yksi tärkeimmistä tekijöistä liikuntakasvatuksellisten tavoitteiden toteuttamisessa, sillä sen myötä lasten motivaatio pysyy yllä ja liikunta on heille mielekästä. Näin liikunnasta muotoutuu olennainen osa elämää jo pienestä pitäen.

Liikuntapäiväkoti Kiepin varhaiskasvatussuunnitelmassa (2011-2012) kuvataan päiväkodin toiminta-ajatusta, jonka mukaan lapsi kehittyy liikunnallisessa ja luonnonläheisessä ympäristössä. Kasvattajat haluavat tarjota lapsille mahdollisimman paljon myönteisiä ja elämyksellisiä liikuntakokemuksia. Kiepin VASU:n (varhaiskasvatussuunnitelma) arvoina ovat seuraavat: jokainen lapsi on ainutlaatuinen yksilö sekä liikunta ja kasvatuskumppanuus ovat tärkeitä lapsen kasvulle ja kehitykselle. (Liikuntapäiväkoti Kiepin varhaiskasvatussuunnitelma.)

Kuluvan toimintavuoden VASU:un liikuntapäiväkoti Kieppi on määritellyt muutamia kasvatuksellisia - ja liikunnallisia tavoitteita. Yhtenä tavoitteena he pyrkivät kehittämään sekä ohjattua että omaehtoista liikuntaa. Kiepissä on aloitettu tällä toimintakaudella säännöllinen aamupäivisin toteutettava liikkari, jonka suunnittelusta ja vetämisestä vastaa päiväkodissa työ-



kentelevä liikunnanohjaaja. Liikkarissa jokainen ryhmä pääsee tiettyinä päivinä liikkumaan päiväkodin liikuntasuunnitelman mukaisesti. Ohjatun liikunnan lisäksi omaehtoista liikuntaa pyritään kehittämään tarjoamalla lasten käyttöön mahdollisimman monipuolisesti eri liikuntavälineitä ja -tiloja. Näiden lisäksi päiväkodissa pidetään tärkeänä, että lapsille pystytään turvaamaan riittävä leikkirauha. (Liikuntapäiväkoti Kiepin varhaiskasvatussuunnitelma.)

Taulukko 1: Liikuntapäiväkoti Kiepin liikuntasuunnitelma

ELOKUU	SYYSKUU	LOKAKUU	MARRASKUU	JOULUKUU	
Omatoiminen liikunta Ympäristöön tutustuminen	Pyöräily Metsäretket Suunnistus Sisäliikunta	Seikkailu Sähly Jalkapallo Pallottelu Uinti	Nassikkapaini Temppuilu Tanssi Jouluiset touhuamiset	Musiikkiliikunta Laululeikit Hiihto Joulujuhla harjoitukset	
TAMMIKUU	HELMIKUU	MAALISKUU	HUHTIKUU	TOUKOKUU	KESÄKUU
Hiihto Luistelu Lumileikit Sisäliikunnassa välineliikunta	Hiihto Luistelu Pulkkailu Perinne- ja sääntöleikit	Hiihto Luistelu Telinevoimistelu Sirkustelu	Metsäretket Uinti Pallopelit	Pyöräily Metsäretket Seikkailuliikunta Yleisurheilu	Lasten omat suunnitelmat

(Liikuntapäiväkoti Kiepin varhaiskasvatussuunnitelma.)

Liikuntasuunnitelmassa jokaiselle kuukaudelle on erikseen omat tavoitteensa siihen, mitä perustaitoa harjoitellaan. Esimerkiksi syyskuussa harjoitellaan luonnossa liikkumista ja opetellaan oman kehon tunnistamista ja liikkeiden hallitsemista. Lokakuussa harjoitellaan pallonkäsittelytaitoja ja parannetaan koordinaatiota. Marraskuun temppuilussa harjoitellaan erilaisia perusliikkeitä. Alkuvuoden ulkoliikunnoissa keskitytään hiihdon ja luistelun tekniikkaan ja tutustutaan erilaisiin välineisiin. Keväällä kehitetään muun muassa uinnin, pyöräilyn ja yleisurheilun perustaitoja. (Liikuntapäiväkoti Kiepin varhaiskasvatussuunnitelma.)

## 2.2 Liikuntapäiväkoti Pomppu

Liikuntapäiväkoti Pomppu perustettiin vuonna 1997. Pompassa, jossa on yli 3-vuotiaat lapset, on 38 lapsipaikkaa. Alle 3-vuotiaiden ryhmässä, eri rakennuksessa toimivassa Pikku-Pompassa, on 13 paikkaa. Tällä hetkellä Pompassa työskentelee sosiaaliskasvattaja, lähihoitaja (muilta koulutuksiltaan myös liikunnanohjaaja sekä seikkailuohjaaja), sosionomi, lastenohjaaja sekä kuluvan kevään ajan vuorotteluvapaan sijaisuutta tekevä kasvatustieteiden opiskelija. Pikku-Pompassa työskentelee lastentarhanopettaja, lähihoitaja, lastenohjaaja sekä oppisopi-

musopiskelija. Lisäksi päiväkodissa työskentelee päiväkotiapulainen. (Liikuntapäiväkoti Pomppu.)

Liikuntapäiväkoti Pomppun ympäristö tarjoaa hyvät puitteet monipuolisen liikunnan harrastamiseen. Päiväkoti toimii uimahallin alakerrassa, joten lapset pääsevät uimaan kiitettävän usein. Tennistä harjoitellaan läheisellä tennishallilla ja jalkapalloa voi pelata myös talvella läheisen urheilupuiston tekonurmella. Pomppussa toimitaan monipuolisesti sekä sisä- että ulkoliikunnan parissa. Sisäliikunnassa harjoitellaan muun muassa temppu- ja musiikkiliikuntaa, painia sekä monia eri palloilulajeja, kuten esimerkiksi sählyä ja lentopalloa. Ulkoliikuntaan kuuluu esimerkiksi metsä- ja seikkailuliikuntaa, hiihtoa, luistelua, pyöräilyä ja suunnistusta. Lisäksi urheilupuisto tarjoaa loistavat puitteet yleisurheilun harjoitteluun. (Liikuntapäiväkoti Pomppu.)

Myös liikuntapäiväkoti Pomppussa panostetaan lasten omaehtoiseen liikkumiseen. Esimerkkejä mainitakseni, aamuisin ennen aamupalaa lapsilla on mahdollista käyttää liikuntasalia ja pelata haluamiaan pelejä. Salia on mahdollista käyttää liikkumiseen myös vapaan leikin aikana, mikäli sali ei ole minkään muun ryhmän käytössä. Lisäksi suurin osa liikuntavälineistä on helposti lasten saatavilla. Iltapäivisin yli 3-vuotiailla lapsilla on mahdollisuus osallistua ohjattuun iltapäiväliikkariin. Liikkari pidetään välipalan jälkeen, ja siellä lapset pääsevät pelaamaan pelejä, leikkimään liikunnallisia leikkejä ja temppuilemaan tempuradalle.

Liikuntapäiväkoti Pomppun varhaiskasvatussuunnitelmassa päiväkodin toiminta-ajatus tulee hyvin esille. Päiväkodissa tarjotaan turvallista ja monipuolista päivähoitoa. Lapset huomioidaan yksilönä ryhmässä, ja ilmapiiristä luodaan lapsia tukeva ja kannustava. Onnistumiskokemusten ja positiivisten elämysten kautta pyritään tukemaan lasten itsetunnon ja minäkäsityksen oikeanlaista kehitystä. Kasvatuksen tavoitteena on myös opettaa lapsia luottamaan sekä itseensä että toisiin ihmisiin. Päiväkodissa harjoitellaan yhdessä tekemistä ja toisten huomioon ottamista, minkä avulla tuetaan moraalien ja vastuuntunnon kehittymistä. (Liikuntapäiväkoti pomppun varhaiskasvatussuunnitelma.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa kuvaillaan pedagogista toteuttamista. Nimensä mukaisesti liikuntapäiväkoti Pomppu on liikuntaan profiloitunut päiväkotikoti. Päivittäinen liikkuminen tukee lasten tervettä kehittymistä. Lapset oppivat liikunnan perustaidot, ja tavoitteena on kasvat-  
taa lapsista liikkuvia ihmisiä, jotka pitävät liikuntaa tärkeänä ja hyödyllisenä asiana elämässä. Päiväkodin toiminta painottuu liikuntaan, kuitenkin unohtamatta päiväkodin muita tärkeitä elementtejä, kuten kädentaitoja, äidinkieltä ja matematiikkaa. VASU:n arvoina mainitaan muun muassa lapsen oikeus olla oma itsensä, lapsen hyvinvointi yksilönä ja ryhmässä sekä liikunnallisten elämäntapojen edistäminen. (Liikuntapäiväkoti Pomppun varhaiskasvatussuunnitelma.)

Liikuntapäiväkoti Pomppu erittelee varhaiskasvatussuunnitelmassaan liikunnan merkitykset ja liikunnalliset tavoitteensa. Pompun VASU:ssa tuodaan esiin, miksi liikunta on tärkeää. Liikunta on lapsille luonnollisin tapa toimia ja oppia. Liikunnan avulla ilmenevä motorinen kehitys on pohjana kaikelle myöhemmälle oppimiselle, ja se luo edellytyksiä ajattelulle ja havaintotoiminnoille. Positiivisen minäkuvan kehittymiseen vaikuttaa liikunnan kautta opitut perusliikkeiden hallinta ja oman kehon tuntemus. Liikunnan avulla harjaannutetut karkeamotoriset liikkeet luovat pohjan hienomotoristen taitojen oppimiselle. Ja mikä tärkeintä, liikunta synnyttää lapsissa positiivisen tunnetilan, tuottaa onnistumisen kokemuksia, elämyksiä ja iloa, sekä antaa energiaa päivän muihin aktiviteetteihin. (Liikuntapäiväkoti pompun varhaiskasvatussuunnitelma.)

Liikuntapäiväkoti Pompun varhaiskasvatussuunnitelmassa on kuvattu erikseen alle 3-vuotiaiden ja yli 3-vuotiaiden lasten liikuntasuunnitelma. Pompun yli 3-vuotiaiden lasten kohdalla joka kuukausi painotetaan tiettyyn liikunnalliseen lajiin tai teemaan. Sisäliikuntaa on vähintään kerran viikossa, ja siinä pyritään mahdollisimman monipuoliseen toteutukseen. Sisäliikuntatuokioihin kuuluu muun muassa sisäpalloilua, telinevoimistelua, tempuratoja ja musiikkiliikuntaa. Kaksi kertaa vuodessa päiväkodissa järjestetään viikon mittainen uimakoulu, jonka aikana uimaopetusta on päivittäin. Kerran kuukaudessa esikoululaisilla on yhdessä Pikku-Pompun lasten kanssa kummijumppa, jolloin esikoululaiset ja pikku-pomppulaiset liikkuvat yhdessä. (Liikuntapäiväkoti pompun varhaiskasvatussuunnitelma.)

Taulukko 2: Liikuntapäiväkoti Pompun yli 3-vuotiaiden liikuntasuunnitelma

ELOKUU	SYYSKUU	LOKAKUU	MARRASKUU	JOULUKUU	
Yleisurheilu Uinti	Ratsastus Ulkopalloilu Suunnistus	Suunnistus Luistelu Uimakoulu	Nassikkapaini Nyrkkeily Tanssi Luistelu	Tanssikoulu Jouluiset leikit, laulut ja liikunnat	
TAMMIKUU	HELMIKUU	MAALISKUU	HUHTIKUU	TOUKOKUU	KESÄKUU
Hiihto Luistelu	Sisäpalloilu Hiihto	Uimakoulu Nassikkapaini Nyrkkeily	Suunnistus Ulkopalloilu Seikkailua	Yleisurheilu Seikkailua Ulkopalloilu Pyöräily	Uinti Ulkoleikit

(Liikuntapäiväkoti Pompun varhaiskasvatussuunnitelma.)

Kuvasin Kiepin liikuntakasvatustavoitteiden yhteydessä, kuinka jokaiseen kuukauteen liittyy tietty perusliikuntataidon harjoittelu ja sitä kautta eriytyneempien taitojen oppiminen. Sama toteutuu myös päiväkotipompussa. Palloilussa harjoitellaan erilaisia pallonkäsittelytaitoja,

sisäliikunnat harjoittavat koordinaatiota, hiihto ja luistelu parantavat lajitaitoa ja kehittävät tasapainoa ja uinnissa tullaan tutuksi erilaisen elementin kanssa.

Pikku-Pompun lapsilla on kerran viikossa salipäivä. Sisäliikunnassakin pyritään kuukausittain vaihtuvaan teemaan, mutta suunnitelmien suhteen ollaan joustavia. Liikuntasuunnitelmassa on kuvailtu myös perusliikuntataitojen kehittämistä. Alkusyksyn liikunnallisina tavoitteina keskitytään kävelyn, juoksun ja tasapainon kehittämiseen. Palloleikkien tarkoituksena on harjoitella erilaisia pallonkäsittelytaitoja; heittämistä, vierittämistä ja potkimista. Helmi- ja maaliskuun sisäliikunta puolestaan harjoittaa tasapainotaitoa ja hyppäämistä. (Liikuntapäiväkoti Pompun varhaiskasvatussuunnitelma.)

Taulukko 3: Liikuntapäiväkoti Pikku-Pompun liikuntasuunnitelma

ELOKUU	SYYSKUU	LOKAKUU	MARRASKUU	JOULUKUU	
Ulkoleikit	Ulkoliikunta	Palloleikit Ulkoliikunta	Uinti Luistelu	Musiikkiliikunta Luistelu	
TAMMIKUU	HELMIKUU	MAALISKUU	HUHTIKUU	TOUKOKUU	KESÄKUU
Hiihto Luistelu	Tempurata Hiihto	Sisäjumppa	Uinti Jumppa	Ulko- ja luontoliikunta	Ulko- ja Luontoliikunta

(Liikuntapäiväkoti Pompun varhaiskasvatussuunnitelma.)

### 3 Liikuntakasvatus

Ennen liikuntakasvatuksen teoriaosuutta kerron lyhyesti, mitä tarkoitetaan varhaiskasvatuksella, sillä opinnäytetyöni liittyy nimenomaan varhaiskasvatuksen parissa toteutettavaan liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan kodin, päivähoiton ja esikoulun elämänpiirissä tapahtuvaa kasvattajien ja lasten välistä vuorovaikutustapahtumaa, jonka tavoitteena on kehittää 0-6-vuotiaiden lasten kokonaispersoonallisuutta. Vuorovaikutus voi olla joko välitöntä tai välillistä. Välittömässä vuorovaikutuksessa lapsi on esimerkiksi hoitotilanteiden kautta konkreettisesti kosketuksissa kasvuympäristönsä kanssa. Välillisessä vuorovaikutuksessa lapsi saa vaikutteita ja merkityksiä elämäänsä muun muassa päiväkodin ja ystävien kautta. (Numminen 1997, 8.)

Varhaiskasvatuksen pedagogiikka tarkoittaa kasvatustieteen yhtä osa-aluetta, joka tutkii ja kehittää muun muassa varhaiskasvatuksen historiaa, pedagogisia suuntauksia ja lasten ikävaiheiden pedagogisia piirteitä. Varhaiskasvatuksen didaktiikka puolestaan tutkii opetuksen tavoitteita, menetelmiä, sisältöjä ja niiden välisiä yhteyksiä. (Numminen 1997, 8.) Opinnäytetyössäni keskitytään liikunnan didaktiikkaan ja sitä tarkastellaan varhaiskasvatuksen liikunta-

kasvatuksen näkökulmasta. Varsinkin liikunnan tavoitteet ja menetelmät ovat erityisenä tarkastelun kohteena.

Yleisesti määriteltynä liikuntakasvatus on kaikkea toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä toteutetaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatukseen kuuluu kaikki kasvatusta edistävät toimenpiteet, joissa liikunta on jollakin tapaa osallisena. Tällaisia liikunnan avulla toteutettavia kasvatuksellisia toimenpiteitä voivat olla esimerkiksi sosiaaliseen - tai kognitiiviseen kasvatukseen liittyvät asiat. Se ei siis liity ainoastaan siihen, miten liikuntaan kasvatetaan tai miten liikuntaa opetetaan. Liikuntakasvatus ei kuitenkaan ole sama asia kuin liikuntapedagogiikka. Liikuntapedagogiikka on tieteenala, joka tutkii liikuntakasvatusta ja liikunnan opetusta. Usein nämä kaksi, liikuntakasvatus ja liikunnan opetus, ymmärretään synonyymeiksi, vaikka näin ei kuitenkaan ole. Liikunnan opetusta tapahtuu päiväkodin ja koulun ulkopuolella, harrastajaryhmissä, seuroissa ja usein epävirallisesti ja tiedostamattomasti. (Laakso 2003, 14.)

Suomessa 1900-luvun loppupuolella syntyneen tarkastelutavan mukaan keskeisintä liikuntakasvatuksessa on liikuntaan kasvattaminen ja liikunnan avulla kasvattaminen. Kasvaminen tai kasvattaminen liikuntaan tarkoittaa, että liikunnalla on joko itseisarvoa tai voimakasta välinearvoa. (Laakso 2003, 17-18.) Sillä tarkoitetaan sellaisten taitojen, tietojen ja asenteiden synnyttämistä, että henkilölle muodostuu vapaaehtoinen halu harrastaa liikuntaa (Opetushallitus). Liikuntaa pidetään tärkeänä fyysisen kunnon ja toimintakyvystä huolehtimisen takia. Sitä kautta on mahdollista vaikuttaa laajemminkin ihmisten fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen, jolloin kasvattaminen läpi elämän jatkuvaan liikuntaan on perusteltu liikuntakasvatuksen tavoite. Sitä pidetään myös yhtenä nyky-yhteiskunnan keskeisenä kasvatustavoitteena. (Laakso 2003, 17-18.)

Jos liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa liikunnallisen elämäntavan oppimista, mitä sitten tarkoitetaan liikunnan avulla kasvattamisella? Tällä voidaan tarkoittaa lukuisia eri kasvatuksen osa-alueita. Liikunnalla on sosiaalisia kasvatustavoitteita, sillä se mahdollistaa yhdessä toimimisen ja luo uusia ihmiskontakteja. Eettisinä kasvatustavoitteina liikunta tarjoaa tilaisuuksia pohtia oikeaa ja väärää, sekä itsekkyden ja oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia myös inhimilliseen kasvuun ja kognitiivisen oppimisen edistämiseen, ja toiminnallisuutensa vuoksi se auttaa monia sellaisia lapsia, joilla on vaikeaa keskittyä teoreettiseen opetukseen. Lisäksi liikunta sisältää ilmaisuun liittyviä ja luovuutta edistäviä piirteitä. Näin ollen liikuntakasvatus on myös osa kulttuuri- ja taidekasvatusta. (Laakso 2003, 20.) Liikunnan merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykseen kerron tarkemmin tuonnempana, asiankuuluvassa yhteydessä.

### 3.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet

*”Päivähoidon liikuntakasvatuksen tehtävänä ei ole valmentaa lapsia mahdollisimman aikaisin tulevia urheiluharrastuksia varten. Liikuntakasvatus on pikemminkin varhaiskasvatuksen perusosa, ja sen tavoitteena on lapsen persoonallisuuden terve ja harmoninen kehitys.” (Zimmer 2001, 117.)*

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset perustuvat yleiseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Liikunnan suosituksissa määritellään, kuinka lasten kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua ja oppimista voidaan tukea liikunnan avulla. Suosituksissa painotetaan määrää, laatua, suunnitelmallisuutta ja toteutusta, ympäristöä, välineitä ja yhteistyötä. Määrällisesti katsottuna lapsi tarvitsee päivässä vähintään kaksi tuntia liikuntaa ja laadullisesti liikuntaa tulee suorittaa monipuolisesti eri ympäristöissä erilaisia motorisia taitoja harjoitellen. Varhaiskasvattajien tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa tavoitteellista päivittäistä liikuntaa. Lisäksi ympäristöstä tulee luoda liikuntaan kannustava ja turvallinen paikka liikkua. Päiväkodeissa liikuntavälineistön tulee olla monipuolinen ja lasten saatavilla myös vapaiden leikkien aikana. Tärkeää on myös yhteistyö vanhempien kanssa, jolloin on mahdollista puolin ja toisin jakaa lasten liikunnallisia oppimiskokemuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

Liikunnan avulla pyritään tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Liikuntakasvatus ei siis tähtää ainoastaan motorisen kehityksen tukemiseen, vaan lapsi nähdään sosiaalisena, henkisenä, emotionaalisenä ja fyysisenä kokonaisuutena. Kokonaisvaltaisen kehityksen edellytyksenä on, että varhaiskasvatuksen liikunta ja urheilu tulee sisällyttää päivähoidon arkeen. Liikuntakasvatusta sanan varsinaisessa merkityksessään on juuri se, että liikunta on mukana arjessa koko ajan, ei ainoastaan yhtenä ja erillisenä ”oppiaineena”. (Zimmer 2001, 117.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on antaa lapsille valmiuksia oppia tuntemaan ja käsittelemään itseä, muita ihmisiä ja ympäristöä. Zimmer (2001) luettelee teoksessaan yhä eritellympiä tavoitteita, joihin liikuntakasvatuksella voidaan pyrkiä. Liikuntakasvatuksen täytyy vastata lasten liikkumistarpeeseen tarjoamalla monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ja rohkaista lapsia tutustumaan ympäristöönsä. Tavoitteena on myös kehittää lasten motorisia valmiuksia sekä tarjota tilaisuus oppia ymmärtämään maailmaa oman kehon ja aistien kautta. Liikuntakasvatus tavoittelee myös sitä, että liikunta säilyy lasten mielissä iloisena asiana. Lisäksi se auttaa lapsia säilyttämään toimintahalun ja luottamaan omiin kykyihinsä. Edellä mainittujen liikuntakasvatustavoitteiden toteutuminen kuitenkin edellyttää muutamia pedagogisia seikkoja. On tärkeää, että liikunta on lapsilähtöistä, avointa, elämyksellistä ja ennen kaikkea vapaaehtoista. (Zimmer 2001, 121-122.)

Liikkuva lapsi ja nuori teoksessa liikunnalliset kasvatustavoitteet määritellään hieman eri tavalla. Liikunnan avulla kasvattaminen on tunne-elämän, ajattelun ja yhteistyötaitojen kehittämistä. Kasvatustavoitteeksi voidaan siis asettaa, että lapsi kasvaa ja kehittyy tasapainoiseksi, vastuuntuntoiseksi, itsenäiseksi ja muiden kanssa yhdessä toimivaksi persoonallisuudeksi. Liikuntakasvatus tarjoaa loistavia mahdollisuuksia tukea lasten persoonallisuuden kasvua ja kokonaisvaltaista kehitystä. Sen avulla lapset oppivat myös ymmärtämään omat rajansa, noudattamaan sääntöjä sekä sietämään niin fyysistä kuin henkistäkin räsitusta. Liikuntakasvatus auttaa väistämättä myös terveiden elämäntapojen ylläpitämisessä. Lisäksi liikunta on erinomainen keino harjoitella häviämistä; välillä onnistutaan, mutta myös pettymysten kuuluvat elämään. (Puonti 1999, 113-114.)

Monet lasten, nuorten ja liikunnan parissa työskentelevät pitävät tärkeimpänä liikuntakasvatuksellisenä tavoitteena sitä, liikkumalla koetaan iloa ja opitaan myönteinen liikunta-asette. Positiivisten liikuntakokemusten myötä myös muut liikuntakasvatuksen tavoitteet toteutuvat paremmin. Liikkumalla koettu riemu on hyvä edellytys liikunnallisen elämäntavan toteutumiseen. (Heikinaro-Johansson 2003, 109.) Mielestäni edellä esitetty ajatus pitää erittäin hyvin paikkaansa. Olen täysin samaa mieltä siitä, että positiiviset liikuntakokemukset edistävät liikuntaharrastusten syntymistä - voin sanoa tämän myös omakohtaisesta kokemuksesta. Sen vuoksi varhaiskasvatuksen liikuntakasvatustavoitteiden toteuttamisen yhteydessä on muistettava säilyttää lapsilähtöisyys ja vapaaehtoisuus, sillä sitä kautta liikunta tuottaa riemua ja positiivisia tunnetiloja eikä liikunta muodostu pakonomaiseksi.

### 3.2 Lapsilähtöisyys

Varhaiskasvatuksen yhteydessä puhutaan paljon lapsilähtöisyydestä ja lapsikeskeisyydestä. Näillä käsitteillä tarkoitetaan usein samaa, vaikka niistä on löydettävissä myös eroavaisuuksia. Lapsilähtöisyydellä tarkoitetaan lasten kokemuksiin ja toimintaan perustuvaa oppimisprosessia. Tällöin kasvattajat suunnittelevat toimintaansa niin, että lapset hyötyvät muun muassa jokapäiväisistä liikunta- ja leikkituokioista mahdollisimman paljon. Lapsilähtöisesti toimivalla kasvattajalla täytyy olla kykyä kohdata lapsi ja hänen yksilölliset tarpeensa. Näin ollen kasvattaja havaitsee lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvät tarpeet, minkä avulla hänen on mahdollisuus hyödyntää lasten merkityksellisiä kokemuksia kasvatusta suunniteltaessa ja toteuttaessa. Lapsilähtöinen kasvattaja myös kunnioittaa lasta ainutlaatuisena yksilönä arvostaa lasten tunteita, ajatuksia ja mielipiteitä. Tärkeintä on, että jokainen lapsi hyväksytään juuri sellaisena kuin hän on. (Järvinen & Laine & Hellman-Suominen 2009, 34-35.)

Lapsilähtöinen kasvatustyö on hyödyllisintä lapsille itselleen. Se merkitsee lapsille mahdollisuutta kehittää ajattelua, tunteita ja toimintaa omalla tavallaan, parhaaksi katsomaansa suuntaan. On tärkeää, että lapset saavat itse kokeilla, innostua ja olla aktiivisia. On myös

selvää näyttöä siitä, että lapsilähtöinen kasvatustyyli edistää lasten sopeutumista yhteiskuntaan ja vahvistaa lapsen itsetuntoa. Lapsilähtöisten periaatteiden mukaisesti kasvattajien täytyy kuunnella lapsia, keskustella heidän kanssaan ja osoittaa aitoa kiinnostusta. Lapsiin on luotettava ja heille on annettava mahdollisuus omaehtoiseen päätöksentekoon. Lisäksi on erityisen tärkeää, että kasvattajat eivät keskity vain siihen, mitä tapahtuu päiväkodissa. Heidän on oltava kiinnostuneita, myös lapsen vapaa-ajasta, perheestä ja ystävistä. (Järvinen & Laine & Hellman-Suominen 2009, 35-36.) Lapsilähtöisen kasvattajan on osattava antaa lapsen kasvaa, mutta lasta on kyettävä myös kasvattamaan. Tasapainoisen kasvun ja kehityksen turvaaminen vaatii molempia. (Hytönen 2008, 6.)

Lapsikeskeisyys puolestaan sijoittuu aikuiskeskeisyyden ja lapsilähtöisyyden välimaastoon, ja lapsikeskeisen kasvatustyylin mukaan kasvattajien tehtävänä on löytää jokaisesta lapsesta hyvää. (Järvinen & Laine & Hellman-Suominen 2009, 35.) Lapsi ei kehity olemalla ainoastaan osa vuorovaikutustapahtumia. Siihen tarvitaan myös lapsen omaehtoista aktiivisuutta. Lapsikeskeisessä kasvatuksessa lapsi nähdäänkin subjektina eli toimivana yksilönä, jolla on kykyjä vaikuttaa niin omaan kuin muidenkin käyttäytymiseen. (Numminen 1997, 8.) Kasvattajien lapsikeskeinen toimintatapa mahdollistaa sen, että lapset oppivat itse arvioimaan omaa toimintakykyään ja mahdollisuuksiaan. Lasten positiivisen minäkuvan kehittyminen edistyy heidän pohtiessaan mitä he osaavat ja mitä eivät. (Numminen 2005, 244.) Sekä lapsilähtöisyydessä että lapsikeskeisyydessä huolenpitoon ja välittämiseen liittyy tiettyjä ominaisuuksia: kasvattajien tulee antaa lapsille emotionaalista tukea ja luoda turvallinen oppimisilmapiiri (Järvinen & Laine & Hellman-Suominen 2009, 36).

On löydettävissä monia eri näkökulmia lapsilähtöisyyteen ja lapsikeskeisyyteen, ja sen puolestapuhujia riittää loputtomiin. Esittelen tässä yhteydessä erään mielestäni hyvin perustellun teorian. Juhani Hytösen (2008) teoksessa Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä on Lefsteinin (2002) erittely lapsikeskeisestä kasvatuksesta. Hänen mukaansa tärkeintä on, että kasvatuksen sisällöt valitaan sen mukaan, kuinka tarkoituksenmukaisia ja kiinnostavia ne ovat yksittäisen lapsen kannalta. Edelliseen on kuitenkin sisällytettävä sisäinen motivaatio, jolloin oppimistilanteissa keskeisintä on lapsen kiinnostus käsiteltävään aiheeseen ja hänen kokemansa henkilökohtainen tyydytys. Lefstein (2002) tuo myös esiin, että opetussuunnitelmat ovat tarkoitettu yksittäisille lapsille, ei koko ryhmälle. Hän perustelee ajatusta sillä, että lapsilla on eri kiinnostuksen kohteita ja erilaisia oppimistyyylejä, joten opetussuunnitelmien tulee olla joustavia. Lisäksi lapsen oppimisen edellytyksenä on, että hän saa itse aktiivisesti havainnoida opeteltavia asioita. (Hytönen 2008, 14-15.)

Edellisen kappaleen ajatuksiin on osittain liitettävissä Liikunta ja tiede - lehdessä esitetty tutkimustulos. Tutkijaryhmä on kiinnittänyt huomiota liikuntakasvatuksen keinoihin ja erilaisiin opetussuunnitelmiin. Heidän mielestään erilaisia liikuntamuotoja sisältävä opetussuunni-



telma ei välttämättä tarjoa riittävästi haasteita eritasoisille oppijoille, vaan opetus etenee helposti taitavimpien liikkujien ehdoilla. Tutkijat ehdottavat, että lasten kohdalla tulee painottaa erityisesti motorisiin taitoihin, sillä niiden hallinta muodostaa lapsille onnistumisia. Onnistumisten avulla motivaatio lisääntyy ja epäonnistumiset eivät saa lannistumaan. Tutkijat peräänkuuluttavat, että mitä enemmän onnistumiskokemuksia syntyy sitä itsenäisempiä ja sisäisesti motivoituneempia lapsista tulee. Lopuksi mainitaan, että liikuntakasvatuksessa onkin panostettava sisäisen motivaation ja itsenäisyyden vahvistamiseen. (Sääkslahti 2011, 98-99.)

Liikuntaan erikoistuneissa päiväkodeissa lapsilähtöistä työskentelytapaa tulee toteuttaa erityisesti liikunnan yhteydessä. Edellisissä kappaleissa kuvatut asiat on sovitettavissa liikunnan toteuttamiseen, ja päiväkotien kasvattajien tuleekin panostaa niiden huomioimiseen. Lapset haluavat, että liikunta on mielenkiintoista ja haastavaa, mutta samalla lapsilla tulee olla mahdollisuus yhdistää uusi asia aiempiin käyttäytymismalleihin. Liikunnan tulee myös käynnistää lapsessa sopeutumisprosesseja, mikä tarkoittaa, että lapsi sopeutuu tilanteeseen ja sopeuttaa tilanteen itseensä. Sopeutumiseen tarvitaan ohjattuja liikunta- ja oppimistilanteita, mutta lapsille tulee antaa myös mahdollisuus määritellä liikuntatilanteita itsenäisesti. (Zimmer 2001, 129.)

Liikuntakasvatuksen toteuttamisessa on otettava huomioon myös tarjonnan muunneltavuus ja vaikeusasteet. Lapset ovat kehitykseltään ja taidoiltaan eritasoisia, joten liikuntatilanteiden vaatimustasoa täytyy muuttaa tilanteen mukaan. Myös lapsille itselleen täytyy antaa mahdollisuus kokeilemiseen ja sitä kautta vaikeusasteen muuttamiseen. Lapset haluavat tutkia ja kokeilla, jotta he voivat itse vaikuttaa ja nähdä toimintansa seuraukset. Päivähoitotiössä liikuntakasvatuksen edellytykset ovat erittäin suotuisat, ja tällöin tulee hyödyntää lasten uteliaisuutta, liikkumisen tarvetta ja innokkuutta. Varhaiskasvattajien on kuitenkin syytä muistaa, että lasten luontaista liikunnan iloa ei saa käyttää väärin. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi liian aikaista valmennusta kohti huippu-urheilua. (Zimmer 2001, 130.)

#### 4 Liikunta ja kehitys

Lasten liikkumisesta ja sen hyödyistä on tehty paljon tutkimuksia, jotka ovat vahvistaneet käsitystä liikunnan tärkeydestä lasten kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Monipuolisesti toteutetun liikunnan avulla lapset muun muassa oppivat sosiaalisia - ja motorisia taitoja, ymmärtävät käsitteitä ja vahvistavat omaa itsetuntoaan. (Kokljuschkin 2001, 7.) Zimmer (2001) puolestaan tuo teoksessaan esiin liikkumisen merkityksen lasten elämässä. Liikkumalla lapset oppivat tuntemaan oman kehonsa, sillä havaitsemiensa kykyjen kautta he muodostavat itseltään tietynlaisen kuvan. Sosiaalisuutta opitaan yhteistoiminnassa muiden kanssa; asioista riittävästi, sovitaan ja omasta tahdosta luovutaan. Lapsille on myös tärkeää, että he pystyvät

omalla kehollaan suorittamaan esimerkiksi jonkin vaativan liikkeen ja liikkeillään ilmaisemaan tunteitaan ja ajatuksiaan. Liikunnan avulla lapset myös oppivat tuntemaan esineitä ja ympäristöä sekä joutuvat käyttämään erilaisia laitteita. Lisäksi lapset vertaavat itseään muihin ja kilpailujen kautta oppivat sekä voittamaan että häviämään. Liikunta myös opettaa lapsia tuntemaan omat fyysiset rajansa ja asettamaan oman tason mukaisia vaatimuksia. (Zimmer 2001, 15.)

Liikunnan merkitystä lasten kehitykseen voidaan tarkastella useasta näkökulmasta. Oman opinnäytetyöni näkökulmiksi valitsin esitellä liikunnan vaikutuksia lasten motoriseen - ja sosiaaliseen kehitykseen, oppimiseen sekä itsetunnon vahvistumiseen. Kyseisiä osa-alueita painotetaan myös päiväkotien varhaiskasvatussuunnitelmissa ja liikuntakasvatustavoitteissa.

#### 4.1 Motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikuntasuoritusten oppimista, ja se jaetaan sekä karkeammaksi hienomotoriikkaan. Karkeamotoriikka käsittää suurten lihasten toiminnan eli sitä kautta muun muassa kävelyn ja juoksun oppimisen. Hienomotoriikka puolestaan tarkoittaa kädentaitojen oppimista. (Järvinen & Laine & Hellman-Suominen 2009, 45-46.) En keskity opinnäytetyössäni hienomotoriikkaan, sillä se ei tule samalla lailla merkittävästi esiin liikunnan yhteydessä. Motorisen kehityksen piirteet on olennaista esitellä eri-ikäisiin lapsiin jaoteltuna, sillä kehityksen aste on huomattavan eritasoista eri-ikäisillä lapsilla. Esittelen ainoastaan päiväkotikäisten lasten motorisen kehityksen tasot.

1-2-vuotiaiden lasten motorinen kehitys etenee kävelyn oppimisen kautta yhdellä jalalla seisomiseen, kiipeämiseen ja portaiden nousuun. Kehon tuntemuksesta riippuen perusliikuntataidot ovat joko kehittymässä tai kehittyneet. Lapsi motivoituu itsenäisestä liikkumisesta, harjoittelee kehonhallintaa ja sitä kautta etenee kohti erityistaitoja. 2-3-vuotiaat osaavat jo paljon perusliikkeitä, kuten juoksua ja hyppimistä. Tässä ikävaiheessa lapset opettelevat tasapainoilua muun muassa kiipeilemällä ja keinumalla. On muistettava, että motorinen kehitys ja sen taso riippuvat monesta tekijästä: perimästä, yksilöllisestä kehityksestä ja liikunnan määrästä. (Autio & Kaski 2005, 21-23.)

3-4-vuotialla lapsilla on jo hyvät perusliikuntataidot. Näitä taitoja vahvistetaan liikuntatuokioilla ottaen huomioon lasten yksilölliset erot. (Autio & Kaski 2005, 24-26.) 3-vuotiaat osaavat muun muassa ajaa kolmipyöräisellä polkupyörällä sekä kiivetä portaita vuoroaskelin (Nettineuvo). Lasten kehitystason mukaisesti voidaan harjoitella myös erityistaitoja. 4-5-vuotialla nämä erityistaidot ovat jo hyvin hallinnassa. He osaavat muun muassa ajaa polkupyörällä ja luistella. 5-6-vuotiaat ovat valmiita harjoittelemaan yhä haastavampia erityistaitoja, kuten mailapelejä ja pyöräilyä ilman apurenkaita. Harjoittelun avulla lapsi kykenee suoriutumaan

myös erilaisissa maastoissa. Tämän ikäluokan lapset ovat taitavia hallitsemaan suunnan muutoksia, säätämään nopeutta ja suorittamaan useita toimintoja samanaikaisesti. (Autio & Kaski 2005, 24-26, 28.)

#### 4.2 Sosiaalinen kehitys

Liikunta vaikuttaa monin tavoin myös lasten sosiaaliseen kehitykseen. Sosiaalinen kehitys ei tapahdu niinkään tietyn kasvatusmetodin avulla, vaan sosiaalisuuteen vaikuttavat kokemukset, joita lapset saavat jokapäiväisessä kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. Tällöin lapset oppivat neuvottelemaan, keskustelemaan, riitelemään ja sopimaan. Tärkeimmät ja pysyvimmat sosiaalisen käyttäytymisen mallit opitaan 3-6-vuotiaana. Kyseisinä ikävuosina opitut asiat säilyvät useimmiten läpi elämän, ja vaikuttavat suurelta osin siihen, miten lapset sopeutuvat sosiaaliseen ympäristöönsä. (Zimmer 2001, 26.)

Lapset eivät voi oppia riittäviä sosiaalisia taitoja ilman muiden lasten seuraa. Sen vuoksi yhteiset liikunnalliset kokemukset vaikuttavat paljon siihen, minkälaiseksi lapsi kokee itsensä ja miten hän toimii kaverisuhteissaan. (Numminen 1996, 13.) Liikuntatilanteissa syntyy monia ristiriitoja, jolloin lapsilla on mahdollisuus harjoitella käyttäytymisen perussääntöjä (Järvinen & Laine & Hellman-Suominen 2009, 170). Usein näissä tilanteissa lapset myös jäljittelevät toinen toisiaan ja täten tiedostamattaan oppivat uusia ja erilaisia käyttäytymismalleja. (Zimmer 2001, 28.)

Zimmer (2001) esittelee teoksessaan liikkumalla opittavia sosiaalisen toiminnan perusvalmiuksia. On syytä huomioda, että nämä perusvalmiudet eivät ole vain tavoitteita, jotka opitaan ja ovat sen jälkeen loppuun käsiteltyjä. Sen sijaan ne osoittavat suunnan, johon liikunnan avulla tapahtuvassa sosiaalisessa kasvatuksessa pyritään. Ensimmäisenä perusvalmiutena on sosiaalinen herkkyyks, jolla tarkoitetaan muun muassa toisten tarpeiden, tunteiden sekä toiveiden huomaamista sekä niiden huomioon ottamista omassa käyttäytymisessä. Toisena ovat säännöt; niiden ymmärtäminen, noudattaminen ja uusien luominen. Kolmantena tuodaan esiin kyky luoda kontakteja ja olla yhteistyössä. Tämä tarkoittaa yhteyksien luomista tuokioiden aikana, avun pyytämistä ja saamista, muiden auttamista sekä yhdessä toimimista esimerkiksi välineiden asettelussa. Neljäntenä esitellään turhautumisen sietokyky, jolla tarkoitetaan kykyä sopeutua ryhmään, epäonnistumisten hyväksymistä ja omien tarpeiden siirtoa taka-alalle yhteisen hyvän vuoksi. Viimeisenä on suvaitsevaisuus ja huomioonottaminen eli toisten lasten suoritusten hyväksyminen ja arvostaminen, erilaisuuden kunnioittaminen sekä heikompien mukaanotto, huomioiminen ja auttaminen. (Zimmer 2001, 28-29.)

On syytä huomioda, että yllämainitut sosiaaliset perusvalmiudet ovat melko haasteellisia alle kouluikäisille. Tosin, aivan pienet lapset hyväksyvät leikkikavereikseen kenet tahansa, kun

taas 3-vuotiaat haluavat jo itse valita kenen kanssa leikkivät. 3-4-vuotiaiden on kuitenkin vaikea asettua toisten lasten asemaan. He voivat tunnistaa esimerkiksi muiden lasten iloa tai surua, mutta eivät kykene asettumaan hänen asemaansa. 3-vuotiaan asenne on siis vielä melko minäkeskeinen, mutta 4-vuotias alkaa jo havaita erilaisia näkökulmia. Kuitenkin vasta noin 6-vuotiaina lapset osaavat havaita oman toimintansa muiden näkökulmasta, oppivat aavistamaan muiden lasten reaktion ja muokkaamaan oman käyttäytymisensä niihin sopivaksi. (Zimmer 2001, 29.)

Mielestäni päiväkodissa toteutettavalla liikunnalla on erinomaiset mahdollisuudet kehittää lasten sosiaalisia valmiuksia. Vaikka edellä kuvatut sosiaalisen käyttäytymisen perusvalmiudet ovatkin pienille lapsille haasteellisia, niiden pienimuotoinen harjoittelu on silti mahdollista. Liikuntatuokiot ovat päiväkotien arjessa hetkiä, jolloin sosiaalinen kanssakäyminen on ehdottomasti monipuolisinta ja suurinta. Myös kasvattajien on toimittava lasten sosiaalista kehitystä edistävällä tavalla. Zimmer (2001) muistuttaa, että toisinaan päiväkodin kasvattajien tulee keskustella lasten kanssa sosiaalisten tilanteiden aiheuttamista reaktioista. Otollinen aihe keskusteluun on muun muassa tilanne, jolloin joku lapsi suljetaan toistuvasti leikin ulkopuolelle. Lasten täytyy antaa ratkoa sosiaalisia konflikteja itsenäisesti, mutta toisinaan lapset tarvitsevat tuekseen aikuisten empatiaa ja hellävaraista vaikuttamista. (Zimmer 2001, 30-31.)

### 4.3 Oppiminen

Oerterin (1973) mukaan oppimista ovat kaikki pysyvät käyttäytymisen muutokset, jotka ovat syntyneet harjoituksen, kokemuksen ja tarkkailun kautta. Oppimisprosessissa ainoastaan prosessin vaikutukset käytökseen ovat havaittavissa olevia. Piaget'n (1975) mukaan lapsen älykyys kehittyy samalla, kun lapsi toimintojensa yhteydessä käsittelee ympäristönsä esineitä. Aluksi lapset ajattelevat aktiivisen toiminnan muodossa. Kehityksen myötä lapset oppivat hallitsemaan tilanteita myös käytännön tasolla, ja lopulta tilanteet ja asiat opitaan ymmärtämään myös teoreettisella tasolla. (Zimmer 2001, 34, 74.)

Liikunta on oppimisen väline, jolla helpotetaan asian tai tehtävän ymmärtämistä soveltamalla sitä jo olemassa oleviin tietoihin ja taitoihin. Lapset oppivat enimmäkseen aistiensa ja motoristen toimintojensa kautta. Liikunnan kautta oppimisessa tuleekin kiinnittää huomiota aistitoimintojen herkistämiseen ja oleellisen tiedon poimimiseen ympäristöstä. Aistitoiminnot eivät kuitenkaan herkisty ja vahvistu, mikäli liikunta ei tarjota riittävästi muun muassa kuulo-, näkö-, tunto- ja tasapainoaistimuksia. Lapsilla on useita erilaisia oppimistapoja, jotka korostavat tiettyjen aistien avulla oppimista. Toiset oppivat kuuntelemalla, toiset näköhavaintojen avulla ja toiset tuntoaistin avulla; tekemällä ja kokeilemalla. (Autio & Kaski 2005, 54, 58-59.)

Liikunnan kautta oppimisessa on monia tiedollisia tavoitteita. Näitä ovat muun muassa toiminnan kautta oppiminen, oppimisvalmiuksien vahvistaminen, ongelmanratkaisutaitojen kehittyminen, käsitteiden oppiminen, hahmottamisen ja visuaalisuuden oppiminen, keskittymiskyvyn lisääntyminen sekä huomion olennaiseen suuntaamisen oppiminen. (Autio & Kaski 2005, 55-56.) Erityisesti käsitteiden oppimiseen liikunta on toimiva keino. Eri ympäristöissä toteutettu liikunta auttaa oppimaan tilaan, määrään ja laatuun liittyviä käsitteitä, jotka toimivat siten liikkeisiin, taitoihin ja terveyteen liittyvien käsitteiden perustana. Lisäksi liikunnan auttaa myös abstraktien, kuten matemaattisten ja avaruudellisten, käsitteiden konkretisoinnissa. (Numminen 1997, 12-13.)

Edellisissä kappaleissa olen tuonut esiin, mitä kaikkea liikunnan avulla on mahdollista oppia. On kuitenkin syytä pohtia myös sitä, miten lapsi oppii. Yksi varhaisimmista ja toimivimmista oppimismuodoista on havainnoimalla oppiminen ja mallioppiminen. Lapset oppivat ottamalla mallia kasvattajien esimerkistä tai vanhempien lasten toimista. Havainnoimalla oppiminen ei kuitenkaan liity ainoastaan matkimiseen, vaan myös käyttäytymismalleja ja asenteita on mahdollista omaksua. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi tietyn harrastuksen ”juurruttamista” muihin lapsiin. Vaikka havainnoimalla oppiminen ja mallioppiminen ovat tärkeitä, niiden avulla oppiminen ei saa muodostua liialliseksi. Enemmänkin päiväkodin kasvattajat voisivat olla mukana ja tehdä asioita yhdessä lasten kanssa, ei ainoastaan näyttää, mitä kuuluu tehdä. (Zimmer 2001, 755.) Liikkumalla ja tekemällä yhdessä aikuisten kanssa lapset oppivat samalla omaksumaan näiden asenteita ja arvoja. Arvojen oppiminen on tärkeää, sillä tietyssä iässä lapset alkavat kokeilla rajojensa pitävyyttä ja näin ollen luovat samalla omaa arvomaailmaansa. (Numminen 2005, 197.)

#### 4.4 Itsetunnon vahvistuminen

Itsetunto muodostuu tuntemuksista, jotka ihmisellä on kelpoisuudestaan fyysisen, henkisen ja sosiaalisen elämän eri osa-alueilla. Itsetunto on lapsen oma arvio siitä, kuinka hän näkee osaamisensa ja taitonsa, ja päivittäiset kokemukset määrittelevät lapselle, onko hän arvokas vai arvoton. Lasten positiiviset kokemukset omasta osaamisestaan ja arvokkuudestaan lisäävät oppimishalua entisestään. Lasten tuleekin nähdä itsensä tärkeänä ja osaavana, uskoa kykyihinsä, saada mahdollisuus kokeilla kykyjään ja rajojaan sekä saada kasvattajilta vahvistusta itsensä hyväksymiselle. (Autio & Kaski 2005, 90-92.)

Lapsen käsitys itsestään antaa hänelle vastauksia muun muassa seuraaviin kysymyksiin: olenko minä vahva vai heikko, mitä ominaisuuksia minulla on, mitä odotuksia itselleni asetan. Vastaus kysymyksiin riippuu siitä, minkälainen käsitys lapsella on itsestään eli minkälainen minäkäsitys ja itsetunto hänellä on. Tämä käsitys puolestaan pohjautuu siihen, minkälaisia kokemuksia lapsi on saanut aiemmista suorituksistaan tai taidoistaan. Lapset luovat käsitystä itsestään

eri tietolähteiden avulla. He seuraavat omaa käyttäytymistään, hankkivat tietoa eri aistien avulla, tekevät päätelmiä omasta käyttäytymisestään ja vertaavat itseään muihin lapsiin sekä arvioivat, minkälainen käsitys muilla on hänen ominaisuuksistaan. (Zimmer 2001, 22.)

Liikunta on toimiva keino vahvistaa lasten itsetuntoa, mutta sen edellytyksenä on, että lapset saavat toimia aktiivisesti. Lapset oppivat selviytymään itsenäisesti, mikäli heille annetaan tarpeeksi tilaa toimia järkevien rajojen mukaisesti. Lasten itsetuntoa vahvistaa myös heidän kokemansa tunne siitä, että kasvattaja luottaa heidän kykyihinsä. Lisäksi liikunnallisten tehtävien tulee olla sellaisia, että kaikki lapset voivat niihin osallistua. Lapsia ei saa pakottaa mihinkään suoritukseen, sillä lasten minäkehityksen ja itsetunnon kannalta on tärkeää, että he saavat itse suoriutua uusista haasteista kokiessaan olevansa valmiita. (Zimmer 2001 25-26.)

Lasten itsetuntoa ja sen vahvistumista tulen käsittelemään lisää seuraavan luvun yhteydessä, jossa kuvailen kasvattajien toimintatapoja luoda lapsille vahva itsetunto.

## 5 Kasvattajien toiminta

Kasvattajien toiminnalla ja asenteilla on suuri merkitys siihen, miten lapset suhtautuvat päiväkodin liikunnalliseen tarjontaan. Vaikka liikuntatilanteet luotaisiin miten hauskoiksi tahansa, lapset eivät välttämättä innostu niistä, mikäli ohjaaja tai kasvattaja ei itse ole oikealla asenteella mukana. Kasvattajien menettelytavat ovat myös suurelta osin riippuvaisia liikunnalle asetetuista tavoitteista. Oikeaa toimintatapaa ei voi löytää, mikäli tavoitteet ja menettelytavat ovat ristiriidassa keskenään. Tärkeintä on, että kasvattajat luovat sellaisia edellytyksiä, jotka helpottavat lasten oppimista ja edistävät heidän kehitystään. Kasvattajien oikeanlaiset asenteet ja menettelytavat vaikuttavat positiivisella tavalla myös lasten persoonallisuuden kehittymiseen. (Zimmer 2001, 141-142.)

Tausch & Tausch (1977) ovat määritelleet kasvattajien menettelyn suotuisat ulottuvuudet. Nämä ulottuvuudet ovat toiminta- ja asennoitumistapoja, jotka edistävät lasten persoonallisuuden kehittymisen kannalta tärkeitä psyykkisiä kokemuksia. Neljä toimintatapaa ovat kunnioitus, lämpö ja huomioonottaminen, eläytyvä ja arvostelematon ymmärtäminen, aitous ja vilpittömyys sekä edistävät ja ei-komentelevat teot. Näiden menettelytapojen mukaisesti toimimalla voidaan edistää muun muassa lasten itsenäisyyttä, positiivista minäkuvaa, itsekunnioitusta sekä oppimista. Lisäksi viidentenä ulottuvuutena mainitaan komentaminen ja ohjaaminen, joka on valitettavasti nykypäivänä melko yleistä. Komentelu ja liiallinen ohjaus vaikuttaa yleensä rajoittavasti lapsen kehitykseen, varsinkin jos ohjaaminen tapahtuu kylmällä ja väheksyvällä asenteella. (Zimmer 2001, 143.)

Jokaiseen edellä mainittuun neljään suotuisaan ulottuvuuteen voidaan liittää tiettyjä emotionaaliseen asennoitumiseen liittyviä ominaisuuksia. Kunnioitukseen, lämpöön ja huomioonottamiseen liittyy muun muassa lasten arvostaminen ja hyväksyminen, lapsen persoonasta ja tekemisistä kiinnostuminen, lasten ystävällinen kohtelu sekä lapseen luottaminen. Eläytyvään ja arvostelemattomaan käyttäytymiseen kuuluu esimerkiksi, että ymmärretään ja hyväksytään lasten esittämät toiveet, ymmärretään tilanteiden merkitys lasten kannalta ja pyritään näkemään lasten maailma niin kuin lapset sen näkevät. Aitous ja vilpittömyys tulevat esille, kun kasvattajat ovat omia itsejään, käyttäytyvät luontevasti ja ovat rehellisiä sekä itselleen että muille. Edistävät ja ei-komentelevat teot edellyttävät, että lapsille luodaan asianmukaiset olosuhteet itsenäiselle toiminnalle ja oppimiselle, heille tarjotaan vaihtoehtoja ja virikkeitä, ja määräysten sijaan annetaan mahdollisuus itsenäiseen päätöksentekoon. (Zimmer 2001, 143-144.)

Edellä kuvatut suotuisiin ulottuvuuksiin liittyvät piirteet ovat mielestäni yhdistettävissä lapsilähtöiseen kasvatustyyliin. Olen tuonut aiemmissa kappaleissa esiin lapsilähtöisen kasvatustyylin piirteitä, ja näiden kahden asian välillä on paljon yhteistä. Tärkeitä on siis lasten huomioiminen, arvostaminen ja heihin luottaminen. Lapset ovat äärimmäisen taitavia tekemään itsenäisiä päätöksiä ja toimivat luotettavasti, mikäli heille vain annetaan siihen mahdollisuus. Päiväkodin kasvattajien onkin annettava tilaa lapsen omille päätöksenteoille, ja kysyttävä heidän mielipiteitään toiminnan suunnittelussa. Sitä kautta toteutuu lasten arvostaminen ja hyväksyminen, ja kasvattaja oppii ymmärtämään lasten maailmaa. Ottamalla lasten tarpeet huomioon ja toteuttamalla heidän toiveitaan, lapset oppivat ymmärtämään, että kasvattaja pitää heitä luottamuksen arvoisena ja näin ollen lapset uskaltavat jatkossa tuoda omia näkemyksiään esiin yhä enemmän.

Zimmer tuo vielä esiin, kuinka kasvattajat voivat käyttää suotuisten ulottuvuuksien menettelytapoja erityisesti liikunnan toteuttamisen yhteydessä. Kasvattaja ei saa missään tilanteessa nolata lapsia, käyttäytyisivätpä he miten ikävästi tahansa. Kasvattajan on myös huomioitava lapset, jotka joutuvat ulkopuolisiksi tai naurunalaisiksi. Lisäksi kasvattajien tulee välttää tilanteita, joissa yksittäiset lapset joutuvat ilman omaa haluaan keskipisteeksi tai mallin näyttäjäksi. (Zimmer 2001, 144.) Kasvattajien on kiinnitettävä huomiota omaan toimintaansa ja oltava oikealla asenteella mukana liikuntatuokion alusta saakka. Lapset havaitsevat heti, mikäli tuokio alkaa kasvattajan ollessa ”kärtyinen”. Parhaimmat virikkeet lapset saavat kasvattajalta, joka haluaa itsekin oppia yhdessä lasten kanssa, ja joka saa lapset tuntemaan, että heidän kanssaan kannattaa viettää aikaa (Zimmer 2001, 146).

Nuoren Suomen julkaisemassa teoksessa Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta tuodaan hienosti esiin, kuinka aikuinen voi käyttäytymisellään palkita lapsia. Lasten saama hyväksyntä ja itsensä toteuttamisen vapaus muodostavat liikunnan iloa. Aikuisten tulee palkita lapsia käyttäyty-

misellään: kiittää, lohduttaa, katsoa silmiin, kannustaa ja rohkaista. Lasten tasolle asettuminen ja mukaan heittäytyminen luovat yhdessä tekemisen iloa. Positiivinen käyttäytyminen ilmeineen, eleineen ja äänen sävyineen luovat oppimiseen kannustavan ja viihtyisän ilmapiirin. (Nykänen 1996, 16.) Tina Bruce tuo esiin Fröbelin, Montessorin ja Steinerin näkemyksen siitä, että paras tapa valmistaa lapsia aikuisuuteen on antaa heille lapsena sitä, mitä he tarvitsevat. Lapsuus on jo itsessään tärkeä ajanjakso ihmisen elämässä, mutta mitä rikkaammin lapsuus koetaan, sitä vahvemmin voi astua aikuisuuteen. Lapset ja aikuiset myös oppivat toinen toisiltaan ja vaikuttavat toistensa elämiin. (Bruce 2010, 17.) Mielestäni tämä on hieno ja totuudenmukainen ajatus. Vaikuttamalla lasten elämään positiivisesti heistä kasvaa ja kehittyy vastuullisia ja hyvinvoivia ihmisiä. Myös päiväkotityössä on tärkeää huomioida, että vaikka aikuiset vaikuttavat suuresti lasten elämään, myös lapsilla on mahdollista opettaa asioita aikuisille. Sanoisinkin, että mitä rikkaampi lapsuus, sitä rikkaampi aikuisuus.

## 5.1 Lasten motivointi

Päiväkoti-ikäisillä lapsilla ei ole liikkueessaan hyötymotiivia, vaan he liikkuvat täysin luonnostaan (Autio & Kaski 2005, 99). Lapsia tarvitsee harvoin erikseen motivoida liikkumaan, sillä lapset haluavat kokea mielihyvää huomattaessaan selviytyvänsä yhä vaikeammista liikunnallisista haasteista ja oppiessaan jatkuvasti uusia motorisia taitoja. Lapsilla on myös fysiologinen tarve liikkua. Kasvattajien roolilla on kuitenkin myös merkitystä. Lapset uskaltava kokeilla uusia asioita vasta, kun heillä on tunne, että heistä välitetään ja he kokevat olevansa turvallisessa ympäristössä. Vaikka lapset motivoituvat helposti itsekin, kasvattajat voivat lisätä motivaatiota tarjoamalla mielekkäitä ja asteittain vaikeutuvia liikuntaelementtejä monipuolisesti eri ympäristöissä. Kun lapselle tarjotaan riittävästi aikaa ja luovia opetusmenetelmiä, he oppivat käyttämään kehoaan monin eri tavoin. (Sääkslahti 2003, 38.)

Varhaiskasvatuksessa lasten liikuntamotiiveina täytyy pitää itse toimintaa ja siitä saatuja positiivisia kokemuksia ja -elämyksiä. Kasvattajien ei tule missään nimessä keskittyä siihen, kuka on paras, vaan että lapsilla on hauskaa. Liikuntamotivaation ylläpitämiseksi kasvattajien täytyy toimia lasten ehdoilla; voi olla, että aikuisen mielestä kiinnostavat aktiviteetit eivät kiinnosta lapsia lainkaan. Sen vuoksi on tärkeää, että kasvattajat tuntevat lapsen kehityksen ja ymmärtävät, mikä motivoi lapsia liikkumaan. Positiivinen rohkaisu, tukeminen ja kannustaminen vaikuttavat liikunnassa mukana pysymiseen. (Numminen 1997, 92.) Motivoiva ohjaaja on rohkaiseva, kannustava ja luovuutta arvostava. Hän ei kiinnitä huomiota epäonnistumisiin, vaan nostaa esiin onnistuneita suorituksia. Motivoiva ohjaaja myös hyödyntää lasten parhaat puolet ja kunnioittaa heidän oikeuksiaan. (Nykänen 1996, 73.) Kasvattajilla on oltava myös hyvät vuorovaikutustaidot, jotta he osaavat kuunnella lasta ja antaa mahdollisuuden olla osallistumatta; jokainen saa osallistua, mutta pakko ei ole. Kasvattajien on myös luotava lasten ikätasot huomioon ottaen tavoitteista realistisia ja selkeitä sekä annettava palautetta kehiti-



tymisestä. (Autio & Kaski 2005, 102.) Näkisin positiivisen palautteen antamisen erittäin tärkeänä lapsen motivaation ylläpitämiseksi. Pienetkin kehut ja positiiviset kommentit saavat lapset yrittämään yhä uudelleen.

Lapset saavat liikunnasta onnistumisen elämyksiä, mikäli toiminta pohjaa lapsen omille tarpeille. Tämä tarkoittaa, että toiminta on sisäisesti motivoitunutta. Kasvattajien on tärkeää huomioida lasten sisäinen motivaatio: heidän on pyrittävä tehtäviä antaessaan ja toimintatuokioiden aikana keskittymään lasten kanssa itse toimintaan eikä lapsen minään. Tehtävään keskittyminen on lapsille ominaista, sillä se muodostaa positiivisia elämyksiä, kun taas minään keskittyminen saa lapsen tuntemaan itsensä arvioinnin kohteeksi. (Numminen 1997, 91.)

Yhtenä liikkumismotivaatioon liittyvänä piirteenä korostaan erityisesti suoritusmotivaation tärkeyttä. Seuraavat kasvattajien toimintatavat auttavat, kun halutaan tukea lasten luottamusta omaan suorituskyykyyn ja parantaa myös yleistä motivaatiota. Lasten suorituksellinen motivaatio kehittyy etenkin sellaisten toimintojen avulla, joissa heidän täytyy käyttää omaa kehoaan. Näin ollen heille täytyy luoda mahdollisuuksia kokeilla ja parantaa fyysisiä - ja motorisia kykyjään. Konkreettisesti se voi olla esimerkiksi sitä, että lapset saavat toimia itsenäisesti erilaisten laitteiden kanssa. Liikuntatarjontaan tulee sisällyttää myös erilaisia vaikeusasteita, joista lapset saavat itse valita omaan kehitystasoonsa sopivat aktiviteetit. On myös tärkeää, että onnistuneiden suoritusten jälkeen lapset voivat kokea menestyneensä itse, ilman ulkopuolista apua. Kasvattajien on kiinnitettävä huomiota myös siihen, että lapset eivät liikaa vertaile itseään muihin lapsiin. Tärkeintä on, että kasvattajat luovat liikuntatilanteista mielekkäitä, sillä tällöin lapset motivoituvat parhaiten. (Zimmer 2001, 86.)

## 5.2 Lasten itsetunnon vahvistaminen

Lasten ohjaajilla ja kasvattajilla on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa lasten itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistumiseen. Heidän tulee omalla käyttäytymisellään ja kannustuksellaan auttaa lapsia hyväksymään itsensä ja taitonsa, juuri sellaisena kuin he ovat ja mihin he ovat kykeneviä. Aikuiset voivat kehittää lasten itsetuntoa ja itseluottamusta myönteiseen suuntaan muun muassa seuraavilla tavoilla: lapsille täytyy antaa jakamatonta huomiota ja kuunnella heitä aktiivisesti. Lapset havaitsevat, mikäli aikuiset ovat vältteleviä eivätkä katso silmiin. Kasvattajien tulee myös opettaa lapsia vertaamaan suorituksiaan vain omaan kehitykseensä ja olemaan kiitollisia erilaisuudesta. Kasvattajien on myös varmistettava, että lapset ymmärtävät, mitä heiltä odotetaan. Epävarmat tilanteet ja liiallinen omatoimisuus aiheuttavat epävarmuutta, eivätkä edistä itsetunnon vahvistumista. Itsetunnon kannalta on myös tärkeää, että lapset oppivat käsittelemään erilaisia tunteita. Näin ollen liikuntatilanteissa on hyvä auttaa lapsia ymmärtämään, hyväksymään ja purkamaan tunteitaan. (Autio & Kaski 90, 92-93.)

Kehonhahmotus on tärkeä tekijä lasten itsetunnon kehittämisessä, sillä se määrittää lasten käsitystä siitä, millainen hän on ja miten hän liikkuu. Kehonhahmotusta oppii vain liikkumisen, tekemisen ja kokeilemisen kautta. Kasvattajien täytyy ohjata lapsia ensin perusliikuntataitojen opettelussa. Kun nämä perustaidot ovat hallinnassa, voidaan edetä monimutkaisempiin erityistaitoihin. Kannustamisella on näin ollen suuri merkitys. Kun kasvattajat kannustavat lapsia osaamisen kehittämisessä, se vahvistaa lasten itseluottamusta ja luo positiivisen käsityksen omasta osaamisesta. (Autio & Kaski 95, 97.)

Kannustamisen lisäksi myös palautteen antamisella on merkitystä lasten itsetuntoon. Lapset tarvitsevatkin palautetta paljon enemmän kuin aikuiset. Lapsille tulee kertoa heidän hyvistä ominaisuuksistaan, ja jättää huonot asiat suurimmaksi osaksi sivuun. Lapsia tulee kehua myös aikomuksista. Lapset saattavat tuntea epäonnistumisia kokiessaan itsensä kykenemättömiksi toteuttamaan annettuja ohjeita, mutta kehuminen siitä, mikä on melkein totta, tukee myönteistä minäkehitystä. Kehuminen myös lisää onnistumisten todennäköisyyttä. Lasten kanssa toimiessa tulee myös kannustaa omatoimisuuteen ja itsenäisiin päätöksiin. Palautteen antamisessa on kuitenkin syytä muistaa, että on oltava rehellinen. Lapset havaitsevat helposti, mikäli kasvattaja näyttölee. (Nykänen 1996, 60-62.)

Lev Vygotskyn (1935) näkemys lähikehityksen vyöhykkeestä voidaan liittää myös lasten itsetunnon vahvistamiseen. Hänen mukaansa uuden oppiminen on vahvasti yhteydessä sosiaaliseen kontekstiin. Kasvattajilla on mahdollisuus edistää lasten kehitystä nykyiseltä tasolta hänen kehitysmahdollisuutensa huomioon ottavalla, potentiaaliselle tasolle. Lapsi harvoin kykenee tähän itse, vaan potentiaalitason saavuttaminen edellyttää aikuiselta lapsen edellytysten tuntemista: mitä lapsi jo osaa ja mihin hänen taitonsa riittävät. (Phillips & Soltis 2004, 58.) Tietojensa perusteella aikuinen voi auttaa lasta toimimaan lähikehityksen vyöhykkeellä niin, että hän saavuttaa potentiaalisen tasonsa. Lähikehityksen vyöhykkeellä toimittaessa harjoitellaan tuttuja asioita ja kerrataan jo opittuja, mutta kokeillaan myös seuraavan tason haasteita. (Numminen 2005, 203-204.)

Myönteiset liikuntakokemukset, kasvattajien oikeanlainen ohjaus ja mukana olo ovat äärimmäisen tärkeitä myönteisen minäkuvan ja itsetunnon syntymisen kannalta (Autio & Kaski 2005, 98). Mikäli lapsi jatkuvasti epäonnistuu liikuntatilanteissa, se saa heidät välttämään liikunnallisia tilanteita. Tämä puolestaan aiheuttaa sen, että liikunnallinen epävarmuus lisääntyy ja suoritukset heikkenevät. Siitä syystä epäonnistumisia tulee yhä lisää. Tämä niin kutsuttu epäonnistumisen noidankehä syntyy siis helposti. (Zimmer 2001, 47.) Kasvattajien tehtävänä on synnyttää liikuntatilanteissa mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia, jonka ansiosta liikunta koetaan haasteellisena ja mielekkäänä. Se vahvistaa lasten liikunnallista varmuutta ja antaa luottoa omaan osaamiseen. Varmuuden ja osaamisen myötä suoritukset paranevat ja liikunta luo yhä uusia onnistumisia. (Autio & Kaski 2005, 98.) Onnistumisen ko-

kemukset kasvattavat itseluottamusta sekä antavat lisää energiaa ja intoa. Mainittakoon vielä, että tutkimukset ovat osoittaneet liikuntaa harrastavilla lapsilla olevan keskimääräistä parempi minäkäsitys ja itsetunto verrattuna niihin, jotka ovat fyysisesti passiivisia. (Miettinen 1999, 66-67.)

## 6 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia, kuinka liikuntakasvatustavoitteet toteutuvat Keravan yksityisissä liikuntapäiväkodeissa Kiepissä ja Pompassa. Tarkastelen näiden tavoitteiden toteutumista selvittämällä ensinnäkin sitä, miten päiväkotien työntekijät tietävät ja tuntevat kyseiset tavoitteet sekä millä tavoin liikunta näkyy päiväkotien arjessa. Liikunnalla on huomattava vaikutus lasten tasapainoiseen kasvuun ja kehitykseen, ja sen vuoksi opinnäytetyöni tavoitteena on myös tutkia, kuinka liikunta vaikuttaa lasten kehityksen eri osa-alueisiin. Lisäksi tarkoitukseni on selvittää päiväkodin työntekijöiden tapoja toteuttaa liikuntakasvatusta. Kiepin ja Pompan työntekijät ovat usean eri ammattinimikkeen edustajia sekä erilaisen - ja eritasoisen koulutuksen saaneita, joten uskon heillä olevan erilaisia näkemyksiä ja tapoja lasten liikunnan toteuttamiseen. Edellä esitettyjen tavoitteiden lisäksi pyrin tuomaan esiin työntekijöiden henkilökohtaisia kehitysehdotuksia päiväkotien liikuntakasvatuksen kehittämiseksi.

Opinnäytetyöstäni on löydettävissä myös laajempia kehittämistyön tavoitteita. Tutkimustulosten analysoinnin jälkeen on mahdollista arvioida Kiepin ja Pompan liikunnan määrää ja laatua, monipuolisuutta sekä tarkoituksenmukaisuutta päiväkotityön ja lasten kehityksen kannalta. Sitä kautta on mahdollista vahvistaa työntekijöiden motivaatiota ja kannustaa kehittämään toimintaa ja työntekoa edelleen. Toivon, että työntekijät hyödyntävät tutkimustuloksia ja paneutuvat mahdollisiin esiin nouseviin kehitysehdotuksiin. Mielestäni työntekijä ei voi koskaan olla niin sanotusti täysin valmis ja myös päiväkotimaailmassa työntekoa on mahdollista kehittää koko ajan. Toivon, että tutkimustulosten hyödyntäminen ja kehityskohteisiin puuttuminen lisäävät kasvattajien motivaatiota työntekoon.

Edellä esittämiäni tavoitteiden myötä opinnäytetyöstäni on löydettävissä neljä tutkimuskysymystä. Päättökysymys on, kuinka liikuntapäiväkotien liikuntakasvatustavoitteet toteutuvat. Alatutkimuskysymyksiä ovat, kuinka päiväkotien liikuntakasvatusta vaikuttaa lasten kehitykseen, kuinka päiväkotien työntekijät toteuttavat liikuntakasvatustavoitteita ja kuinka työntekijät kehittäisivät päiväkotien liikuntakasvatusta.

## 7 Tutkimuksen toteuttaminen

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen - eli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivinen tutkimus on teollisuuden tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jonka pyrkimyksenä on ymmärtää kokonaisvaltai-

sesti tarkasteltavan kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä. Laadullista tutkimusta on mahdollista toteuttaa monilla erilaisilla menetelmillä. Valituissa menetelmissä yhteisenä piirteenä korostuvat muun muassa kohteen esiintymisympäristöön ja taustaan, kohteen merkitykseen sekä ilmaisuun liittyvät näkökulmat. (Jyväskylän yliopisto.) Laadullisen tutkimuksen yhteydessä puhutaan myös hypoteesittomuudesta. Tämä tarkoittaa sitä, tutkijalla ei ole ennako-oletuksia tutkimuksen tuloksista. (Eskola & Suoranta 2000, 19.) Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tarkastellaan aina kokonaisuutena, ja tutkimuskysymyksiin liittyvät seikat tulee selvittää niin, että ne eivät ole ristiriidassa esitetyn tulkinnan kanssa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston määrän on oltava rajallinen, sillä tutkimustyyppin tutkimusyksiköiden suuri joukko tai tilastollinen argumentointitapa ei ole tarpeen eikä edes mahdollinen. (Alasuutari 1994, 28-30.) Nimensäkin mukaisesti laadullisessa tutkimuksessa tärkeää on aineiston laatu, ei sen määrä (Eskola & Suoranta 2000, 18).

Laadullisen tutkimuksen avulla tarkastellaan ihmisten käyttäytymistä heidän omasta näkökulmastaan käsin. Päämääränä onkin ymmärtää ihmisten käyttäytymistä ja heidän omia tulkintojaan tutkittavasta aiheesta. Kvalitatiivisen tutkimuksen tutkimusraportissa pyritään säilyttämään aineiston keräämisessä käytetty toteutusympäristö. Tutkimuksessa on myös käytettävä paljon teoriaa, joka täydentää tutkimusmenetelmillä saatua tietoa. (Helsingin yliopisto.) Edellä kuvattu toteutuu hyvin omassa opinnäytetyössäni. Aineistonkeruumenetelmillä saatu tieto tulee linkittymään koko ajan päiväkotiympäristöön ja tutkimustulokset suhteutetaan toimintaympäristöön. Lisäksi olen täydentänyt tutkittavia aiheita teoretiedon avulla.

## 7.1 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyölläni on monia tavoitteita ja pyrin löytämään vastauksia useaan eri tutkimuskysymykseen. Tämän vuoksi aineistoakin on kerättävä eri lähteistä ja eri tavoin. Tässä alaluvussa esittelen opinnäytetyössäni käytetyt tutkimusmenetelmät. Ensiksi kuvaan teoriaan pohjautuen käyttämäni aineistonkeruumenetelmät eli teemahaastattelun ja havainnoinnin. Menetelmäkuvausten yhteydessä tuon esiin, kuinka toteutin valitsemaani menetelmää omassa opinnäytetyössäni. Aineistonkeruumenetelmien jälkeen kuvaan käyttämäni analyysimenetelmät.

### 7.1.1 Teemahaastattelu

Yhtenä opinnäytetyöni aineistonkeruumenetelmänä käytin teemahaastattelua, toisin sanoen puolistrukturoitua haastattelua. Teemahaastattelun ajatuksena on, että haastattelu ei etene tarkkojen valmiiksi muotoiltujen kysymysten kautta, vaan keskustelu pyörii ennalta valittujen teemojen ympärillä. Teemahaastattelun aiheet eli teemat ovat kaikille haastateltaville samoja, mutta keskustelussa ei ole selkeitä yksityiskohtaisia kysymyksiä. Teemahaastattelussa

huomioidaan se, että ihmisten tulkinnat ja merkityksenannot asioille ovat keskeisimpiä. Hirsjärven ja Hurmeen (2009) toteamus kokoaa hyvin yhteen teemahaastattelun idean: teemahaastattelusta puuttuu strukturoidulle haastattelulle tyypillinen tarkka järjestys, mutta se ei ole yhtä vapaa kuin syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48.)

Valitsin teemahaastattelun aineistonkeruumenetelmäksi, koska joustavuutensa takia se sopii menetelmäksi moniin erilaisiin tutkimuksiin. Haastattelussa ollaan kielellisessä vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa, ja tämä luo mahdollisuuksia suunnata tiedonhankintaa haluttuun suuntaan itse tilanteessa. Tällöin myös vastausten taustalla piilevät motiivit on helpompi selvittää. Haastattelutilanteissa esiintyy paljon myös ei-kielellisiä vihjeitä, jotka nekin auttavat ymmärtämään vastauksia ja merkityksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 34.)

Haastattelun etuna korostetaan ihmisen näkemistä subjektina haastattelutilanteessa. Haastateltava on aktiivinen ja merkityksiä luova osapuoli, joka saa tuoda vapaasti esiin itseään koskevia asioita. Eduiksi katsotaan myös se, että vastausten suuntia ei voi tietää etukäteen. Ne voivat olla monitahoisia, eri suuntaan viittaavia ja ne on mahdollista sijoittaa laajempaan kontekstiin. Haastattelutilanteissa tutkijan on myös lisäkysymysten kautta mahdollista selvittää ja syventää vastauksia. Haastattelusta tiedonkeruumenetelmänä on kuitenkin löydettävissä myös kritiikkiä. Haastattelijan on perehdyttävä rooliinsa, ja usein aiempi haastattelukokemus olisi hyödyksi. Lisäksi haastattelu on aikaa vievä menetelmä, sillä aikaa kuluu sekä itse toteutukseen että haastatteluiden purkamiseen. Haastattelu voi sisältää myös monia virhelähteitä. Esimerkiksi luotettavuutta on syytä pohtia, sillä haastateltava voi antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 35.)

Haastattelin yhteensä seitsemää liikuntapäiväkotien työntekijää. Pienemmän päiväkodin, Kiepin, neljästä työntekijästä haastattelin kahta henkilöä, Pompun seitsemästä työntekijästä haastattelin kolmea henkilöä ja pienimpien puolen, Pikku-Pompun, neljästä työntekijästä haastattelin kahta henkilöä. Kuten tarkoituksena olikin, toteutin teemahaastattelut usean eri koulutustaustaisen työntekijän kanssa. Haastateltavien joukosta löytyy lastentarhanopettaja, sosiaalikasvattaja, lastenohjaaja, kaksi sosionomia (amk) sekä kaksi liikunnanohjaajaa (amk). Molemmilla sosionomeilla on myös lastentarhanopettajan pätevyys. Toisella haastatellulla liikunnanohjaajalla on kyseisen koulutuksen lisäksi myös lähihoitajan - sekä seikkailuliikunnan ohjaajan koulutukset. Muutamilla haastatelluista henkilöistä on myös jotakin liikunnallista koulutusta. Jokainen haastateltava on työskennellyt päiväkodeissa useamman vuoden. Haastateltujen työurien pituuden kyseisissä päiväkodeissa vaihtelivat reilusta kolmesta vuodesta kahdeksaentoista vuoteen.

Haastattelut toteutettiin yksilöllisesti teemahaastatteluina aikavälillä 21.2 - 5.3.2012. Haastatteluiden teemat liittyivät ennalta valittuihin opinnäytetyöni keskeisimpiin käsitteisiin, joi-

ta olen selkeyttänyt aiemmissa kappaleissa. Teemahaastattelurunko on löydettävissä tutkimukseni lopusta (Liite 1). Haastatteluiden avulla tarkoitukseni oli saada vastauksia opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiin, sekä tuoda esiin työntekijöiden kehitysehdotuksia liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Haastatteluissa pyrin käsittelemään kaikki valitut teemat. Jokaisen haastateltavan kanssa ei tarvinnut käydä asioita läpi samassa järjestyksessä, myöskään kaikkia apukysymyksiä ei tarvinnut esittää jokaisessa haastattelussa. Jokainen haastattelu nauhoitettiin tarkempien analysointien mahdollistamiseksi.

### 7.1.2 Havainnointi

Toisena aineistonkeruumenetelmänä toimi havainnointi. Aarnosin ja Grönforsin (2001) mukaan haastattelun ja havainnoinnin yhdistäminen aineistonkeruumenetelminä on usein erittäin antoisaa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81). Havainnointi tarkoittaa, että tutkija tarkkailee tutkimuksen kohdetta ja tekee samalla muistiinpanoja. Väitetään jopa, että kaikki tieteellinen tieto perustuu todellisuudesta tehtyihin havaintoihin (Hirsjärvi & Hurme 2009, 37). Grönforsin (2001) mukaan havainnoinnin avulla voidaan liittää muiden aineistonkeruumenetelmien avulla saatua tietoa paremmin käytäntöön. Havainnoimalla monipuolistetaan ilmiöstä haluttavaa tietoa ja se paljastaa normeihin liittyvän käyttäytymisen. (Tuomi & Sarajärvi 2001, 81.) Jari Metsämuurosen teoksessa Laadullisen tutkimuksen perusteet havainnointi on jaettu neljään eriasteiseen osallistumiseen. Tämän jaon ovat alun perin tehneet Adler & Adler (1994) sekä Atkinson & Hammerley (1994). Heidän mukaansa havainnoinnin asteet ovat havainnointi ilman osallistumista, havainnoija osallistujana, osallistuja havainnoijana sekä täydellinen osallistuja. (Metsämuuronen 2001, 44.)

Näkinsin, että oman työni kohdalla kyseessä oli havainnointi ilman osallistumista. Seurasin liikuntatuokioita sivusta tehden samalla muistiinpanoja. En niinkään itse osallistunut toimintaan, lukuun ottamatta muutamaa tilannetta, joissa kehuin lapsia tai ohjeistin, mikäli työntekijä ei ehtinyt. Yksi havainnointikerroistani liittyi kategoriaan osallistuja havainnoijana, sillä olin samalla itse töissä ja kasvattajan roolissa havainnointihetkellä, vaikka samalla kirjasin muistiinpanoja. Metsämuuronen (2001) muistuttaa, että monesti tutkijan on vaikeaa olla täysin ulkopuolisena tarkkailutilanteissa. (Metsämuuronen 2001, 45).

Havainnointikertoja oli yhteensä 10. Näistä kuusi toteutettiin liikuntapäiväkoti Pompassa ja neljä liikuntapäiväkoti Kiepissä. Tarkoitukseni oli seurata päiväkotien liikuntatuokioita ja arvioida liikuntakasvatuksen toteuttamista ja toimintaperiaatteita, sekä havainnoida, kuinka lapset kokevat liikunnan ja miten se mahdollisesti vaikuttaa heidän käyttäytymiseensä. Toimitin havainnoinnit niin, että pystyin seuraamaan mahdollisimman paljon haastateltujen työntekijöiden liikuntatuokioita. Havainnoitujen liikuntatuokioiden sisältö oli monipuolinen. Seurasin muun muassa kaksi kertaa uimakouluja, kaksi kertaa hiihtotuokiota, monen eri ryh-

män sisäliikuntaa sekä esikoululaisten ja 1-3-vuotiaiden lasten yhteistä kummijumppaa. Usean havainnointikerran, sisä- ja ulkoliikunnan, eri ohjaajien ja eri-ikäisten lasten ansiosta havainnoineista muodostui monipuolisia ja kattavia.

Myös havainnointikerrat toteutettiin aikavälillä 21.2 - 5.3.2012. Apuna käytin havainnointilomaketta (Liite 2), johon kirjasin tärkeimmät ja päällimmäiset havainnot tuokioiden aikana. Täydensin havainnoiteja lomakkeeseen vielä tuokioiden päättymisen jälkeen. Havainnoin liikuntatuokioilla asioita, jotka liittyivät suurimmaksi osaksi myös haastatteluissa käsiteltyihin teemoihin.

### 7.1.3 Analyysimenetelmät

Monipuoliset analyysimenetelmät ovat tyypillisiä laadullisen tutkimuksen yhteydessä, eikä ole olemassa yhtä ja ainoaa oikeaa taktiikkaa. Usein tutkimuksista saadaan runsaasti aineistoa. Kaikkea materiaalia ei ole kuitenkaan tarpeellista analysoida, ja monesti on jopa mahdotonta hyödyntää kaikkea kerättyä materiaalia. Hirsjärven ja Hurmeen (2009) teoksessa Tutkimus-haastattelu kuvataan analyysin vaiheita. Aineiston käsittelyn kerrotaan olevan sekä analyysia että synteisiä. Tämä tarkoittaa, että analyysissa aineisto pilkotaan kokonaisuudesta pienempiin osiin, luokitellaan ja näitä luokkia yhdistellään. Synteisissä edetään takaisin kokonaisuuteen, tulkitaan, luodaan kokonaiskuva ja pyritään esittämään tutkimuksesta esiin saatu ilmiö uudessa merkityksessä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 135-136, 143-144.)

Haastatteluiden ja havaintojen myötä omaa tutkimusaineistoa kertyi runsaasti. Toteamus siitä, että kaikkea aineistoa ei ole tarpeen analysoida, pitää hyvin paikkansa. Huomasin jo esimerkiksi haastatteluita tehdessä, että osa työntekijöiden kertomista asioista eivät olleet työni kannalta tarpeellisia. Ennen kuin voi aloittaa aineiston varsinaisen tutkimisen, aineisto on muutettava muotoon, joka mahdollistaa analysoinnin. Haastatteluista kerätyt kirjoitetut tai tallennetut muistiinpanot täytyy litteroida eli kirjoittaa puhtaaksi. (Metsämuuronen 2001, 51.) Tarkempia analyyseja varten kuuntelin jokaisen nauhoittamani haastattelun ja litteroin puheet sana sanalta, myös ne niin sanotut tarpeettomat osuudet.

Opinnäytetyössäni käytin laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Sillä tarkoitetaan, että analyysi peilautuu teoriaan, joka on kuvattu tutkimuksessa. Valitun teorian mukaan tulee määritellä tutkimuksen kannalta tärkeimmät käsitteet. Kyse on siis siitä, että aineiston analyysiä ohjaa aikaisemman tiedon pohjalta luotu kehys. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä teoriaosuudessa on hahmoteltu tietyt kategoriat, joihin aineisto tulee suhteuttaa. (Tuomi & Sarajärvi 2001, 97-98.) Opinnäytetyöni teoriaosuudessa olen kuvannut oman työni kannalta tärkeimmät käsitteet sekä tuonut esiin liikuntakasvatuksen kannalta oleellista toimintaa. Näkisin, että opinnäytetyöni analyysi on pääasiassa teo-

rialähtöinen, mutta siinä on myös aineistolähtöisiä piirteitä. Perustelen tätä sillä, että nostin valmiiksi määriteltyjen teemojen lisäksi käsittelyyn myös pelkästään aineistonkeruumenetelmien avulla esiin tulleita tietoja. Aineistolähtöisessä analyysissä analyysiyksiköt eivät ole etukäteen päätettyjä, vaan ne valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2001, 95).

Sisällönanalyysin tekniikkakeinoista käytin teemoittelua ja luokittelua. Teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä tiettyjen aihepiirien mukaan. Teema-haastattelun teemat muodostavat aineistoon tietyn jäsentelyn, joten sen myötä teemoittelu on suhteellisen helppoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Usein näiden alkuperäisten teemojen lisäksi tulee esille muitakin mielenkiintoisia, jopa ennalta odottamattomia teemoja. Analyysistä nousevat teemat pohjautuvat tutkijan omiin tulkintoihin haastateltavien kertomista asioista. Vaikka haastateltavat eivät sanoisi täysin samoja asioita, analyysivaiheessa esiin tulleet asiat on mahdollista ”koodata” samaan luokkaan. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 173.)

Teemoittelun lisäksi käytin osittain myös sisällönanalyysille tyypillistä luokittelua. Luokittelusta on löydettävissä kvantitatiivisen - eli määrällisen analyysin piirteitä. Tämä tarkoittaa, että aineistosta määritellään luokkia ja lasketaan, montako kertaa tämä kyseinen luokka aineistossa esiintyy. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Omien aineistojeni analysoinnissa käytin luokittelua siinä määrin, että tietyn aihealueen yhteydessä laskin, kuinka moni seitsemästä haastateltavasta oli jostakin aiheesta samaa mieltä tai esitti samoja näkemyksiä.

Kokonaisuudessaan tutkimusaineiston käsittely oli monivaiheinen prosessi. Aloitin haastatteluiden ja havaintojen käsittelyn lukemalla aineistot läpi useaan kertaan. Sen jälkeen merkitsin teema-haastattelurunkoon tietyt aiheet tietyllä värillä. Esimerkiksi lasten motivoimiseen ja motivoitumiseen liittyvien asioiden väriksi valitsin vihreän. Seuraavaksi kävin haastattelut uudelleen läpi, ja alleviivasin eri aihealueeseen liittyvät tekstit omalla värillään. Värikoodauksen jälkeen keräsin samaan teemaan liittyvät asiat omaan tiedostoonsa. Sen jälkeen ryhdyin kirjoittamaan opinnäytetyön tuloksia tietty aihealue kerrallaan. Koska keräsin havaintoja suurelta osin samoista aiheista, joita käsittelin teema-haastatteluissa, pystyin analysoimaan havainnointiaineistoja yhdessä haastattelumateriaalien kanssa. Näin ollen tutkimustulosten yhteydessä haastatteluista ja havainnoinneista esiin nousseet asiat esiintyvät limittäin.

Opinnäytetyöni tutkimustulosten yhteydessä käytän sitaatteja haastateltavien puheesta. Sitatit on merkitty tunnuksin H1 (Haastateltava 1), H2, H3 ja niin edelleen. Työntekijöillä saattaa kuitenkin olla käsitys haastatteluiden toteutuksen järjestyksestä, joten yksityisyyden suojan varmistamiseksi olen sotkenut haastattelujen järjestyksen. Tämä tarkoittaa, että sitaatti, joka on merkitty tunnuksin H1, ei ole ensimmäisenä suoritettu haastattelu.



## 7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessä on syytä kiinnittää huomiota luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviin seikkoihin. Tuomi ja Sarajärvi (2009) muistuttavat teoksessaan, että laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita. Tutkimusta tulee arvioida kokonaisuutena, jolloin korostuu sen sisäinen johdonmukaisuus. On kuitenkin löydettävissä muutamia näkökulmia, joiden mukaan tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida. Näitä ovat tutkimuksen kohde ja tarkoitus, tutkijan oma sitoutuminen tutkimukseen, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija-tiedonantaja-suhde, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi ja tutkimuksen raportointi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140-141.)

Edellä mainittuja luotettavuuden arviointiin liittyviä seikkoja on syytä pohtia oman opinnäytetyöni kannalta. Ensinnäkin, kohde ja tarkoitus eli se mitä olen halunnut tutkia ja miksi. Mielestäni opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen, sillä nykyään puhutaan paljon lasten vähentyneestä liikunnasta. Tutkimustulokset vastaavat mielestäni hyvin tutkimuskysymyksiin ja tuloksissa ilmenee useampia näkökulmia. Opinnäytetyön idea oli työelämälähtöinen, joten tutkimustulokset palvelevat myös työelämän tarpeita. Oma sitoutumiseni on ollut koko ajan hyvä. Aihe oli itseäni kiinnostava, ja sitä lisäsi tuttu tutkimusympäristö. Opinnäytetyön edessä aihe on alkanut kiinnostaa yhä enemmän, ja paneutumiseni on syventynyt opinnäytetyöprosessin aikana.

Aineistonkeruumenetelminä toimivat haastattelut ja havainnointi. Nauhoitin haastattelut ja litteroin ne sanasta sanaan, joten mitään työntekijöiden puheesta ei jäänyt kirjaamatta ylös. Neljä haastattelua tapahtui niin, että läsnä oli vain minä ja haastateltava, kolmessa muussa taustalla oli osan ajasta myös kolmas osapuoli, eli toinen työntekijä. En näkisi toisen työntekijän vaikuttaneen haastattelun kulkuun, sillä haastatteluissa ei käsitelty arkaluontoisia asioita. Ensimmäisissä haastatteluissa olin itse hieman jännittänyt, sillä haastattelutilanne oli minulle täysin vieras. Sen vuoksi en välttämättä osannut käyttää riittävästi apukysymyksiä ja syventää työntekijöiden esiintuomia näkemyksiä. Uskoisin tämän seikan parantuneen viimeisiä haastatteluja kohden. Kokonaisuudessaan voikin sanoa, että olisin voinut käyttää syventäviä kysymyksiä enemmän, mikä olisi mahdollisesti tuonut uusia näkökulmia esiin ja parantanut tutkimuksen luotettavuutta. Toinen aineistonkeruumenetelmäni oli havainnointi. Havainnoin liikuntatuokioita sivusta ja kirjasin havainnoitejani ylös, joten läsnäoloni ei vaikuttanut lasten toimimiseen. Näin ollen havainnoinneista saatu materiaali on mielestäni melko luotettavaa, sillä pystyin kirjaamaan suurimman osan havainnoista saman tien.

Tutkimuksen tiedonantajat eli tutkimusjoukko liittyy myös olennaisesti tutkimuksen luotettavuuden arviointiin. Haastateltavia oli yhteensä seitsemän kappaletta. Yhteensä Kiepissä ja Pompussa työskentelee 13 henkilöä, joten haastateltavien summa ja heiltä saatu tutkimusai-

neisto muodostaa tuloksista melko luotettavan. Luotettavuuden parantamiseksi olisin voinut haastatella useampia henkilöitä, mutta näkisin, että haastateltavien koulutustaustat ja erikäisten lasten parissa työskentely muodostavat tarkoituksenmukaisen kokonaisuuden. Havainnointikertoja oli yhteensä kymmenen, ja sekin on nähdäkseni riittävä määrä luotettavuuden takaamiseksi. Havainnoin suurimmaksi osaksi haastattelemini työntekijöiden liikuntatuokioita, mikä mielestäni lisää opinnäytetyöni luotettavuutta ja yhdistää haastattelu- ja havainnointiaineistoja toisiinsa.

Oma suhteeni haastateltuihin työntekijöihin sekä päiväkodin lapsiin on tuttu. Uskon tämän seikan kuitenkin vaikuttaneen myönteisesti, sillä työntekijöiden oli kenties helpompi kertoa asioita tutulle henkilölle. Toisaalta on syytä miettiä, jättivätkö työntekijät jotakin kertomatta sen vuoksi, että mahdollisesti tiedän päiväkotien arjesta jo niin paljon. Lisäksi pohdin, vaikuttiko havaintojen tekeminen työntekijöiden toimintaan liikuntatuokioilla eli toimivatko he eri tavoin, mitä ”normaalisti”. Tämä saattaa osaltaan heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Opinnäytetyöprosessin kesto oli yhteensä noin viisi kuukautta. Se on siis tehty pitkän ajan kuluessa, joten aiheeseen tutustumiseen, aineiston keruuseen ja -analysointiin sekä tulosten tulkintaan on ollut mahdollisuus perehtyä huolellisesti.

Analyysivaiheessa olen käyttänyt laadullisen tutkimuksen menetelmiä, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Raportoinnin olen toteuttanut niin, ettei työntekijöiden henkilöllisyys paljastu. Mielestäni tutkimukseni luotettavuutta parantaa myös se, että olen esitellyt selkeästi aineistonkeruu- ja analyysimenetelmäni, teoriatietoon pohjautuen. Näin ollen lukijalle pitäisi muodostua käsitys, kuinka tutkimus on toteutettu ja koottu.

Myös tutkimuksen eettisyyttä on syytä pohtia. Hirsjärvi ja Hurme (2009) kuvaavat teoksessaan Kvalen (1996) näkemyksen tutkimuksiin liittyvistä eettisistä kysymyksistä. Eettiset ratkaisut eivät ole vain tiettyyn tutkimuksen vaiheeseen kuuluva osa-alue, vaan niitä tulee esille tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Kvale erittelee seitsemän eettisyyden arviointiin liittyvää kysymystä. Ensiksi, tutkimuksen tarkoitusta tulee pohtia siitä näkökulmasta, kuinka se parantaa tutkittavien henkilöiden tilannetta. Tämän jälkeen täytyy tehdä suunnitelma, johon eettisyys liittyy kohteena olevien henkilöiden suostumuksen ja luottamuksen takaamisen kautta. Kerätyn aineiston purkamisessa luottamuksellisuus on jälleen pääasia; tämä koskee sekä aineistojen salassapitoa että puhutun aineiston muuttamista asianmukaisesti kirjalliseen muotoon. Myös analyysin yhteydessä on kiinnitettävä huomiota eettisyyteen. Se liittyy siihen, kuinka kriittisesti ja syvällisesti aineistot voidaan analysoida. Lisäksi tutkijan eettisenä velvollisuutena on julkaista vain sellaista tietoa, joka on mahdollisimman todennettua ja varmaa. Viimeisenä eettisenä näkökulmana tuodaan esiin raportointi. Raportoinnissa on kiinnitettävä huomiota luottamuksellisuuteen sekä kohderyhmälle aiheutuviin seurauksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 20.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa, että tutkija noudattaa rehellisyyttä ja huolellisuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa. Tutkijan on myös sovellettava tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisesti oikeita tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. On myös tärkeää, että tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Kuula 2011, 34-37.)

Olen pyrkinyt noudattamaan kaikkia edellä mainittuja eettisyysperiaatteita omassa tutkimuksessani. Kysyin työntekijöiden halukkuutta osallistua haastatteluun, ja haastatteluiden aluksi pyysin heitä allekirjoittamaan kirjallisen suostumuksen (Liite 3). Lasten havainnointi tapahtui myös eettisiä periaatteita noudattaen, sillä en haastatellut lapsia, kuvannut heitä tai kirjannut ylös heidän nimiään. Havainnointi tapahtui siis yleisellä tasolla.

Opinnäytetyöni tulosten analysoinnin myötä olen tuonut esiin muutamia päiväkotien - ja työntekijöiden toimintaan liittyviä kehittämis- ja parannusehdotuksia. Olen pyrkinyt esittämään nämä ehdotukset työntekijöitä ja työyhteisöä kunnioittaen. Tuloksia ja kehitysehdotuksia ei mielestäni pysty kohdistamaan kenenkään työntekijän toimintaan tai asemaan päiväkodissa. Raportoinnissa olen tuonut esiin vain julkilausuttaja -, haastatteluiden ja havainnointien kautta esiin nousseita asioita. Kerätyt aineistot tulen hävittämään opinnäytetyöni palautuksen yhteydessä.

## 8 Tutkimustulokset

Luvussa kahdeksan esittelen tutkimustulokset. Tuon tuloksia esiin tutkimuskysymysteni kautta. Päättämiskysymykseksi asetin, kuinka liikuntapäiväkotien liikuntakasvatustavoitteet toteutuvat. Tavoitteiden toteutumista kuvaan sitä kautta, kuinka työntekijät tiesivät ja tunsivat päiväkotien liikuntakasvatustavoitteet ja kuinka liikunta näkyy osana päiväkotien arkityötä. Tavoitteiden toteutumisen jälkeen käsittelen seuraavaa tutkimuskysymystä eli kuinka liikunta vaikuttaa lasten kehitykseen. Jaan tulokset aiemmin esitetyn teorian mukaisesti pienempiin osiin. Kolmanteen tutkimuskysymykseen, kuinka päiväkotien työntekijät toteuttavat liikuntakasvatustavoitteita, liittyvät tulokset esitellään myös omassa alaluvussa. Lopuksi tuon neljännen tutkimuskysymyksen mukaisesti esiin työntekijöiden omia ehdotuksia liikuntakasvatuksen kehittämiseksi.

### 8.1 Päiväkotien liikuntakasvatustavoitteiden toteutuminen

Halusin selvittää, kuinka hyvin päiväkotien työntekijät tietävät ja tuntevat omat liikuntakasvatustavoitteensa, ja käyvätkö he tavoitteita läpi sekä henkilökohtaisesti että yhdessä työyhteisön kanssa. Työntekijät puhuivat tavoitteiden tietämisen ja tuntemisen yhteydessä liikun-

takasvatustavoitteiden henkilökohtaisen tason tietämyksestä, tavoitteiden päivittämisestä, yhteisistä keskusteluista sekä liikuntasuunnitelman mukaan etenemisestä.

Liikuntapäiväkoti Kiepin työntekijät kertoivat, että he päivittävät liikuntatavoitteitaan kerran toimintakauden aikana. Tuolloin tavoitteita mietitään yhdessä kaikkien työntekijöiden kesken, tarkastellaan kulunutta vuotta ja tehdään lisäyksiä seuraavaa vuotta ajatellen. Tämän myötä liikuntasuunnitelmaan tehdään pieniä muutoksia vuosittain. Liikuntapäiväkoti Pompun työntekijöiden vastauksista ei ilmennyt, että tavoitteista keskusteltaisiin yhtä säännöllisesti ja selkeästi. Vastauksista ilmeni, että tavoitteista pitäisi keskustella enemmän. Kaksi työntekijää mainitsi, että tavoitteista ja niiden toteutumisesta olisi hyvä järjestää säännöllisiä arvo pohjaisia keskusteluita. Samoin vastauksista ilmeni, että tavoitteista keskusteleminen olisi tärkeää etenekin hajanaisen toimintakauden aikana.

Jokaisen työntekijän vastauksesta kuitenkin ilmeni, että henkilökohtaisella tasolla tavoitteet ovat melko hyvin tiedossa. Pääsääntöisesti työntekijät tietävät päiväkotien liikuntakasvatustavoitteet ja perusajatus on sisäistetty. Jokainen haastateltu työntekijä kertoi tietävänsä päiväkodin liikuntasuunnitelman, ja sen mukaan edetessä päiväkodin liikuntatavoitteet toteutuvat. Yksi työntekijä kertoi, että toiminnan alusta saakka liikuntapäiväkodin perusajatus on pysynyt samana; lapsilla on kivaa, jatkuvasti opitaan uutta ja lapset saavat liikunnan avulla onnistumisen elämyksiä.

Työntekijöiden mielestä liikuntakasvatustavoitteet ymmärretään hyvin osaksi arkityötä. Selkeä näkemys oli, että koska kyseessä on liikuntapäiväkoti, liikunnan on oltava iso osa arkea. Jokainen työntekijä kertoi, että tavoitteiden toteutumiseksi liikuntaa täytyy olla joka päivä jossain muodossa. Liikuntakasvatustavoitteissakin määritellään, että päivittäinen liikkuminen tukee lasten tervettä kehittymistä.

*”Kyl mä niinku aattelen, et ku me ollaan liikuntapäiväkoti, ni jokaiseen esimerkiks kun mä oon oman pienryhmän kanssa sen aamun yheksästä kahteen toista, ni siihen pitää sisällyttää jotakin liikunnallista. Joskus se on ihan salituo kio kun on salipäivä, joskus se on joku ulkoliikuntalaji, tai sit se on ihan vaan se, et me kävellään johonki tai käydään hiihtää tai joku semmonen, missä joutuu sitä fyysistä aktiivisuutta harrastaa.” H7.*

Varhaiskasvatussuunnitelmassa ja liikuntatavoitteissa mainittu omaehtoinen liikunta nostettiin esiin lähes jokaisen haastattelun yhteydessä. Sekä Kiepissä että Pompussa painotetaan aamu päivisin ohjattuihin liikuntatuokioihin, mutta iltpäivisin lapsille annetaan mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen. Pompussa välipalan jälkeen toteutettava iltpäiväliikkari on hyvä esimerkki omaehtoisen liikunnan toteuttamisesta. Haastatteluissa mainittiin, että liikkariin

osallistuminen on lapsille vapaaehtoista, eli siihen ei ole pakko osallistua, mikäli lapsi kokee esimerkiksi haluavansa leikkiä. Lähes aina lapset kuitenkin haluavat osallistua.

Pienten puolella, eli 1-3-vuotialla, liikunta täytyy suhteuttaa oikein lasten ikään nähden. Vastauksista ilmeni, että pientenkin lasten kohdalla liikuntaa täytyy olla joka päivä jossakin muodossa, mutta sen ei aina tarvitse olla niin suunniteltua.

*”Liikuntakasvatustavoitteet näkyvät hyvin erilaisissa toimintatuokioissa sekä pienten että isojen puolella, mutta ne pitävät näkyä vielä paremmin kaikissa siirtymätilanteissa ja sellaisina niinku spontaaneina liikuntahetkinä. Et ei kaiken tarviis aina olla niin sellasta suunniteltua.” H2.*

Lähes jokainen haastateltava kertoi myös, että liikuntapäiväkodin tehtävänä ja tavoitteena on tuoda liikunta lasten elämään. Heidän mielestään on tärkeää, että jo pienestä pitäen lapsille muodostuu positiivinen asenne liikuntaan. Kysyttäessä, mikä liikuntakasvatuksessa on merkityksellisinä, jokaisen haastateltavan vastauksissa yksi asia nousi selkeästi ylitse muiden: lapsien kokemus ilo ja riemu. Haastateltavat toivat muun muassa esiin, että liikkumalla koettu ilo luo lapsille positiivisen käsityksen liikunnasta ja tarjoaa onnistumiskokemuksia. Edellä mainittujen toteutuessa lapset oppivat ymmärtämään, että liikunta kuuluu osaksi elämää.

*”Mun mielestä ihan ykkönen on se, että kaikil lapsil pitäis olla mukavaa. Mun mielestä ne onnistumisen elämykset on kaikista tärkeimmät asiat liikuntakasvatuksessakin. Jos me pystytään luomaan iloa niille lapsille niin sillonhan ne innostuu siitä liikunnasta enemmän ja saa siitä paljon irti.” H7.*

*”Ihan ensimmäiseksi tulee mieleen se liikkumisen riemu, ja se kuinka paljon se antaa jo ihan elämyksellisesti. Ja sitä tiettenki, seurauksena miten se kehittää ja miten sillä päästään eteenpäin. Et se ilo ja hauskuus ja se oman kehon hallinta sieltä tulee.” H1.*

Päiväkotityön yhteydessä puhutaan paljon lapsilähtöisyyden tärkeydestä. Jokaisessa haastattelussa tärkeänä seikkana nousi esiin, että lapsilähtöisyyden toteuttaminen lähtee lasten toiveista. Tällä tarkoitettiin sitä, että kasvattajat antavat tarkkojen omien suunnitelmien sijaan mahdollisuuksia myös lasten ideoille ja huomioivat nämä liikuntatuokiota toteuttaessaan.

*”Tarttuu hetkeen, että mikä siellä lähtee viemään, pystyy muuttamaan niitä omia suunnitelmia. Usein suunnitelmat on erilaiset kun mitä se liikuntahetki ja -tuokio tulee loppupeleissä olemaan. --- Ja parempi tuleekin, että osaa irrot-*

*tautua siitä ja lähtee siihen hetkeen mukaan ja vähän ideoida siitä sitten eteenpäin.” H1.*

*”Enemmän pitäis varsinkin pienten kanssa lähtee siitä lapsen omasta halusta. Et sit kun se sanoo, et ’mä haluaisin hiihtää’ ni sit jos mitenkään mahdollista, ni sit mentäs hiihtämään sen lapsen kanssa tai päästettäs se tohon pihalle hiihtää jos ollaan ulkona.” H2.*

Eräs työntekijä kertoi lapsilähtöisyyttä olevan myös se, että aikuinen tekee asioita yhdessä lasten kanssa ja asettuu lasten tasolle. Lapsilähtöisyyttä on helppo toteuttaa myös kysymällä lasten mielipidettä liikuntatuokioiden sisällöstä. Näin ollen kasvattajakin voi kehittyä omassa työssään.

*”Mun mielestä on hyvä, et joskus pysähtyy ihan niinku kysymään lapsilta ja miettimään oliks mulla mukavaa, mikä oli mukavaa, oliks joku etten oikein tykänny ja miks en tykänny. Ni silloin pääsee käsiksi viel paremmin siihen lapsen maailmaan, mitä se on ajatellu siitä tuokiosta ja pystyy kehittää sitä sellaseks lapsen oloseks ja niille mukavaks.” H7.*

Havainnointikerroillani tarkkailin lapsilähtöisyyden toteuttamista liikuntatuokioiden aikana. Kiinnitin erityisesti huomiota lasten kohtaamiseen, lasten yksilöllisten tarpeiden huomiointiin, lasten tunteiden, ajatusten ja mielipiteiden kuunteluun sekä lasten omien päätösten arvostamiseen. Kaikki nämä lapsilähtöisen toiminnan elementit näkyivät liikuntatuokioilla. Lapsen kohtaamiseen liittyen päällimmäinen havainto oli, että kasvattajat keskittyvät hyvin lasten yksilölliseen huomiointiin. Lisäksi kasvattajat asettuivat lasten tasolle ja muutamilla tuokioilla osallistuivat liikuntaleikkeihin yhdessä lasten kanssa. Lapsen yksilöllisten tarpeiden huomiointi tuli esiin muun muassa lapselle vieraassa tilanteessa, jolloin lapsi huomioitiin ja häntä ohjattiin yksilöllisesti.

Myös lasten mielipiteiden kuunteleminen oli melko runsasta. Tuokioiden alkumotivoinnissa otettiin usein huomioon jokainen lapsi, ja lasten annettiin muun muassa esittää toiveitaan tuokion sisällöstä. Tuokioiden aikana keskustelua syntyi myös muista aiheista, ja lasten asiat kuunneltiin eläytyen. Myös lasten omien päätösten arvostaminen näkyi liikuntatuokioiden aikana; lapset saivat harjoitella mieluisimpiaan liikuntamuotoja tai valita leikin. Lisäksi kasvattajat ymmärsivät vaihtaa tekemisen siinä vaiheessa, kun lasten kiinnostus alkoi hiipua.

## 8.2 Liikuntakasvatuksen vaikutukset lasten kehitykseen

Jokaisessa haastattelussa nousi selkeästi esiin, että liikunta on loistava keino kehittää lapsia, ja liikunta ja kehitys kulkevat käsi kädessä. Useassa haastattelussa nousi esiin myös se, että liikunnan avulla voi vaikuttaa lasten kasvuun ja kehitykseen, koska lapset oppivat nimenomaan kehon kautta ja tekemällä. Samoin selvisi, että liikunnan keinoin lapsille pystyy huomaamattakin opettamaan erilaisia taitoja. Eräs työntekijä kuvasi osuvasti liikunnan vaikutusta lasten kehitykseen toteamalla, että liikunnan avulla opitaan kaikkea, mitä tullaan tarvitsemaan myöhäisemmässä elämässä.

Kysyin työntekijöitä, mihin neljästä kehityksen osa-alueesta (motorinen kehitys, sosiaalinen kehitys, itsetunnon vahvistuminen, oppiminen) liikuntakasvatus heidän mielestään vaikuttaa kaikista eniten, vai pystyykö sitä edes määrittelemään. Kolme seitsemästä työntekijästä oli sitä mieltä, että luonnollisesti liikunta vaikuttaa eniten motoriseen kehitykseen. Tämä tulee esille erityisesti kaikista pienimpien lasten kohdalla, koska tuolloin liikkumista vasta harjoitellaan, ja muut kehityksen osa-alueet eivät voikaan olla vielä yhtä kehittyneitä. Neljä muuta työntekijää oli sitä mieltä, ettei ole tarpeellista määritellä, mihin kehityksen osa-alueeseen liikunta vaikuttaa eniten. Enemminkin he korostaisivat sen kokonaisvaltaista vaikutusta.

*”Varmaan vähän riippuu minkä ikäisestä lapsesta on kyse. Et jos puhutaan ihan pienestä, niin kylhän se varmaan pitkälti tuol motorisen kehityksen puolella. Ja sit mitä enemmän, sit tulee ikää, sit tulee se sosiaalinen kehitys siellä ja oppimiset. No itsetunnon vahvistaminen, no miksei se voisi olla koko prosessi, tai aina kun liikutaan, kylhän se luo niitä onnistumisen kokemuksia ihan pienestä pitäen kun lähetään liikkeelle. Mä en osaa tohon niinku, tai en osaa nostaa yhtä tärkeimmäksi, kyl mun mielestä noi kulkee niin käsi kädessä. Ja riippuu paljon siitä minkä ikäisestä lapsesta on kysymys, et ehkä silleen vois ajatella, että noista aina joku nousee silleen ikäkausittain.” H3.*

### 8.2.1 Motorinen kehitys

Työntekijöillä oli melko yhtenäiset näkemykset liikunnan vaikutuksista motoriseen kehitykseen. Jokainen työntekijä kertoi, että kaiken pohjalla on perusliikuntataitojen oppiminen. Jos lapsi ei ole harjoitellut perustaitoja, hän ei voi oppia eriytyneempiäkään taitoja. Haastattelussa tuotiin esiin, että varsinkin pienten puolen liikuntasuunnitelma on tehty niin, että kaikenlaisen liikunnan yhteyteen on asetettu jokin perusliikuntataito, jota vahvistetaan. Muuttamassa haastattelussa nousi esiin, että motorinen kehitys tapahtuu kehonhallinnan kautta. Liikunnan avulla lapsi tutustuu omaan kehoonsa ja oppii hallitsemaan sitä.

*”Kaikki lähtee siitä kehontuntemuksesta. Et näillä ihan pienillä se on niinku, et harjotellaan miten saat käden päähän tai korvaan tai polveen tai mistä sä löydät korvan, mistä löydät polven.” H5.*

Kaksi työntekijää kertoi sekä karkeamotorisesta - että hienomotorisesta kehityksestä. Molemmissa vastauksissa tuli esiin sama asia; kun lapsi osaa karkeamotorisia taitoja, niin hän alkaa hallita myös hienomotoriikkaa. Kolme työntekijää nosti haastatteluissa esiin liikuntapäiväkodin merkityksen niille lapsille, jotka ovat kehityksessä motorisesti hieman jäljessä. Heidän mielestään liikuntaan profiloitunut päiväkotitoiminta on tämänkaltaisille lapsille juuri oikea paikka, sillä arjessa tulee runsaasti liikuntaa ja paljon toistoja, jolloin motoriikan kehittäminen on helpompaa. Pääasiallisena tuloksena motoriikan suhteen vastauksista on nähtävissä, että kehitys tapahtuu pikkuhiljaa, riittävien toistojen kautta ja kaiken pohjalla on perusliikuntataidot, joiden opettamiseen työntekijöiden on jaksettava panostaa.

Havainnointikertojeni aikana kiinnitin huomiota lasten motoriikkaan ja sen tasoon eri-ikäisillä lapsilla. Pääasiallisin havainto oli, että liikuntapäiväkotien lapsilla on todella hyvät liikuntataidot - paremmat mitä ikätasoon nähden voisi olla. Huomasin selkeästi, että perustaitojen kautta lapsille on muodostunut eriytyneempiä taitoja. Sisäliikuntojen aikana kasvattajat toteuttivat tuokiot niin, että esimerkiksi eri liikkumismuodot aloitettiin helpoilla asioilla, ja niitä vaikeutettiin tuokion aikana. Kokonaisuudessaan liikuntatuokiot oli muodostettu niin, että niiden aikana harjoiteltiin paljon erilaisia motorisia taitoja.

### 8.2.2 Sosiaalinen kehitys

Liikunnan vaikutuksista lasten sosiaalisuuteen työntekijöiltä nousi selkeästi muutama yhteinen näkemys. Liikunnan avulla lapset oppivat ymmärtämään sääntöjä ja heille onkin tärkeää, että jokainen toimii niiden mukaan. Toinen yleinen työntekijöiden vastauksissa esiin noussut seikka liittyi voittamis- ja häviämistilanteisiin. Pienimmillä lapsilla se ei vielä näy, mutta mitä vanhemmaksi lapset tulevat, sitä enemmän aletaan kilpailla. Työntekijät kertoivat, että varsinkin joukkuepeleissä on hyvä harjoitella sekä voittamista että häviämistä, pettymysten sietokykyä ja vastustajan kunnioittamista. Useassa haastattelussa kerrottiin liikunnan vaikuttavan sosiaaliseen kehitykseen myös ristiriitojen selvittelyn kautta. Liikunnan aikana lapset joutuvat monesti ristiriitatilanteisiin, joita selvitetään joko lapset keskenään tai kasvattajan avustuksella.

*”Tulee vaikka joku etuilutilanne, tai mun joukkue häviää ja mul tulee ihan kauhee katastrofi siitä, että mä oon hävinny. Ni voinhan mä jättää ne tilanteet käsittelemättä, mutta nehän on niin loistavia oppimistilanteita tottakai, ne kuuluu siihen liikuntaan keskeisesti ja se kasvattaa sitä sosiaalista taitoa ja kehittää sitä, kun me niitä mietitään.” H7.*



Tuloksista ilmenee, että yhdessä tekemisen kautta lapset oppivat ottamaan toisensa huomioon, kunnioittamaan toisiaan, kohtelemaan toisiaan nätisti ja pyytämään anteeksi. Yleisesti ottaen kaverisuhteet kehittyvät ja lasten keskuuteen muodostuu ”me-henkeä”. Eräs työntekijä mainitsi erityisen toimivana sosiaalisen kehityksen - ja toisten huomioonottamisen opetteluun välineenä liikuntapäiväkoti Pompussa toteutettavan kummijumpan. Liikunnan avulla on myös hyvä opetella sosiaalista kanssakäymistä sellaisten lasten kohdalla, joilla sosiaaliset taidot eivät ole vielä riittävästi kehittyneet.

*”Lapset, joilla ei oo kehittyny vielä kunnolla se sosiaalisuus, tai ei pysty ottaa niinku toiseen lapseen kontaktia, ni liikunnan avulla kun sä oot sitä hippaa tai jotain muuta, ni sä pystyt ottaa siihen toiseen lapseen kontaktin. Et meilläki on ollu täs vuosien varrella pari sellasta, joille puhe on tuottanu vaikeuksia ja se, että jos sä oot ihan normileikissä ja sun pitäs puhua sille kaverille, ni eihän se ymmärrä sua. Mut sit liikunnas kun on ne tietyt säännöt millä mennään ja jos sä otat sen kaverin kiinni, ni se tietää et okei hänen pitää tehdä se tietty juttu ja sit hänet voidaan pelastaa.” H5.*

Tutkijana tein havaintoja lasten sosiaalisuudesta liikuntatuokioiden aikana. Havaitsin juuri samankaltaisia asioita, joista työntekijät haastatteluissa kertoivat. Lapsilla oli hyvät vuorovaikutustaidot ja yhteistyö sujui hyvin. Esimerkiksi sisäliikunnan aikana leikkivarjolla leikittäessä jokainen sai omalla osallistumisellaan vaikuttaa leikin onnistumiseen. Leikeissä oli myös selkeät yhteiset säännöt, joita kaikki noudattivat.

### 8.2.3 Oppiminen

Tuloksista on selkeimpänä havaittavissa, että lapset oppivat tekemällä ja liikunta on yksi parhaimmista menetelmistä opettaa asioita päiväkotikäisille lapsille. Työntekijät kertoivat, että liikunnan avulla voi periaatteessa oppia ja opettaa kaikkea mahdollista. Eräs työntekijä kertoi, että liikunta on helppo liittää erilaisiin opetuksellisiin asioihin, ja silloin se on lapsillekin mielekästä.

*”Leikittiin leikkivarjolla. Sit yhtäkkiä mä käskin laittaa sen leikkivarjon lattialle, sit mä sanoin lapsille et ’kattokaas jos toi on kakstoista, toi on kuus, toi on kolme, toi on yhessä, tää on ihanku kello’. Lähetettiin juoksee ympäri salia ja sit mä sanoin et ’hei mitä jos kello on yks, mihin te meette seisomaan’. --- Et se ei tarvii olla sellasta et ’nyt lapset aletaan opiskella kelloa’”. H4.*

Tuloksissa ilmenee monia eri asioita, joita liikunnan avulla voi oppia. Työntekijöiden mielestä liikunnan keinoin voi oppia käsitteitä, värejä, numeroita, kirjaimia, lorutuksia, tavutuksia, matematiikkaa ja niin edelleen. Yksi työntekijä kertoi myös siitä, että lasten kanssa on tärkeää puhua, mitkä ovat huonoja ilmiöitä liikunnan saralla. Hänen mielestään lasten on tärkeää oppia se, mikä ei kuulu urheiluun ja liikuntaan. Useassa haastattelussa nousi esiin, että yhdistelemällä asioita lapset voivat oppia melkein mitä tahansa.

*”Jos mieltii vaikka eskareita, niin joku temppurata, jossa pystyy vaikka matikkalaskuja tekemään. Sun pitää joku tietty temppurata mennä tonne päähän, jotta mä saan sieltä yhen matikkalaskun haettua, kiivettyä vaikka seinältä pluslaskun ja tuun takasin ja lasken sen täällä apuvälineitten kanssa taas. Siinähän mä koko ajan liikun, teen niitä motorisia taitoja, samalla joudun käyttämään mun kognitiivisia taitoja, opin ehkä siitä plus- tai miinuslaskusta ihan uusia ulottuvuuksia samalla sen liikuntatuokion keskellä.” H7.*

#### 8.2.4 Itsetunnon vahvistuminen

Pyrkimyksenä oli selvittää, millä tavoin liikuntakasvatus vahvistaa lasten itsetuntoa. Selkein jokaisessa haastattelussa ilmennyt tulos on, että lasten itsetunto vahvistuu parhaiten onnistumiskokemusten kautta. Onnistumiskokemusten tarjoaminen edellyttää, että liikuntatuokiolla toiminnat on muokattava lasten ikä- ja taitotasoon sopiviksi. Lisäksi ilmeni, että oppimista ja onnistumiskokemusten myötä myös arat lapset tulevat koko ajan rohkeammiksi, uskaltavat yrittää uutta ja sitä myötä itsetunto vahvistuu. Eräs työntekijä toi esiin näkemyksensä, että lasten itsetunto vahvistuu myös pettymysten kautta.

*”Kyl myös pettymysten kautta tietyllä tavalla, varsinki joukkuepeleissä. Et jos aina vaan mennään tuolla, liidellään siel pilvissä, niin sehän vääristyy tavaltaan. Sehän on elämää myöskin arjessa ihan, että aina ei voi onnistua. Ei se tarkoita sitä, että lapsen itsetunto siitä kärsis, vaan kyllähän se niinku kuuluu elämään.” H3.*

Eräs työntekijään mielestä lasten itsetuntoa vahvistaa hyvin myös se, että lapset saavat niin sanotusti hetken olla tähtenä. Tällä hän tarkoittaa sitä, että lapset pääsevät yksilöllisesti keskelle näyttämään oman taitonsa, tai saavat päättää, mitä kaikkien muiden täytyy tehdä.

*”Sen jälkeen ne lapset loistaa ihan innoissaan, näkee silmistä et ’jes, olen onnistunut, minä uskalsin’. Et ei se tarvii mitään isoa hienoa olla. Ja se et, se ei oo, sun ei tarvii palkita sitä lasta mitenkään. --- Vaan et se lapsi ite kokee sen*

*onnistumisen elämyksen, ja sen lapsen kautta se tulee, ei siitä aikuisen toimesta ja aikuisen palkitsemana.” H5.*

Päiväkotien pienimpiä lapsia havainnoidessani huomasin, että lasten rohkeus tehdä asioita ja osallistua on selkeästi vahvistunut kerta toisensa jälkeen. Näin ollen heidän itsetuntonsa on siis vahvistunut. Myös viikon pituisen intensiivisen uimakoulun aikana rohkeus ja itsetunto kasvoivat kerta kerralta. Lasten ilmeistä ja eleistä huomasin, että itsetunto vahvistuu onnistumisten kautta ja varsinkin heidän saadessaan suoristuksestaan positiivista palautetta. Lapsista loisti iloisuus ja ylpeys varsinkin silloin, kun he pääsivät näyttämään taitonsa muiden eteen.

### 8.3 Kasvattajien toimintatavat liikuntakasvatuksen toteuttamisessa

Yhtenä opinnäytetyöni tutkimuskysymyksenä oli selvittää, kuinka työntekijät toteuttavat liikuntakasvatustavoitteita. Usea haastateltava kertoi tavoitteekseen toteuttaa mahdollisimman monipuolista ja mukavaa liikuntaa niin, että sen avulla voi opettaa asioita, kaikilla on kivaa ja lapsille syntyy positiivinen asenne liikuntaan. Kaksi haastateltavaa kertoi, että kasvattajan ei kuulu vielä päiväkotikäisten lasten kohdalla tehdä liikunnasta liian vakavaa mieltimällä, tekekö lapsi kaiken oikein. Tärkeämpää on tavoitella sitä, että lapsi saadaan ylipäänsä liikkumaan. Jokainen työntekijä kertoi, että lapset ovat suurin motivaation lähde tehdä varhaiskasvatustyötä. Heitä motivoi erityisesti lasten kokema ilo, innostuneisuus ja onnistumisen kokemukset sekä lasten kehityksen huomaaminen. Juuri lasten kehittymisen havaitseminen tuli ilmi useassa eri haastattelussa.

*”No kyllä se motivoi se, että sen oman työn tuloksen näkee hyvin selkeesti ja nopeasti. Et kun tulee lapsia eri ikäsinä, et kun tulee ihan vaikka 1-vuotiaana, toinen alottaa 2-vuotiaana ja kun on tehty sen 1-vuotiaan kans vuos hommia ja kattoo sitä millä tavalla ne eroaa, ni siin sen näkee hyvin, että ihan pienestä kun on alotettu, niin mitä se vaikuttaa liikkumiseen.” H1.*

Tutkimustuloksissa on nähtävissä monta erilaista tapaa toteuttaa liikuntaa ja liikuntakasvatusta. Opetusmenetelmä, joka nousi esiin jokaisessa haastattelussa, oli yksilön - ja ryhmän huomioiminen. Eli vaikka ohjaa koko ryhmää, lapset on silti huomioitava joukosta myös yksilöinä muun muassa kannustamisen ja tasapuolisen huomioinnin kautta. Vastauksissa tuli myös ilmi, että mikäli lapsella on tiettyjä erityispiirteitä, tai esimerkiksi motoriikka tulee jäljessä, niin yksilöllinen huomiointi ja ohjeistus ovat äärimmäisen tärkeitä. Hieman samaan aiheeseen liittyen jokaisessa haastattelussa nousi esiin, että yksi opetusmenetelmä on myös iän - ja taitotason huomioiminen. Kasvattajan tehtävänä on pystyä tarjoamaan kaikille lapsille sopivia haasteita, vaikka ryhmässä voi olla paljon eritasoisia lapsia. Eräs työntekijä kuvasi, että lii-

kuntatuokio on rakennettava niin, että jokainen saa siitä omalla taitotasollaan mahdollisimman paljon irti.

Opetusmenetelmänä nähtiin myös lasten jakaminen erilaisiin ja erikokoisiin ryhmiin. Yksi työntekijä kertoi, että vaikka ryhmän lapset jaetaan pienryhmiin suurin piirtein ikätason mukaisesti, niin tiettyjen liikuntatuokioiden aikana ryhmiä voidaan muuttaa, ja lapsia jakaa ryhmiin taitojen perusteella. Näin ollen vältetään taitavan lapsen turhautuminen heikompi-tasoisten ryhmässä. Kahden työntekijän mielestä on suuri etu, että työparin kanssa pystyy jakamaan ryhmää. Näin ollen myös yksilöllinen huomiointi on helpompaa.

Liikuntatuokioilla oli nähtävissä jossain määrin aikuisten heittäytymistä mukaan toimintoihin, mikä aiheutti lapsilla selkeää innostumista. Iän ja taitotason huomioiminen näkyi kasvattajien toiminnassa hyvin. Mikäli taitavammat lapset kyllästyivät, heille annettiin uusia tehtäviä. Heikompi-tasoisia puolestaan huomioitiin ja avustettiin enemmän. Mikäli liikuntatuokiolla oli paljon eri-ikäisiä lapsia, kaikilta ei vaadittu samaa osaamista, vaan jokainen sai suorittaa taitojensa mukaisesti. Yksilön ja ryhmän huomioimisessa oli selkeästi havaittavissa se, että vaikka ohjeet annettiin ryhmäkohtaisesti, myös yksilöllinen avustaminen ja ohjeistaminen toteutuivat. Esimerkiksi uuden asian opettelussa kasvattaja ohjeisti jokaista lasta vuorollaan. Jos liikuntatuokion toteuttamiseen osallistui monta kasvattajaa, yksilöllinen huomioiminen oli luonnollisesti runsaampaa.

### 8.3.1 Lasten motivointi

Tutkimustuloksista on nähtävissä, kuinka työntekijät motivoivat lapsia liikuntatuokioilla sekä minkälaisissa tilanteissa lapset erityisesti motivoituvat. Viidessä haastattelussa ilmeni, ettei lapsia juurikaan tarvitse motivoida liikkumaan. Liikuntapäiväkodissa olevilla lapsilla on pääsääntöisesti luontainen halu ja motivaatio liikkumiseen. Kaksi työntekijää puolestaan oli sitä mieltä, että on lapsia joita tarvitsee motivoida liikkumaan. Lisäksi etenkin pienimpien lasten kohdalla näkyy, että motivoituminen tapahtuu paljon sen perusteella mitä tehdään.

Selvitin myös työntekijöiden näkemyksiä siitä, minkälaisia keinoja he käyttävät, jotta lapset saadaan innolla mukaan, tai jotta lasten jo valmiiksi korkealla oleva motivaatio kohoaisi yhä enemmän. Kyseiseen aiheeseen työntekijöillä oli monia erilaisia keinoja. Yksi työntekijä kertoi, että lapsien innon synnyttämiseksi toimii aivan pienet asiat, kuten äänen painot, ilmeet ja eleet. Useassa haastattelussa myös kerrottiin, että motivoituminen tapahtuu positiivisen palautteen, kannustamisen ja kehumisen kautta. Yleisesti ottaen päiväkotien liikuntasuunnitelmat on tehty niin monipuolisiksi ja innostaviksi, että lapset motivoituvat helposti. Lisäksi motivointikeinoina nousivat esiin mielikuvitus ja seikkailut, sillä niiden avulla on helppo saada lapset syventymään tiettyyn aiheeseen tai tekemiseen.

*”Paljon käytetään tällasta seikkailupedagogiikkaa, ja sen kautta mennään yhdessä ja opitaan ja tehdään. --- Kun me sukelletaan siihen maailmaan ja mitä tahansa me tehdään liittyen siihen, niin lapset on ihan hypermotivoituneita, ne on ihan valmiita tekemään niinku me kerrotaan.” H7.*

Tuloksissa ilmenee myös, että lapset innostuvat, mikäli kasvattaja on toiminnoissa täysillä mukana ja osallistuu itsekin. Aikuisen on toimittava esimerkkinä, oltava innostunut asiasta ja esiteltävä asia kiinnostavasti. Kasvattajan asenne merkitsee siis paljon.

*”Sit just semmonen ittänsä likoon laittaminen, kyl ne, lapset kyl vaistoo ja kyl ne huomaa sen, et toi ei oo nyt yhtään mukana tässä hommassa. Tai jos sä annat siihen tavallaan kaikkes, niin kyl ne huomaa sen ja lähtee siihen paremmin mukaan.” H3.*

Kaksi työntekijää toi haastattelussa esiin näkemyksenä myös siitä, mikä voi kiihdyttää lasten liikuntamotivaation. Heidän mielestään päiväkotikäisten lasten kohdalla ei saa korostaa kilpailuasetelmaa, vaan lasten on annettava kokea aitoa liikunnan riemua. Toinen työntekijöistä kertoi myös, että kasvattajan lapsiin osoittama arvostelu ja vähättely lannistavat lapsia, ja on yksi tuhoisimmista tavoista sammuttamaan lasten liikuntamotivaation.

Tutkijana tein havaintoja työntekijöiden tavoista motivoida lapsia. Havainnointimuistiinpanoissani olen kuvannut kasvattajien asennetta muun muassa seuraavanlaisilla adjektiiveilla: kannustava, innostava, leikkimielinen, neuvova, opastava, auttavainen, eläytyvä ja paneutunut. Kasvattajan oikeanlaisen asenteen huomasikin selkeästi, sillä lapset olivat todella motivoituneita liikuntatuokioilla. Kasvattajat kannustivat, rohkaisivat ja kehuivat jokaista tasapuolisesti, mikä innosti lapsia selkeästi yhä enemmän. Havaitsin, että kasvattajat huomioivat onnistuneesti lasten sisäisen motivaation. Motivaation lisääntyessä kasvattajat kannustivat voimakkaammin, jonka myötä motivaatio vahvistui entisestään ja näin ollen lapset uskalsivat yrittää yhä enemmän.

Teoriaosuudessa olen käsitellyt lasten motivointia turvallisen oppimisympäristön luomisen, uusien haasteiden tarjoamisen ja lasten ehdoilla toimimisen kautta. Jokainen näistä toteutui liikuntatuokioiden aikana. Oppimisympäristöt olivat tuttuja ja turvallisia, joten lapset uskalsivat rohkeasti kokeilla taitojaan. Lapsille myös tarjottiin sopivassa suhteessa uusia haasteita, taitavimmille lapsille yhtä haasteellisempia. Kasvattajat antoivat mahdollisuuksia kokeilla vaikeampia asioita, jolloin jokainen lapsi sai tehdä oman taitonsa ja uskalluksena mukaan. Kasvattajat toimivat myös lasten ehdoilla antaen lasten vaikuttaa tuokioiden sisältöön.

### 8.3.2 Lasten itsetunnon vahvistaminen

Selkeimpänä tuloksena on nähtävissä, että kasvattajien täytyy kannustaa, kehua ja antaa lapsille positiivista palautetta vahvistaakseen heidän itsetuntoaan. Eräs työntekijä kertoi, että liikuntatuokion tavoitteena on oltava yhteinen ja mukava liikuntahetki, jonka ilmapiiri ei saa olla tuomitseva eikä painostava. Useammassa haastattelussa selvisi myös, että lasten terveen itsetunnon kehittymiseksi työntekijät eivät saa verrata lapsia keskenään, ja epäonnistumisten sattuessa on vain kannustettava harjoittelemaan.

*”Itsetuntoo vähän vahvistetaan sieltä, et ei mitenkään verrata niitä keskenään. Kaikki sen oman tasonsa mukaan menee eteenpäin.” H1.*

Havainnointikerroillani kiinnitin huomiota kasvattajien tapoihin vahvistaa lasten itsetuntoa. Halusin muun muassa selvittää, miten lapset suhtautuvat, jos he joutuvat mallin näyttäjiksi, sillä epäonnistumisten pelossa se voi olla vaikea paikka. Havaitsin, että se ei haitannut lapsia, kukaan ei vastustanut sitä ja muiden antaessa aplodit lasten silmät suorastaan loistivat ilosta ja innostuksesta. Itsetunto vahvistuu paljon myös kehohallinnan kautta. Kehohallintaa harjoiteltiin ohjaamalla helppoista tehtävistä vaikeampiin ja harjoittelemalla erilaisia, jopa hankaliakin, liikkumismuotoja. Lisäksi kasvattajat tarjosivat onnistumiskokemuksia antamalla jokaisen yrittää taitonsa mukaan ja avustamalla hankalissa tehtävissä

Teoriaosuudessa kuvasin itsetunnon vahvistumiseen vaikuttavan myös sen, että kasvattajat kuuntelevat ja huomioivat lapsia sekä ymmärtävät lasten tunteita. Molemmissa päiväkodeissa lapsiryhmät ovat melko pieniä, joten kasvattajien on helppoa huomioida jokainen lapsi ja kuunnella heidän ajatuksensa. Tämä toteutuikin hyvin, ja lasten asioihin myös reagoitiin. Kasvattajat myös huomioivat lasten tunteita; itkuun reagoitiin lohduttamalla ja puhumalla, jännitys huomioitiin suuremmalla kannustuksella ja kipuun reagoidessa lapsi huomasi aikuisen välittävän.

### 8.4 Haastateltavien esille tuomat kehitysehdotukset

Kiepin ja Pompun työntekijät toivat esiin ajatuksiaan päiväkotien tämänhetkisestä liikunnan tasosta ja mahdollisista kehittämisen kohteista. Tuloksista on löydettävissä useita näkemyksiä. Kaikki seitsemän haastateltua olivat sitä mieltä, että liikuntaa tulee päiväkodin arjessa riittävästi. Liikunnan määrä osataan myös suhteuttaa hyvin lasten ikätasoon; pienet eivät tarvitse paljon, isot vaativat jo enemmän. Tulokset osoittavat, että ohjattuja liikuntatuokioita on riittävästi. Osa työntekijöistä oli kuitenkin sitä mieltä, että aina on mahdollista lisätä liikuntaa ja kokeilla uusia asioita. Työntekijöiden yhtenä kehitysehdotuksena on nähtävissä,

että arkitilanteiden suunnittelematonta liikuntaa voisi olla enemmän. Tuolloin liikuntaa tulisi varmasti joka päivä jossain muodossa. Myös lapsilähtöisyyttä kaivattiin lisää.

*”Enemmän sellasta niinku lapsilähtöisyyttä myös siihen liikuntaan. Et sit kun lapset halua ni sitten tehdä. --- Aamupiirissä helposti pystyy pitämään jonkinlaista liikuntaa, sekin voi olla lapsilähtöistä, mut niin että se aikuinen osallistuu siihen.” H2.*

Tuloksista ilmenee, että työntekoa on mahdollista kehittää mallioppimisen kautta; oppia voi ottaa jokaiselta työkaverilta, mutta erityisesti eri koulutustaustaisilta työntekijöiltä. Monen työntekijän kehitysehdotukset liittyivät kouluttautumiseen. Koulutuksia pitäisi hyödyntää, sillä niistä saa uusia ideoita ja omaa työskentelyä pystyy kehittämään eteenpäin. Yksi työntekijä toi myös esiin, että ajoittain jokaisen työntekijän tulisi pohtia omia vahvuuksiaan, heikkouksiaan ja motivaatiotaan tehdä kyseistä työtä.

Kaksi työntekijää nosti yhdeksi tärkeimmäksi kehittämisen kohteeksi ulkoilun. Heidän mielestään on äärimmäisen tärkeää, että liikuntapäiväkodissa ulkoillaan päivittäin, säästä riippumatta. Tuloksista ilmenee, että ulkoilu on ainoastaan aikuisten asenteesta kiinni; lapsia huonot sääolot eivät juurikaan haittaa. Muut kehittämisen kohteet, joita haastatteluissa tuli ilmi liittyivät muun muassa liikuntatiloihin ja -välineisiin. Etenkin liikuntapäiväkoti Kiepissä lasten omaehtoista liikuntaa olisi mahdollista kehittää, jos liikuntasalia voisi hyödyntää paremmin. Tiloissa on kuitenkin ilta- ja viikonloppukäytöstä johtuen ylimääräisiä tavaroita, mikä aiheuttaa tiettyjä haasteita liikunnan toteuttamiseen. Eräs työntekijä myös puhui, että päiväkodin salissa on paljon liikuntavälineitä, mutta niitä hyödynnetään liian vähän esimerkiksi ulkoilun aikana. Sen takia onkin keskusteltu niin sanotusta liikuntavaunusta.

*”Me on jo puhuttu, että tiettyinä päivinä viikossa me tehtäis semmonen liikuntavaunu tai liikuntakassi, jossa sitten ois aina vuodenaikaan liittyviä liikuntavälineitä, joka tiettyinä päivinä, tiettyinä aamu-ulkoiluna vietäis tonne ulos ja sielt sais lapset ottaa. Niitä ei välttämättä avattaiskaan noita muita pihalelujä, vaan siellä ois se liikuntavaunu tai -kassi, ja sielt sais ottaa ja niillä leikkii ja touhuta niitä omia juttuja. --- Toi ois se tilanne, millon pystyis sille lapselle tarjoamaan sen, et nyt mä voin itse valita, et mä haluan harjoitella tätä keihäänheittoa ja tehdä sitä tuolla ulkona.” H7.*

Usean työntekijän vastauksissa nousi esiin, että aina on mahdollista kehittää toimintaa, kekeilla uutta ja ehdottaa erilaisia asioita. Kehitysehdotuksista täytyy keskustella yhdessä työyhteisön kanssa. Lisäksi tuloksista ilmenee selkeästi, että muutokset lähtevät liikkeelle jokaisen työntekijän sitoutumisesta ja halusta kehittää toimintaa. Yhteiset keskustelut auttaisivat

toiminnan kehittämisessä, mutta loppujen lopuksi kaikki on työntekijästä itsestään kiinni. Moni työntekijä oli joka tapauksessa sitä mieltä, että koska kyseessä on liikuntapäiväkoti, velvoittaa se työntekijät antamaan mahdollisuuksia liikuntaan ja toteuttamaan sitä päivittäin sekä monipuolisesti että riittävästi.

Lopuksi vielä kuvaava sitaatti liikuntapäiväkodin toiminnan kehittämisestä ja sen herättämistä ajatuksista.

(Työntekijä puhuu päivästä, jolloin toimintoja ei ole suunniteltu, ei välttämättä ulkoilla ja lasten annetaan touhuta vapaasti) *”Se on sellasta, mikä on mun mielestä riman alta. Se on ollu ihan kiva päivä varmaan lapsille, mut et mieltii sit et mikä on se mejän ammatillinen taso, mikä on niinku mejän tavote, niin kyl se on riman alta. Et jos siinä olis edes 15 minuutin joku toiminnallinen hetki, niin se menis jo riman päältä. Ei se aina tarvii olla mitään extremeä. Mut et olis kiva, kun sä voisit sanoo, et ’mä oon tänään liikuttanu lasta liikuntapäiväkodin liikuntatavoitteiden mukaisesti.”* H4.

## 9 Johtopäätökset ja omat kehitysehdotukset

Esitettyjä tutkimustuloksia on syytä pohtia tutkimuksen alussa muodostettujen tutkimuskysymysten kautta. Päättökysymyksenä oli, kuinka liikuntapäiväkotien liikuntakasvatustavoitteet onnistuvat. Tutkimus osoittaa, että Keravan yksityisten liikuntapäiväkotien, Kiepin ja Pompun, liikuntakasvatustavoitteet onnistuvat hyvin. Jos vertaa saatuja tuloksia päiväkotien liikuntakasvatustavoitteisiin, joita ovat muun muassa liikunnan perustaitojen oppiminen, liikkuvien lapsien kasvattaminen, sekä liikunnan keinoin tarjota onnistumisen elämyksiä ja opettaa yhdessä tekemistä ja toisten huomioon ottamista, näkisin näiden tavoitteiden toteutuvan kiitettävästi. Molemmissa päiväkodeissa yhtenä tavoitteena on noudattaa liikuntasuunnitelmaa. Päiväkodin liikuntasuunnitelmaa noudatetaankin hyvin; jokaisella ryhmällä on omat kuu-kausittaiset teemat ja -ohjelmat, joiden mukaan edetään. Tuloksista ilmeni selkeästi, että liikuntasuunnitelman mukaan eteneminen toteuttaa väistämättä liikuntakasvatukselle asetettuja tavoitteita.

Päättökysymyksen lisäksi muodostin kolme muuta tutkimuskysymystä. Yksi näistä oli, kuinka päiväkotien liikuntakasvatusta vaikuttaa lasten kehitykseen. Tutkimus osoittaa, että päiväkodin runsaalla liikunnalla on huomattava merkitys lasten kasvuun ja kehitykseen. Liikunta edistää lasten motoriikan kehittymistä, lisää sosiaalisia valmiuksia, auttaa oppimaan monia elämässä tarvittavia taitoja ja vahvistaa itsetuntoa. Tutkimus osoittaa, että on oikeastaan mahdotonta määritellä mihin kehityksen osa-alueeseen liikunta vaikuttaa eniten. Ennen-



kin on nähtävissä kehityksen kokonaisvaltaisuus; eri kehityksen osa-alueiden hallinta muodostaa kokonaisuuden.

Kolmanneksi tutkimuskysymykseksi määrittelin päiväkodin työntekijöiden toimintatavat liikuntakasvatustavoitteiden toteutumiseksi. Liikuntakasvatustavoitteissa mainitaan, että kasvattajien tulee huomioida lapset ryhmässä yksilöinä, opettaa lapsia luottamaan itseensä ja tarjota heille mielekästä liikuntaa. Tutkimus osoittaa tämänkin toteutuvan hyvin. Päiväkodin työntekijät selkeästi panostavat lasten yksilölliseen huomiointiin ja tarjoavat lapsille onnistumisen kokemuksia vahvistaakseen heidän itsetuntoa. Jokainen työntekijä piti tärkeänä lasten liikunnasta saamaa riemua ja iloa. Päiväkotien liikuntakasvatustavoitteena on liikunnan juurruttaminen lasten elämään, ja ilman liikkumisesta saatua iloa se ei ole mahdollista. Lisäksi työntekijöillä on hyvä motivaatio toteuttaa liikuntakasvatusta. Mainitsemisen arvoisena asiana voi tuoda esiin, että Kiepin ja Pompun työntekijöiden yhteinen motivaation lähde näyttää olevan lapset ja heidän kehittymisensä näkeminen. Mielestäni juuri lapset ovatkin se, mistä jokaisen työntekijän kuuluu motivaatiota ammentaa. Lisäksi työntekijät pitävät tärkeimpänä, että liikunta saa lapsissa aikaan riemua. Vaikka kyseessä onkin liikuntapäiväkotit, työntekijöiden tavoitteena ei ole tehdä lapsista huippu-urheilijoita.

Päiväkotien liikuntakasvatustavoitteina on edistää liikunnan avulla lasten kehitystä sekä toimia kasvattajana suotuisalla tavalla vahvistaakseen lasten liikunnallisuutta. Näin ollen on pääteltävissä, että päätutkimuskysymyksenä ollut liikuntakasvatustavoitteiden toteutuminen vahvistui myös toisen ja kolmannen tutkimuskysymyksen ja niistä saatujen tulosten myötä.

Tutkimuksen myötä liikuntapäiväkotien, Kiepin ja Pompun, toiminnasta on löydettävissä myös muutamia kehityksen kohteita. Seuraavaksi tuon esiin omat henkilökohtaiset kehitysehdotukseni päiväkotien toimintaan, myöhemmin kokoan yhteen sekä henkilöstön että minun kehittämissuosituksen. Vaikka liikuntakasvatustavoitteet toteutuvatkin hyvin, toimintaa on aina mahdollista kehittää. Ensinnäkin, päiväkotien liikuntakasvatustavoitteita tulisi käydä enemmän läpi koko työyhteisön kesken. Työntekijöiden henkilökohtainen tietämys tavoitteista on hyvä, mutta yhteinen keskustelu työyhteisön kesken voisi olla säännöllisempää. Esimerkiksi päiväkodeissa pidettävien kuukausipalaverien yhteydessä liikuntakasvatustavoitteista voisi keskustella, ja arvioida kuluneen kuukauden liikuntaa, sen toteutumista, onnistuneisuutta ja pohtia mahdollisia kehitettäviä asioita. Tämän myötä tavoitteet säilyisivät selkeänä jokaisen mielessä ja jokaisella olisi yhteinen näkemys liikuntapäiväkodin ideologiasta.

Päiväkodeissa on paljon ohjattua liikuntaa, mutta liikuntaa olisi mahdollista lisätä erilaisiin siirtymähetkiin ja vapaisiin leikkitilanteisiin. Toisin sanoen, spontaania ja suunnittelematonta liikuntaa olisi mahdollista kehittää. Liikuntapäiväkodissa liikuntaa saa ja pitääkin olla paljon, joten lapsia ei tule liikaa kieltää tekemästä jotain fyysistä aktiivisuutta harjaannuttavaa, mi-

käli idea ja into lähtevät heistä itsestään. Olen samaa mieltä muutamien työntekijöiden kanssa siitä, että ulkoiluun voisi panostaa yhä enemmän. Ulkoilu ja hapensaanti liittyvät olennaisena osana liikuntapäiväkodin ideologiaan, joten sen toteuttamista jokaisen työntekijän on syytä pohtia - ja keskustella myös työyhteisön kesken.

Näkisin, että päiväkodin työntekijät voisivat hieman enemmän itsekin osallistua toimintoihin liikuntaa ohjatessaan. Mukana tekeminen toteutuu tälläkin hetkellä, mutta sitä olisi mahdollista olla enemmän. Päiväkodin kasvattajat voisivat esimerkiksi enemmän itse näyttää suoritettavat asiat, jolloin lapset näkevät konkreettisesti mitä kuuluu tehdä. Tähän liittyen myös työntekijöiden motivaation on oltava korkealla. Lapset huomaavat, mikäli aikuinen ei ole tuokiolla täysillä mukana, ja näin ollen myös lapsilähtöinen työskentely voi jäädä vajaaksi. Mielestäni liikuntatuokioiden etukäteissuunnittelu on äärimmäisen tärkeää. Hyvin suunniteltu tuokio on helpompi ohjata, kasvattajalla on näkemys mitä seuraavaksi tehdään ja ennen tunnin alkua on mahdollista kertoa lapsille, mitä tuokio tulee pitämään sisällään. Näkisin, että lapset hyötyvät siitä, että ennen tuokion alkua heidät rauhoitetaan ja motivoidaan kertomalla tulevan tuokion sisällöstä. Kannustaisinkin jokaista työntekijää pitämään kiinni tuokioiden riittävästä etukäteissuunnittelusta, jolloin kokonaisuuden hallinta on helpompaa.

Vielä viimeisenä tärkeänä kehittämiskohteena on syytä nostaa esiin koulutukset, mikä ilmeni myös työntekijöiden haastatteluissa. Kiepin ja Pompun työntekijöille tarjotaan paljon ilmaista koulutusta ja niitä on syytä hyödyntää mahdollisimman paljon. Työntekijä ei voi koskaan olla täysin valmis, joten itseään on aina mahdollista kehittää ja hakea omaan työhön uusia ideoita. Uskon koulutusten ja niistä ammennettavien uusien ideoiden parantavan työntekijöiden motivaatiota. Työntekijän korkea motivaatio on voimavara, josta omaan työskentelyyn saa uutta virtaa. Motivoitunut työntekijä jaksaa olla aktiivinen varhaiskasvattaja ja luoda päiväkotivuosisista lapsille mieluisan ajanjakson elämässä.

Neljäs opinnäytetyöni tutkimuskysymyksistä oli, kuinka työntekijät kehittäisivät päiväkotien liikuntakasvatusta. Tutkimustulosten esittelyn yhteydessä olen kuvannut haastateltavien esille nostamia kehityksen osa-alueita ja edellisissä kappaleissa toin esiin omia näkemyksiäni. Johdopäätökset luvun loppuun kokoan yhteen sekalaisessa järjestyksessä sekä työntekijöiden että minun kehitysehdotukset.

- Ulkoiluun panostaminen
- Omaehtoisen - ja suunnittelemattoman liikunnan lisääminen
- Yhä runsaampi lapsilähtöisyyden toteuttaminen
- Liikuntatilojen ja -välineiden hyödyntäminen
- Mallioppimisen ja koulutusten hyödyntäminen
- Lasten tasolle asettuminen ja mukana tekeminen

- Toimintojen riittävä etukäteissuunnittelu
- Säännölliset keskustelut tavoitteista ja toiminnasta koko työyhteisön kesken

Yhteenvedona voi sanoa, että liikuntapäiväkotien, Kiepin ja Pompun, liikuntakasvatustavoitteet toteutuvat hyvin, mutta muutamia kehittämisen kohteitakin löytyy. Näkisin, että panostamalla muutama mainittuihin kehityksen osa-alueisiin liikuntakasvatuksen toteuttaminen Keravan yksityisissä liikuntapäiväkodeissa, Kiepissä ja Pompussa, voisi olla vieläkin hedelmällisempää.

## 10 Pohdinta

Olen kuullut sanottavan, että liikunta on lääkettä ja sen positiivista vaikutuksista on turha kiistellä. Minulle itselleni liikunta on iso osa elämää ja olen saanut ”kipinän” liikkumisen jo pienenä lapsena. Muistellessani omaa lapsuuttani mieleen tulevat pihalla pelatut pallopelit, koulun liikuntatunnit, välituntihiihdot ja koulun jälkeen tapahtuneet ulkoilut. Mielestäni onkin erittäin huolestuttavaa, että lasten liikkuminen on vähentynyt selkeästi viimeisten vuosien aikana. Lapset eivät nykypäivänä liiku lähimainkaan yhtä paljon, mitä liikuntasuosittukset kehottavat. Uskon tähän olevan monia syitä; vanhempien lisääntynyt kiire, erilaisten pelikonsoalien ja viihteen lisääntyminen ja mediasta saadut vaikutteet. Nykypäivän kehittynyt tekniikka ajaa mielestäni lapsia koko ajan yhä enemmän pois liikunnan parista. Muuttunut maailma ja ”kadonnut lapsuus” tekevät lapsista liian varhaisessa vaiheessa aikuisia, jolloin esimerkiksi juuri liikunnan kautta muodostuneet onnistumisen elämykset, kokemukset ja ilon aiheet jäävät saamatta. On harmillista, että vanhempien lisääntynyt kiire ajaa väistämättä lapsia pois liikunnan parista, sillä vanhemmilla ei jää aikaa touhuta lasten kanssa ja syyttää heissä liikunnan kipinää.

Opinnäytetyön tekeminen oli erittäin mielenkiintoinen prosessi. Edellä kuvattujen syiden vuoksi minua kiinnosti tutkia, millä tavalla varhaiskasvatuksen parissa toteutettava liikuntakasvatus vaikuttaa lapsiin sekä heidän liikuntaintoonsa ja kehitykseensä. Opinnäytetyössäni olen tuonut paljon esiin liikuntakasvatukseen liittyvää teoretietoa, ja sen myötä olen syventänyt omaa tietämystäni aiheesta. Monipuolisen teoretiedon kerääminen ja lukeminen oli antoisaa, ja peilattessani teoriaa opinnäytetyöni aikana kerättyihin aineistoihin olen erittäin vakuuttunut liikuntapäiväkodin positiivista vaikutuksista ja sen hyödyllisyydestä. Opinnäytetyöstäni saadut tutkimustulokset ovat kiinnostavia ja osoittavat, että tutkimusympäristöinä toimineissa päiväkodeissa liikuntakasvatuksen toteuttaminen onnistuu hyvin.

Mielestäni opinnäytetyöni yleinen onnistuneisuus on hyvä. Sain kerättyä aineistoja monipuolisesti juuri suunnitellulla tavalla, mikä edesauttoi työni onnistuneisuutta. Mielestäni onnistuin myös vastaamaan hyvin tutkimuskysymyksiini, ja alatutkimuskysymykset tukivat päätutkimus-

kysymykseen vastaamista. Myös aikataulullisesti prosessi eteni juuri suunnitelmien mukaisesti, vaikka se toteutettiin melko nopealla tahdilla. Haastatteluiden ja havainnointien toteuttaminen sujui ongelmitta eikä esimerkiksi haastateltavien löytäminen tuottanut vaikeuksia. Haluankin kiittää liikuntapäiväkoti Kiepin ja Pompun työntekijöitä opinnäytetyöni toteutumisesta, sillä työntekijät tarjosivat suuren avun kerätessäni aineistoa haastatteluiden ja havainnointien avulla.

Opinnäytetyön tekemisessä oli kuitenkin myös haasteita. Tein opinnäytetyöni yksin, ja se asettaa enemmän haasteita verrattuna esimerkiksi paritöinä tehtäviin opinnäytetöihin. Perustelen tämän sillä, että olin yksin vastuussa koko prosessin toteuttamisesta, enkä pystynyt jakamaan työn herättämiä ajatuksia kenenkään muun kanssa. Vertaistuki jäi siis puuttumaan. Haasteeksi minulle muodostui myös työn rajaaminen. Aluksi oli vaikeaa hahmottaa, mitä kaikkea opinnäytetyöhöni sisältyisi ja mitä näkökulmia tuon teoriaosuuteen. Näkisin, että teoriaosuus on ajoittain hieman raskasta luettavaa, mutta kokonaisuuden kannalta en jättäisi mitään osiota pois. Opinnäytetyössäni käsittelin liikuntakasvatusta eri näkökulmista, joten mielestäni runsas teoriamäärä on perusteltua. Ajoittain jouduin myös tarkentamaan tutkimuskysymyksiäni. Sen vuoksi toisinaan täytyi pohtia, saanko aineistoa kerätessäni varmasti vastauksia juuri haluttuihin kysymyksiin. Olen myös sitä mieltä, että opinnäytetyöpäiväkirjan pitäminen olisi ollut hyödyllistä ja auttanut prosessin aikana. Päiväkirjaan olisi voinut kirjoittaa saman tien kaikki mieleen tulleet ajatukset ja ideat, mikä olisi tuonut opinnäytetyöhön mahdollisesti erilaista sisältöä. Myös työssä esiintyneet ongelmakohdat olisi ollut aiheellista kirjoittaa ylös heti niiden ilmettyä, ja niistä olisi voinut keskustella ohjaavan opettajan kanssa.

Uskon oman ammatillisuuteni kehittyneen opinnäytetyöprosessin aikana. Tietoni varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta ja liikunnan vaikutuksista lasten kehitykseen syveni valtavasti. Näiden myötä olen pohtinut omaa työntekeäni päiväkodissa, ja analysoinut toimintoja itse aina liikuntapäiväkodin ideologian mukaisesti. Konkreettisenä esimerkkinä voisin mainita, että nykyään mietin tarkemmin, saavatko lapset päiväkotipäivän aikana riittävästi liikuntaa, edes jossakin muodossa. Olen myös peilannut omaa työskentelyäni ja ammatillisuuttani työntekijöiden esittämiin näkemyksiin ja heidän toimintatapoihinsa. Lisäksi tulevana sosionomina ja lastentarhanopettajana haluan ottaa vastuuta lasten liikunnallisuudesta ja terveellisistä elämäntavoista, ja pyrkiä omalta osaltani vaikuttamaan liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen. Mikäli opinnäytetyöni avulla pystyn vaikuttamaan myös tutkimusympäristöinä toimineiden päiväkotien liikuntakasvatukseen toteuttamiseen ja herättämään ajatuksia työntekijöissä, olen todella tyytyväinen.

Kokonaisuudessaan olen tyytyväinen opinnäytetyöni lopputulokseen. Ajoittain prosessi oli uuvuttava, mutta onnistuin pitämään motivaationi loppuun saakka hyvänä. Opinnäytetyön aihe ja sitä kautta syventynyt tietämys varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta antoi ideoita

omaan työntekoon ja vahvasti käsitystäni siitä, että haluan tulevaisuudessa työskennellä lasten parissa. Nykyään olen myös entistä vakuuttuneempi siitä, että liikuntapäiväkoti on kehittyvälle lapselle paras mahdollinen valinta.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää, kuinka liikuntapäiväkodissa oleminen on vaikuttanut lasten ja nuorten myöhäisempään liikunnalliseen elämäntapaan. Olisi kiinnostavaa haastatella eri-ikäisiä lapsia, nuoria ja nuoria aikuisia, ja selvittää, minkälaiset eväät liikuntapäiväkoti on heille tarjonnut ja kuinka liikunta näkyy heidän elämässään tällä hetkellä. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia lasten vanhempien näkemyksiä liikuntapäiväkodin toiminnasta ja liikuntakasvatustavoitteiden toteutumisesta. Myös vanhempien kuuleminen antaisi varmasti uusia oivalluksia ja selkeyttäisi, mitä vanhemmat liikuntapäiväkodilta odottavat.

Liikuntakasvatuksen merkitystä voi miettiä myös yleisemmällä tasolla varhaiskasvatuksen kehittämisen näkökulmasta. Varhaiskasvatuksesta päättävien tahojen olisi tärkeää syventää omaa tietämystään liikunnan merkityksestä ja sen positiivisista vaikutuksista lasten kokonaisvaltaiseen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Mielestäni jokaiseen ”tavalliseen” päiväkotiin tulisi lisätä liikuntatuokioiden määriä, sillä yksi tai kaksi liikuntatuokiota viikossa ei ole lähimainkaan riittävästi. Myös jokainen varhaiskasvatuksen parissa työskentelevä kasvattaja voi tahollaan pohtia, voisiko omalla toiminnallaan kehittää päiväkodin liikuntaa ja synnyttää lapsissa liikunnan ilon. Liikunnalliseen elämäntapaan opettelu on aloitettava varhain, sillä lapsuus on elämänvaihe, jolloin tulevaisuuteen voidaan eniten vaikuttaa. Platonin sanoin:

*”Etkö siis tiedä, että kaikissa toimissasi on tärkeintä miten ne aloitat, varsinkin jos ne kohdistuvat nuoriin ja herkkiin olentoihin? Sillä juuri silloin hän on parhaiten muokattavissa ja häneen jää jälki, jonka häneen haluamme painaa.” Platon.*

## Lähteet

- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lasten ja nuorten kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Bruce, T. 2010. Early childhood education. London: Hodder Education.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Heikinaro-Johansson, P. 2003. Johdatus liikuntadidaktiikkaan. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: Ws Bookwell Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hytönen, J. 2008. Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Järvinen, M. & Laine A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Kokljuschkin, M. 2001. Unelmien päiväkotii. Kohti parempaa oppimisympäristöä. Tampere: Tammer - Paino Oy.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: Ws Bookwell Oy.
- Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot - kustannus Oy.
- Numminen, P. 1997. Kuperkeikka. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nykänen, H. 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Lappeenranta: Kirjapaino Oy.
- Phillips, D.C. & Soltis, J. 2004. Perspectives on Learning. New York: Teachers College press.
- Platon. Teoksessa Nykänen, H. 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Lappeenranta: Kirjapaino Oy.
- Puonti, P. 1999. Kasvatus liikunnan avulla. Teoksessa Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Sääkslahti, A. 2011. ”Kolmen maailman jatkumolla” fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Teoksessa Liikunta ja Tiede - lehti. 6/2011. Forssa Print.
- Sääkslahti, A. 2003. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: Ws Bookwell Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

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

#### Painamattomat lähteet

Hautala, A. 2005. Lapsen liikunta on leikkiä. (Päivitetty 19.3.2007)  
<http://www.poliklinikka.fi/?page=5331684&id=5934125> (Viitattu 23.4.2012)

Helsingin yliopisto.  
<http://www.valt.helsinki.fi/blogs/laadtut/pyorala.htm> (Viitattu 11.1.2012)

Julkaisut 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriö.  
[http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/\\_julkaisu/1065061](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1065061) (Viitattu 9.1.2012)

Jyväskylän yliopisto.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus> (Viitattu 11.1.2012)

Keravan Liikunta ja Urheilu Ry:n esite.

Liikuntapäiväkoti Kieppi.  
<http://www.kerava.info/keravanliikuntajaurheilury/kieppi.asp> (Viitattu 17.1.2012)

Liikuntapäiväkoti Kiepin varhaiskasvatussuunnitelma.

Liikuntapäiväkoti Pomppu.  
<http://www.kerava.info/keravanliikuntajaurheilury/pomppu.asp> (Viitattu 17.1.2012)

Liikuntapäiväkoti Pompun varhaiskasvatussuunnitelma.

Nettineuvo.  
<http://www.nettineuvo.fi/index.asp> (Viitattu 17.4.2012)

Nuori Suomi.  
<http://www.nuorisuomi.fi/liikunta-paivahoidossa> (Viitattu 23.1.2012)

Opetushallitus.  
<http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta> (Viitattu 24.1.2012)

Terveysten - ja hyvinvoinnin laitos. Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan\\_edistaminen](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen) (Viitattu 14.5.2012)

## Taulukot ja liitteet

Taulukko 1: Liikuntapäiväkoti Kiepin liikuntasuunnitelma .....	9
Taulukko 2: Liikuntapäiväkoti Pompun yli 3-vuotiaiden liikuntasuunnitelma .....	11
Taulukko 3: Liikuntapäiväkoti Pikku-Pompun liikuntasuunnitelma .....	12
Liite 1: Teemahaastattelun runko .....	57
Liite 2: Havainnointilomake .....	58
Liite 3: Suostumus haastatteluun .....	59
Liite 4: Tutkimuslupa.....	60



## Liite 1: Teemahaastattelun runko

### TEEMAHAASTATTELU

#### TYÖNTEKIJÄN TAUSTATIEDOT

- Koulutustausta
- Kuinka kauan olet työskennellyt Kiepissä/Pompassa?
- Minkä ikäisten lasten parissa työskentelet?

#### LIIKUNTAKASVATUS YLEISESTI

- Kuinka hyvin tiedät/tunnet päiväkotinne liikuntakasvatustavoitteet?
- Miten päiväkotinne liikuntakasvatustavoitteet ymmärretään osaksi arkityötä?
- Millä tavoin liikuntakasvatus konkreettisesti toteutuu päiväkodissanne?
- Miten näkisit liikuntakasvatuksen vaikuttavan päiväkodin kokonaistarkoituksen toteutumiseen?
- Määrittele lyhyesti, mikä liikuntakasvatuksessa on merkityksellisintä?

#### LIIKUNTAKASVATUS TYÖNTEKIJÄN NÄKÖKULMASTA

- Oman työsi/koulutuksesi kannalta, mikä sinua motivoi liikuntakasvatuksen toteuttamisessa?
- Mitkä ovat omat tavoitteesi liikuntakasvatuksen toteuttamisessa?
- Miten toteutat lapsilähtöisyyttä liikunnan yhteydessä?
- Minkälaisia opetusmenetelmiä käytät liikunnan toteuttamisessa? (ikä/taitotaso, yksilö/ryhmä)
- Miten motivoit lapsia liikuntatuokioilla?
- Miten vahvistat lapsen itsetuntoa?
- Mitkä ovat liikuntakasvatuksen toteuttamisesta saadut hyödyt itsellesi?
- Haluatko sanoa jotakin muuta tästä aiheesta?

#### LIIKUNTAKASVATUS LASTEN NÄKÖKULMASTA

- Mitä hyötyjä liikuntakasvatus tuottaa lapsille?
- Mihin kehityksen osa-alueeseen liikuntakasvatus vaikuttaa eniten?
- Motorinen kehitys → miten näkyy?
- Sosiaalinen kehitys → miten näkyy?
- Oppiminen → miten näkyy, mitä voi oppia?
- Itsetunnon vahvistuminen → miten näkyy?
- Milloin lapset erityisesti motivoituvat? Minkälaisissa tilanteissa?
- Miten liikunta vaikuttaa lasten käyttäytymiseen päiväkodissa?
- Haluatko sanoa jotakin muuta tästä aiheesta?

#### PÄIVÄKOTINNE LIIKUNTAKASVATUKSEN KEHITYSEHDOTUKSET

- Mikä on mielestäsi päiväkotinne liikunnan tilanne tällä hetkellä?
- Pitäisikö liikuntaa lisätä/vähentää/muuttaa johonkin suuntaan?
- Miten päiväkotinne liikuntakasvatusta voisi kehittää?
- Mistä mahdolliset muutokset lähtisivät liikkeelle?

Liite 2: Havainnointilomake

**TYÖNTEKIJÄT**

Lapsilähtöisyyden toteuttaminen

Lapsen kohtaaminen

Lapsen yksilöllisten tarpeiden huomaaminen

Lapsen tunteiden/ajatusten/mielipiteiden kuunteleminen

Lapsen omiin päätösten arvostaminen

Opetusmenetelmät

län/taitotason huomioiminen

Yksilön/ryhmän huomioiminen

Yleistä

Ulkopuolisten lasten huomiointi

Mallin näyttäjät

Kasvattajien asenne

Lasten motivointi

Turvallisen oppimisympäristön luominen

Uusien haasteiden tarjoaminen

Lasten ehdoilla toimiminen

Tukeminen & kannustaminen

Sisäisen motivaation huomioiminen

Lasten itsetunnon vahvistaminen

Kuuntelu ja huomioiminen

Tunteiden ymmärtäminen/purkaminen

Kehonhallinta

Onnistumiskokemusten tarjoaminen

**LAPSET**

Lasten liikunta-asenne

Lasten kokemat tunteet

Motorinen kehitys

Sosiaalinen kehitys

Oppiminen

Itsetunnon vahvistuminen

Motivaatio

**MUUTA**

### Liite 3: Suostumus haastatteluun

#### SUOSTUMUS HAASTATTELUUN

Olen sosionomiopiskelija Laurea-ammattikorkeakoulusta, ja opintoni ovat opinnäytetyötä vaille valmiit. Teen opinnäytetyöni liikuntapäiväkoti Kiepissä ja liikuntapäiväkoti Pompassa. Opinnäytetyöni aiheena on liikuntapäiväkotien liikuntakasvatus. Tarkemmin eriteltyä tarkoitukseni on tutkia, minkälaisia hyötyjä päiväkotien liikuntakasvatus saa aikaan, miten työntekijät toteuttavat liikuntakasvatustavoitteita ja kuinka lapset kokevat päiväkotiliikunnan.

Tarkoitukseni on havainnoida päiväkodin arjessa tapahtuvaa toimintaa sekä haastatella päiväkotien työntekijöitä. Nauhoitan haastattelut ja ne poistetaan tulosten analysoinnin jälkeen.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Halutessaan haastateltavalla on mahdollisuus keskeyttää haastattelu milloin tahansa. Haastatteluiden vastaukset käsitellään nimettömästi ja luottamuksellisesti, eettisiä periaatteita noudattaen. Opinnäytetyön raportissa esiteltäviä tutkimustuloksia ei ole mahdollista kohdistaa kehenkään työntekijään.

Mikäli Sinulla on kysyttävää, vastaan mielelläni kysymyksiisi.

Kiitos avustasi!

Terveisin

Satu Mononen

satu.mononen@laurea.fi

Suostumus haastatteluun, Keravalla \_\_\_\_/\_\_\_\_/2012

Allekirjoitus

---

Nimen selvennys

---

## Liite 4: Tutkimuslupa

<b>KERAVAN KAUPUNKI</b> Kasvatus- ja opetusvirasto	<b>PÄÄTÖSPÖYTÄKIRJA</b> 15.2.2012	<b>§ 17/2012</b>
<b>Koulutusjohtaja</b>	<input type="checkbox"/> Pysyvästi säilytettävä <input checked="" type="checkbox"/> Määräajan säilytettävä	<b>Sivu</b> 1(1)

## TUTKIMUSLUVAN MYÖNTÄMINEN - SATU MONONEN

Tikkurilan Laurea-ammattikorkeakoulussa opiskeleva Satu Mononen anoo 7.2.2012 saapuneella kirjeellä luvaa tehdä opinnäytetyö aiheesta "Liikuntakasvatuksellisten tavoitteiden toteutuminen". Tutkimuskohteena ovat Liikuntapäiväkodit Kieppi ja Pomppu. Tutkimus toteutetaan teemahaastattelulla ja lasten toimintaa havainnoimalla. Tutkimuksen valmistuttua raportti pyydetään toimittamaan kasvatus- ja opetusvirastoon.

**Päätös** Myönnän Satu Monoselle hänen anomansa tutkimusluvan. Hänen tulee itse pyytää erillinen lupa varhaiskasvatusyksikön johtajilta haastattelujen/tutkimuksen tekemiseksi päiväkodeissa.

**Päätöksen allekirjoitus**   
Tiina Larsson  
Koulutusjohtaja

**Pöytäkirja nähtävillä** Kasvatus- ja opetusvirasto 2.3.2012

**Tiedoksi** Satu Mononen  
ao. varhaiskasvatusyksiköiden johtajat

**Tiedoksianto asianosaiselle** Tämä päätös on  
 lähetetty tiedoksi kirjeellä  luovutettu asianosaiselle Päiväys 15/2/2012  
Tiedoksiantaja Noora Ahti

**Oikaisuvaatimus-ohjeet** Tästä päätöksestä ei saa tehdä oikaisuvaatimusta (Kuntalaki 91 § [ ])

Oikaisuvaatimusviranomaisen  
Kasvatus- ja opetuslautakunta  
PL 123  
04201 KERAVA

Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Tiedoksisaantipäivää ei oteta huomioon määräaikaa laskettaessa. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näydetä, seitsemän päivän kuluttua pöytäkirjoitteen lähettämisestä tai erilliseen tiedoksisaantitodistukseen merkittynä aikana.

Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteineen ja se on tekijän allekirjoitettava. Oikaisuvaatimusasiakirjat on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä viraston aukioloajan päättymiseen mennessä.