

Sanni Kotilahti

”Tuetaan sitä lapsen kehitystä ja opetetaan, että liikunta on osa elämää”

Opas liikuntakasvatuksesta Sastamalan kaupungin varhaiskasvatukselle

Opinnäytetyö

Kevät 2013

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, Kampusalueen toimipiste

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Sanni Kotilahti

Työn nimi: ”Tuetaan sitä lapsen kehitystä ja opetetaan, että liikunta on osa elämää”: opas liikuntakasvatuksesta Sastamalan kaupungin varhaiskasvatukselle

Ohjaaja: Minna Zechner

Vuosi: 2013

Sivumäärä: 47

Liitteiden lukumäärä: 3

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Sastamalan kaupungin päiväkodeissa järjestettävää liikuntakasvatusta, ja tietojen perusteella koota opas liikuntakasvatuksesta Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen kasvatushenkilöstön käyttöön. Opas on opinnäytetyön liitteenä.

Opinnäytetyön teoriaosuus on kirjoitettu liikunnan ja liikkumisen näkökulmasta. Esimerkiksi lapsen kehitys -luvussa on huomioitu tärkeimmät vaiheet lapsen liikkumisen näkökulmasta. Lapsen kehityksen lisäksi teoriaosuudessa määritellään sekä liikuntakasvatusta että päiväkodin roolia liikuntakasvattajana.

Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla seitsemää kasvatushenkilöstöön kuuluvaa työntekijää kuudesta eri päiväkodista Sastamalan kaupungista. Haastateltavat työskentelivät erikokoisissa päiväkodeissa Sastamalan eri osissa. Valintakriteerillä taattiin erilaisten näkökulmien ja mahdollisuuksien huomiointi, sillä kaupungin eri osissa ja alueilla on erilaiset mahdollisuudet liikunnan järjestämiseen ja toteuttamiseen. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluin, ja haastatteluissa käytettyjen teemojen pohjalta on teemoiteltu myös tutkimuksen tulokset. Yksi teemoista oli opas, jonka sisältöön haastateltavat saivat esittää omia mielipiteitään ja toiveitaan.

Tutkimuksen merkittävin tulos on, että Sastamalan kaupungin päiväkotien liikuntakasvatus on monipuolista päiväkotien ympäristöistä ja välineistä riippumatta. Vaikka päiväkodeilla on erilaisia mahdollisuuksia järjestää liikuntaa, ei esimerkiksi päiväkodin pienillä tiloilla ole suurta vaikutusta liikunnan monipuolisuuteen.

Avainsanat: varhaiskasvatus, liikunta, liikuntakasvatus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Bachelor Degree Programme of Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Sanni Kotilahti

Title of thesis: "Supporting the development of a child and teaching that physical exercise is part of life": A guide book of physical education for the early childhood education of Sastamala

Supervisor(s): Minna Zechner

Year: 2013

Number of pages: 47

Number of appendices: 3

The purpose of the thesis was both to study how the day-care centres of Sastamala organize physical education and also to create a guide book about physical education for the employees. The guide book is attached to this thesis.

The theory of the thesis is written from the perspective of physical education. The development of a child is not written in detail, but the most important stages of development deal with physical education. In the theory part it is also defined both physical education and the day-care centre's role as an educator of the physical education.

The material of the research was collected by interviewing seven employees from six different day-care centres of Sastamala. There are different possibilities to organize physical education in the different areas of Sastamala, and consequently the different viewpoints and possibilities of the physical education were ensured by choosing the day-care centres by their size and location. The interviews consisted of themes and also the results of the research are categorized by the themes. One of the themes was the guide-book and the employees had to give their opinions and wishes of its content.

The most significant result of the research is that the day-care centres of Sastamala organize wide physical education regardless of their environment and tools. Although the day-care centres have different possibilities to organize physical education, the small spaces of the day-care centres do not have such a big influence on its range.

Keywords: early childhood education, physical exercise, physical education

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET LAPSEN KEHITYKSEEN	8
2.1 Lapsen motorinen kehitys	8
2.2 Lapsen kognitiivinen kehitys.....	10
2.3 Lapsen sosiaalinen ja psyykinen kehitys.....	11
3 LIIKUNTAKASVATUS.....	13
3.1 Mitä liikuntakasvatus on?	13
3.2 Miksi liikuntakasvatusta tulee järjestää?.....	14
3.3 Millaista liikuntaa lapsille tulee järjestää?	15
3.4 Millaista liikuntakasvatus on?	16
4 PÄIVÄKOTI LIIKUNTAKASVATTAJANA.....	18
4.1 Kasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa	18
4.2 Päiväkodin ympäristöt ja liikuntavälineet liikunnan tukijana.....	20
4.3 Erityistä tukea tarvitsevien lasten huomiointi.....	21
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	23
5.1 Tutkimusmenetelmän esittely	23
5.2 Tutkimusaineiston keruu	24
5.3 Tutkimuksen eettisyys.....	25
5.4 Aineiston analysointi	26
5.5 Oppaan rakentuminen ja muodostuminen.....	27
6 TUTKIMUSTULOKSET	29
6.1 Päiväkotien ympäristöt liikuntakasvatuksen näkökulmasta	29
6.2 Päiväkotien liikuntavälineet liikuntakasvatuksen tukena	31
6.3 Lasten jakaminen ryhmiin liikuntahetkien ajaksi	33
6.4 Millaisia liikuntahetket olivat rakenteiltaan?.....	34
6.5 Liikutaanko päiväkodeissa vain liikkumisen ilosta?	35
6.6 Koulutuksen vaikutus liikuntakasvatuksen suunnittelussa.....	36

7 JOHTOPÄÄTÖKSET	38
8 POHDINTA.....	40
LÄHTEET.....	43
LIITTEET	47

1 JOHDANTO

Lasten fyysinen kunto on heikentynyt ja ylipainoisuus lisääntynyt viime vuosikymmeninä osittain passiivisen eli istuvan elämäntavan yleistyessä. Osa lapsista viettää päivästä useita tunteja tietokoneen tai television ääressä, mikä vaikuttaa esimerkiksi lihaskunnan rappeutumiseen. (Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla 28.10.2010, 4.) Tästä syystä lasten liikkumisesta keskustellaan yhteiskunnassamme vuodesta toiseen.

Opinnäytetyöni käsittelee varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta. ”Varhaiskasvatus on pienten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11). Varhaiskasvatukseen kuuluvat päivähoidon lisäksi myös perhepäivähoito, esiopetus, avoin varhaiskasvatustoiminta sekä kouluikäisten aamu- ja iltapäivätoiminta (Varhaiskasvatus ja päivähoito 2012). Koska varhaiskasvatus on laaja kokonaisuus, käsittelee opinnäytetyöni vain päivähoidon liikuntakasvatusta. Opinnäytetyön tuotos, opas liikuntakasvatuksesta, on suunniteltu ja koottu päiväkotien kasvatushenkilöstöön kuuluvien työntekijöiden toiveiden ja näkemysten pohjalta, mutta opas soveltuu myös muiden varhaiskasvatuspalvelujen parissa työskenteleville kasvattajille.

Liikuntakasvatus on ohjattua ja suunniteltua liikunnallista toimintaa. Sen tehtävä on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä liikkumisen ja leikin avulla. (Zimmer, 2002, 111, 117.) Liikuntakasvatuksen tavoite on luoda lapselle positiivinen kokemus itsestä liikkujana (Hujala & Turja 2011, 139). Päivähoidon tulee tarjota lapsen kehitystä tukevaa toimintaa lapsen iän ja yksilöllisten tarpeiden mukaisesti (L 19.1.1973/36, 1 luku, 2 a §). Maailman terveysjärjestö WHO:n (Global Recommendations on Physical Activity for Health 2010, 18) mukaan lapsia tulisi kannustaa heidän luonnollista kehitystään tukevaan, turvalliseen ja nautintoa antavaan liikkumiseen, ja lasten tulisi liikkua päivittäin esimerkiksi leikkien tai pelaten erilaisissa ympäristöissä.

Keväällä 2012 otin yhteyttä Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuspäällikköön, ja ilmoitin kiinnostuksestani tehdä opinnäytetyöni Sastamalan kaupungin varhaiskasvatukselle, mikäli molempia kiinnostava aihe löytyy ja työ on heille tarpeellinen. Yhteinen mielenkiinnonkohde löytyi nopeasti, sillä Sastamalan kaupungin varhaiskasvatus tarvitsi liikuntakasvatukseen liittyvää opasta ja itseäni kiinnostavat sekä liikunta että varhaiskasvatus. Myöhemmin samana keväänä olin esittelemässä opinnäytetyöni aihetta eräässä Sastamalan kaupungin päivähoitokokouksessa, jossa oli paikalla päiväkotien johtajia. He osoittivat kiinnostustaan opinnäytetyötäni kohtaan, ja sovin kuuden päiväkodin johtajien kanssa haastattelevani heidän päiväkotiansa kasvattajia tutkimukseeni.

Opinnäytetyössäni tutkin, millaista liikuntakasvatusta Sastamalan kaupungin päiväkodit toteuttavat. Tutkimuksessani selvitin myös, millaisia vaikutuksia päiväkotien sisä- ja ulkoliikuntaympäristöillä ja liikuntavälineillä on liikuntakasvatuksen järjestämiseen. Lisäksi liikuntakasvatusoppaan tarkoituksenmukaisuuden takaamiseksi halusin tietää, millaista tietoa päiväkotien kasvatushenkilöstö haluaa kokoamaani liikuntakasvatusoppaaseen.

Opinnäytetyöni sisältää teoriaosuuden, tutkimuksen esittelyn sekä sen tulokset ja johtopäätökset. Teoriaosuus koostuu kolmesta luvusta: lapsen kehityksestä, liikuntakasvatuksesta sekä päiväkodin roolista liikuntakasvattajana. Lapsen kehitys on laaja kokonaisuus, minkä vuoksi olen rajannut sen ainoastaan liikunnan näkökulmaan, sillä laajempi, yksityiskohtaisempi teoria lapsen kehityksestä ei olisi ollut tarpeellinen tutkimukseni, joka käsittelee liikuntakasvatusta, kannalta. Luvussa esittelen, miten lapsen liikkuminen vaikuttaa lapsen motoriseen, kognitiiviseen sekä sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen. Rajattuna liikunnan näkökulmaan teoria tukee myös tutkimustuloksia.

Teorian ja haastatteluiden pohjalta kokosin liikuntakasvatusoppaan Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen käyttöön. Oppaan sisältö on koottu haastateltavien toiveiden mukaiseksi, jotta siitä olisi mahdollisimman suuri hyöty alan ammattilaisille. Opas koostuu sekä teoriasta että erilaisista liikuntavinkeistä.

2 LIKUNNAN VAIKUTUKSET LAPSEN KEHITYKSEEN

Lasten liikuntaa suunniteltaessa ja järjestettäessä on tärkeää ottaa huomioon lapsen kehitys (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 27). Liikuntakasvatuksella ei tähdätä ainoastaan motoriseen kehitykseen, vaan myös lapsen persoonallisuuden terveeseen ja harmoniseen kehitykseen. Lapsi nähdään kokonaisuutena, joka koostuu emotionaalisesta, sosiaalisesta, henkisestä ja fyysisestä kehityksestä. (Zimmer 2002, 117.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005, 23) mukaan lapsen kehitykseen vaikuttaa se, miten ja paljonko lapsi liikkuu. Lapsi kehittyy kokonaisvaltaisesti eli lapsen eri kehitysalueet, esimerkiksi motorinen ja sosiaalinen, ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään (Hiltunen 2001, 94). Tämän vuoksi käsittelen tässä luvussa lapsen motorista, kognitiivista, sekä sosiaalista ja psyykkistä kehitystä liikunnan näkökulmasta.

2.1 Lapsen motorinen kehitys

Liikunta on välttämätöntä lapsen fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta (Pönnkö & Sääkslahti 2011, 136–137). Motorinen kehitys, eli liikkeiden kehitys, perustuu keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehitykseen (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2008, 136). Lapset kehittyvät yksilöllisesti, minkä vuoksi heidän motoriikan kehityksen nopeudessa ilmenee eroja, jotka johtuvat sekä perimästä että biologisista syistä (Jaakkola 2010, 76). Kehitykseen vaikuttavat myös esimerkiksi ympäristön virikkeellisyys ja yksilön persoonallisuus (Vilén ym. 2008, 136). Hiltusen (2001, 94) mukaan myös lapsen vanhemmilla on vaikutusta lapsen motoriseen kehitykseen. Toiset lapset liikkuvat ja ovat liikunnasta kiinnostuneita enemmän kuin toiset. Virikkeellinen ympäristö houkuttelee lapsia liikkumaan niin sisällä kuin ulkonakin, minkä vuoksi esimerkiksi vanhempien kannattaa kiinnittää huomiota esimerkiksi piha-alueiden turvallisuuteen.

Ihmisen tuki- ja liikuntaelimestö alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa liikkumisen myötä. Toisin kuin aikuisten, lasten luustosta suurin osa on rustoa, minkä vuoksi heidän luustonsa on kestävämpi kuin vanhempien ihmisten, eikä siksi murru kol-

huista yhtä helposti. Tuki- ja liikuntaelimistö on sitä joustavampi mitä enemmän rustoa on. Lasten lihasmäärä on huomattavasti alhaisempi kuin aikuisten, minkä vuoksi lasten lihaksisto ei kestä yhtä suurta kuormitusta kerralla. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 41.) Lapsen lihakset ja jänteet vahvistuvat liikkumalla, ja erityisen hyviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi juokseminen ja pomppiminen. Pomppimisesta syntyvä tärähtely on myös lapsen luustolle erittäin tärkeää. (Korhonen, Rönkkö & Aerila 2010, 85–86.)

Lapsen tulisi liikkua päivän aikana vähintään 2 tuntia, ja ajan tulisi muodostua useasta lyhyempikestoisesta liikuntasuorituksesta. Lapsen motoriset taidot kehittyvät toistamalla liikettä kerta toisensa jälkeen. Mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu, sitä taitavammaksi hänen hermostonsa kehittyy. Lapsen hermoverkosto on muovautuvaisempi kuin aikuisen, joten hermoverkoston kehittymiseen tulee kiinnittää enemmän huomiota. (Korhonen, Rönkkö & Aerila 2010, 85–86.) Motoristen taitojen opetteleminen takaa lapselle monipuolisia liikekokemuksia. Mikäli liikekokemukset jäävät suppeiksi, saattavat lapsen perustaidot automatisoitua vääriksi, minkä vuoksi lapsen on vaikeaa tulevaisuudessa yhdistellä erilaisia liikkeitä tai kehittää omia liikuntataitojaan (Stigman 2006, 4). Liiallinen harjoittelu voi puuduttaa lasta, minkä seurauksena liikkumisesta voi tulla vastenmielistä.

Varhaislapsuudessa kehittyvien lapsen dynaamisen tasapainon ja kehon hallinnan myötä kehittyvät myös ketteryys, hienomotoriikka, rytmittämiskyky ja reaktiokyky, sekä lihasaisti (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 54). Lapsen ketteryys on verrannollinen hänen liikkumisensa määrään (Zimmer 2002, 20). Lapsen kehitystä edistää hänen motorinen oppimisensa, joka perustuu lapsen aivoihin syntyneestä mallista jostakin opetellusta liikuntasuorituksesta (Numminen 1997, 11). Toistamalla liikkeitä lapsen taidot automatisoituvat, minkä myötä lapsi voi kiinnittää huomiotaan enemmän ympäristöön kuin omaan liikkumiseensa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13). Liikettä opetellessaan lapsen huomio kiinnittyy esimerkiksi käden tai jalan liikuttamiseen, mutta liikkeen automatisoitumisen myötä lapsi pystyy kiinnittämään huomiotaan enemmän esimerkiksi metsässä kantojen ja kivien väistelemiseen.

2.2 Lapsen kognitiivinen kehitys

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedollisen osa-alueen, kuten esimerkiksi ajattelun tai oppimisen, kehitystä (Vilén ym. 2008, 144). Kognitiiviseen kehitykseen liittyy myös avaruudellinen hahmottaminen, joka tarkoittaa liikkumistilan mahdollisuuksien ja rajoitusten ymmärtämistä, sekä oman ja muiden liikkumisen hahmottamista. (Autio 1995, 33, 49–50.) Liikkumistilassa liikkuessaan lapsi hahmottaa, miten jalan heilauttaminen vaikuttaa esimerkiksi vieressä olevaan liikkujaan. Hän oppii hahmottamaan, osuuko hänen jalkansa vierustoveriin vai mahtuuko jalka heilumaan ilman osumista. Avaruudellista hahmottamista on myös erilaisten suuntien ymmärtäminen, esimerkiksi lapsi oppii ymmärtämään, mihin suuntaan hänen pitää mennä, jos kasvattaja sanoo ”vasemmalle” (Autio 1995, 49–50).

Lapsi oppii sekä kokeilemalla, tekemällä että aistimalla. Lapsi oppii ymmärtämään esineiden ja fyysisten kokemusten yhteyksiä, eli esimerkiksi, että palloa vierittääkseen sen tulee olla pyöreä. (Zimmer 2002, 33–34.) Esineiden omaksuminen on tärkeää liikunnan näkökulmasta, sillä pelataksaan esimerkiksi koripalloa lapsen tulee tietää, miten koripalloa pomppii tai miten sulkapallo lentää. Kun lapsella on tietoa esineistä ja niiden ominaisuuksista, pystyy hän kehittämään omaa liikkumistaan.

Liikkuminen vaikuttaa lapsen kognitiiviseen kehitykseen. Liikkumisella on positiivisia vaikutuksia lapsen havainnointikykyyn, muistiin ja oppimiseen. (Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla 5–6.) Pönkön ja Sääkslahden (2011, 137) mukaan lapsella, jonka motoriset taidot ovat puutteelliset, on suurempi mahdollisuus erilaisiin oppimisvaikeuksiin. Liikkuminen vaikuttaa lapsen keskittymiskykyyn. Jotta lapsi jaksaa istua paikallaan, tulee hänen vastapainoksi saada liikkua tarpeeksi. Työkennellessä päiväkotikäisten lasten kanssa ohjaajan tulisi muistaa, että lapsille tulee antaa riittävästi mahdollisuuksia liikkua. (Karvonen 2002, 24.) Ohjatun liikunnan lisäksi lapsien tulee antaa liikkua vapaasti ja omaehtoisesti, mikä kehittää myös lasten luovuutta. Kun kaikki liikuntavälineet eivät olekaan käytettävissä, lapsi joutuu aiemmin oppimansa perusteella luomaan uusia liikuntavälineitä ympäristön tarjoamista virikkeistä käyttämällä mielikuvitustaan.

Liikuntaa voidaan hyödyntää erilaisissa oppimistilanteissa. Lapsen oppimista voidaan tehostaa liikkumisella ja liikuntaleikeillä, jolloin lapsen aivoihin jää syvemmät muistijäljet kuin pelkästään kuuntelemisesta. (Karvonen 2002, 25.) Lapsien kanssa voidaan opetella esimerkiksi tavutusta, numeroita tai geometrisiä kuvioita liikunnan avulla. Esimerkiksi erilaiset leikit, joissa lapsen pitää asettua oikean kuvion päälle, edistävät lapsen kognitiivista kehitystä.

2.3 Lapsen sosiaalinen ja psyykinen kehitys

Sosiaalinen kehitys on vuorovaikutustaitojen oppimista, ja lapsen sosiaalisuus kehittyy hänen ollessaan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa (Karling ym. 2008, 156, 166–170). Myös liikunnalla on sosiaalisten taitojen kehittymisen kannalta tärkeä merkitys, sillä yhteisten liikuntaleikkien aikana lapset oppivat vuorovaikutustaitoja (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 54). Liikkuessaan lapsi tutustuu sekä itseensä että toisiin lapsiin (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22). Monilla lapsilla ei ole sisaruksia, joiden kanssa opetella toimimaan sosiaalisissa tilanteissa. Näin ollen lapset oppivat vuorovaikutustaitoja päiväkodissa toinen toisiltaan. (Zimmer 2002, 27–28.) Liikkuminen päiväkodissa opettaa lasta odottamaan omaa vuoroaan sekä asettumaan toisen lapsen asemaan. Päiväkodin liikuntahetkissä lapsi oppii ymmärtämään, että ryhmässä on muitakin lapsia, jotka haluavat kokea ja kokeilla samoja asioita kuin hän itse. Oman vuoron odottaminen ja jonottaminen on aluksi hankalaa, mutta vähitellen lapsi alkaa ymmärtää, että myös toiset lapset tuntevat ja ajattelevat samoin kuin hän itse.

Sosiaalinen kehitys vaikuttaa lapsen minäkäsityksen ja tunne-elämän kehittymiseen (Karling ym. 2008, 166–167). Lapsi ilmaisee omia tuntemuksiaan liikkumalla (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 138). Vertaisryhmät, eli lapsen ikätoverit, ovat tärkeitä lapsen sosiaalisen kehityksen kannalta. Toimiessaan osana vertaisryhmää lapsi kokee kuuluvansa ryhmään, mikä vaikuttaa positiivisesti hänen minäkuvaansa. (Karling ym. 2008, 166–167.) Liikkuminen kohentaa paitsi lapsen motorisia ja fyysisiä taitoja, myös hänen itsetuntoaan (Zimmer 2002, 20). Lasta tulee kannustaa liikkumaan, sillä myönteiset liikuntakokemukset vahvistavat lapsen omaa käsitystään liikkujana, ja ohjaavat lasta liikkumaan vastaisuudessakin.

Sosiaaliset taidot edellyttävät lapselta empatiakykyä, eli toisten tunteiden ja ajatusten havainnointia. Myös oman toiminnan seurauksien ennakointi ja arviointi ovat empatiaa. Liikkuminen herättää usein myös vahvoja tunteita. Lapsen tulee harjoitella tunteiden ilmaisemista sekä niiden säätelyä, sillä esimerkiksi joukkuepeleissä tulee usein ristiriitatilanteita. Lisäksi lapsen pitää noudattaa yhteisiä sääntöjä, mikä altistaa lapsen eettis-moraaliselle kehitykselle. (Korhonen, Rönkkö & Aerila 2010, 88.) Jos lapsi ei noudata yhteisiä sääntöjä, jää hän leikin ulkopuolelle, mikä taas vaikuttaa kielteisesti lapsen minäkäsitykseen (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 137–138). Tunteiden säätelyn oppimiseen vaikuttaa vahvasti myös pelissä häviäminen. Häviäminen voi olla lapselle vaikeaa, joten myös sitä tulee harjoitella. Lapsi oppii ymmärtämään, että kaikki voittavat vuorollaan, ja vaikka lapsi ei kyseisellä kerralla voittanut, voi hän voittaa seuraavalla kerralla.

3 LIIKUNTAKASVATUS

Liikkuminen on yksi ihmisen perustarpeista (Vuori 2003, 15). Lapset nauttivat liikkumisesta, esimerkiksi juoksemisesta, hyppelystä ja kiipeilystä. Liikunta antaa kaikille mahdollisuuden hyvään elämään, vaikka erityistä liikunnallista lahjakkuutta yksilöllä ei olisikaan (Heikkinen, Huttunen & Pesonen 2012, 21). Tässä luvussa määrittelen liikuntakasvatusta sekä perusteita sen järjestämiselle.

3.1 Mitä liikuntakasvatus on?

Liikuntakasvatus on osa varhaiskasvatusta. Liikuntakasvatus on säännöllistä ja ohjattua toimintaa, jossa tulee ottaa huomioon myös lasten mielipiteet ja toiveet liikkumisesta. Se vaatii huolellista suunnittelua, sillä lapsi tarvitsee eri kehitysvaiheissaan erilaisia ärsykeitä tasapainoiseen kehittymiseen. Havainnointikyvyn, motoristen taitojen sekä puheen ja kielen kehitys ovat keskiössä liikuntakasvatuksessa. (Zimmer 2002, 20, 111.) Lapset vaativat eri-ikäisinä erilaisia ärsykeitä liikkumiseen, sillä esimerkiksi kolmevuotias lapsi on altis oppimaan potkimaan palloa, kun taas kuusivuotias pystyy taitojensa kehittymisen myötä oppimaan pelaamaan jalkapalloa.

Liikuntakasvatukselle, kuten muullekin toiminnalle varhaiskasvatuksessa, on määriteltävä pedagogisen toiminnan suuntaviivat. Lasten kiinnostusten kohteet, kyvyt ja tarpeet tulee ottaa huomioon toimintaa suunniteltaessa. Lapset eivät välttämättä aina innostu aikuisen suunnittelemaista leikistä tai toiminnasta, joten esimerkiksi liikuntaleikkien tulee olla sellaisia, joita on helppo muokata lasten kiinnostusten mukaisiksi. (Zimmer 2002, 122–123.) Lasten liikuntaa järjestettäessä on hyvä suunnitella muutama eri vaihtoehto ohjatun liikunnan toiminnan varalle, jos lapset eivät innostu jostakin tietystä leikistä tai toiminnasta. Etukäteen suunniteltuja leikkejä voidaan soveltaa myös lasten näkemysten mukaisiksi, mikäli alkuperäinen versio leikistä ei ole toimiva.

Pönkön ja Sääkslahden (2011, 139) mukaan liikuntakasvatuksen perusajatus on auttaa lasta luomaan myönteinen käsitys sekä hänestä itsestään että hänen kehostaan. Tärkeää on auttaa lasta omaksumaan liikunnallinen elämäntapa jo lapsena tarjoamalla hänelle mahdollisuuksia liikkua päivittäin useiden tuntien ajan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22). Mikäli ihminen omaksuu liikunnallisen elämäntavan jo varhaislapsuudessa, se säilyy yleensä koko loppuelämän ajan (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17). Hakalan (1999, 103) mukaan lapsen liikuntamyönteisyyteen vaikuttavat virikkeellinen ympäristö välineineen, turvallinen ilmapiiri sekä hänen elämäänsä kuuluvien aikuisten myönteinen suhtautuminen liikuntaan. Etenkin lapsen vanhemmilla on suuri merkitys lapsen liikkumiseen ja liikuntamyönteisyyteen, sillä he joko tukevat tai rajoittavat niitä. (Hakala 1999, 103, 105.)

Liikuntakasvatukseen sisältyy myös vapaaehtoisuus, joka tarkoittaa lapsella olevan oikeuden päättää ja valita, haluaako hän osallistua suunniteltuun ja ohjattuun toimintaan. Monet lapset haluavat seurata sivusta, millaisesta toiminnasta on kyse, ennen kuin itse liittyvät mukaan. Kasvattajan tulee muistaa, etteivät kaikki lapset välttämättä halua osallistua suunniteltuun toimintaan. Lapsen ylipuhuminen tai pakottaminen toimintaan tulee unohtaa, mutta sen sijaan lasta voidaan rohkaista, sillä esimerkiksi ujut ja arat lapset tarvitsevat rohkaisua osallistuakseen. (Zimmer 2002, 122–123.) Mikäli lapsi joutuu pakotettuna liikkumaan, vaikuttaa se hänen minäkuvaansa ja itsetuntoonsa negatiivisesti. Lapsi ei koe itsellään olevan päätösvaltaa liikkumisen suhteen, jolloin lapsi menettää kiinnostuksensa liikuntaan.

3.2 Miksi liikuntakasvatusta tulee järjestää?

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 10) mukaan lapsi tarvitsee päivässä vähintään kaksi tuntia reipasta ja monipuolista liikuntaa. Osa päiväkotikäisistä lapsista ei kuitenkaan liiku tarpeeksi monipuolisesti, mikä vaikuttaa heidän liikkumistottumuksiinsa myös vanhempina (Mazzeo, Arens, Germeroth, Hein 2012, 11). Liikkuminen on tärkeintä 2-6 vuoden iässä, sillä tämän elämänvaiheen aikana ihmiselle on tärkeää tutkia, kokeilla ja löytää, sekä tehdä kehonsa ja aistiensa kautta havaintoja ympäröivästä maailmasta ja itsestään (Zimmer 2002, 13). Pitkä-

kestoinen yksipuolinen liikunta väsyttää lapsen kehoa (Karvonen 2002, 25). Tämän vuoksi kasvattajan tulee tarjota lapselle mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen, jossa lapsi saa käyttää erilaisia taitojaan.

Liikuntakasvatuksella on monia tavoitteita. Sen tulee tarjota lapselle leikki- ja liikuntamahdollisuuksia, jotka vastaavat hänen tarpeisiinsa. Liikuntakasvatus on lapsen keino tutustua omaan itseensä ja kehoonsa, ympäristöönsä sekä hänen ympärillään oleviin ihmisiin. Se myös kehittää lapsen motorisia taitoja, sekä mahdollistaa eri kehitysvaiheissa olevien lasten leikkejä. Liikkumisen ilon, uteliaisuuden ja toiminnanhalun ylläpitäminen on tärkeää. (Zimmer 2002, 121–122.) Lapsille on tärkeää omien kykyjen, rajojen ja voimien kokeileminen (Hiltunen 2001, 100). Ohjattu liikunta voi koetella lapsen kärsivällisyyttä, jos taidon opetteleminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja useita harjoittelukertoja. Liikkumiselle asetettujen välitavoitteiden saavuttaminen motivoi lasta harjoittelemaan ja pyrkimään kohti taidon oppimista. Esimerkiksi kuperkeikkaa harjoiteltaessa lasta voidaan opettaa ensin kierimään, tai lapsen voidaan antaa tehdä kuperkeikka omalla tavallaan. Vähitellen lapsi uskaltautuu kokeilemaan myös oikean kuperkeikan tekemistä, kun hän huomaa, ettei se ole vaarallista tai vaikeaa.

Vilénin (ym. 2008, 510) mukaan lapsen hyvinvointiin ja ikäkauden mukaiseen kehittymiseen vaikuttaa riittävä päivittäinen liikunta. Liikkuminen vaikuttaa paitsi lapsen fyysiseen, myös hänen psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseensä (Karling ym. 2008, 252). Se vahvistaa lapsen itsetuntoa, lisää sosiaalisuutta, opettaa lasta toimimaan muiden ryhmän jäsenten kanssa ja antaa mahdollisuuden kokeilla omia taitoja ja rajoja. Lisäksi se antaa lapselle liikunnan iloa ja riemua sekä merkityksen elämän ilon luojana. (Vilén ym. 2008, 510.)

3.3 Millaista liikuntaa lapsille tulee järjestää?

Varhaiskasvatuksen piirissä olevien lasten liikunnalliset taidot ovat vasta kehittyvässä, joten lasten toiminnalle tyypillisiä piirteitä ovat kömpelyys, hitaus ja riehakkuus. Useiden toistojen myötä lasten taidot automatisoituvat ja liikekoordinaatio paranee. (Hiltunen 2001, 104–105.) Esimerkiksi juoksemaan oppiminen vaatii paljon aikaa ja toistamista. Aluksi juokseminen on töksähtelevää sekä hidasta, ja lap-

si voi kaatua helposti. Toistamalla liikettä lapsen keho kehittyy, ja juokseminen kehittyy sulavaksi liikkumiseksi.

Jotta lapsen kaikki kehitysalueet saavat harjoitusta, tulee liikuntakasvatuksen osua niistä jokaiselle. Tutut ja uudet taidot vuorottelevat ohjatussa liikunnassa, jolloin lapsi oppii uutta, mutta saa onnistumisen kokemuksia myös vanhasta. Tärkeää on, että lapsi saa onnistumisen kokemuksia, nauttii liikkumisesta ja oppii etsimään mahdollisuuksia. Liikuntakasvatuksessa tärkeitä ovat liikuntaleikit ja -pelit. (Korhonen, Rönkkö & Aerila 2010, 90–91.) Juokseminen, hyppiminen, kiipeäminen sekä muut motoriset perusliikkeet ovat tärkeitä lapsen liikunnassa. Vähitellen lapsi oppii yhdistämään näitä perusliikkeitä, kuten juoksemisen ja heittämisen. (Vilén ym. 2008, 509.)

Vaikka kaikki lapset eivät olekaan yhtä liikunnallisia kuin toiset, nauttivat he silti myös liikkumisesta. Eroja liikkumisessa on sukupuolten välillä, ja useasti tyttölapsia ohjataan rauhallisempiin leikkeihin ja poikalapsia liikunnallisempiin leikkeihin. (Vilén ym. 2008, 509.) Liikkuminen luo ihmiselle erilaisia ilmaisumahdollisuuksia, ja ihminen onkin riippuvainen tästä elämän perusilmiöstä. Liikkumisella ei tarkoiteta ainoastaan esimerkiksi pyöräilyä tai juoksemista, vaan se voi olla myös esimerkiksi pianonsoittoa. (Zimmer 2002, 14.)

3.4 Millaista liikuntakasvatus on?

Lapset sietävät aikuisia enemmän sydämen korkeanasteista rasitusta, jos se ei ole jatkuvaa. Lasten toimintaa suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon lepo hetket erilaisten liikuntaleikkien välissä. Vaikka pitkäkestoinen ja yksipuolinen liikunta on lapsille rasittavinta, kehittää se lapsen kestävyyttä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 43.) Jos kasvattaja suunnittelee esimerkiksi lasten hiihtoretkeä, kannattaa hänen sisällyttää retkeen myös lepotaukoja. Lepotaukoina lapset saavat hengähtää hiihtämisestä, vaikka tauon aikana voidaan liikkua jollakin toisella tavalla. Tauolla voidaan esimerkiksi leikkiä jokin leikki tai pelata peli. Hiihtoretken aikana lapset voivat leikkiä tai pelata myös sukset jaloissaan, jolloin esimerkiksi polttopallon pelaaminen on erilaista kuin kengät jalassa.

Lapsen kehittyminen vaatii sekä fyysistä että henkistä tilaa. Lapsella pitää olla hänelle sopivia leikkitiloja, joissa hänellä on mahdollisuus tutkia ja kokeilla. Lapsille on rakennettu paljon erilaisia leikkipaikkoja, joissa he eivät kuitenkaan aina saa toimia itsenäisesti ilman aikuisten valvontaa. Lapsilla tulisi olla käytössään sellaisia tiloja, joissa heillä on mahdollisuus käyttää omaa luovuuttaan. Henkisellä tilalla tarkoitetaan omien päätösten tekemistä, ja sitä, että lapsella on mahdollisuus päättää omasta toiminnastaan. Kun päätökset tehdään lapsen puolesta, ei hänellä ole mahdollisuutta ottaa vastuuta omasta toiminnastaan. Lapsen omatoimisuus ei ole vain omasta tahdosta toimimista, vaan se on myös vastuunottamista ja aloitteiden tekemistä. Jos ohjaaja ratkaisee lapsen ongelmia kerta toisensa jälkeen, saattaa lapsesta tulla hyvin passiivinen. (Zimmer 2002, 17–19, 124.)

Lapsen elämysmaailman mukaan ottaminen liikuntakasvatukseen on tärkeää. Eri- laisten liikuntatarinoiden avulla leikistä saadaan eläväisempi, ja sitä on helpompi muunnella lasten toiveiden mukaan. Lapsen mielikuvitukselle pitää antaa tilaa myös liikuntahetkissä. Hän voi keksiä liikuntavälineille erilaisia symbolisia merkityksiä, muokata välineitä omien halujensa mukaan, sekä luoda omia mielikuvitusmaailmojaan, joissa oppii kohtaamaan itsensä. (Zimmer 2002, 123–124.) Lapsen mielikuvituksen käyttöä tukee ympäristön virikkeellisyys, mihin kuuluvat myös erilaiset liikuntavälineet. Kun lapsella ei ole käytössä niin sanottuja oikeita liikuntavälineitä, hän voi mielikuvituksensa avulla luoda ympäristön muista välineistä oikeiden välineiden kaltaisia liikuntavälineitä. Liikuntavälineille voi keksiä myös uusia käyttötarkoituksia esimerkiksi silloin, jos lapsi ei tiedä, mihin tarkoitukseen liikuntaväline on suunniteltu. Kasvattaja voi myös ohjatun liikunnan aikana antaa erilaisia liikuntavälineitä lasten käyttöön, jolloin lapset saavat vuorollaan näyttää, miten heidän mielestään liikuntavälinettä voidaan käyttää.

4 PÄIVÄKOTI LIIKUNTAKASVATTAJANA

Päiväkodin tärkein tehtävä liikuntakasvattajana on järjestää lapselle turvallinen ja virikkeellinen ympäristö liikkumiseen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23), sekä antaa lapselle aikaa myös omaehtoiseen liikkumiseen ohjatun liikunnan ohessa (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 142). Tässä luvussa esittelen päiväkodin roolia liikuntakasvattajana.

4.1 Kasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa

Lapsi oppii erilaisia lajeja ja taitoja leikin kautta sekä itsensä, vertaistensa että aikuisten opastuksella. Tärkeintä ei ole erilaisten tekniikoiden opetteleminen, vaan motoristen perustaitojen ja koordinaatiokyvyn harjoittelu. (Karvonen, Sirenius & Vuorinen 2003, 53.) Päivähoidon kasvatushenkilöstön tulee suunnitella monipuolista liikuntaa, jotta lapset saavat kokeilla erilaisia lajeja ja leikkejä. Kasvatushenkilöstön tulee huomioida lasten tarpeet liikuntaa suunniteltaessa, eikä mitään osa-aluetta saa jättää vähemmälle kasvattajan oman henkilökohtaisen kiinnostuksen varjossa. (Karling ym. 2008, 253.) Kasvattajan keskeinen tehtävä on kannustaa lasta omatoimiseen liikkumiseen (Vilén ym. 2008, 509), sekä kannustaa lasta liikkumaan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 22).

Zimmerin mukaan (2002, 50) liikunnan järjestämisen kannalta on tärkeää, että aikuinen tietää, miten lapsi oppii, ja ottaa vastaan tietoa. Lapsi oppii matkimalla ympärillään olevia ihmisiä, tässä tapauksessa päiväkodin kasvattajia. Kasvattajalla onkin suuri merkitys lapsen liikkumiseen ja liikunnallisten taitojen oppimiseen, sillä lapsi ottaa mallia kasvattajan toimintatavoista. (Hiltunen 2001, 104.) Kaikilla päiväkotikäisillä lapsilla ei ole aikaisempia kokemuksia ohjatusta liikunnasta, joten ohjaajan luovuus erilaisia liikuntamuotoja keksiessä vaikuttaa lapsen ennakkoluulottomaan liikuntamuotojen kokeilemiseen (Sääkslahti 2003, 38). Lapsi huomaa, onko kasvattaja itse kiinnostunut ja innostunut harjoiteltavasta taidosta. Innostavan ilmapiirin luominen on tärkeää, sillä positiivinen ja kannustava ilmapiiri kannustaa lasta liikkumaan enemmän kuin passiivinen ilmapiiri.

Varhaiskasvatuksessa painotetaan paljon lapsilähtöisyyttä, joka tarkoittaa päiväkodin kasvatuskäytäntöjen, kuten menetelmien, rakentumista lasten yksilöllisten tarpeiden pohjalta (Vilén ym. 2008, 223). Lapsilähtöisen kasvatuksen näkökulmasta kasvattajan tulee ennen liikunnallista toimintaa selvittää lasten motorinen lähtötilanne, sillä muuten kasvattaja saattaa järjestää toimintaa taitavimman lapsen kehitystason mukaisesti. Lapsen kiinnostus liikuntaa kohtaan lisääntyy, jos hän saa harjoittaa liikkumista omilla ehdoillaan. (Karvonen 2002, 25.) Myös lasten toiveiden ja mielenkiinnonkohteiden huomioiminen on osa lapsilähtöistä näkökulmaa, minkä vuoksi kasvattajan tulee luoda mahdollisuuksia niiden toteuttamiseen (Numminen 2000, 50). Tärkeää on luoda yhteisesti lasten kanssa säännöt ja tavoitteet, joiden toteutumisessa kasvattaja auttaa (Geldard & Geldard 2001, 100).

Lapsen liikkumisella on vaikutusta hänen oppimistilanteiden hallitsemiseen eri ikäkausina. Pedagogisesti oikein ohjattu, sekä leikkimistä, kokeilua ja keksimistä sisältävä monipuolinen liikunta auttaa lasta kehittymään. (Karvonen 2002, 25.) Liikuntakasvatukseen tulee tarjota haasteita kaikentasoisille lapsille, joten kasvattajan tulee huomioida lasten erilaiset taitotasot ohjattua liikuntaa suunniteltaessa. Kun jokainen lapsi saa itselleen sopivan liikunnallisen haasteen, eikä häneltä vaadita liian vähää tai liian paljoa, tukee se hänen kehitystään.

Vaikka ohjattu liikunta on suunniteltua toimintaa, tulee kasvattajan antaa liikuntahetkissä mahdollisuus myös spontaanille liikunnalle. Kokonaan etukäteen suunniteltu ohjattu liikunta ei tue lasten luovuuden kehittymistä, joten lasten mielipiteitä ja ideoita tulee ottaa huomioon, jotta sekä lasten innostus liikkumista kohtaan säilyy että heidän ajattelukykynsä kehittyy. (Karvonen 2002, 27.) Spontaaniutta on esimerkiksi tarttuminen lasten liikunnallisiin ideoihin tai toiveisiin. Myös lasten innostuneisuuden huomioiminen vaikuttaa spontaaniuteen, sillä kasvattajan etukäteen suunnittelema toiminta ei välttämättä sovellu kyseisen ryhmän kanssa käytettäväksi, jolloin kasvattajan tulee osata vaihtaa nopeasti leikki ryhmää enemmän kiinnostavaan leikkiin. Tällaisessa tilanteessa kasvattaja voi kysyä lasten mielipiteitä ja toiveita seuraavasta liikuntaleikistä.

4.2 Päiväkodin ympäristöt ja liikuntavälineet liikunnan tukijana

Päiväkodin tulee tarjota lapselle ympäristö, joka herättää lapsen halun liikkua ja oppia, ja joka on tarpeeksi haasteellinen ja liikkumaan kutsuva (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23). Kaikkien päiväkotien sisä- ja ulkoympäristöt eivät tue liikuntakasvatusta, sillä päiväkoteja perustetaan vanhoihin tiloihin, joissa on pieniä huoneita (Koivunen 2009, 179). Vaikka liikkuminen on lapsille tärkeää, päivähoidon kasvatushenkilöstö usein rajoittaa sitä, osittain myös huomaamattaan (Siren-Tiusanen 2008, 104). Esimerkiksi Lasten juoksemista sisätiloissa rajoitetaan jatkuvasti vedoten päiväkodin sääntöihin, turvallisuuteen tai ahtaisiin tiloihin. Lapsen kanssa voidaan kuitenkin erikseen sopia, milloin hänellä on lupa juosta.

Liikkuessaan lapsi on yhteydessä sekä materiaalisen että sosiaalisen ympäristön kanssa oppien yhteisön säännöt (Zimmer 2002, 20). Erilaisiin peleihin ja leikkeihin kuuluvat tärkeänä osana säännöt, joiden noudattaminen on tärkeää. Oman vuoron odottaminen tai kokemukset häviämisestä ja voittamisesta ovat liikuntakasvatuksen näkökulmasta tärkeitä taitoja. Eri ympäristöt varmistavat lasten liikkumisen monipuolisuutta, sillä ne tarjoavat haasteita lapsen taidoille (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 54). Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että hänellä on mahdollisuuksia liikkua erilaisissa ympäristöissä (Karling ym. 2008, 253). Tästä johtuen esimerkiksi metsät ovat hyviä liikuntaympäristöjä, sillä kivien ja kantojen päälle kiipeäminen on erilaista liikuntaa kuin sisäliikunnan tarjoamat mahdollisuudet. Myös esimerkiksi rosoisella kallioilla kiipeileminen ja tasaisella pellolla juokseminen tarjoavat erilaisia haasteita lapsen liikkumiselle.

Päiväkodin tulee tarjota lapselle liikuntavälineitä myös omaehtoisen liikunnan aikana, eikä vain ohjattujen liikuntahetkien aikana (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23). Esimerkiksi vapaan leikin aikana liikuntavälineet voidaan antaa lasten käyttöön, jolloin lapset saavat käyttää niitä oman halunsa mukaan ennalta sovitussa tilassa. Kasvattajan on kuitenkin hyvä valvoa lasten toimintaa, jotta turvallisuus tilanteessa säilyy. Kasvattaja voi myös auttaa lapsia keksimään liikuntavälineille uusia käyttötarkoituksia esimerkiksi kyselemällä ”mihin käyttäisit tätä?”.

Toimintaa suunnitellessa on hyvä muistaa, että jonottamista eri välineille tai toimintatapoille tulee olla mahdollisimman vähän, sillä lasten tarve liikkua on valtava (Zimmer 2002, 122). Vaikka oman vuoron odottaminen kyllästyttää lasta, täytyy taitoa harjoitella. Oman vuoron odottaminen voi saada lapsen myös rauhattomaksi. Oman vuoron odottamisen opetteleminen voi tapahtua kuitenkin suunnitellusti, jolloin toiminnan aikana lapsi joutuu yhtenä hetkenä odottamaan omaa vuoroaan, ja toisena hänen ei tarvitse odottaa.

4.3 Erityistä tukea tarvitsevien lasten huomiointi

Erityistä tukea tarvitseva lapsi määritellään nykyisin hyvin eri tavalla kuin ennen. Vaikka vielä nykyisinkin tuen tarpeelle yritetään löytää vain yksi syy, aletaan käytännössä lasta nähdä jo kokonaisvaltaisesti. Tämä tarkoittaa myös perheiden tarpeiden ja voimavarojen huomioimista. (Karling ym. 2008, 248–249.) Erityisen tuen tarve voi liittyä johonkin lapsen kehitysalueeseen tai se voi olla ympäristöstä johtuvaa (Heinämäki 2004, 23). Lapsi voi tarvita tukea esimerkiksi fyysiseen, taidolliseen tai sosiaaliseen kehitykseen. Tuen tarve vaihtelee yksilöstä riippuen, eli se voi olla koko iän tai muutaman vuoden kestävä. (Karling ym. 2008, 248–249.)

Erityisen tuen tarpeessa olevien lasten kanssa toimiminen vaatii huolellista suunnittelua ja toteuttamista. Vaikka lapsi tarvitsee jollakin osa-alueella enemmän tukea kuin toinen lapsi, pyritään toiminnassa huomioimaan kaikki lapset täysipainoisesti korostamatta yksilöitä. (Rinta ym. 2008, 12–13.) Karlingin (ym. 2008, 246–247) mukaan kaikkien lasten tulisi pystyä toimimaan tasavertaisesti ryhmässä.

Erityistä tukea tarvitseva lapsi voidaan sijoittaa tavalliseen päiväkotiin, vaikkakin tällaisissa tilanteissa päiväkodin henkilökunnan tulee suhteuttaa lapsen tarpeet muun päiväkotiryhmän kokoon ja henkilökunnan määrään. Lapsen tuen tarpeesta riippuen päiväkodissa voi toimia avustaja, joko pelkästään lapselle tai koko ryhmälle. Lapsella on mahdollisuus erilaisiin tukitoimiin, kuten erilaisiin terapioihin, viittomien käyttöön tai apuvälineisiin. (Karling ym. 2008, 249–250.) Lähes jokaisessa päiväkodissa on erityistä tukea tarvitsevia lapsia. Kaikissa päiväkodeissa erityistä tukea tarvitsevia lapsia ei ole määrällisesti paljon, mutta tuen tarpeessa on huomattavia eroja. Usein erityistä tukea tarvitsevat lapset on sijoitettu tavallisiin

päiväkotiryhmiin, ja käytäntö on osoittautunut toimivaksi. (Rinta, Lino, Lipponen & Tamminen 2008, 12–16.) Kun tavallisessa päiväkotiryhmässä on erityistä tukea tarvitsevia lapsia, oppivat lapset toimimaan monimuotoisissa ryhmissä. Tällaiset tilanteet vaikuttavat myös lapsen sosiaaliseen kehitykseen.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerron käyttämästäni tutkimusmenetelmästä, tutkimukseni toteutuksesta sekä kokoamani liikuntakasvatusoppaan muodostumisesta. Opinnäytetyöni aiheen rajaamisessa käytin apunani kolmea tutkimuskysymystä. Näiden tutkimuskysymysten perusteella kokosin käyttämäni teemahaastattelurungon. Suuntasin yhden tutkimuskysymyksistä kokoamaani oppaaseen, sillä tarkoitukseni oli luoda mahdollisimman käytännöllinen opas, joka koostuisi työntekijöiden tärkeiksi kokemista asioista. Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat:

- Millaista liikuntakasvatusta päiväkodeissa toteutetaan?
- Millaisia vaikutuksia päiväkotien ympäristöillä ja välineillä on liikuntakasvatukseen?
- Millaista tietoa päiväkotien kasvatushenkilöstö haluaa liikuntakasvatusoppaaseen?

5.1 Tutkimusmenetelmän esittely

Tutkimusmenetelmäksi valitsin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen. Se pyrkii nostamaan tutkittavien omat näkemykset koetusta todellisuudesta esiin (Vilka 2005, 97). Kvalitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteisiin kuuluu tutkimuskohteen kokonaisvaltainen tarkastelu, sillä todellisuus nähdään moninaisena. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157–160.) Kvalitatiivinen tutkimus oli sopivin tutkimusmenetelmä työntekijöiden kokemustiedon ja ajatusten keräämiseen.

Yksi laadullisen tutkimuksen yleisimmistä aineistonkeruumenetelmistä on haastattelu. Haastattelulla on monia etuja verrattuna esimerkiksi kyselylomakkeisiin: haastattelussa on mahdollisuus tarkentaa ja toistaa haastattelukysymyksiä, käydä keskustelua haastateltavan kanssa sekä mahdollisesti valikoida haastateltavat. Usein tutkimukseen valitaan ne henkilöt, joilla on etukäteen tietoa ja kokemusta tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73–76.) Haastattelun etuihin luetaan myös haastattelijan ja haastateltavan välinen kielellinen vuorovaikutus

(Hirsjärvi & Hurme 2001, 34–35). Haastattelulomakkeiden vastaukset saattavat olla monitulkintaisia tai niukkasanaisia kirjoittamisen takia, mutta suorassa vuorovaikutuksessa ollessaan haastateltavilla on mahdollisuus kertoa laajasti ja yksityiskohtaisesti, sillä heidän ei tarvitse kirjoittaa ajatuksiaan paperille. Koska keräsin haastateltavilta tietoa heidän toteuttamastaan liikuntakasvatuksesta, oli selvää, että tietoa tulee paljon. Saadakseni tutkimuksen kannalta kaiken tarpeellisen tiedon, oli haastatteleminen paras vaihtoehto menetelmistä.

Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen haastattelumenetelmistä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 76–77). Teemahaastattelun ominaispiirteisiin kuuluu avoimuus, eli kaikkia haastattelun näkökohtia ei ole päätetty etukäteen. Tämä tarkoittaa sitä, että haastattelu etenee tiettyjen ennalta päätettyjen teemojen varassa tarkkojen kysymysten sijaan. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48.) Haastattelutilanne rakentuu jokaisen haastateltavan kanssa erilaiseksi. Tuomen ja Sarajärven (2002, 73–76) mukaan haastattelutilanteessa kysymysten paikkoja voidaan tarvittaessa muuttaa niin, että ne etenevät loogisessa järjestyksessä haastattelun edetessä. Teemojen mukaan eteneminen mahdollistaa haastattelun aikana keskustelemisen sekä kysymysten muotoilemisen tilanteeseen sopiviksi. Kaikkia kysymyksiä ei tarvitse välttämättä suunnitella etukäteen, vaan keskustelun muovatessa haastattelua voidaan kysymyksiä muodostaa kuullun perusteella reaaliaikaisesti.

5.2 Tutkimusaineiston keruu

Mahdollisimman laajan tutkimusaineiston saamiseksi haastattelin tutkimukseeni seitsemää kasvatushenkilöstöön kuuluvaa lastentarhanopettajaa tai lastenhoitajaa kuudesta päiväkodista Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksen eri alueilta. Sastamalassa on 12 kunnallista päiväkotia sekä yhdestä päiväkodista Sastamalan kaupunki ostaa ostopalveluna päivähoitopaikkoja. Tiesin Sastamalassa olevan erikokoisia päiväkoteja, ja tutkimuksen alussa pohdin, onko päiväkodin ympäristöllä vaikutusta liikuntakasvatukseen. Valitsin vapaaehtoisista päiväkodeista tutkimukseeni päiväkoteja, joilla oli erilaiset mahdollisuudet järjestää liikuntakasvatusta. Kaikilla tutkimukseeni osallistuneilla päiväkodeilla ei ollut käytössään isoja sisä-

tiloja, suotuisaa piha-aluetta tai yleisiä liikuntapaikkoja, kuten jalkapallokenttiä. Sastamalassa päiväkodin sijainnilla on merkitystä liikunnan järjestämismahdollisuuksien suhteen, sillä maantieteellisesti laajassa kaupungissa esimerkiksi päiväkodin ja urheilukentän välinen etäisyys voi nousta kymmeneen kilometriin. Tällä valikoinnilla pyrin takaamaan aineistoni monipuolisuuden, sekä sen, että kaikenkokoisten päiväkotien näkökulmat tulevat huomioiduiksi kokoamassani oppaassa.

Kaikki haastateltavat olivat minulle entuudestaan tuntemattomia. Haastattelut tehtiin haastateltavien työskentelemissä päiväkodeissa, joissa haastattelupaikoiksi oli järjestetty suljettuja tiloja. Haastattelut koostuivat seuraavista teemoista: taustatiedot liikuntakasvatuksesta, ohjatun liikunnan sisältö, kasvattajien koulutus sekä liikuntakasvatusoppaan sisältö. Haastattelut etenivät saman rungon mukaisesti, tosin muutamissa haastatteluissa teemojen paikat vaihtelivat haastateltavien vastausten mukaiseksi.

Osa tutkimukseeni osallistuneista kasvatushenkilöstöstä oli oman päiväkotinsa tai lapsiryhmänsä liikuntavastaavia, mutta en pitänyt sitä haastateltavien valinnassa kriteerinä. Tarkoitukseni oli saada tutkimukseeni sekä liikuntavastaavien että muiden työntekijöiden näkemyksiä siitä, millaista liikuntakasvatusta päiväkodissa jo toteutetaan, ja millaista liikuntakasvatusta tulisi toteuttaa. Liikuntavastaavilla ja liikunnasta kiinnostuneilla työntekijöillä on pääsääntöisesti enemmän tietoa liikunnan eri muodoista ja vaikutuksista kuin työntekijöillä, jotka ovat kiinnostuneet jostakin toisesta erityisosaamisesta. Saadakseni kokonaiskuvan liikuntakasvatuksen toteuttamisesta, halusin haastatella sekä esiopetusryhmässä työskenteleviä että pienempien lasten parissa työskenteleviä kasvattajia. Lasten taidot ovat hyvin erilaisia 3-vuotiaan ja 6-vuotiaan lapsen välillä lasten kehitysvaiheiden ja herkkyyksikausien takia, joten heille suunniteltu liikuntakasvatus on erilaista.

5.3 Tutkimuksen eettisyys

Tuomen ja Sarajärven (2002, 125–126) mukaan tutkimuksen eettisyyteen vaikuttaa tutkimuksen aiheen valinta ja tutkijan toiminta tutkimuksen aikana. Tutkimukseen osallistuneiden haastateltavien anonymiteetti ja tutkimustulosten esittämistapa ovat eettisiä valintoja. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 125–126.) Ennen jokaista

haastattelua pyysin haastateltavilta luvat nauhurin käyttöön. Kerroin haastateltaville, etteivät heidän nimensä tule tietoon, kuten eivät myöskään päiväkotien, joissa haastateltavat työskentelivät. Haastatteluiden litteroinneissa on anonymiteetin varmistamiseksi nimetty haastateltavat numeerisesti, esimerkiksi H1, H2. Tutkimustuloksissa esiintyvät haastateltavien lainaukset on valittu sekä niiden sopivuuden kannalta että haastateltavien anonymiteettiä varjellen. Valitsemistani lainauksista ei voi tunnistaa yksittäisiä kasvattajia tai päiväkoteja.

Tutkittavien anonymiteettiin vaikuttaa tutkimusaineiston säilyttäminen. Tutkimusaineistoa tulee säilyttää huolellisesti, etteivät ulkopuoliset pääse siihen käsiksi. (Vilka 2005, 34–35.) Säilytin tutkimusaineistoa koko tutkimuksen ajan ulkopuolisten ulottumattomissa. Anonymiteetin varmistamiseksi en ollut kirjoittanut haastateltavan tai päiväkodin nimeä litterointeihin, joten yksittäisiä henkilöitä olisi ollut vaikeaa tunnistaa aineistosta. Opinnäytetyön valmistuttua tuhosin kaiken tutkimusaineiston.

Käytin haastatteluissa apunani nauhuria, jotta pystyin keskittymään haastattelijana toimimiseen. Mikäli olisin kirjoittanut haastateltavien vastaukset käsin, en olisi pystynyt keskittymään itse haastatteluun täysipainoisesti. Analysoidessani tutkimusaineistoani olisi ollut mahdollista tehdä tulkintavirheitä kirjoitetuista vastauksista, sillä tällöin vastauksia olisi ollut vaikeaa tarkistaa. Lisäksi halusin varmistaa nauhurin käytöllä, että haastateltavien vastaukset ovat sanasta sanaan oikein. Tällöin tulkintavirheet jäävät minimaalisiksi, sillä haastateltavien vastaukset voi tarkistaa kuuntelemalla ne uudelleen.

5.4 Aineiston analysointi

Aineiston purkaminen on hyvä aloittaa mahdollisimman pian haastattelun jälkeen, jolloin haastatteluaineisto on vielä tuore. Tällöin mahdollisten lisätietojen tai tarkennusten saaminen on helpompaa kuin silloin, jos haastattelusta on kulunut jo viikkoja tai kuukausia. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 135.) Kävin läpi jokaisen haastattelun samana päivänä, jona haastattelu oli ollut. Toiminnallani halusin välttää puhtaaksikirjoittamisien eli litterointien kasautumista. Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 139–140) mukaan litterointi on hidasta ja aikaa vievää, ja sen vaativuuteen vaikut-

tavat myös haastateltavan puheen nopeus ja selkeys. Aineiston litterointi vei huomattavasti enemmän aikaa kuin olin ajatellut, sillä yhden haastattelun litterointi vei useita tunteja. Lisäksi kävin litteroinnit läpi kolmeen kertaan, sillä osa haastateltavista oli puhunut melko hiljaa, jolloin vastauksista oli hankalampaa saada selvää kuin kovaa puhuneiden vastauksista.

Aineistosta voi nousta esiin piirteitä, jotka ovat yhteisiä useammalle haastateltavalle. Tällöin aineistoa voidaan teemoitella haastatteluista nousevien näkökulmien mukaan. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173.) Jo litteroidessani haastatteluja huomasin muutaman teeman nousseen muusta aineistosta esiin, joten aloin teemoitella aineistoani heti litterointien jälkeen. En kirjoittanut teemoja heti paperille, vaan annoin niiden muovaantua päässäni, jotta ehdin tarkastella tutkimustuloksia monesta eri näkökulmasta. Teemoiksi nostin päiväkotien liikuntaympäristöt, liikuntavälineet, lapsiryhmät, liikuntahetkien rakenteen, lasten liikkumisen tarkoituksen ja kasvattajien koulutuksen.

5.5 Oppaan rakentuminen ja muodostuminen

Ennen kuin aloin hahmotella opasta liikuntakasvatuksesta (liite 1), tutustuin muutamien kaupungin ja kunnan liikuntakasvatusoppaisiin. En ollut ennen tehnyt opasta, joten en tiennyt varmaksi, millainen oppaan tulisi olla rakenteeltaan ja sisällöltään. Sain muiden kaupunkien ja kuntien oppaista vinkkejä oppaaseen, ja aloin alustavasti hahmotella oppaan rakennetta ja sisältöä. Pohdin kauan, miten saan koottua sellaisen oppaan, joka palvelee alan ammattilaisia. Haastavaa oli tietää, mitä ammattilaiset haluaisivat oppaassa olevan, minkä vuoksi suuntasin yhden haastattelun teemoista koskevan opasta. Haastateltavat saivat itse määrittää, minkä tiedon koki tärkeäksi ja merkittäväksi, ja minkä tiedon oppaasta voi jättää pois. Oppaan rakentuminen alkoi kunnolla vasta haastatteluiden jälkeen, kun olin selvittänyt, mitä opasta tulevaisuudessa käyttävät kasvattajat haluaisivat oppaaseen sisältyvän. Haastateltavat toivoivat oppaaseen sekä perinteisiä että uudempiä liikuntaleikkejä, ja suuntaa-antavaa tietoa siitä, mitä motorisia taitoja lapsella tulisi olla tietyssä iässä. Ikäkausien tavoitteet vaihtelivat suuresti lähdekirjallisuudessa, eikä minulla ollut tietoa entuudestaan ikäkausien tavoitteista, minkä vuoksi

oppaan tekeminen oli oinaan hankalaa. Ratkaisin ongelman vertailemalla eri lähteitä, ja päätin koota tavoitteet keskiarvojen perusteella, eli laskin, kuinka monessa lähteessä kerrottiin esimerkiksi lapsen osaavan heittää palloa 3-vuotiaana ja kuinka monessa 4-vuotiaana. Kiinnitin huomiota myös lähteiden julkaisuvuosiin, ja luotin uudempiin lähteisiin, mikäli vanhemmat ja uudemmat lähteet olivat ristiriidassa keskenään. Lisäksi osa haastateltavista toivoi oppaaseen teoriaa lapsen kehityksestä, joten liitin opinnäytetyössä käyttämäni teoriaa oppaaseen.

Haastattelut litteroituani aloin hahmotella oppaan rakennetta sekä siihen sisältyviä lukuja, mitä helpotti haastateltavien toiveiden huomiointi. Vaikka opas rakentui ja valmistui opinnäytetyöni ohessa, oli sen kokoaminen työlästä ja aikaa vievää. Pidin välillä päivien taukoja oppaan tekemisessä, sillä pienen tauon jälkeen osasin katsoa opasta uudella tavalla. Esimerkiksi Päiväkoti-ikäisen liikunnallinen kehitys - luku muokkaantui moneen kertaan, jotta sen sisällön ymmärrettävyys paranisi. Oppaan kokoamista helpotti, kun liitin oppaan alkuun opinnäytetyöstäni teoriaa.

Kun olin saanut oppaan alustavaan muotoonsa, lähetin sen kommentoitavaksi kaikkiin niihin päiväkoteihin, joissa olin tehnyt haastatteluja. Päiväkodit saivat antaa palautetta ja korjausehdotuksia, joiden perusteella tein oppaaseen tarvittavia muutoksia. Tein oppaasta sähköisen version, sillä silloin opasta on helpompi muokata kuin paperisena versiona. Luovutin Sastamalan kaupungille oppaan muokausoikeuden.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni tuloksia teemoittain. Muodostin tutkimusaineistosta kuusi teemaa: liikuntaympäristöt, liikuntavälineet, lapsiryhmät, liikunta-hetkien rakenne, liikkumisen tarkoitus sekä työntekijöiden koulutus. Jokainen teema on käsitelty omassa alaluvussaan tutkimustulosten tarkastelun selkiyttämiseksi.

6.1 Päiväkotien ympäristöt liikuntakasvatuksen näkökulmasta

Haastatteluiden pohjalta tärkeimmäksi teemaksi nousi päiväkodin ympäristö. Valitsin tutkimukseeni erikokoisia päiväkoteja, jotta pystyin vertailemaan liikunnan järjestämismahdollisuuksia. Toinen tärkeä valintakriteeri oli päiväkotien sijainti, sillä laajassa kunnassa päiväkodin sijainnilla on merkitystä liikuntamahdollisuuksiin. Yksi päiväkoti sijaitsee urheilupuiston lähellä, toinen koulun lähistöllä ja kolmannelle ei ole lähistöllä erityisiä liikuntapaikkoja. Jaottelin tutkimuksessani ympäristön kahteen osaan; sisä- ja ulkoympäristöön.

Sisäympäristö. Kysyessäni, millainen sisäympäristö päiväkodilla on käytössään, vain yksi haastateltava ilmoitti omistavansa oman liikuntasalin. Muut päiväkodit järjestivät sisäliikuntaa lepohuoneissa tai päiväkodin muissa tiloissa, jotka soveltuivat liikunnan järjestämiseen. Huomattavaa oli, että sisätilat olivat kuitenkin pieniä lapsiryhmien suuriin kokoihin nähden. Sisäliikuntaa järjestettiin myös useassa pienemmässä tilassa yhtäaikaisesti, kuten esimerkiksi temppuradan pisteitä oli sijoitettu moneen eri huoneeseen.

Tilana meillä on täällä meidän omassa päiväkodissa toi laulusali, missä lapset nukkuukin, niin sitä me käytetään sitten meidän jumppasalina. (H3)

No siis meillä on hirveen pienet tilat eli meillä ei ole mitään isoa salia, missä mahtuis mitään tekeen, eli meillä on siis tuolla semmonen nukkari, ja se on niinkun se meidän suurin tila. Eli siellä on se liikunta mitä me sisällä järjestetään, mutta se on hyvin rajallista. (H4)

Sisällä meillä on toi meidän nukkari, joka on periaatteessa semmosta avointa tilaa sitte kun sängyt on ylhäällä. (H5)

Tosi pieni (lepohuone) ihanneliikuntaa varten. (H6)

Suurin osa haastateltavista koki liikuntasalin puuttumisen negatiivisena. Kaksi haastateltavaa ilmoitti toisinaan päiväkotiansa vuokraavan liikuntasalin käyttöönsä, vaikka he kokivat vuokraamisen hankalaksi erilaisten maksusitoumuksien vuoksi. Eräs kolmas haastateltava ehdotti kiertävää salivuoroa kaikkien sastamalalaisten päiväkotien käyttöön. Kaksi haastateltavaa oli kuitenkin sitä mieltä, etteivät päiväkodin pienet sisätilat estäneet heitä järjestämästä liikuntaa yhtäläillä kuin ne päiväkodit, joilla on oma sisäliikuntasali. Tällaisissa päiväkodeissa liikuntaa järjestettiin päiväkodin muissa tiloissa, ja liikuntamuotoja muokattiin ja sovellettiin päiväkodin omiin tiloihin sopiviksi.

Mut että sisätilat totta kai on puutteelliset, mutta ne ei oo estäny meitä liikkumasta, että me muutetaan sitä liikuntaa semmoseen muotoon että sitte. (H1)

Me ollaan tietysti hyvinkin semmosta luovaa porukkaa, että vaikka meillä on pienet tilat, niin silti me on saatu tää toimiin tää järjestys täällä. (H7)

Ulkoympäristö. Pääsääntöisesti päiväkotien työntekijät olivat tyytyväisiä omien päiväkotiansa piha-alueisiin. Vain yksi kasvattaja oli tyytymätön päiväkotinsa piha-alueeseen, sillä hänen mielestään pihassa, joka on puoliksi mäkeä, on vaikeaa järjestää liikuntaa. Tyytyväisyys piha-alueisiin tuotiin ilmi etenkin piha-alueen koosta puhuttaessa, mutta paljon korostettiin myös piha-alueiden maastojen moninaisuutta. Huomattavaa oli, miten sellaisten päiväkotien, joilla ei ollut käytössään tilavaa lepohuonetta tai omaa sisäliikuntasalia, työntekijät olivat tyytyväisempiä päiväkotiansa piha-alueisiin kuin päiväkodit, joilla oli oma sisäliikuntasali tai tilava lepohuone.

Meillä aika ihana toi piha loppujen lopuks on, että se on aika iso ja tilava tälle lapsimäärälle -. (H3)

Että meillä on tässä aivan ihanan iso piha eli siihen se meidän liikunta paljon sitten painottuu -. (H4)

No meillähän on iso piha, siinä mahtuu kyllä juoksemaan ja – on vähän semmosta mäkiä, että ei oo ihan semmosta tasastakaan et kyl siinä niinku paljon mahdollisuuksia on sitä käyttää. (H5)

Päiväkodin sijainti. Päiväkodin sijainti nousi myös tärkeäksi tekijäksi liikuntakasvatuksessa. Lähellä Sastamalan keskustaa sijaitsevilla päiväkodeilla oli käytösään paremmat liikkumismahdollisuudet kuin syrjäisemmillä seuduilla sijaitsevilla päiväkodeilla. Näillä liikkumismahdollisuuksilla tarkoitan yleisiä alueita, kuten urheilupuistoja. Esimerkiksi lähellä Sastamalan keskustaa sijaitsevilla päiväkodeilla on mahdollisuus käyttää puistojen hiihtolatuja talvisin. Pitkien etäisyyksien vuoksi päiväkotien henkilökunta joutuu miettimään liikunnan suunnittelussa määrärahojen käyttöä, mikä vaikuttaa liikunnan monipuolisuuteen. Esimerkiksi kyyditykset uimahallille maksavat toisilta päiväkodeilta enemmän sijainnin vuoksi, jolloin uimaopetuksen järjestäminen voi olla vähäisempää kuin uimahallin läheisyydessä sijaitsevalla päiväkodilla. Näihin ongelmiin työntekijät ehdottivatkin itse esimerkiksi yhteiskuljetuksia, jolloin määrärahoja säästyisi.

Olis mielekästä jos vois käydä jäähallissa, ettei tarttis aina niitä määrärahoja hassata. Kun käy siellä, niin se on pois täältä muusta toiminnasta. (H6)

6.2 Päiväkotien liikuntavälineet liikuntakasvatuksen tukena

Kysyttäessä liikuntavälineistä haastateltavien mielipiteet erosivat toisistaan. Osa haastateltavista ilmoitti olevansa tyytyväisiä omiin liikuntavälineisiinsä ja niiden määrään, kun taas toisten työntekijöiden mielestä liikuntavälineitä olisi voinut olla enemmän. Haastateltavat jakoivat itse kysymyksen kahteen osaan; sisä- ja ulkoliikuntavälineisiin.

Liikuntavälineiden tarkoituksenmukaisuus. Yleisesti ottaen päiväkodit olivat tyytyväisiä omistamiinsa sisä- ja ulkoliikuntavälineisiin. Liikuntavälineiden kerrottiin olevan monipuolisia ja pääsääntöisesti soveltuvan lasten liikuntaan, muutamaa esimerkkiä lukuun ottamatta.

Mun mielestä sitä monipuolista välineistöä kyllä on. (H1)

Me on panostettu niihin (liikuntavälineisiin) viime aikoina hyvin paljon ja muutenkin tähän liikuntaan. (H6)

Vaikka suurin osa päiväkodeista oli tyytyväisiä omiin liikuntavälineisiinsä, oli joukossa myös muutama päiväkotitiimi, joiden mielestä liikuntavälineiden määrässä ja laadussa olisi parantamisen varaa. Haastatteluissa kävi kuitenkin ilmi, että käytössä oleva liikuntavälineistö on myös näissä päiväkodeissa monipuolista, vaikka päiväkodin työntekijät itse olisivat kaivanneet lisää erilaisia liikuntavälineitä.

Meil on niinko, en voi sanoa et on hyvin välineitä, mutta sanotaan että on tyydyttävästi. (H1)

On myös semmosta vanhaa tavaraa, mutta - siis meillä on ihan tämän liikuntavälinevarasto. (H4)

Sisäliikuntavälineiden monipuolisuus. Kuten jo edellä totesin, päiväkodit olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä omiin liikuntavälineisiinsä. Osalla päiväkodeista oli käytössään oma sisäliikuntavälinevarasto, jonka sisältöön oli panostettu ostamalla eri tarkoituksiin sopivia liikuntavälineitä. Päiväkodeilla oli käytössään sekä perinteisiä liikuntavälineitä, kuten eri lajien palloja ja mailoja, että uudempia liikuntavälineitä, esimerkiksi tasapainokiviä ja leikkivarjoja.

Salissahan sitä yritetään käyttää kaikkia mahdollisia välineitä mitä meillä on. (H2)

Välineitä meille on tänne kertynyt jo aika paljon, että siis monenlaisia erilaisia palloja, hernepusseja, vanteita, siis oikeesti ihan hirveesti loppujen lopuksi. Niinku tavaraa on käytössä paljon. (H3)

Kaikki työntekijät eivät nähneet sisäliikuntavälineiden heikohkoa varastoa ongelmana, vaan he kertoivat esimerkkejä työntekijöiden ja päiväkotien luovuudesta. Luovuus kertoo myös työntekijöiden näkemyksistä, ettei kaiken tavaran tarvitse olla uutta ja hienoa, vaan päiväkotiryhmille sopivia liikuntavälineitä ja -muotoja voi kehittää myös itse.

Hyppynarut, joita sitä käytetään joskus sisälläkin et patja vaan tohon lattialle niin sen patjan päälläkin pystyy hyppään kyllä. (H1)

Plus sitten että kun olemme luovia ihmisiä niin käytämme kestävästä kehitystä, että maitopurkit, juomapullot, kaikki tämmöset -. (H7)

Ulkoliikuntavälineiden monipuolisuus. Ulkoliikuntavälineistöä työntekijät pitivät monipuolisena ja hyvänä. Kaikilla päiväkodeilla oli käytössään perusliikuntavälineitä, kuten palloja, mutta esimerkiksi yhdellä päiväkodeista ei ollut käytössään omaa kiipeilytelinettä. Erilaisten lajien mailloja päiväkodeilla oli käytössään paljon, kuten myös keinoja ja liukumäkiä.

Ja ulkona löytyy sitte totta kai vähän jääkiekkomailloja ja sählypalloja ja erilaisia kartioita sitte mistä voi tehdä erilaisia ratoja. (H1)

Pihalle ei oo hirveesti mitään semmosta, no on siellä nyt tietysti pallot ja hyppynarut ja sellaset, mutta ei mitään sen ihmeellisempää. (H5)

Sitte on kiipeilytelineitä, et sinne saa semmosen tempuradan kun käyttää mielikuvitusta niin rakennettua lapsille. (H7)

6.3 Lasten jakaminen ryhmiin liikuntahetkien ajaksi

Lasten ryhmiin jakaminen herätti haastateltavissa monenlaisia näkökantoja. Kaikissa päiväkodeissa suosittiin lasten jakamista pienempiin ryhmiin liikuntahetkien ajaksi, lukuun ottamatta päiväkodin yhteisiä liikuntaretkiä, kuten luistelu- tai hiihtoretkiä. Useasti ladut ja kaukalot sijaitsivat kauempana päiväkodeilta, jolloin kaikkien lasten osallistuminen kerralla oli järkevämpää. Monet kasvattajat kertoivat kuitenkin jakavansa lapset liikuntapaikoilla pienempiin ryhmiin, jolloin heidän ohjaamisensa on helpompaa.

On se helpompi liikuttaa sitä ryhmää pienemmässä ryhmässä kun isommissa, kun on näin isoista tai tänikästä lapsista kyse. (H7)

Perustelut ryhmäjaolle. Esiopetusryhmissä työskentelevien haastatteluista kävi ilmi, että esiopetusryhmien liikuntahetkissä lapset on jaettu kahteen ryhmään: sillä välin, kun toinen puoli ryhmästä tekee esiopetuskirjatehtäviä, toinen puoli liikkuu. Pienempien lasten ryhmissä ryhmiin jako perustui useimmiten lasten sukupuoleen tai aktiivisuuteen. Kasvattajat kertoivat yhdistelevänsä useasti arkoja ja vilkkaita liikkujia, jolloin vilkkaat liikkujat kannustavat arempia lapsia liikkumaan. Tällaisella

ryhmäjaolla perusteltiin myös ryhmän tasapainon säilymistä, sillä vilkkaat liikkujat kannustavat arempia lapsia liikkumaan, ja aremmat liikkujat rauhoittavat vilkkaampia lapsia.

Ja siinä on sitten tyttöjä ja poikia ihan sekasin. Mutta se ryhmä on mietitty just sen toiminnan kannalta niin, että – siellä on sekä semmosta rauhallisempaa liikkujaa ja sitte on myös sitä vähän vilkkaampaa liikkujaa nii et se ryhmän tasapaino pysyis suurin piirtein niinku. (H1)

Suuri osa päiväkodeista kertoi jakavansa liikuntaryhmät ikäryhmien perusteella, eli esimerkiksi kaikki 3-vuotiaat, 4-vuotiaat ja 5-vuotiaat liikkuvat omissa ryhmissään. Yhdessä päiväkodissa jaottelu perustui esikouluikäisiin ja sitä nuorempiin lapsiin, ja toisessa päiväkodissa kaikista lapsista oli tehty sekaryhmiä, jolloin jokaisessa liikuntaryhmässä oli eri-ikäisiä ja -tasoisia lapsia.

Me tultiin siihen tulokseen et me kokeillaan nyt – sekaryhmäsysteemiä, että otetaan niitä 5-vuotiaita ja – sitten – nelivuotiaita ja kolmivuotiaita et ne on niinkun sekasin. Mutta se tietenkin asettaa haastetta enemmän myöskin sille, kuka sitä liikuntaa sillä kertaa vetää, niin siinä joutuu – miettimään enemmän, että mä annan pienille tämmösen haasteen ja isoille tämmösen haasteen -. (H6)

6.4 Millaisia liikuntahetket olivat rakenteiltaan?

Tämä teema käsittelee liikuntahetkien suunnitelmallisuutta ja spontaaniutta. Halusin tutkimuksessani selvittää, ovatko kaikki liikuntahetket tarkasti etukäteen suunniteltuja vai onko liikuntahetkiä mahdollista järjestää spontaanimminkin, esimerkiksi lasten ajatusten ja toiveiden pohjalta. Jokainen työntekijä kertoi spontaaneidenkin liikuntahetkien olevan mahdollisia, vaikka useasti liikuntahetket olivat etukäteen suunniteltuja. Liikuntahetkien rakenteeseen vaikutti lasten kiinnostus ja innostus esimerkiksi liikuntaleikkejä kohtaan, mutta työntekijät painottivat myös suunniteltujen taitojen opettelemista. Näin ollen liikuntahetki saattoi olla osittain spontaani ja osittain suunniteltu. Yksi työntekijöistä korosti ammatillisen näkemyksen käyttämistä liikuntahetkissä, sillä aina suunnitellut pelit ja leikit eivät sovi kyseiselle ryhmälle, jolloin työntekijällä tulee olla herkkyyttä nähdä tilanne ja taitoa vaihtaa nopeasti suunnitelma johonkin toiseen peliin tai leikkiin.

Joskus pelataan jotain pelejä vaikka kauemmankin – kun mitä mä oon olettanu, kun jos se on niin kivaa et kaikki tykkää kauheesti. Yleensä se kyllä vaikuttaa sit kun nää innostuu. (H2)

Ja joskus se suunnitelma muuttuu matkan varrella, että alkuperäinen suunnitelma ei sitten oikeesti toimi. (H7)

Liikuntahetkiä voitiin järjestää myös täysin spontaanisti, ilman kattavia ja tarkkoja suunnitelmia. Yksi työntekijöistä korosti lapsilähtöisyyden näkökulmaa myös liikuntahetkien suunnittelussa ja järjestämisessä, eli lapset saavat itse kehittää annetuista välineistä mieleisiään liikuntamuotoja, joita toteutetaan koko ryhmän kanssa.

Joku kerta voi olla – että mää vaan nostan välineet siihen lattialle, et mitäs näistä ruvetaan tekeen. Ja sitten rakennetaan se tunti ja tuokio siinä, et mitä siinä lasten kans sit syntyy. (H3)

6.5 Liikutaanko päiväkodeissa vain liikkumisen ilosta?

Yksi haastattelun teemoista liittyi liikuntahetkien tavoitteisiin. Halusin tutkimukseni selvittää, liikutaanko päiväkodeissa vain liikkumisen ilosta vai onko taustalla tavoitteellisia näkökulmia. Kaikki päiväkodit pyrkivät toiminnassaan tukemaan lapsen taitojen kehittymistä tarkkojen liikuntasuunnitelmien avulla. Samanaikaisesti kaikki päiväkodit pyrkivät luomaan liikkumisesta lapsille hyvän mielikuvan, sekä innostivat ja kannustivat heitä liikkumaan. Liikkumisesta ei haluttu tehdä ”pakko-pullaa”, minkä vuoksi liikkumista suunniteltiin myös lasten ajatusten ja toiveiden perusteella.

Totta kai se on aina yhtenä ajatuksena, että niitten tarvii päästä liikkumaan ja tää on kuitenkin tää päiväkotielämä paljon sitä istumista ja istualta tekemistä, ni se on niinku se vastapaino. (H1)

Niin mä aina ajattelen, kun mä suunnittelen liikuntatuokioita, että välillä saa olla sellasta liikuntaa liikunnan ilosta ja välillä sit taas ihan tietoisesti harjotellaan jotain kuperkeikkaa tai pallon heittoa ja kiinniottoa. (H3)

Me katsomme aina tavoitetta, mitä tää yksilö tarvii ja sitten yritetään mennä siitä tavoitteesta seuraavaan tavoitteeseen, et se lapsi oppii –

mutta myöskin se liikunnan mielekkyys, hauskuus, opettaminen liikumaan, - niin mä sanoisin että kyllä siinä on sekä että. (H6)

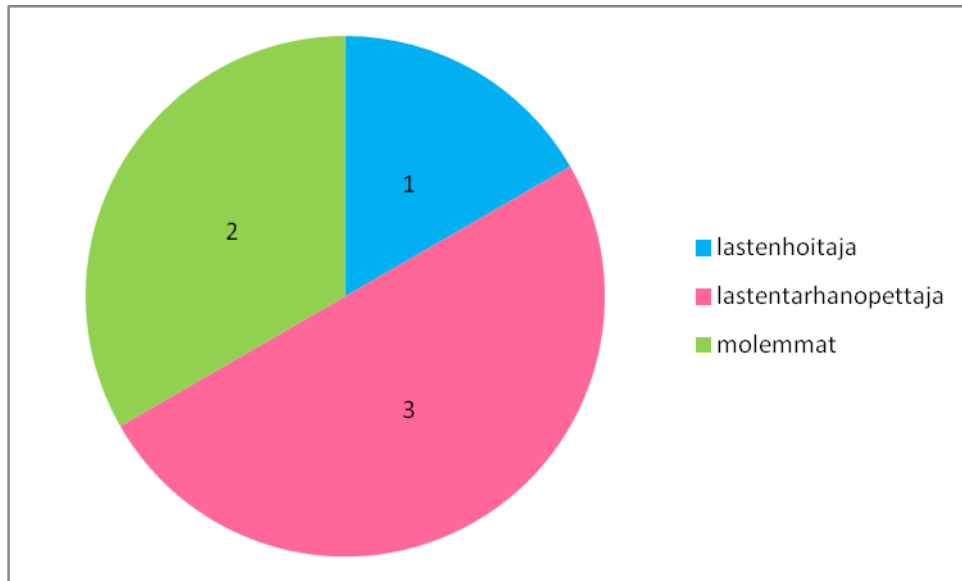
Liikuntahetkien tavoitteellisuudesta kysyttäessä monet työntekijät nostivat esille erityistä tukea tarvitsevien lasten kuulumisen ryhmään. Työntekijät kertoivat, miten erityistä tukea tarvitsevien lasten osallistuminen ryhmään vaikutti liikuntahetkien suunnitteluun ja toteuttamiseen. Osassa päiväkodeista, joissa oli erityistä tukea tarvitsevia lapsia, oli henkilökohtaisia tai ryhmäavustajia. Lisäksi työntekijät kertoivat erityistä tukea tarvitsevien lasten kuntoutussuunnitelmista, sekä esimerkiksi toimintaterapeuttien vierailemisesta päiväkodeissa. Työntekijät pyrkivät järjestämään liikuntaa, johon kaikki lapset voivat osallistua tasavertaisesti.

Riippuu tietenkin, että millä tavalla erityislapsi, että miten se vaikuttaa, mutta periaatteena siis se että kaikki lapset voi osallistua kaikkeen mitä suunnitellaan. (H3)

Jatkuvasti yritetään kuitenkin, otetaan esimerkiksi jollain on tosi vaikea hypätä yhdellä jalalla, koska on joku este, sellanen ettei pysty, niin kuitenkin sitä harjotetaan leikin varjolla, - et se tavoite on siellä takana. (H6)

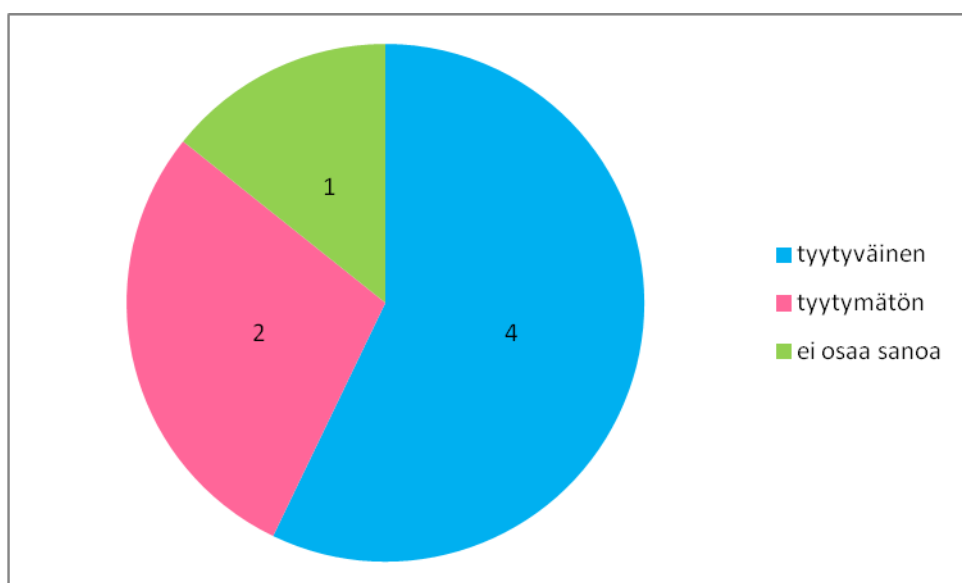
6.6 Koulutuksen vaikutus liikuntakasvatuksen suunnittelussa

Kuviosta 1 on nähtävissä päiväkodin liikunnan suunnittelusta vastaavan työntekijän koulutus. Kolmessa kuudesta päiväkodissa liikunnan suunnittelusta vastasi lastentarhanopettaja, kahdessa päiväkodissa suunnitteluun osallistuivat sekä lastentarhanopettaja että lastenhoitaja, ja yhdessä päiväkodissa liikunnan suunnittelu oli lastenhoitajan vastuulla. Osassa päiväkodeista oli valittu liikuntavastaavat, jotka vastasivat liikunnan suunnittelemisesta ja järjestämisestä. Liikuntavastaavien valitsemiseen ei vaikuttanut heidän koulutuksensa, vaan heidän kiinnostuksensa liikumista kohtaan. Osalla liikuntavastaavista oli itsellään urheilutausta, mikä oli vaikuttanut heidän liikuntavastaavaksi valitsemiseen.



Kuvio 1. Liikuntahetkien suunnittelusta vastaavan työntekijän koulutus

Kuviossa 2 esitetään kasvattajien näkemyksiä oman liikunnallisen koulutuksensa pätevyydestä ja ajantasaisuudesta. Kuvioista käy ilmi, että neljä kasvattajaa seitsemästä on tyytyväisiä saamaansa liikunnalliseen koulutukseen. Sen sijaan kaksi kasvattajaa koki koulutuksen olevan niukkaa, ja yksi kasvattajista ei osannut sanoa, onko enemmän tyytyväinen vai tyytymätön. Kahden kasvattajan mielestä omalla mielenkiinnolla liikkumista kohtaan oli suuri vaikutus siihen, millaisena he kokevat liikunnallisen koulutuksensa. Heidän mielestään kasvattaja, joka on aidosti kiinnostunut liikkumisesta, ottaa itsenäisesti selvää liikunnan mahdollisuuksista.



Kuvio 2. Päiväkodin työntekijöiden näkemys liikunnallisesta koulutuksesta

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustulosten perusteella voi sanoa, että Sastamalan kaupungin päiväkodeissa toteutetaan liikuntakasvatusta sen ohjeistettujen suuntauksien, joita esittelin luvussa kolme, mukaisesti. Tutkimukseeni osallistuneissa päiväkodeissa toteutetaan tavoitteellista, monipuolista ja lapsia innostavaa liikuntakasvatusta. Sen suunnittelisessa ja toteuttamisessa otetaan huomioon lasten kehitysvaiheet, sekä mielipiteet liikkumisesta, eli liikuntakasvatus on siis myös lapsilähtöistä.

Ohjatussa liikunnassa kiinnitetään huomiota niin lasten tarpeisiin, näkökulmiin kuin tavoitteisiin, eivätkä päiväkotien erilaiset resurssit, kuten päiväkodin ympäristö ja liikuntavälineistö, vaikuta suuresti liikuntakasvatuksen monipuolisuuteen. Vaikka päiväkodilla ei ole omaa liikuntasalia tai muuta vastaavanlaista sisätilaa käytössään, ei se estä päiväkotiryhmää liikkumasta monipuolisesti. Sen sijaan päiväkotien pienet ja ahtaat tilat on käännetty voimavaraksi, minkä vuoksi liikuntaa pystytään järjestämään entistä monipuolisemmin. Esimerkiksi temppuratojen jakaminen eri tiloihin voi toimia myös lapsiryhmää rauhoittavana tekijänä, sillä kaikki lapset eivät ole samanaikaisesti yhdessä tilassa. Toisaalta tällainen temppurata kuormittaa koko päiväkodin kasvatushenkilöstöä, sillä jokaisessa huoneessa täytyy olla oma kasvattaja valvomassa ja ohjeistamassa lapsia. Koko kasvatushenkilöstöltä vaaditaan joustavuutta ja innostuneisuutta liikuntaan, jotta kyseinen toimintamalli toimii päiväkodissa.

Päiväkotien tyytyväisyys liikuntavälineisiin ei ole suoraan verrannollinen liikuntakasvatuksen monipuolisuuteen, sillä liikuntavälineiden määrä ei korvaa välineiden tarkoituksenmukaisuutta. Päiväkodeilla voi olla käytössään monia uusia ja hienoja välineitä, jotka eivät kuitenkaan sovellu lasten liikkumiseen. Esimerkiksi muovisia sählymailloja on hankala käyttää lasten liikunnassa, sillä ne ovat kovia, ja niillä voi vahingoittaa niin ympäristöä kuin muita lapsia. Sen sijaan pehmeästä materiaalista tehdyt mailat sopivat päiväkotiympäristöön paremmin, sillä ne eivät aiheuta päiväkotiympäristössä yhtä suurta vaaraa kuin muoviset mailat. Tutkimustuloksista ilmeni, että osassa päiväkodeista kasvatushenkilöstö on kehittänyt erilaisia liikuntavälineitä vastaamaan päiväkotien tarpeisiin. Esimerkiksi erilaisista elintarvikepak-

kauksista on muokattu lapsille sopivia liikuntavälineitä, kuten esimerkiksi juomapulloista on tehty keiloja. Kasvattajien luovuus vaikuttaa myös lasten luovuuteen ja liikuntavälineiden keksimiseen, kun lapsi näkee, ettei kaikkien liikuntavälineiden tarvitse olla samanlaisia kuin esimerkiksi liikuntavälineliikkeen tarjoamien välineiden. Lisäksi käyttämällä omaa luovuuttaan ja jo olemassa olevia esineitä kasvattajat säästävät myös päiväkotiansa käytössä olevia määrärahoja. Määrärahoja voi säästää toisiin tarkoituksiin, kun osaa luoda vanhasta tarkoituksenmukaista.

Päiväkotien liikuntakasvatukseen vaikuttavat suuresti kasvatushenkilöstön osaminen ja innostuneisuus. Kasvattajille oli tärkeää koulutuksen ajantasaisuus sekä mahdollisuus erilaisiin lisäkoulutuksiin. Vaikka koulutukset koettiin tärkeiksi, oli osa kasvattajista sitä mieltä, että koulutusta tärkeämpää on oma kiinnostus liikkumista kohtaan. Tärkeä huomio on, miten suuri vaikutus kasvattajalla on lapsen liikkumiseen. Mitä kiinnostuneempi kasvattaja itse on liikkumisesta, sitä innostuneemmaksi lapsiryhmä tulee liikkumisesta. Kuten jo aiemmin (luvussa 3) esitin, lapsen kannustaminen liikkumaan ja omaehtoisen liikunnan tukeminen ovat yhdet tärkeimmistä kasvattajan tehtävistä liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Toisinaan kasvattajien on hyvä antaa liikuntavälineitä lasten käyttöön myös vapaan leikin aikana, eikä ainoastaan vain ohjatun liikunnan aikana. Tällöin lapset saavat käyttää liikuntavälineitä niiden oikeaan tarkoitukseen tai keksiä liikuntavälineille uusia käyttötarkoituksia, jolloin heidän mielikuvituksensa kehittyy.

8 POHDINTA

Opinnäytetyössäni kohtasivat varhaiskasvatus ja liikuntakasvatus, jotka kummatkin kiinnostavat minua. Kun otin opinnäytetyöni aiheen vastaan Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuksesta, en tiennyt varmaksi, mitä aion tutkia. Opinnäytetyöprosessin aikana olen saanut kerättyä kattavan tietopohjan liikuntakasvatuksesta. Erityisen mielissäni olen siitä, että sain hyödyntää opinnäytetyössäni sekä omia kokemuksiani varhaiskasvatuksesta että kiinnostustani liikuntaan, jotka motivoivat minua tutkimukseni eri vaiheissa. Opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut ammatillisuuden kehittymisen kannalta merkittävää, sillä luotettavan tiedon löytäminen ja tutkimuksen toteuttaminen ovat tärkeitä osa-alueita. Lisäksi itse kirjoittaminen on ollut pitkä ja aikaa vievä prosessi, mikä on opettanut aikatauluttamista.

Lasten liikkumisesta, tai liikkumattomuudesta, puhutaan yhteiskunnassamme jatkuvasti. Lasten ylipainoisuudesta puhuminen on yleistynyt edellisten vuosikymmenten aikana (Stigman 2006, 5). Itse ajattelen liikkumisen olevan elämäntapa, joka opitaan aiemmilta sukupolvilta. Kuten jo aiemmin esittelin, yhteiskunnassamme yleistyy istuva elämäntapa. En kuitenkaan näe, että päiväkotikäisten lasten liikkuminen olisi vähentymässä, sillä liikuntakasvatuksen on tarkoitus tukea lasten liikkumista.

Sain opinnäytetyössä vastaukset esittämiini tutkimuskysymyksiin. Haastattelemalla päiväkotien kasvattajia sain kokemustietoa siitä, millaista liikuntaa päiväkodeissa järjestetään. Lisäksi opinnäytetyön teoriaosaa kirjoittaessani selvitin, millaista liikuntaa päiväkodeissa tulisi järjestää eri vuodenaikoina. Teoria ja käytäntö tukivat opinnäytetyössäni toisiaan, ja olivat vuorovaikutuksessa keskenään. Toinen tutkimuskysymykseni suuntautui päiväkotien liikuntaympäristöihin ja -välineisiin. Haastatteleman kasvattajat kertoivat monipuolisesti ja tarkasti käytössä olevista tiloista ja välineistä. Myös toisen tutkimuskysymyksen kohdalla teoriaosuus tuki kasvattajien vastauksia. Kolmas eli viimeinen tutkimuskysymykseni koski oppaan sisältöä. Sain kasvattajilta paljon toiveita oppaan sisältöön liittyen. Tavoitteenani oli tehdä oppaasta mahdollisimman hyödyllinen ja tarkoituksenmukainen ammattilaisten käyttöön, joten kokosin oppaan kokonaan kasvattajien toiveiden perusteel-

la. Olen tyytyväinen kokoamaani oppaaseen. Otin sitä kootessani huomioon kasvattajien kokemukset ja näkemykset. Oppaani toimivuutta ei ole kuitenkaan vielä testattu, mutta kasvattajilta saamani palautteen perusteella he olivat tyytyväisiä oppaan sisältöön ja toimivuuteen.

Opinnäytetyöprosessi oli rankka ja vaativa, mutta tuki omaa ammatillista kasvuani. Vaikka itselläni onkin urheilutausta, täytyi minun tutustua hyvin aiheen kirjallisuuteen ennen ammattilaisten haastattelemista. Haastattelutilanteisiin valmistautuminen oli erittäin tärkeää, sillä aiheen opiskeleminen ja ymmärtäminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta voi toimia haastattelijana. Teemahaastattelurungon (liite 2) laatiminen vaati myös asiantuntemusta, jotta sain kerättyä tarpeellisen tutkimusaineiston. Haastattelutilanteisiin valmistautumistani tuki teoriaosuuden kirjoittaminen, sillä kirjoittaessani aihe ja sen monimuotoisuus alkoivat jäsentyä päässäni. Teoriaa lukiessani kiinnostukseni aihetta kohtaan lisääntyi. Rajasin aiheeni tarkasti ja suunnitelmallisesti liikunnan ja liikkumisen näkökulmaan, sillä halusin teoriaosuuden olevan täsmällinen, mutta halusin välttää myös sen paisumisen. Onnistuin teoriaosuuden rajaamisessa, sillä käsittelen siinä tutkimukseni näkökulmasta oleelliset tiedot kirjoitustyylini mukaisesti tiiviisti ja ytimekkäästi.

Ensimmäisen haastattelun jälkeen sain työhöni enemmän konkreettista kosketusta. Vaikka olin kirjoittanut teoriaosuutta ennen työntekijöiden haastatteluita, muokkautui se jonkin verran haastatteluteemojen mukaiseksi. Tutkimukseni aikana toimin ensimmäistä kertaa elämässäni haastattelijana, joten jännitin haastattelijana toimimista. Ensimmäisessä haastattelussa huomasin etukäteen suunnittelemasani haastattelurungossa olevan pientä epäloogisuutta teemojen muodostumisissa, minkä korjasin seuraaviin haastatteluihin ensimmäisen haastattelun perusteella. Olin muodostanut ennen ensimmäistä haastattelua useita teemakokonaisuuksia, ja huomasin ensimmäisessä haastattelussa, että voin yhdistellä joitakin pieniä teemoja suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Esimerkiksi teema ”Ohjatun liikunnan sisältö” muodostui useammasta pienestä teemasta. Haastatteluiden rakenne ja teemojen paikat vaihtelivat kuitenkin haastatteluissa, minkä vuoksi haastattelurunko oli viimeisissä haastatteluissa vain apuna. Jokaisen haastattelun jälkeen olin itsevarmempi omasta roolistani haastattelijana, sekä tunsin rakentaneeni avoimen keskustelutilanteen. Omaksuin haastattelijan roolin suhteellisen nopeasti, enkä

enää viimeisissä haastatteluissa jännittänyt omaa olemistani tai haastattelukysymysten toimivuutta.

Sosionomi (AMK) -koulutuksen kompetenssien mukaan sosionomi (AMK) omaa tutkivan ja kehittävän työtteen, sekä osaa tuottaa uutta tietoa (Sosionomi (AMK) -tutkinto). Opinnäytetyöprosessin alussa tutkiva työote oli minulle täysin uusi käsite, sillä en ollut aiemmin osallistunut tutkimuksen tekoon. Nyt, kun tutkimus on tehty, kykenen tutkivan työtteen käyttöön sekä minulla on mahdollisuudet uuden tiedon tuottamiseen. Oma ammatillisuuteni on kehittynyt prosessin aikana, mikä näkyy esimerkiksi tutkivan työtteen omaksumisena. Koska toimin elämäni ensimmäistä kertaa tutkijana, vaatii roolin omaksuminen kuitenkin vielä lisää harjoitusta. Olen kuitenkin tyytyväinen tutkimukseeni, sillä se vastasi asettamiini tutkimuskysymyksiin, ja kokoamani opas on tarpeellinen Sastamalan kaupungin varhaiskasvatukselle.

LÄHTEET

- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus.
- Geldard, K. & Geldard, D. 2001. Working with Children in Groups: A Handbook for Counsellors, Educators and Community Workers. New York: PALGRAVE.
- Global Recommendations on Physical Activity for Health. 2010. World Health Organization. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 27.5.2013]. Saatavana: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
- Haapalainen, S., Pietilä, M. & Tarvainen, M. 1988. Pippurisäkki: liikuntaleikkejä 1–4-vuotiaille, 4–6-vuotiaille, esikouluikäisille ja ala-asteen oppilaille. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen: mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: Gummerus.
- Heikkinen, H. L. T., Huttunen, R. & Pesonen, J. Liikuntakasvatuksen eetos. Liikunta & Tiede 49 (6), 18–22.
- Heinämäki, L. 2004. Erityinen tuki varhaiskasvatuksessa: erityispäivähoito – lapsen mahdollisuus. Saarijärvi: Gummerus.
- Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa!: terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: PS-kustannus.
- Järvinen, T. 2012. Lapset liikkumaan: leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. 11. uudistettu painos. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit Oy.

- Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu: perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Keuruu: Otava.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois!: lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. 2. painos. Tampere: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK – Kustannus Oy.
- Koivunen, P.-L. 2009. Hyvä päivähoido: työkaluja sujuvaan arkeen. Juva: PS-Kustannus.
- Korhonen, R., Rönkkö, M.-L. & Aerila, J. (toim.) 2010. Pienet oppimassa: kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint.
- L 19.1.1973/36. Laki lasten päivähoidosta.
- Lapsen kasvu ja kehitys. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 13.5.2013]. Saatavana: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/
- Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. 28.10.2010. [Verkkojulkaisu]. Nuori Suomi ry. [Viitattu 28.5.2013]. Saatavana: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf
- Mazzeo, D., Arens, S. A., Germeroth, C. & Hein, H. 2012. Stopping childhood obesity before it begins. [Verkkolehtiartikkeli]. Kappan 93 (7), 10–15. [Viitattu 20.5.2013]. Saatavana Ebsco-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Numminen, P. 1997. Kuperkeikka: varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3. painos. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi: - miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 49–53.
- Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoille: liikuntaleikkejä 1–3-vuotiaille. Helsinki: Tammi.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: PS-kustannus.

- Rinta, T., Lino, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa: motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy.
- Sastamalan kaupungin varhaiskasvatuspalvelut. [Verkkosivu]. Sastamalan kaupunki. [Viitattu 14.5.2013]. Saatavana: http://www.sastamalankaupunki.fi/sastamala/sivu.tpl?sivu_id=3255
- Siren-Tiusanen, H. 2008. Motorisen kehityksen kontekstisidonnaisuus. Teoksessa: Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. 1.-8. painos. Porvoo: WSOY.
- Soronen, S. & Seeslahti, P. 1999. Kieputellen: liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä ensi- ja alkuopetukseen. Rauma: Tammi.
- Sosionomi (AMK) -tutkinto. 28.8.2012. [Verkkosivu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 10.5.2013]. Saatavana: http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amm_k_tutkinto/
- Sääkslahti, A. 2003. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy, 30–40.
- Stigman, S. 2006. Terveysliikunnan tutkimusuutiset: lasten liikunta. [Verkojulkaisu]. Tampere: PK-paino. UKK-instituutti. [Viitattu: 27.5.2013]. Saatavana: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi
- Valkeapää, M. 2011. Pomppivat pavut: ryhmätoimintaa pienille ja isoille. Helsinki: LK-kirjat.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Saarijärvi: Gummerus.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. [Verkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi Ry. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 17. Helsinki. [Viitattu 8.5.2013]. Saatavana: https://nuorisuomi.studio.crasman.fi/bank/nuori_suomi_ry/paivahoito/suosituks_t_selvitykset_tutkimukset
- Varhaiskasvatus ja päivähoito. 13.11.2012. [Verkkosivu]. Sosiaaliportti. [Viitattu 25.5.2013]. Saatavana: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/toimijat/kunnanomattoimijat/paivashoito/>

- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2008. Lapsuus: erityinen elämänvaihe. 1.-3. painos. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.
- Wiertsema, H. 1996. Liikuntaleikkikirja. Helsinki: Edita.
- Wisser, A. & Thoenes, B. 1994. Wer spielt mit? Suomentaja: Marja Kyrö. 2. painos. Porvoo: WSOY.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Helsinki: LK-KIRJAT.

LIITTEET

Liite 1 Sopimus opinnäytetyöstä

Liite 2 Haastattelurunko päiväkotien kasvattajille

Liite 3 Opas liikuntakasvatuksesta

LIITE 1 Sopimus opinnäytetyöstä

Seinäjoen ammattikorkeakoulu
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

Sopimus opinnäytetyöstä

Opiskelijan nimi ja yhteystiedot (osoite, puhelin ja sähköposti):

SANNI KOTILAHTI LARVAKUJA 3 B 18, 60320 SEINÄJOKI
050 3783361 sanni.kotilahti@seamk.fi

Koulutusohjelma:

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA

Opinnäytetyön ohjaajan nimi ja yhteystiedot (osoite, puhelin ja sähköposti):

MINNA ZECHNER
040 8680203 minna.zecher@seamk.fi

Toimeksiantajan/työn tilaajan/yhteistyöorganisaation edustaja ja asema organisaatiossa:

PIRJO PÄIVÄRINTA, VARHAISKASVATUKSEN PÄÄLUKKO, SASTAMALAN KAUPUNKI

Toimeksiantajan/työn tilaajan/yhteistyöorganisaation edustajan yhteystiedot (osoite, puhelin ja sähköposti):

KASVATUS- JA OPETUSKESKUS VOSSO, ASEMAKATU 9, 38210 SASTAMALA
050 570 7660 pirjo.paivarinta@sastamala.fi

Opinnäytetyön (15 op) alustava nimi/aihe:

SASTAMALAN PÄIVÄKOTIEN LIIKUNTAKASVATUS

Opinnäytetyöhön kuuluvat tehtävät:

LIIKUNTAKASVATUSOPPAAN TEKEMINEN, KASVATUSHENKILÖSTÖN HAASTATTELEMINEN

Työn tekemisestä aiheutuvien kustannusten korvaaminen:

Arvioitu aika opinnäytetyön tekemiseen: 23/ 4 . 2012 - 30/ 6 . 2013

Päiväys 15 / 3 . 2013

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja.

Opinnäytetyöni saa julkistaa Theseus-verkkokirjastossa (rasti ruutuun)

Opiskelijan allekirjoitus:

Sanni Kotilahti

Ohjaajan allekirjoitus:

Minna Zechner

Toimeksiantajan/tilaajan/yhteistyötahon edustajan allekirjoitus:

Pirjo Päivärinta

HUOM! Sopimukseen mahdollisesti liittyvistä tekijänoikeuksista ja muista erityisehdoista on sovittava erikseen kirjallisesti.

LIITE 2 Haastattelurunko päiväkotien kasvattajille

Taustatiedot liikuntakasvatuksesta

- Millaista liikuntaa järjestetään?
- Millaisia liikuntavälineitä päiväkodilla on käytössään?
- Millaiset ovat päiväkodin liikuntaympäristöt?

Ohjatun liikunnan sisältö

- Onko ohjattu liikunta tarkoin etukäteen suunniteltua?
- Onko ohjatun liikunnan mahdollista olla spontaania?
- Kiinnitetäänkö ohjatussa liikunnassa huomiota lasten taitojen kehittymiseen vai liikkumiseen ylipäätään?
- Miten lapset jaetaan ryhmiin ohjatun liikunnan ajaksi, jos jaetaan?
- Otetaanko lapsen kehitysvaiheet huomioon ohjattua liikuntaa suunniteltaessa?

Kasvattajien koulutus

- Kuka ohjattua liikuntaa suunnittelee ja toteuttaa?
- Onko koulutus riittävää?

Liikuntakasvatusoppaan sisältö

- Minkä tiedon koet tärkeäksi löytyvän oppaasta?
- Minkä tiedon koet tarpeettomaksi?