

Opinnäytetyö (AMK)  
Sosiaali-alan koulutusohjelma  
Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö  
2013

Ilona Aalto

# ”VOIKO TUOSTA ENÄÄ PARANTAA?”

– Vanhempien kokemuksia liikuntakasvatuksesta  
Ilpoisten päivähoitoyksikössä



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

Marraskuu 2013 | Sivumäärä 49+6

Ohjaaja Johanna Gadd

Ilona Aalto

## ”VOIKO TUOSTA ENÄÄ PARANTAA?”: VANHEMPIEN KOKEMUKSIA LIIKUTAKASVATUKSESTA ILPOISTEN PÄIVÄHOITOYKSIKÖSSÄ

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus, jossa tarkastellaan vanhempien kokemuksia liikuntakasvatuksesta Ilpoisten päivähoitoyksikössä. Aihe nousi esiin lasten liikkumisen vähäisyydestä ja liikalihavuuden lisääntymisestä, jotka koetaan ajankohtaisina ongelmina. Liikuntakasvatuksella päivähoitossa on mahdollista vaikuttaa lapsen hyvinvointiin nyt ja tulevaisuudessa.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kokevatko vanhemmat liikuntakasvatuksen tärkeäksi päivähoitossa ja siirtykö liikuntakasvatuksen ajatusmaailma kotiin perheiden arkeen. Lisäksi selvitetään millaisena vanhemmat kokevat päivähoiton liikuntakasvatuksen ja miten sitä voisi heidän mielestään parantaa. Tutkimuksen avulla voidaan kehittää liikuntakasvatusta ja liikuntakasvatuksellista yhteistyötä päivähoiton ja kodin välillä perheiden toiveiden mukaan.

Teoreettisena taustana on käytetty teorian tietoa lapsen kehityksestä, liikuntakasvatuksesta, kasvatuskumppanuudesta sekä perheen merkityksestä lapsen kehitykselle. Tutkimusaineisto on koottu osittain strukturoiduilla ja osittain avoimilla kyselylomakkeilla vanhemmilta keväällä 2013. Aineisto on analysoitu SPSS-tilasto-ohjelman ja teemoittelun avulla.

Tulokset osoittivat, että valtaosa vastaajista piti liikuntakasvatusta päivähoitossa tärkeänä. Monet vastaajista olivat huomanneet lapsensa liikunnallisuuden lisääntyneen päivähoiton aloittamisen jälkeen, mutta koko perheen liikuntatottumuksiin liikuntakasvatus ei juurikaan vaikuttanut. Liikuntakasvatukselliseen yhteistyöhön oltiin pääosin tyytyväisiä. Liikuntakasvatuksesta tiedottamisen kehittämiseksi koettiin tarvetta. Vanhempien mielestä päivähoiton liikuntakasvatus oli hyvää ja monipuolista. Parannusehdotuksissa toivottiin uusien liikuntalajien kokeiluja ja liikuntatuntien lisäämistä.

### ASIASANAT:

Liikuntakasvatus, liikunta, päivähoito, kvantitatiivinen tutkimus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Social Services | Child-, youth-, and family work

2013 | Total number of pages 49+6

Instructor Johanna Gadd

Ilona Aalto

## “CAN IT BE IMPROVED ANY FURTHER?” : PARENTS` EXPERIENCES ON PHYSICAL EDUCATION IN ILPOINEN DAY CARE CENTRE

This thesis is a quantitative research of parents' experiences on physical education in Ilpoinen day care centre. Today children's lack of physical exercise and their obesity have become problems in our society. Physical education in day care centres is an opportunity to affect children's health today and in the future.

The aim of this study is to clarify what parents think of physical education in Ilpoinen and how it could be improved. Another aim is to clarify whether parents think physical education is important in day care and does the ideology of physical education transfer into families' everyday lives. With the results of this study physical education and collaboration between parents and the staff can be improved.

Main sources of information are theories of child development and physical education in day care. Theories of collaborative partnership and families' influence on child's development are also used. The subject material has been gathered through partly structured and partly open inquiry from parents in the spring of 2013. The material has been analyzed with SPSS-executable program and theming.

The results show that most parents think physical education in day care is important. Many parents noticed improvement in their child's physical activity after starting day care. Physical education in day care doesn't have much effect on families' own physical exercise habits. Parents are for the most parts satisfied with the collaboration with the staff. However, some hope to be more informed about the physical education. Although parents think the physical education is at the moment good and versatile, they would like their children to have more physical education classes that would also introduce them to new and different sports.

### KEYWORDS:

Physical education, physical exercise, day care, quantitative research

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE</b>	<b>7</b>
2.1 Lapsen kokonaisvaltainen kehitys	7
2.2 Fyysinen kehitys	9
2.3 Psykkinen kehitys	10
2.4 Sosiaalinen kehitys	11
<b>3 LIIKUNTAKASVATUS PÄIVÄHOIDOSSA</b>	<b>12</b>
3.1 Päivähoidon ja varhaiskasvatuksen määrittely	12
3.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet ja toteutus päivähoitossa	12
3.3 Liikuntakasvatus Ilpoisten päivähoitoyksikössä	14
<b>4 PERHEEN ROOLI LIIKUNTAKASVATUKSESSA</b>	<b>15</b>
4.1 Kasvatuskumppanuus	15
4.2 Perhe lapsen liikkumisen tukena	16
<b>5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b>	<b>18</b>
5.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	18
5.2 Kvantitatiivinen tutkimus	19
5.3 Kyselylomake	19
5.4 Tutkimuksen luotettavuus	22
5.5 Aineiston keruu ja käsittely	23
<b>6 TULOKSET</b>	<b>25</b>
6.1 Taustatiedot	25
6.2 Kuinka tärkeänä perheet pitävät päiväkodissa toteutettavaa liikuntakasvatusta	27
6.3 Siirtyvätkö päiväkodista saatavat liikuntavinkit perheiden arkikäyttöön	29
6.4 Vanhempien kokemukset liikuntakasvatuksesta tällä hetkellä	32
<b>7 JOHTOPÄÄTÖKSET</b>	<b>36</b>
7.1 Vastaajien taustatietojen merkitys tuloksiin	36
7.2 Liikunnan ja liikuntakasvatuksen merkitys perheille	37
7.3 Liikuntakasvatuksen ajatusmaailman siirtyminen perheiden arkeen	38
7.4 Liikuntakasvatus vanhempien näkökulmasta sekä parannusehdotukset	40

<b>8 POHDINTA</b>	<b>43</b>
-------------------	-----------

<b>LÄHTEET</b>	<b>46</b>
----------------	-----------

## **LIITTEET**

Liite 1. Kyselylomake vanhemmille

Liite 2. Saatekirje vanhemmille

## **KUVIOT**

Kuvio 1. Liikunnan merkitys perheelle ja kuinka usein lapsi liikkuu.	26
Kuvio 2. Liikunnan ja liikuntakasvatuksen toteutumisen tärkeys.	27
Kuvio 3. Liikunnallisuuden lisääntyminen päiväkodin aloittamisen jälkeen.	28
Kuvio 4. Tyytyväisyys liikuntakasvatukselliseen yhteistyöhön päiväkodin kanssa.	28
Kuvio 5. Miten liikuntakasvatus näkyy lapsen käyttäytymisessä kotona.	29
Kuvio 6. Liikuntakasvatuksen innoittama harrastus.	30
Kuvio 7. Päiväkodin tapahtuman innoittamana on käyty uudelleen seuraavissa paikoissa.	31
Kuvio 8. Syyt vanhempaintoimikunnan toimintaan osallistumiselle ja osallistumattomuudelle.	32
Kuvio 9. Millaisena liikuntakasvatus koetaan tällä hetkellä.	33
Kuvio 10. Vastajaat ovat tyytyväisiä seuraaviin asioihin liikuntakasvatuksessa.	34
Kuvio 11. Vastajien parannusehdotuksia liikuntakasvatukseen.	35

# 1 JOHDANTO

Lasten liikkumisen vähyydestä ja liikalihavuudesta ollaan enenevässä määrin huolissaan. Kehityssuunta ulkona leikkivistä lapsista sisälle erinäisten ruutujen ääreen siirtyviin pelaajiin on huolestuttava. Yhä harvempi lapsi täyttää varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset kahden tunnin liikkumisesta päivittäin. (STM ym. 2005.)

Varhaislapsuudessa opitut tottumukset heijastavat aikuisuuden elämäntapoja (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013). Lapsen liikkumiseen tulisikin kiinnittää huomiota kaikissa lapsen elinympäristöissä. Varsinkin päivähoitolla on suuri rooli lapsen elämässä, sillä lapsi viettää suuren osan valveaikaajastaan päiväkodissa. Päivähoitossa voidaan opastaa lapsi liikunnan iloon turvallisessa ympäristössä. Liikunnan positiiviset vaikutukset lapsen kehitykselle ovat kiistattomat. Liikuntakasvatus päivähoitossa antaa mahdollisuuden lapselle harjoitella taitojaan tavoitteellisesti ja yksilölliset ominaisuudet huomioon ottaen. (Stakes 2005.) Liikuntakasvatuksen ajatusmaailmaa voidaan myös pyrkiä siirtämään päivähoitosta kotiin vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan yhteistyönä.

Tutkimus on toteutettu Ilpoisten päivähoitoyksikössä, joka painottaa liikuntaa toiminnassaan. Tutkimuksessa selvitetään kokevatko vanhemmat liikuntakasvatuksen tärkeäksi päivähoitossa ja siirtyvätkö päiväkodista saatavat liikuntavinkit perheiden arkikäyttöön. Lisäksi selvitetään millaisena vanhemmat kokevat liikuntakasvatuksen tällä hetkellä ja miten sitä voisi heidän mielestään parantaa. Tutkimus tuo vanhempien äänen kuuluviin ja antaa mahdollisuuden muokata päivähoiton liikuntakasvatusta ja vanhempien sekä kasvattajien liikuntakasvatuksellista yhteistyötä enemmän vanhempien toiveita vastaavaksi.

Tutkimuksen taustatietona on käytetty liikuntakasvatuksen ja lasten liikunnan teoriaa. Lisäksi on pohdittu päivähoiton ja perheen yhteistyötä sekä perheen roolia lapsen liikkumisessa. Tutkimus on suoritettu kvantitatiivisella tutkimusotteella. Tutkimusaineisto on kerätty kyselylomakkeilla keväällä 2013. Kohderyhmänä toimi 4-7 –vuotiaiden lasten vanhemmat.

## 2 LIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE

### 2.1 Lapsen kokonaisvaltainen kehitys

Liikunnalla tarkoitetaan tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, lihastoimintaa, joka saa aikaan energiankulutuksen kasvua. Liikuntaan voidaan lukea myös ns. hyötyliikunta, edellyttäen että se sisältää tietoisesti valitun fyysisen aktiivisuuden. Arkikielessä liikunnasta puhuttaessa tarkoitetaan yleensä fyysistä toimintaa urheilun parissa. (Laakso 2007, 17.)

Liikunta ja liikunnallisuus lapsuudessa ovat ajankohtaisia aiheita juuri nyt. Suurin osa suomalaislapsista voi hyvin, mutta valitettavasti keskiarvo ei kerro kaikkea. Jo 10–20 % lapsista on ylipainoisia (Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) ym. 2005, 7, 10). Vaikka suurin osa lapsista liikkuu liikuntasuositusten mukaan riittävästi, lähes puolet ei liiku riittävästi tai lainkaan (Karvinen ym. 2006, 7). Aikaisemmin aktiivisesti leikkivät lapset ovat nykypäivän arkena siirtyneet pelaamaan sisätiloihin erinäisten ruutujen ääreen (STM ym. 2005, 7). Tämä kehityssuunta on huolestuttava ja siihen tulee puuttua mahdollisimman varhain.

On tiedostettu, että varhaiskasvatuksessa luodaan terveiden elämäntapojen perusta ja painotetaan, että kuntien tulisi tukea lasten terveyttä edistäviä elämäntapoja ja perheiden kasvatustehtävää (STM 2006). Turun kaupunki on vastaanottanut haasteeseen ja tällä hetkellä valtaosa lapsista ja nuorista on keskimääräistä terveempiä, pärjäävät koulussa, harrastavat ja liikkuvat. Hyvinvointierot ovat kuitenkin suuria ja näkyvät myös lasten ja nuorten terveydessä, joiden terveysongelmista merkittävin on lisääntyvä ylipaino. Uhkatekijöitä ovat esimerkiksi riittämätön liikunta ja harrastamattomuus. (Turun kaupunki 2009, 6, 11.)

Liikuntaa ja urheilua perustellaan usein terveyden ylläpidolla. Lapset liikkuvat kuitenkin liikunnan ilosta, eivätkä kuntonsa parantamiseksi. (Zimmer 2001, 43.) Lapsuudessa opitut elämäntavat jatkuvat yleensä läpi elämän. Liikunnallisuuden ja liikkumisen ottaminen osaksi päivittäistä arkea jo lapsuudessa helpottaa terveellisten elämäntapojen valitsemista myös aikuisuudessa. Liikunta on leikin

lisäksi lapselle ominainen tapa oppia ja se vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes) 2005, 17; Kyle 2003, 14).

Varhaisvuosien liikuntakasvatukselle on ominaista, että lapsella on korkea sisäinen halu sekä fysiologinen tarve liikkua (Sääkslahti 2007, 39). Liikkumalla lapsi rakentaa kuvaa itsestään ja ympäröivästä maailmasta (Kokljuschjkin 1997, 5). Liikunnalliset kokemukset ovat vaatimus lapsen terveelle kasvulle ja kehitykselle. Liikunnan hyödyt tulevat kuitenkin näkyviin vain jos lapsen liikkuminen on vapaaehtoista ja lapsi nauttii siitä. Liikunnan tulee vastata lapsen kehitystasoa ja tarpeita, jotta lapsi kokee liikunnan positiivisena. (Halme 2008, 20.)

Lasten liikuntaa ja oppimista leimaa usein uteliaisuus uusia asioita kohtaan. Liikunta parantaa lapsen keskittymiskykyä ja sillä on positiivinen vaikutus koulumenestykseen. (Rinta ym. 2008, 9, 13.) Lapset oppivat enimmäkseen aisti-toimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä, joten lasten tulee saada toiminnallisia ja liikunnallisia oppimisen mahdollisuuksia. Liikunnalla on merkitystä myös lapsen muun oppimisen kannalta. Jos lapsen motorinen kelpoisuus on heikko, on myös perusta muulle oppimiselle heikompi kuin motorisesti taitavilla lapsilla. (Pulli 2001, 21.) Lapselle on luonnollista oppia liikkumalla ja omin käsin tekemällä (Autio & Kaski 2005, 41).

Lapsen kehitys on luontaisesti vaiheittaista ja kasautuvaa, eli aiempi taito on osattava ennen uuden oppimista. Kehitys on myös dynaamista, jolloin osa taidoista lisääntyy, kun taas toiset vähenevät. Lapsella on kehityksen herkkyyksia, jolloin alttius uuden taidon oppimiseen on suuri. (Vilkkö-Riihelä 2008, 51.) Liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen kokonaisvaltaisesti ja lapsen eri kehitysalueet ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään (Autio & Kaski 2005, 10; Hiltunen 2001, 94). Esimerkiksi liikuntaleikit yhdistävät tunteen, ajatuksen ja toiminnan (Wietsema 1997, 10–11). Lapsi onkin otettava huomioon kokonaisuutena, jotta hänestä kasvaa fyysisesti ja henkisesti tasapainoinen lapsi (Kokljuschjkin 1997, 6).



## 2.2 Fyysinen kehitys

Lapsen fyysisellä kehityksellä ja kasvulla tarkoitetaan jatkuvia elimistössä tapahtuvia tapahtumia, joihin vaikuttavat muun muassa perintötekijät, ravitsemus, terveydentila, hormonitoiminta, vuodenaika ja psyykinen hyvinvointi (Karling ym. 2008, 120).

Varhaislapsuudessa lapsen hermojärjestelmä on kehitysvaiheessa ja se synnyttää lapsessa tarpeen liikkua sekä oppia (Zimmer 2001, 44). Lapsen motoriset perustaidot muodostuvat liikunnan avulla. Liikkumalla lapsi kehittää ja harjaantuttaa taitojaan. (Numminen 2000, 49.) Motoriset perustaidot ovat kahden tai useamman kehonosan liikkeiden muodostamia kokonaisuuksia. Näitä ovat esimerkiksi kävely, juoksu, heittäminen ja potkaiseminen. (Gabbard 2004, 287.) Motoriset perustaidot ovat liikkumiselle välttämättömiä taitoja ja ne muodostavat perustan lasten jokapäiväisistä toiminnoista selviämiseksi sekä liikunnan lajitaitojen kehitykselle (Gallahue & Ozmun 2006, 187).

Lapsen fyysinen aktiivisuus edesauttaa tervettä kehittymistä ja vahvistaa kehoa. Esimerkiksi sopivassa rasituksessa luut vahvistuvat ja verenkierto- ja hengityselimistö kehittyvät. Liikkuva lapsi saa liikunnan avulla myös purettua energiaansa, joka johtaa väsymykseen ja riittävään yöuneen. (Numminen 2000, 50–51.) Lapset sietävät rasittavaa liikuntaa, mikäli se on lyhytkestoista ja sisältää lepotaukoja. Lisäksi lasten tuki- ja liikuntaelimistö on aikuisia joustavampi ja se kestää paremmin loukkaantumisia. Liikunta toimiikin lasten tuki- ja liikuntaelimistön kehityksen käynnistäjänä (Karvonen ym. 2003, 41–43.)

Fyysinen aktiivisuus stimuloi niitä aivojen osia, jotka ovat yhteydessä ajatteluun. Tästä syystä lapset oppivat soveltamaan omaksumiaan taitoja esimerkiksi kouluaineisiin tai muihin taitoihin. Onnistumisen kokemukset lisäävät lapsen motivaatiota taidon uudelleen kokeilemiseen ja kehittämiseen. Toistot taas vaikuttavat hermoston kehittymiseen ja toimintojen automatisoitumiseen. (Numminen 2000, 50–51; Laakso 2007, 22.)

### 2.3 Psyykkinen kehitys

Lapsen psyykkiseen kehitykseen kuuluvat geneettisyys, biologia ja vuorovaikutus sekä psykososiaaliset ympäristön tapahtumat ja näiden kaikkien yhteisvaikutukset. Lapsuusiän normaali psyykkinen kehitys luo perustan aikuisiän hyvälle mielenterveydelle. (Mäntymaa ym. 2003.)

Liikunta pitää yllä mielenterveyttä ja se toimii positiivisena vaikuttajana lapsen henkiselle hyvinvoinnille (Puhakainen 2001, 26). Liikunta parantaa lisäksi energisyyttä ja tuottaa elämyksiä (Niemi 2009, 8-9). Liikkuminen rentouttaa, virkistää mieltä ja tuottaa hyvän olon, lisäksi liikunta edistää lapsen terveyttä. (Nupponen 2005, 52-53; Kyle 2003, 11; Niemi 2009, 9).

Liikunta vaikuttaa myös lapsen minäkuvan rakentumiseen. Lapsi saa kehonsa kautta itsestään kokemuksia ja palautetta, jotka muodostavat identiteetin kehityksen perustan. On tutkittu, että liikuntaa harrastavilla lapsilla on keskimääräisesti parempi minäkäsitys kuin lapsilla, jotka eivät harrasta liikuntaa. (Miettinen 1999, 66.) Liikuntakasvatuksella voidaan myös vaikuttaa lapsen hyvän kehonkuvan muodostumiseen. Myönteiset kokemukset ja myönteinen palaute osamisesta luovat pohjan terveelle itsetunnolle. (STM ym. 2005, 14.)

Lapsen itsetunto kasvaa kehon tuntemuksen myötä. Esimerkiksi lapsen kömpelyys voi vaikuttaa negatiivisesti hänen minäkuvaansa. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 19.) Liikunnalliset kokemukset kehittävät lapsen motorisia taitoja. Taitojen karttuessa lapsi kokee onnistumisen tunteita, jotka vahvistavat hänen itseluottamustaan. (Zimmer 2001, 20.) Liikunnasta saadut kokemukset vaikuttavat siihen, millaisena lapsi näkee itsensä ja miten hän kohtelee ystäviään. Liikunnan avulla lapsi saa purettua energiaansa sekä ilmaista omia tunteitaan. (Numminen 1997, 13.)

## 2.4 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan lapsen tietoisuutta itsestään ja muista, sekä hänen vuorovaikutustaan muiden kanssa. Lisäksi tarkkaillaan sitä miten lapsi toimii ympäristössään. (Brickerin & Pretti-Frontczakin 2007, 119.)

Liikunnalliset leikit ja pelit ovat kasvattamassa lasten sosiaalisia taitoja. (Miittinen 1999, 67.) Varhaislapsuudessa opitut sosiaaliset käyttäytymismallit voivat säilyä läpi elämän. Sosiaalisten taitojen opettelussa, toiset lapset ovat erittäin tärkeässä osassa. Leikissä ja liikkumisessa opitaan muun muassa muiden kanssa toimeen tulemista, pelisääntöjen sopimista ja konfliktien selvittämistä. Lapsi saa harjoitella kontaktien luomista ja yhteistyötä muiden kanssa, sekä muiden lasten auttamista ja omien tunteiden ilmaisua. (Zimmer 2001, 26–28.)

Lapsi omaksuu liikuntatilanteissa ja muissa vuorovaikutustapahtumissa sosiaalisen kanssakäymisen eri muotoja. Lapsi, jolla on myönteinen minäkuva ja terve itsetunto, oppii huomioimaan muita sekä säätelemään omaa toimintaansa ja tunteiden ilmaisuaan. (STM ym. 2005, 14.) Yhdessä muiden kanssa liikkuminen johtaa osallisuuden tunteeseen, yhteisyyden kokemiseen ja se vahvistaa lapsen sosiaalista toimintakykyä (Paronen & Nupponen 2005, 208). Yhteiset liikunnalliset leikit ja toiminnot edistävät myös ryhmässä toimimista ja sosiaalisia taitoja (Rehunen 1997, 272; Puhakainen 2001, 37). Liikunta kehittää lapsen taitoa noudattaa sääntöjä ja ohjeita. Liikunta opettaa lapselle mikä on hyväksyttävää ja kuinka tulee käyttäytyä muiden ihmisten kanssa. (Numminen 1997, 13.)

## 3 LIIKUNTAKASVATUS PÄIVÄHOIDOSSA

### 3.1 Päivähoidon ja varhaiskasvatuksen määrittely

Lain mukaan ”päivähoidon tavoitteena on tukea päivähoidossa olevien lasten koteja näiden kasvatustehtävässä ja yhdessä kotien kanssa edistää lapsen persoonallisuuden tasapainoista kehitystä” (Laki lasten päivähoidosta 19.1.1973/36 2 § a). Päivähoidon perustehtävän voi katsoa sisältävän lasten hoidon, kasvatuksen ja opetuksen. Laajemmin katsottuna päivähoito sisältää perustehtävien lisäksi myös vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön, verkostotyön ja lastensuojelun tukitoimet. (Koivunen 2009, 11.) Lasten päivähoito nähdään myös varhaiskasvatuspalveluna, jossa yhdistyvät lapsen oikeus varhaiskasvatukseen ja vanhempien oikeus saada lapselleen hoitopaikka (Sosiaaliportti 2012).

Varhaiskasvatus suunnitelman perusteissa määritellään varhaiskasvatus kasvatukselliseksi vuorovaikutukseksi pienten lasten eri elämänpiirien välillä, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatus koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta, jota yhteiskunta järjestää, valvoo ja tukee. Varhaiskasvatuksen tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista yhteistoimintaa lapsen kanssa, jossa omaehtoisella leikillä on suuri merkitys. Varhaiskasvatuksen tärkeimpänä tavoitteena on edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikuntakasvatus on oleellinen osa varhaiskasvatusta, sillä päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. (Stakes 2005, 11, 15, 22.)

### 3.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet ja toteutus päivähoitossa

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan laajasti katsottuna kaikkea sellaista toimintaa, joka tarkastelee liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta (Laakso 2007, 17). Onnistunut liikuntakasvatus johtaa aktiiviseen, iloiseen ja yrittävään lapseen. Liikunnalliset kyvyt ja taidot, terveydelliset tekijät, tiedollinen ja sosiaalinen kehitys ja hyvä itsetunto luovat perustan liikuntakasvatuksen tavoitteille.

(Autio 2007, 27.) Erityisesti varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteena on edistää lasten motorista ja fyysistä kehitystä sekä tukea muuta oppimista ja kehitystä. Liikunnan avulla voidaan myös vahvistaa lapsen kokonaispersoonallisuuden kehittämistä. (Karvonen ym. 2003, 96.)

Suosituksen mukaan lasten tulisi harrastaa reipasta ja riittävän kuormittavaa liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikunta on lapsilla pääsääntöisesti omaehtoista liikkumista ja aikuisen tehtäväksi jää huolehtia, että lapsella on joka päivä useita mahdollisuuksia liikkua monipuolisessa ja vaihtelevassa ympäristössä. (STM ym. 2005, 10–11.) Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Liikuntakasvatukseen avulla tuetaan lapsen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista kehitystä. (STM ym. 2005, 17.) Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus eroaa tavallisen perheen liikkumisesta varsinkin tavoitteellisuuden osalta. Kasvattajat varhaiskasvatuksessa osaavat ottaa suunnittelussa huomioon lasten kehityksen herkkyykskaudet sekä lapsen yksilölliset tarpeet.

Liikuntakasvatuksen suunnittelussa on otettava huomioon päivähoiton tilat, välineet ja säännöt ja pohdittava miten liikunnan kokonaismäärää voisi saada lisääntyä. Liikuntakasvatukselle tulisi tehdä vuosisuunnitelma, kausisuunnitelma sekä erikseen jokaiselle liikuntatuokiolle tuokiosuunnitelma. Liikuntatuokioita tulisi olla kaksi viikossa: yksi sisällä ja yksi ulkona. Liikuntakasvatuksen tuokioita ja suunnitelmia tulee myös arvioida säännöllisesti. Arvioinnin kohteena ovat: havaintomotoriset taidot, motoriset taidot, fyysinen aktiivisuus ja sosiaaliset taidot. (STM ym. 2005, 15–23.)

Liikuntakasvatus vastaa lasten liikkumistarpeeseen tarjoamalla monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ja rohkaisua uuden kokeilemiseen. Tavoitteena on kehittää lasten motorisia valmiuksia sekä opetella ymmärtämään maailmaa omien aistien kautta unohtamatta liikunnan iloa. Liikuntakasvatus opettaa lapsia luottamaan omiin kykyihinsä sekä säilyttämään toimintahalunsa. Kasvattajien tulee suunnitella liikuntakasvatus lapsilähtöiseksi, avoimeksi, elämykselliseksi sekä vapaaehtoiseksi. Liikuntakasvatuksessa on erityisesti muistettava, että liikunta

on mukana arjessa koko ajan, ei vain tuokioina kaksi kertaa viikossa. (Zimmer 2001, 117-120.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteeksi voi myös asettaa tunne-elämän, ajattelun ja yhteistyötaitojen kehittämisen. Kasvatustavoitteeksi voi määritellä lapsen kasvun ja kehityksen tasapainoiseksi, itsenäiseksi, vastuuntuntoiseksi, yhteistyökykyiseksi ja muut huomioon ottavaksi ihmiseksi. Liikunta tukee lapsen persoonallisuuden kasvua. Sen avulla opitaan löytämään omia rajoja, noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä ja sietämään fyysistä ja psyykkistä rasitusta. Liikuntatilanteissa vallitseva ihmisten välinen vuorovaikutus kasvattaa lasta ja on aikuisen ja lapsen yhdessä elämistä. (Puonti 1999, 113-114.)

### 3.3 Liikuntakasvatus Ilpoisten päivähoitoyksikössä

Ilpoisten päivähoitoyksikkö on yksi Turun kaupungin päiväkodeista. Vuonna 1970 perustettu päiväkotijoukko sijaitsee hyvällä liikuntamahdollisuuksiin panostavalla alueella metsän ja meren lähellä. Päivähoitoyksikkö ei ole liikuntapäiväkotijoukko, mutta liikunnallisuus on monin tavoin osana päiväkodin arkea. (Kuukkala & Uvanto 2013.)

Ilpoisten päivähoitoyksikössä on panostettu liikuntavälineisiin ja muokattu sääntöjä liikkumiseen kannustavaksi. Päiväkodissa leikitään ulkona joka säällä ja liikkumista estävät kiellot on poistettu. Päiväkodin pihalla lapset saavat liikkua ja leikkiä taitojensa mukaan ja saatavilla on liikkumiseen kannustavia välineitä. (Kuukkala & Uvanto 2013.)

Ilpoisissa käytetään liikunnallisuutta myös juhlien merkeissä. Päivähoitoyksikössä voidaan järjestää kevätjuhla läheisessä metsikössä tai toteuttaa isovanhempien kanssa liikuntapäivä erilaisine liikuntarasteineen. Lisäksi päiväkodin pihalla on oma pyöräilyrata kesäisin ja luistelurata talvisin, joihin saa lainata varusteet päiväkodista. (Kuukkala & Uvanto 2013.)

## 4 PERHEEN ROOLI LIIKUNTAKASVATUKSESSA

### 4.1 Kasvatuskumppanuus

Kasvatuskumppanuus merkitsee vanhempien ja henkilöstön tietoista sitoutumista toimimaan yhdessä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemisessa. Kasvatuskumppanuus lähtee lapsen tarpeista ja se yhdistää lapselle tärkeiden aikuisten, vanhempien ja varhaiskasvatuksen kasvattajien tiedot ja kokemukset. Kasvatuskumppanuus edellyttää aikuisilta keskinäistä luottamusta, tasavertaisuutta ja kunnioitusta. Varhaiskasvatuksen henkilöstö tuo kasvatuskumppanuuteen oman ammatillisen tietonsa ja osaamisensa, vanhemmat tuovat oman lapsensa tuntemuksen sekä ensisijaisen kasvatusoikeuden. (Stakes 2005, 31.)

Kasvatuskumppanuudessa kasvattajat ja vanhemmat ovat samanarvoisia, mutta heidän tietonsa lapsesta ovat sisällöltään erilaisia. Jaetun tiedon avulla vanhemmat ja kasvattajat pyrkivät edistämään lapsen hyvinvointia parhaalla mahdollisella tavalla. Tällöin kahden eri näkökulman tietämys pyritään yhdistämään ja saadaan paremmat mahdollisuudet lapsen kasvun tukemiseen. (Kaskela & Kekkonen 2006, 17.) Kasvatuskumppanuus on oleellisessa asemassa myös liikuntakasvatuksessa. Kasvattajat voivat jakaa vinkkejä lasten kanssa liikkumiseen perheille ja vanhemmat voivat puolestaan tuoda esiin lapsensa erityistarpeet ja toiveen liikunnan suhteen.

Yhtenä kasvatuskumppanuuden tavoitteena on myös tunnistaa herkästi ja mahdollisimman varhain lapsen jollakin kehityksen alueella mahdollinen tuen tarve. Lapselle luodaan kasvattajien ja vanhempien yhteistyönä yhteinen toimintastrategia lapsen tukemiseksi. (Turun kaupunki 2005, 39.)

Kasvatuskumppanuus on herättänyt myös kritiikkiä. Marjatta Kallialan (2012, 93-96) mukaan tasavertaisuus kasvattajien ja vanhempien välillä on pelkkä illusio. Hänen mukaansa asiantuntijatiedolla on vahva asema sosiaali- ja terveyspalveluissa ja kasvattajat käyttävät kasvatustieteen ammattilaisina valtaansa myös vanhempien kanssa käytävässä vuorovaikutuksessa. Tällä hetkellä kas-

vatuskumppanuus merkitsee kasvattajille oikeutta opettaa ja neuvoa vanhemmille parempia kasvatustapojen menetelmiä. Kasvatuskumppanuus myös vaikeuttaa kasvattajien epäkohtiin puuttumista, sillä he joutuvat pettämään kumppaninsa esimerkiksi tilanteessa, jossa joudutaan ottamaan yhteyttä lastensuojeluun. Kalliala ehdottaakin, että tasavertaisuuden sijasta korostettaisiin keskenäistä arvovonantoa, kunnioittavaa suhtautumista ja luottamusta vanhempien ja kasvattajien välillä.

#### 4.2 Perhe lapsen liikkumisen tukena

Päivähoito on yleisin perheiden käyttämä palvelumuoto, joten sen merkitys lasten ja perheiden elämässä on suuri (STM 2002, 12). Päivähoito ei ole yksin tukevana lapsen alttiutta liikunnallisuuteen, vaan perhe on erittäin oleellisessa osassa mukana. Tärkeänä vaikuttajana lapsen elämässä ovat vanhemmat, joiden mukana määräytyy lapsen fyysinen ja sosiaalinen kasvuympäristö. Nämä joko suorasti tai epäsuorasti vaikuttavat lapsen asenteisiin, käyttäytymiseen ja tapoihin lapsuudessa ja tulevaisuudessa. (Ritchie ym. 2005.)

Lapsuuden elinolot ennustavat aikuisiän terveyden ja siihen vaikuttavien tekijöiden lisäksi myös sosiaalista asemaa aikuisuudessa. Perhetekijät, elinolot ja erityiset ongelmat vaikuttavat lapsen koulutus- ja elintapavalintoihin tulevaisuudessa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013.) Tästä syystä on erityisen tärkeää puuttua lapsen ja hänen perheensä elintapoihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Yli 3-vuotiaan lapsen liikkumisen minimimäärä on kaksi tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa (STM ym. 2005, 11). Onkin tärkeää kannustaa ja opastaa perheitä liikunnallisuuteen kertomalla sen tärkeydestä lapsen kehitykselle. Parhaimmillaan perheliikunta on perheen aktiivista yhdessäoloa kodissa, eri ympäristöissä, eri vuodenaikoina ja lajikokeiluissa. Yhdessä liikuttaessa perheenjäsenet saavat toisiltaan jakamatonta huomiota ja hyötynä terveysliikuntaa saavat myös aikuiset. (Arvonen 2007, 7.)



Positiivisen ja lämpimän suhteen luominen lapseen onnistuu parhaiten yhdessä leikkimällä (Niss & Söderström 2000, 32). Aikuisen rooli lapsen kyvyille leikkiä on suuri. Leikin vaikutus lapsen kehitykseen on riippuvainen leikin laadusta, johon aikuinen voi ohjaamisellaan vaikuttaa (Mäntynen 1997,19). Tutkimusten mukaan riippuu aikuisesta miten, missä ja kuinka lapsi leikkii vai leikkiikö ollenkaan. Aikuisen turvallinen läsnäolo ja leikkiin osallistuminen rohkaisevat lasta uuden kokeiluun. (Brotherus ym. 2002, 187.) Aikuisen on helppo sisällyttää liikuntaa yhteisiin leikkihetkiin ja tehdä liikunnasta luonnollinen osa tavallista arkea.

Lapsen minäkuvan kehittyminen alkaa vuorovaikutuksesta vanhempien kanssa ja sen kehitys jatkuu koko ihmisen elämän. Lapsuuden ympäristön ja vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa siihen millaisena lapsi kokee itsenä ja muut. (Cowie 1995, 30-31.) Vanhemmilla on vaikutus myös lapsen motoriseen kehitykseen (Hiltunen 2001, 95). Vanhemmat voivat esimerkiksi huolehtia siitä, että lapselle on tarjolla virikkeellinen ja houkutteleva ympäristö niin sisällä kuin ulkonakin.

Liikuntaleikit yhdistävät tunteen, ajatuksen ja toiminnan. Ne mahdollistavat kohtaamisen ja yhteyden niin aikuisen ja lapsen välillä, myös lapsen ja ympäristön välillä. (Wiertsema 1997, 10–11.) Perimä, kulttuurissa vallitsevat asenteet ja arvot sekä lapsen omat valinnat vaikuttavat suuresti lapsen kehitykseen (Vilkko-Riihelä 2008, 51). Tästä syystä koko perheen lisäksi myös lähisukulaiset ja tuttavat vaikuttavat asenteillaan ja käytöksellään lapsen tuleviin valintoihin.

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimus toteutettiin Turun kaupungissa Ilpoisten päivähoitoyksikössä. Ilpoisten päivähoitoyksikkö painottaa liikuntakasvatusta toiminnassaan ja on luonut hyvät puitteen lasten liikkumiselle. Päivähoitoyksikkö sijaitsee hyvällä liikuntamahdollisuuksiin panostavalla alueella metsän ja meren lähellä ja henkilökunta pyrkii käyttämään tätä hyödykseen. Päivähoitoyksikössä pyritään myös osoittamaan vanhemmille hyviä liikuntaan kannustavia lähialueen paikkoja ja kannustetaan koko perhettä tutustumaan asuinalueensa liikuntamahdollisuuksiin yhdessä.

Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa ajankohtaista tietoa siitä, kokevatko vanhemmat liikuntakasvatuksen tärkeäksi päivähoitossa ja siirtyykö liikuntakasvatuksen ajatusmaailma kotiin perheiden arkeen. Lisäksi selvitetään millaisena vanhemmat kokevat päivähoiton liikuntakasvatuksen ja miten sitä voisi heidän mielestään parantaa. Tutkimuksen tavoitteena on kehittää liikuntakasvatusta ja liikuntakasvatuksellista yhteistyötä päivähoiton ja kodin välillä perheiden toiveiden mukaan.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1) Kuinka tärkeänä perheet pitävät päiväkodissa toteutettavaa liikuntakasvatusta?
- 2) Siirtyvätkö päiväkodista saatavat liikuntavinkit perheiden arkikäyttöön?
- 3) Millaisena vanhemmat kokevat päiväkodin liikuntakasvatuksen tällä hetkellä?

Vastaan kysymyksiin suorittamalla kvantitatiivisen tutkimuksen, jossa käytän aineistonkeruumenetelmänä kyselylomaketta.

## 5.2 Kvantitatiivinen tutkimus

Tutkimukseni on luonteeltaan kvantitatiivinen, sillä kvantitatiivinen tutkimus kuvaa ilmiötä numeerisen tiedon pohjalta ja tuloksia voidaan havainnollistaa esimerkiksi taulukoiden ja kuvioiden avulla. Kvantitatiivisella tutkimuksella halutaan selvittää olemassa oleva tilanne ja se perustuu suurien aineistojen, edustavien otosten ja tilastollisten menetelmien käyttöön. Määrällisen tutkimuksen avulla vastataan kysymyksiin mikä, missä, paljonko ja kuinka usein. (Heikkilä 2005, 16–17.)

Kvantitatiivisesta tutkimuksesta saatava tieto on useimmiten määrällistettävissä ja tutkimus pyrkii objektiivisuuteen, myös luotettavuus on tutkimuksessa tärkeää (Soininen 1995, 34). Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetään usein tiedonkeruumenetelmänä kyselylomaketta ja tutkimuksen avulla pyritään yleensä yleistämään tutkittavaa asiaa (Kananen 2011,74).

Valitsin kvantitatiivisen tutkimusotteen, koska tutkimukseni tulosten kannalta oli oleellista saada suuri vastaajajoukko. Kvalitatiivisella tutkimuksella olisin saanut syvempää tietoa yksittäisiltä vanhemmilta, mutta kvantitatiivinen tutkimus mahdollisti kaikkien vanhempien mielipiteiden esiintuomisen. Tutkimukseni tavoitteena oli tuoda esiin vanhempien ajatuksia henkilökunnalle ja sitä kautta saada vanhempien sana kuuluviin toiminnan kehittämisessä.

Tutkimustani voisi kuvata myös survey-tutkimukseksi, jossa kerätään aineistoa standardoidussa muodossa tietyltä joukolta. Survey-tutkimuksessakin käytetään tavallisesti kyselylomaketta ja aineiston avulla pyritään kuvailemaan, vertailemaan tai selittämään tutkittavaa ilmiötä. (Hirsijärvi ym. 2004, 125.) Survey-tutkimuksessa keskitytään käytännönläheisiin ongelmiin (Soininen 1995, 80).

## 5.3 Kyselylomake

Kyselytutkimuksen idea on helppo ymmärtää. Kun halutaan tietää jotain toisen ajatusmaailmasta tai toiminnasta, sitä pitää kysyä häneltä (Tuomi & Sarajärvi

2006, 74). Kvantitatiivisessa tutkimuksessa johdetaan tutkimusongelmasta tutkimuskysymykset, joihin aineisto antaa vastaukset (Kananen 2010, 75). Aineistoa kerätään etukäteen strukturoiduilla kyselylomakkeilla. Kyselylomakkeiden etu on niiden tehokkuus ja taloudellisuus kerätessä tietoa ja mielipiteitä suurelta joukolta. (Alkula ym. 2002. 118–119.)

Kyselylomakkeen tarkka laadinta ja kysymysten suunnittelulla tehostetaan tutkimuksen onnistumista (Hirsijärvi ym. 2004, 187). Kysymysten laatiminen ei ole helppoa, sillä tavoitteena on, että kysymyksillä olisi sama merkitys kaikille kyselyyn vastanneille ja samalla kysymysten tulisi mitata sitä mitä niiden on tarkoituskin mitata. Lomakkeen kysymykset tulisi aina ymmärtää ensilukemalta, ilman että vastaaja toivoo lisäselvennystä. (Ahola 2007, 56–57.)

Kyselyssä on tärkeintä sen selvyys, tulisi siis välttää monimerkityksisiä sanoja, kuten tavallisesti ja yleensä. Kysymysten tulisi olla lyhyitä ja spesifisiä, jolloin tulkinnan mahdollisuus jää pienemmäksi. Kyselyssä tulisi muistaa kysyä vain yhtä asia yhdessä kysymyksessä ja annettava vaihtoehto en osaa sanoa. Kyselylomakkeessa tulisi sijoittaa yleisimmät ja helpoimmin vastattavat kysymykset alkuun ja spesifiset loppuun. Lomakkeessa tulisi välttää ammattisanojen käyttöä ja johdattelevia kysymyksiä. (Hirsijärvi ym. 2004, 191–192.)

Kyselylomakkeeseen liittyy myös ongelmia. Vastaamattomuus voi nousta ongelmaksi, tutkija ei voi myöskään olla varma miten perehtyneitä tutkittavat ovat kyselyn aihealueisiin. Vastanneista ei voi myöskään tietää ovatko he ottaneet kyselyn tosissaan ja ovatko he pyrkineet vastaamaan rehellisesti. Ongelmaksi voi muodostua myös se miten onnistuneita vastausvaihtoehdot ovat vastaajien näkökulmasta, ettei väärinymmärryksiä syntyisi. (Hirsijärvi ym. 2004, 184.)

Tein pääosin strukturoidun kyselyn (Liite 1), jossa vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi valittuja (Kananen 2011, 31). Kyselyni alkuosassa kysyin taustatietoina lapsen ryhmää, sekä kauanko lapsi on ollut päiväkodissa. Kuudessa seuraavassa kysymyksessä käytin 5-portaista Likert-asteikkoa, jossa vastaaja valitsee asteikolta vaihtoehdon, joka parhaiten kuvaa hänen käsitystään asiasta. (Heik-

kilä 2004, 53.) Uskon, että strukturoitu kysely motivoi useampia vanhempia vastaamaan, sillä se näyttää nopeasti tehtävältä ja helposti täytettävältä.

Kyselyn loppupuolella käytin avoimia seurantakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Avoimet seurantakysymykset ovat osittain strukturoituja ja osittain avoimia kysymyksiä (Alkula ym. 2002, 132) . Näissä kysymyksissä pyysin vastaajaa vastaamaan kysymykseen joko kyllä tai ei ja perustelemaan sitten vastauksensa. Avoimissa kysymyksissä vastaaja sai vapaasti kertoa vastauksensa sille rajatussa tilassa (Alkula ym. 2002, 132).

Avointen kysymysten tavoitteena oli antaa vanhemmille mahdollisuus kertoa, mitä he todella ajattelevat päivähoitoyksikön liikuntakasvatuksesta ja mahdollistaa vapaa ideointi sen parantamisesta. Avoimilla kysymyksillä toivon saavuttamani tietoa, jota strukturoiduilla kysymyksillä ei voi saada. Väärinymmärrysten välttämiseksi pyrin pitämään kysymykseni selkeinä ja laittamaan erilaisia kysymysmuotoja.

Vanhemmille lähetettiin kyselyn mukana tiedote, jossa kerroin kuka olen ja mihin pyrin tutkimuksellani (Liite 2). Pyrin motivoimaan vastaajat muistuttamalla, että tutkimukseni on yksi keino päästä vaikuttamaan oman lapsen arkeen. Jokaisen tutkimukseen osallistuvan vanhemman suostumus oli tutkimuksessa oleellista. Kyselyyni ei kuitenkaan ollut pakko vastata, joten vastaamalla kyselyyn vanhemmat suostuvat myös osallistumaan tutkimukseeni.

Tein kyselylomakkeelleni pienimuotoisen esitutkimuksen, ennen vanhemmille lähettämistä. Pyysin kolmea henkilöä lähipiiristäni täyttämään kyselylomakkeen ja kertomaan ajatuksiaan ja kommenttejaan lomakkeesta. Lähipiirissä suoritettu esitutkimus antaa kuvan kyselyn osioiden toimivuudesta, mutta esitutkimuksen tuloksia ei kannata sekoittaa varsinaisiin tukoksiin (Virtuaali ammattikorkeakoulu 2013).

Ennen aineiston keruuta, pyysin tutkimukselleni tutkimusluvan Ilpoisten päivähoitoyksikön johtajalta Riitta Kuukkalalta. Hyväksytin myös kyselylomakkeeni johtajalla ja varajohtajalla, ennen kyselyn lähettämistä vanhemmille.

#### 5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Kyselylomakkeella kerätyssä aineistossa on erityisen tärkeää ottaa huomioon tutkimuksen luotettavuus. Tutkimuksen validius tarkoittaa, että tutkimus mittaa juuri niitä ominaisuuksia ja käsitteitä joita varten se on laadittu. Reliabiliteetti merkitsee tutkimuksen pysyvyyttä, eli sitä ettei tutkimus anna sattumanvaraisia vastauksia ja että se on toistettavissa samanlaisin tuloksin. (Ahola 2007, 48; Heikkilä 2004, 29–30.)

Tutkimus on myös suoritettava puolueettomasti, eivätkä tutkimuksen tulokset saa riippua tutkijasta. Tutkija tekee tutkimuksessaan subjektiivisia valintoja esimerkiksi kysymysten muotoilusta ja raportointitavasta, lisäksi tahattomia virheitä saattaa sattua, mutta tutkijan vaihtaminen ei vaihda puolueettoman tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksen on oltava avointa ja tutkittaville on selvitettävä tutkimuksen tarkoitus ja käytötapa. Tutkimusraportissa on esitettävä kaikki tärkeät tulokset ja johtopäätökset, eikä vain toimeksiantajan kannalta edullisia tuloksia. Tuloksia raportoitaessa on tärkeää, että yksittäistä vastaajaa ei saa tunnistaa tuloksista, jos tutkituille on annettu lupaus nimettömästä tutkimuksesta. (Heikkilä 2004, 31.)

Tutkimuksessani olen alusta saakka pyrkinyt avoimuuteen. Tutkimusympäristöstä ulkopuolisena tutkijana minun oli helppo huomioida sekä positiivinen että negatiivinen palaute ja huomioida kaikkien mielipiteet tuloksissa. Tutkimus vastaa tutkimuskysymyksiin ja uskon sen toistettavuuteen. Kyselylomakkeen ja kysymysten muotoilu on omaa käsialaani. Pyrin kysymyksissä selkeyteen ja helposti ymmärrettävään kieleen. Kyselylomakkeeseen olisi voinut avata käsitteitä enemmän, jolloin tutkittavat olisivat varmasti ymmärtäneet kysymykset tarkoittamallani tavalla.

Nimettömyys on ollut tutkimukseni tärkeä osa. Jaoin vanhemmille kyselyn kanssa suljettavan kirjekuoren, jossa tutkimus oli tarkoitus palauttaa. Vanhemmat palauttivat vastauksensa oman lapsensa ryhmän aikuisille, jotka puolestaan välittivät sen minulle. Vastaukset olivat nimettömiä ja tarkoitettu vain minulle

tutkijana, joten oli tärkeää pitää huoli siitä ettei välikäsien kautta kulkevat vastaukset olleet näkyvillä.

Olen salassapitovelvollinen, enkä voi levittää lomakkeista ilmi käyviä tietoja yksittäisestä lapsesta muille. Lopulliseen opinnäytetyöhöni kirjoitan vain lopulliset tulokset ja keskiarvot vastauksista, joista ei voi päätellä yksittäisten vastaajien henkilöllisyyttä.

### 5.5 Aineiston keruu ja käsittely

Aineiston keräsin kyselylomakkeilla Ilpoisten päivähoitoyksikön lasten vanhemmilta. Rajasin otannan koskemaan yli 3-vuotiaiden lasten vanhempia, sillä pienet lapset eivät välttämättä ole olleet päiväkodissa vielä kovin pitkään ja vanhempien kokemus liikuntakasvatuksesta olisi voinut olla vähäinen. Vanhempien lasten vanhemmat ovat ehtineet tottua Ilpoisten päivähoitoyksikön liikuntakasvatukseen ja liikunnalliseen ajatusmaailmaan ja osaavat jo nimetä hyviä ja huonoja kokemuksiaan.

Kyselyn jaoin 18.4.2013. Kyselyt lähtivät kaikille yli 3-vuotiaiden vanhemmille neljään eri ryhmään ja yhteensä kyselyjä lähti 61 kappaletta. Kyselyt jaettiin lasten omiin lokeroihin, joista muukin vanhemmille lähtevä paperiposti kulkeutuu kotiin. Kyselyn mukana lähti saatekirje vanhemmille, josta ilmeni tutkimuksen tarkoitus sekä suljettava kirjekuori, jossa lomakkeen voi palauttaa. Lähetin kyselyn tarkoituksella huhtikuussa, sillä siinä vanhemmat ovat ehtineet kerätä kokemuksia päiväkodin liikuntakasvatuksesta ja tapahtumista syksystä alkaen, mutta kesälomakausi ei ole vielä ehtinyt alkaa.

Kyselyn toteutin nimettömänä, jotta vanhemmat uskaltaisivat ilmaista myös mahdollista kritiikkiään päiväkodin toimintaa kohtaan. Tiedotin vanhemmille, että yksittäiset vastaukset näen vain minä ja päiväkotihenkilökunnalle näytän vasta lopulliset tulokset.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on perinteisesti syötetty paperilomakkeiden vastaukset tietokoneelle aineiston käsittelyä varten (Heikkilä 2005, 123). Tässä

tutkimuksessa syötin vastaukset SPSS-tilasto-ohjelmaan. Strukturoitujen kysymysten vastaukset syötin tietokantaan sellaisenaan, mutta avointen kysymysten kohdalla käytin teemoittelua.

Teemoittelussa aineisto jaetaan osiin ja järjestellään eri teemojen alle. Teemoittelu tuo esiin sen, mitä jokaisesta teemasta on sanottu ja siinä etsitään samaan teemaan kuuluvia näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 95.) Kävin läpi kaikki lomakkeet ja merkitsin samankaltaiset vastaukset yhden teeman alle. Joihinkin teemoihin saattoi tulla useita vastauksia, kun taas jonkin teeman toi esiin vain yksi vastaaja. Koska aineistoni on melko pieni, jätin jokaisen yksittäisen vastauksen omaksi teemakseen, enkä yhdistänyt näitä teemoja yläotsikolla muut.

Teemoittelun jälkeen syötin teemat SPSS-ohjelmaan, jolloin sain muodostettua vastaukset numeeriseen muotoon. SPSS-ohjelman avulla sain vastaukset taulukkomuotoon. Kyselylomakkeet säilytän itselläni tutkimusaineistona vähintään tutkimuksen tulosten ja raportin julkaisuun saakka.



## 6 TULOKSET

### 6.1 Taustatiedot

Kyselyjä lähetettiin vanhemmille yhteensä 61 kappaletta. Vastauksia tuli takaisin 31 kappaletta, muodostaen vastausprosentin 50,8 %. Eniten vastauksia tuli Tossutouhukkaiden ryhmästä, joiden vanhemmista 59 % (10/17) vastasivat kyselyyn. Tempputassuista vastasi 52 % (10/19), Hymykuopista 50 % (6/12) ja Repuista 38 % (5/13) vanhemmista.

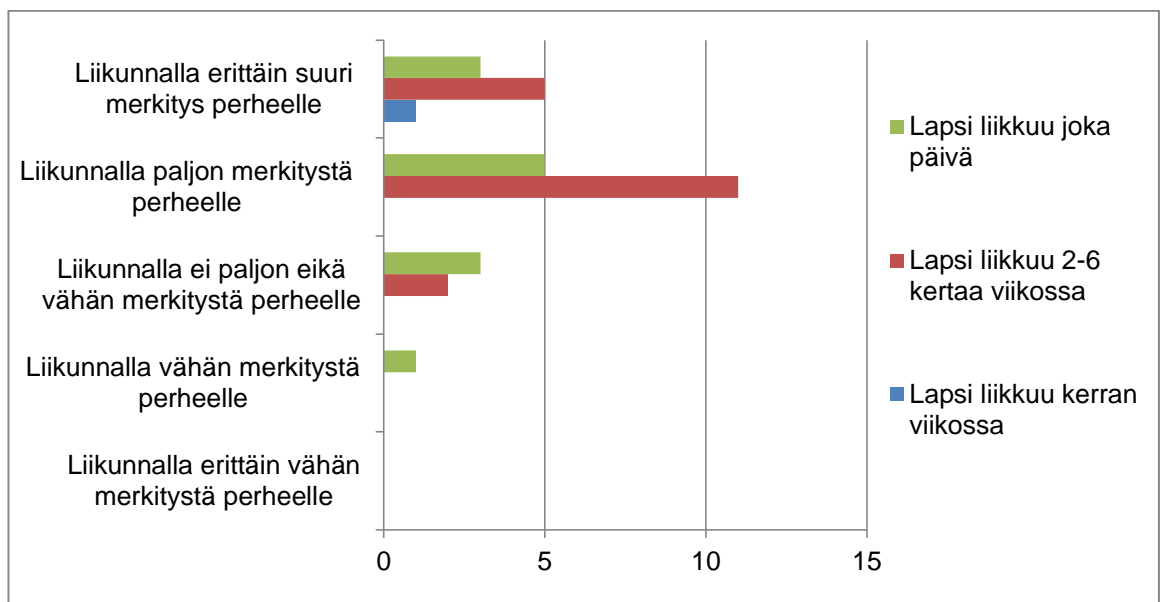
Lähes puolet vastaajista, 48 % (n=15), kertoivat lapsensa olleen 1-2 vuotta Ilpoisten päivähoidotyksikössä, alle 1 vuotta Ilpoisissa olleita oli 19,4 % (n=6) ja yli 3 vuotta 32,2 % (n=10).

Yhteensä 81 % (n=25) vastaajista kertoivat liikunnalla olevan merkitystä heidän perheissään. Liikunnalla oli erittäin suuri merkitys 29 % (n=9) vastaajien perheistä. Yli puolet vastaajista 52 % (n=16) kokivat, että liikunnalla on paljon merkitystä perheelle. Ei paljon eikä vähän merkitystä vaihtoehdon valitsi 16 % (n=5) vastaajista. 1 vastaaja vastasi liikunnalla olevan vähän merkitystä ja yksikään vastaaja ei valinnut vaihtoehtoa erittäin vähän merkitystä.

Vastauksien mukaan lapsista 39 % (n=12) liikkuu päivittäin hengästymiseen ja hikoiluun asti ja 58 % (n=18) liikkuu 2-6 kertaa viikossa. Kerran viikossa vaihtoehdon valitsi 1 vastaaja. Kukaan ei valinnut vaihtoehtoja muutaman kerran kuussa tai kerran kuussa tai harvemmin. Yksi vastaajista koki kysymyksen turhaksi tarhaikäisille. Vastaaja koki, että lapset itsestään selvästi liikkuvat hengästymiseen asti päivittäin ja että tarhaikäiset lapset eivät vielä hikoile.

Vastauksista kävi ilmi, että vaikka vanhemmat kertoivat liikunnalla olevat erittäin suuri merkitys perheelle, lapsen liikkumisen määrä oli silti vaihtelevaa. 3 vastaajaa, jotka vastasivat liikunnalla olevan erittäin suuri merkitys perheelle, vastasivat lapsensa liikkuvan hengästymiseen ja hikoiluun asti joka päivä. 5 vastaajaa kertoivat lapsensa liikkuvat 2-6 kertaa viikossa ja yksi vastaaja vastasi lapsensa liikkuvan kerran viikossa hengästymiseen ja hikoiluun asti. Suosituimmasta

vaihtoehdosta: liikunnalla on paljon merkitystä perheelle, 5 vastaajaa kertoivat lapsensa liikkuvan joka päivä ja 11 vastaajaa 2-6 kertaa viikossa hengästymiseen ja hikoiluun asti. Niistä vastaajista, jotka valitsivat vaihtoehdon: ei paljon eikä vähän merkitystä, vastasi 3 lapsen liikkuvan joka päivä ja 2 lapsen liikkuvan 2-6 kertaa viikossa. Yksi vastaaja valitsi vaihtoehdon: liikunnalla vähän merkitystä perheelle, mutta kertoi lapsensa silti liikkuvan hengästymiseen ja hikoiluun asti joka päivä. (Kuvio 1).

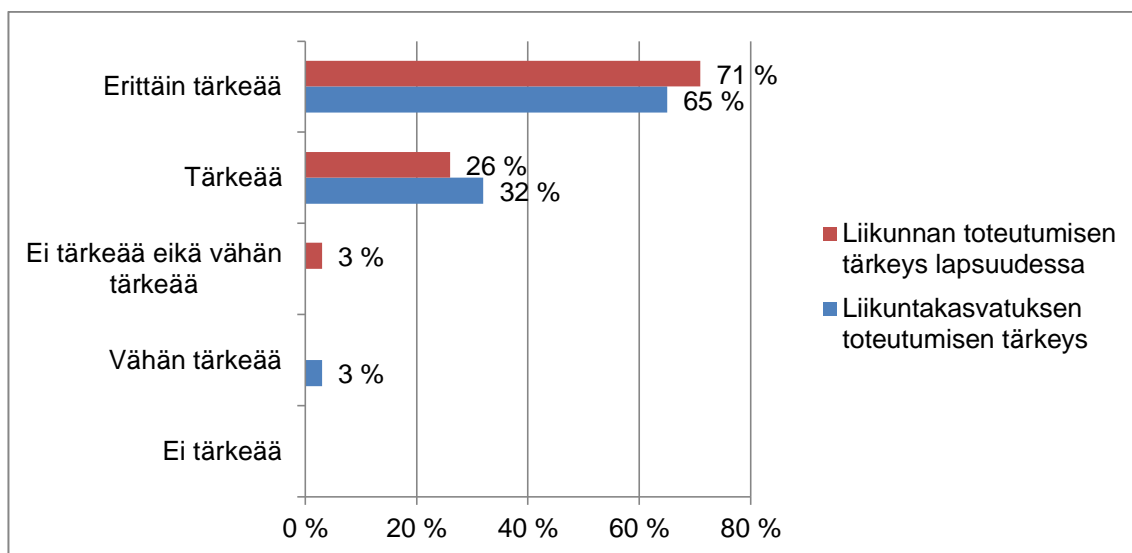


Kuvio 1. Liikunnan merkitys perheelle ja kuinka usein lapsi liikkuu.

## 6.2 Kuinka tärkeänä perheet pitävät päiväkodissa toteutettavaa liikuntakasvatusta

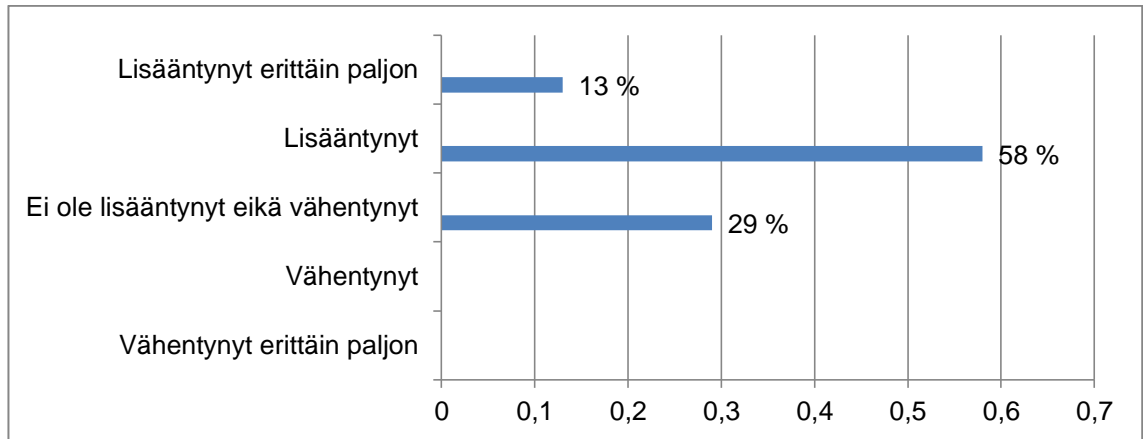
Vastaajista 71 % (n=22) piti liikunnan toteutumista lapsuudessa erittäin tärkeänä. Tärkeänä liikuntaa piti 26 % (n=8) vastaajista. 3 % (n=1) valitsi vaihtoehdon: ei tärkeää eikä vähän tärkeää.

Liikuntakasvatuksen toteutumisen tärkeys päiväkodissa sai lähes samanlaiset vastaukset kuin liikunnan toteutumisen tärkeys lapsuudessa. Erittäin tärkeänä liikuntakasvatusta päiväkodissa piti 65 % (n=20) ja tärkeänä 32 % (n=10) vastaajista. Vähän tärkeää vaihtoehdon valitsi 1 (3 %) vastaaja. (Kuvio 2).



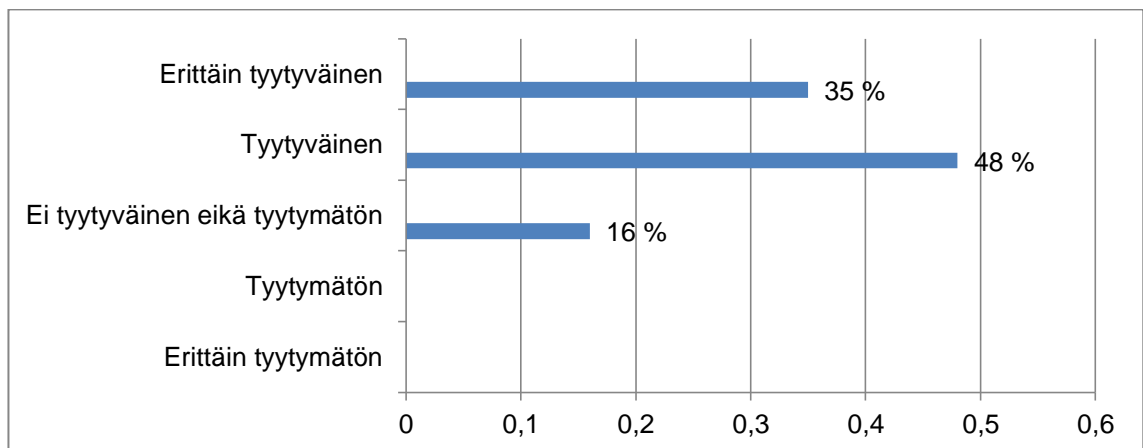
Kuvio 2. Liikunnan ja liikuntakasvatuksen toteutumisen tärkeys.

Vastaajista 13 % (n=4) vastasivat, että lapsen liikunnallisuus on lisääntynyt erittäin paljon päiväkodin aloittamisen jälkeen. 58 % (n=18) vastaajista vastasivat liikunnallisuuden lisääntyneen ja 29 % (n=9) pysyneen samana. (Kuvio 3). Yksi vastaajista koki, että lapsen liikunnallisuuden lisääntyminen tuskin johtuu päiväkodista, vaan liittyy lapsen kasvamiseen; hypyt ja juoksentelu on lapselle ominainen tapa liikkua ja leikkiä.



Kuvio 3. Liikunnallisuuden lisääntyminen päiväkodin aloittamisen jälkeen.

Vastajista 35 % (n=11) olivat erittäin tyytyväisiä päiväkodin kanssa tehtävään liikuntakasvatukselliseen yhteistyöhön. 48 % (n=15) vastaajista vastasivat olevansa tyytyväisiä ja 16 % (n=5) valitsivat: ei tyytyväinen eikä tyytymätön vaihtoehdon. (Kuvio 4). Yksi vastaajista vastasi, ettei ole huomannut liikuntakasvatuksellisen yhteistyön olemassa oloa.

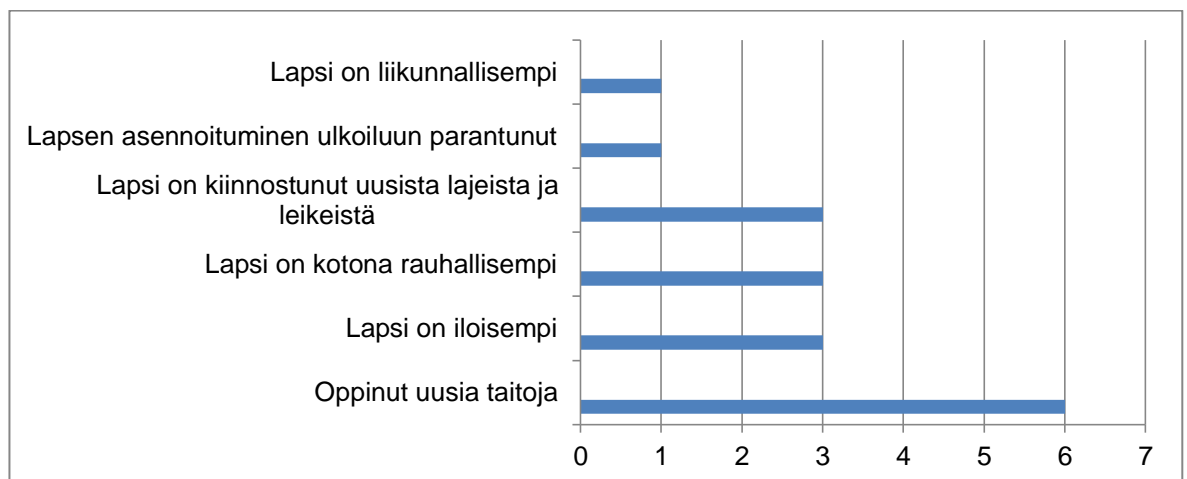


Kuvio 4. Tyytyväisyys liikuntakasvatukselliseen yhteistyöhön päiväkodin kanssa.

### 6.3 Siirtyvätkö päiväkodista saatavat liikuntavinkit perheiden arkikäyttöön

Vastaajista 52 % (n=16) koki päiväkodissa toteutettavan liikuntakasvatuksen näkyvän myös kotona. 39 % (n=12) vastaajista vastasivat, etteivät olleet huomanneet liikuntakasvatuksen näkyvän lapsen käyttäytymisessä.1 Vastaaja ei osannut sanoa ja kysymykseen jätti kokonaan vastaamatta 2 vastaajaa.

6 vastaajaa oli huomannut lapsensa oppineen päiväkodin liikuntakasvatuksen myötä uusia taitoja, joita lapsi esimerkiksi esittelee tai harjoittelee kotona. Vastausten mukaan liikuntakasvatus on myös rauhoittanut lapsia kotona ja innostanut lapsia uusien lajien ja leikkien kokeiluun. Vanhemmat ovat huomanneet lastensa olevan iloisempia ja liikunnallisempia liikuntakasvatuksen myötä. Lisäksi liikuntakasvatus on vaikuttanut lasten asenteisiin ja esimerkiksi ulos lähteminen on helpottunut. (Kuvio 5).

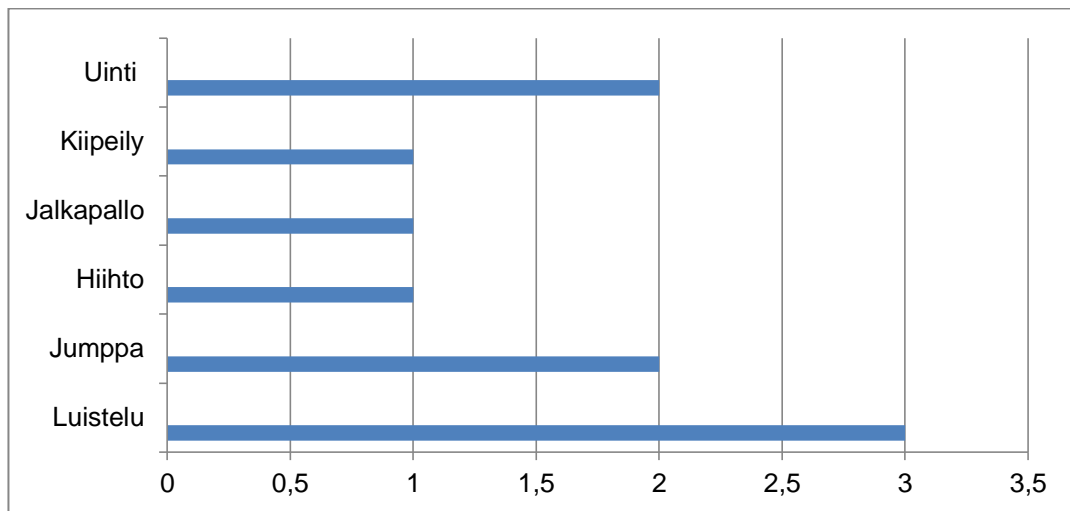


Kuvio 5. Miten liikuntakasvatus näkyy lapsen käyttäytymisessä kotona.

Vastaajista 3 vanhempaa (10 % vastaajista) kokivat yhdessä päiväkodin kanssa tehtyjen liikuntatapahtumien vaikuttaneen perheen liikuntatottumuksiin. 1 vastaaja huomasi perheessä tapahtuneen muutokseen siinä, että perhe ulkoilee nykyään säällä kuin säällä. 2 vastaajaa kokivat liikuntakasvatuksen vaikutta-

neen innostamalla koko perhettä liikkumaan. 90 % (n=28) vastaajista vastasivat, että liikuntatapahtumat eivät ole vaikuttaneet perheen liikuntatottumuksiin.

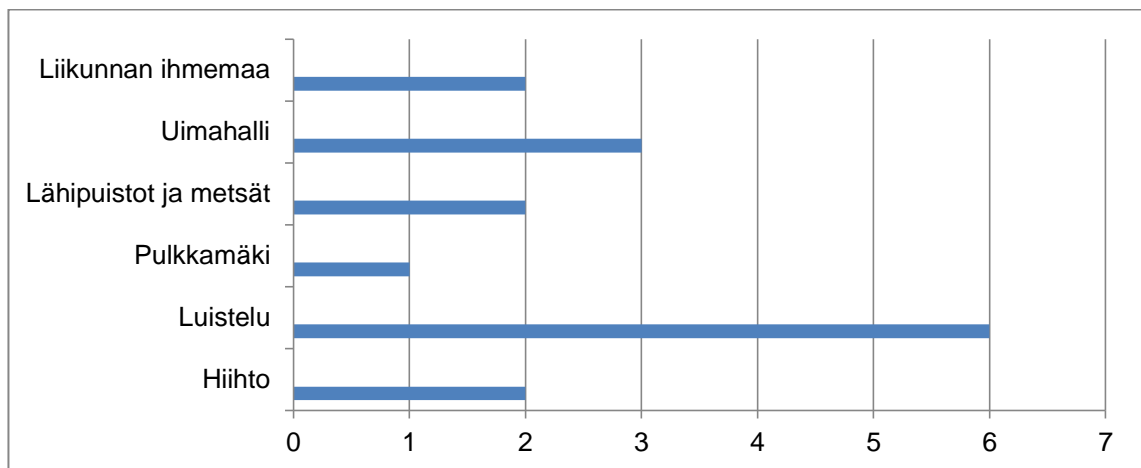
Liikuntakasvatus päiväkodissa on onnistunut innostamaan 32 % (n=10) vastaajien lapsista liikuntaharrastuksen pariin. Vastaajat nostivat liikuntaharrastuksena esiin ohjattua ja valmentajajohtoista toimintaa sekä lapsen omaa innostuneisuutta tiettyä liikuntalajia kohtaan. Luistelun läheisellä koulun kentällä toi esiin 3 vanhempaa. Lisäksi 2 lasta oli innostunut lähellä sijaitsevasta uimahallin käytöstä. Muita liikuntakasvatuksen innostamia harrastuksia olivat jalkapallo, jumppa, kiipeily ja hiihto. (Kuvio 6). 58 % (n=18) vastaajista vastasi, että liikuntakasvatus ei ole innostanut lasta minkään harrastuksen pariin. Yksi vastaajista toi esille, että lapsella on kyllä harrastuksia, vaikka päiväkodin liikuntakasvatus ei ole ollut niissä innoittajana. Kysymykseen jätti vastaamatta 3 vastaajaa.



Kuvio 6. Liikuntakasvatuksen innoittama harrastus.

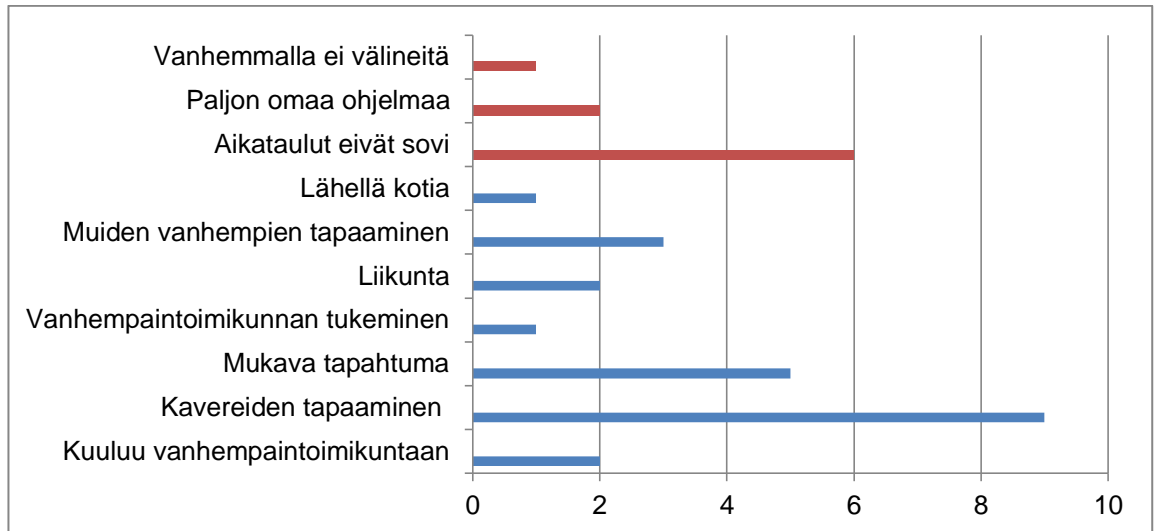
Yli kolmasosa vastaajista, 35 % (n=11), ilmoitti käyneensä uudelleen päiväkodin tapahtuman innoittamana lähialueen liikuntaan kannustavissa paikoissa. Talvilajit tulivat hyvin esille vastauksissa. Luistelun läheisen koulun kentällä toi esiin 6 vastaajaa (19 %), hiihdon päiväkodin läheisellä pururadalla toi esille 2 vastaa-

jaa (6 %) ja pulkkamäen 1 vastaaja (3 %). Muita päiväkodin esimerkin innostamia paikkoja olivat liikunnan ihmemaa, uimahalli sekä lähialueen puistot ja metsät. (Kuvio 7). 58 % (n=18) vastaajista vastasi, ettei ole käynyt uudelleen päiväkodin tapahtuman innoittamana lähialueen paikoissa. Kysymykseen jätti vastaamatta 2 vastaajaa.



Kuvio 7. Päiväkodin tapahtuman innoittamana on käyty uudelleen seuraavissa paikoissa.

58 % (n=18) vastaajista oli käynyt vanhempaintoimikunnan järjestämässä tapahtumissa, kuten liikuntatreffeillä tai luistelemassa. Suurimpana vetonaulana vanhempaintoimikunnan tapahtumiin pidettiin yhdessä oloa päiväkodin ulkopuolella (29 %, n=9). Lapset saavat tavata omia ystäviään ja vanhemmat voivat tavata toisiaan. Lisäksi vastaajat toivat esille, että tapahtumat ovat mukavia (16 %, n=5) ja ne ovat lähellä omaa kotia. Vanhempaintoimikuntaan kuulumisen ja toiminnan tukeminen olivat myös syitä osallistua tapahtumaan. (Kuvio 8). 39 % (n=12) vastaajista ei ollut käynyt vanhempaintoimikunnan järjestämässä tapahtumissa. Perusteluina olivat ajan puute, sekä aikataulujen yhteensopimattomuus (19 %, n=6) Kaksi vastaajaa toi esiin, että ohjelmaa on jo paljon omasta takaa. Lisäksi yksi vastaaja kertoi, että osallistuminen on jäänyt väliin koska vanhemmalla ei ole sopivia välineitä liikuntaan. Kysymykseen jätti vastaamatta yksi vastaaja.

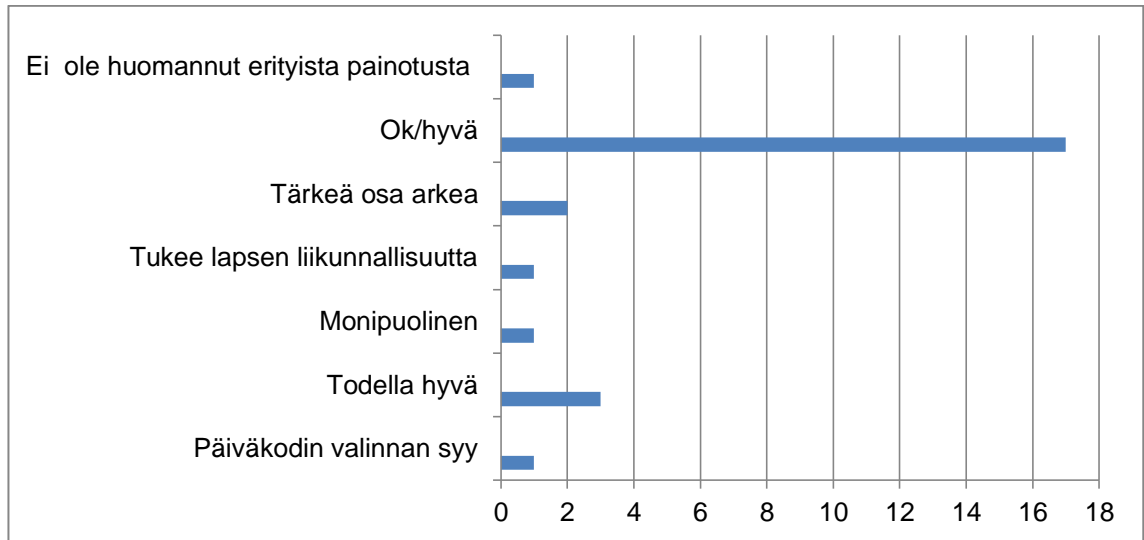


Kuvio 8. Syyt vanhempaintoimikunnan toimintaan osallistumiselle ja osallistumattomuudelle.

#### 6.4 Vanhempien kokemukset liikuntakasvatuksesta tällä hetkellä

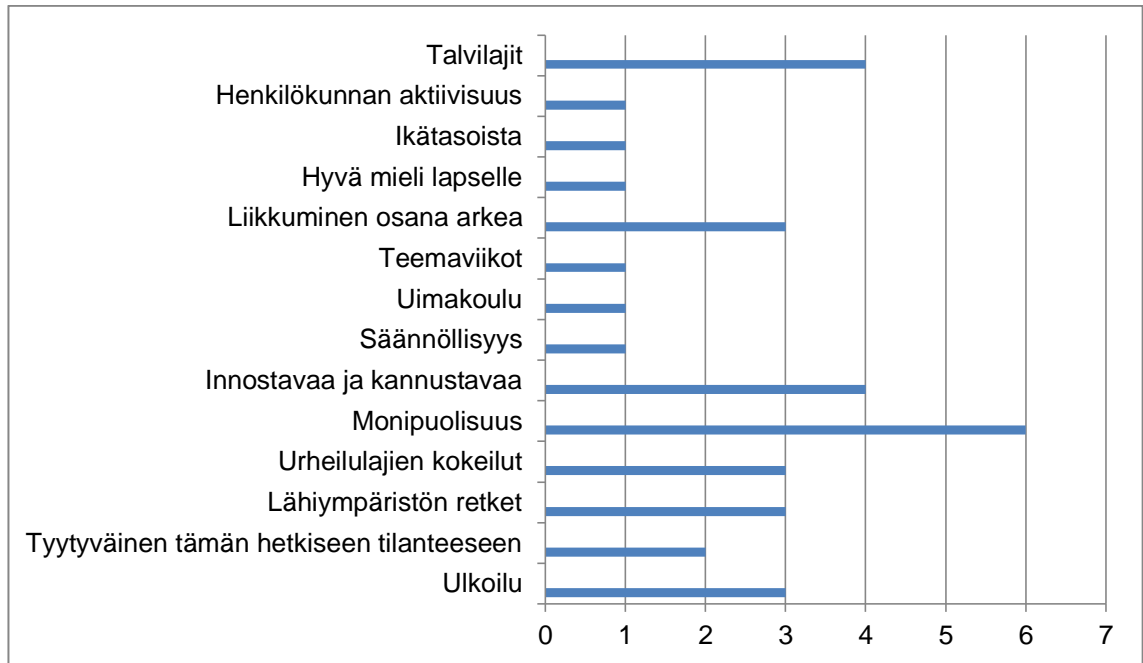
Kokemus päiväkodin liikuntakasvatuksesta oli pääasiassa positiivinen. 17 vastaajaa (55 %) kuvasi liikuntakasvatusta sanoilla, ”hyvä, ok, ihan hyvä” ja vastaavilla sanoilla. Todella hyväksi liikuntakasvatusta kuvasi 3 vastaajaa (9 %). Liikuntakasvatusta pidettiin monipuolisena, lapsen liikunnallisuutta tukevana ja tärkeänä osana arkea. Yksi vastaajista vastasi liikuntaan painottumisen olleen päiväkodin valinnan syy. Yksi vastaajista toi esiin, ettei ole huomannut mitään erityistä painotusta liikuntakasvatukseen, mikä poikkeaisi muista päiväkodeista. (Kuvio 9).





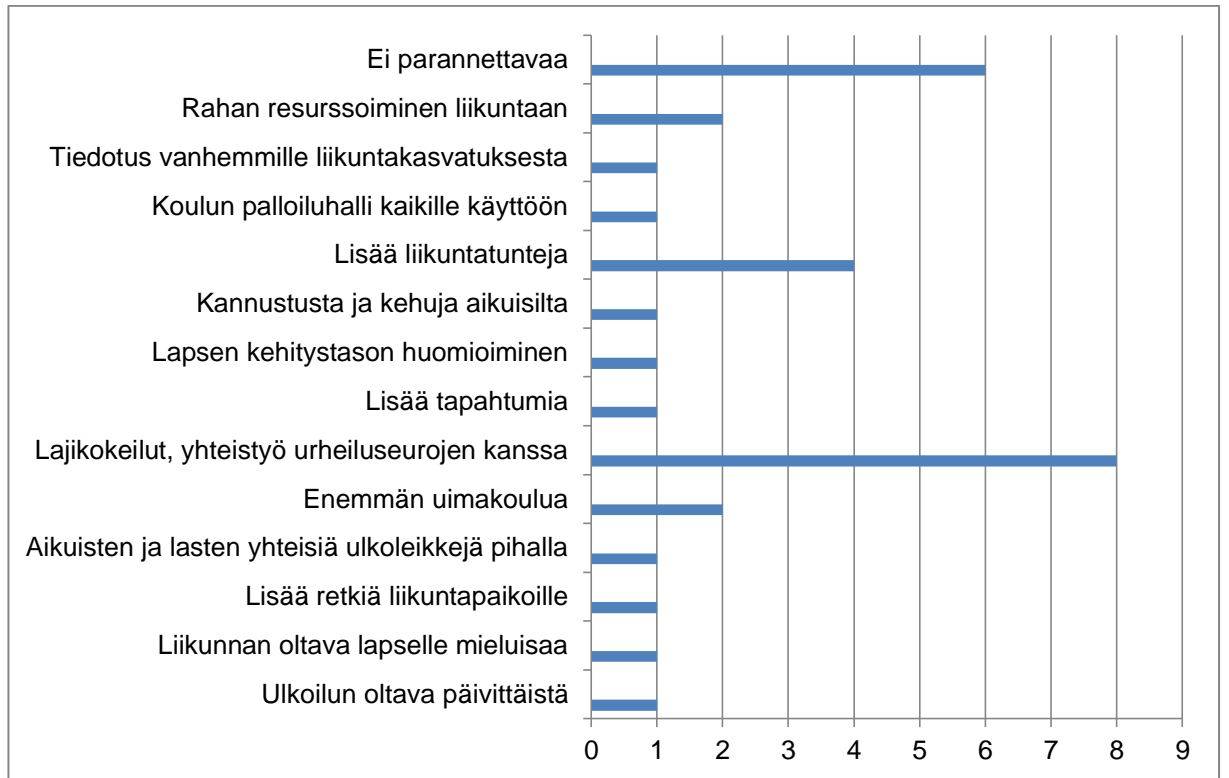
Kuvio 9. Millaisena liikuntakasvatus koetaan tällä hetkellä.

Vastaajat mainitsivat useita aiheita, joihin ovat olleet erityisen tyytyväisiä päiväkodin liikuntakasvatuksessa. Liikunnan monipuolisuus nousi esiin 6 vastaajan (19 %) vastauksesta. Päiväkodin liikuntaa ja sen ilmapiiriä piti innostavana ja kannustavana 5 vastaajaa (16 %). Talvilajit, varsinkin hiihto ja luistelu, saivat kiitosta 4 vastaajalta (13 %). 10 % kannatuksella nousivat esiin ulkoilu, varsinkin säällä kuin säällä, erilaisten liikuntalajien kokeilut, lähiympäristön retket sekä liikunnan sisällyttäminen arkiseen toimintaan. 2 vastaajaa (6 %) kertoi olevansa tyytyväisiä tämän hetkiseen liikuntakasvatukseen. Muita tyytyväisyyden syitä olivat liikunnan säännöllisyys, henkilökunnan aktiivisuus, liikunnassa ikätason huomioiminen, liikunnan antama hyvä mieli lapselle, teemaviikot sekä uimakoulu. (Kuvio 10).



Kuvio 10. Vastaajat ovat tyytyväisiä seuraaviin asioihin liikuntakasvatuksessa.

Vastaajista 19 % (n=6) vastasivat kysymykseen miten liikuntakasvatusta voisi parantaa, että liikuntakasvatus on hyvä tällaisenaan tai että he ovat tyytyväisiä tämän hetkiseen liikuntakasvatukseen. Vastaajista 8 (26 %) toi esiin, että lajiko-keiluja voisi olla enemmän. Osa vastaajista toivoi tavallisten lajien, kuten koripallon kokeiluja. Osa toi esille uusien ja erilaisten lajien kokeiluja. Vanhemmat toivoivat myös yhteistyötä eri seurojen ja urheiluliittojen kanssa. 4 vastaajaa (13 %) vastasi, että suunniteltujen liikuntatuntien määrää voisi lisätä. 2 vastaajaa (6 %) nosti esiin parannusehdotuksina liikuntakasvatukseen rahan resursoimisen liikuntaan ja uimatuntien lisäämisen. Yksittäisiä mielipiteitä oli liikuntakasvatuksesta tiedotuksen parantaminen, läheisen koulun palloiluhallista säännöllisten vuorojen varaaminen kaikille ryhmille, yksittäisen lapsen oman kehitystason paremmin huomioon ottaminen, aikuisilta saatavan kannustuksen ja innostuksen lisääminen, tapahtumien lisääminen, aikuisten ja lasten yhteisten pihaleikkien lisääminen, liikuntaretkien lisääminen, päivittäisestä ulkoilusta kiinnipitäminen ja varmistaminen että liikunta on lapselle mielekästä. (Kuvio 11).



Kuvio 11. Vastaajien parannusehdotuksia liikuntakasvatukseen.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

### 7.1 Vastaajien taustatietojen merkitys tuloksiin

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kokevatko vanhemmat liikuntakasvatuksen tärkeäksi päiväkodissa ja siirtyykö liikuntakasvatuksen ajatusmaailma kotiin perheiden arkeen. Lisäksi halusin selvittää millaisena vanhemmat kokevat päivähoiton liikuntakasvatuksen ja miten sitä heidän mielestään voisi parantaa.

Kyselyn vastausprosentti oli 51 %. Olisin toivonut suurempaa vastausten määrää, jolloin tutkimusten tulokset olisivat olleet luotettavampia ja edustaneet paremmin koko päiväkodin ajatusmaailmaa. Vastaajien määrä jäi nyt 31 vastaajaan, jolloin vastausprosentit tietyissä kysymyksissä saattavat tuntua suurilta, vaikka todellisuudessa jo yhden vastaajan mielipide edustaa kolmea prosenttia. Vastaavanlaisissa opinnäytetöissä vastausprosentit ovat kuitenkin olleet lähellä omiani (Kastelvuori 2010, 34; Rahkola, 2012, 44; Viitanen 2012, 42).

Vastauksia tuli tasaisesti kaikilta ryhmiltä, mihin olin tyytyväinen. Ainoastaan Reppujen ryhmä jäi vastausprosentiltaan muiden jälkeen. Reppujen ryhmä toimii kuitenkin fyysisesti eri rakennuksessa, kuin muut päiväkodin ryhmät, joten tämä saattoi vaikuttaa asiaan. Muiden ryhmien vanhemmat saattoivat nähdä minua pihalla lasten kanssa, sillä suoritin harjoitteluani Ilpoisten päivähoitoyksikössä samaan aikaan kun tein kyselyni ja tämä saattoi vaikuttaa ryhmien vanhempien vastausaktiivisuuteen.

Hieman yli 80 % vastaajista kertoivat lastensa olleen Ilpoisten päivähoitoyksikössä jo yli vuoden, mikä mielestäni kertoo siitä, että vanhemmat ovat jo ehtineet nähdä päiväkodin toimintaa kunnolla ja muodostaneet mielipiteensä muun muassa liikuntakasvatuksesta. Vanhemmilla on jo selkeä kuva siitä mitä päiväkodin liikuntakasvatus on; mikä siinä toimii ja miten sitä voisi parantaa.

## 7.2 Liikunnan ja liikuntakasvatuksen merkitys perheille

Vastaajien lapsista 39 % liikkuu päivittäin hengästymiseen ja hikoiluun asti ja 2-6 kertaa viikossa liikkuu 58 % vastaajien lapsista. Yksi lapsista liikkui vastaajan mukaan vain kerran viikossa. Liikkumisen määrä ei monen lapsen kohdalla ole riittävä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua reippaasti ja riittävän kuormittavasti, eli hengästymiseen asti, vähintään kaksi tuntia päivässä (STM ym. 2005, 10). Vastaavia tuloksia on saatu muuallakin. Eräessä tutkimuksessa kolmivuotiaiden päiväkotilasten fyysistä aktiivisuutta mitattiin ja verrattiin varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. Tuloksien mukaan yksikään tutkimukseen osallistunut lapsi ei täyttänyt suositusten määrällistä tavoitetta liikkua ja toteutettu fyysinen aktiivisuus oli ollut pääosin erittäin kevyttä. (Soini ym. 2012, 52–58.)

Tutkimukseni vastauksista ei käy ilmi kuinka monta tuntia päivässä lapset liikkuvat, joten on mahdollista että päivittäinkin liikkuvat lapset liikkuvat alle kaksi tuntia päivässä. Nyt vastausten mukaan lapsista yli puolet eivät täytä varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia. Sisällytin kysymykseen myös hikoilun, jota ei suosituksessa lasketa mukaan, joten voi olla että vastaajat laskevat vain ne kerat jolloin lapsi on sekä hengästynyt että hikoillut. Hikoiluun ja hengästymiseenkin asti liikkuu joka päivä vain kaksi viidesosaa vastaajista. Vastausten perusteella ei voi olla varma laskivatko vastaajat lapsen liikkumiseen mukaan päiväkodissa tapahtuvan liikkumisen vai pelkästään päiväkodin ulkopuolella liikkumisen. Mikäli mukaan lasketaan päiväkodissa liikkuminen, on mahdollista, että useampi lapsi täyttäisi suositukset.

Liikunnan merkitys perheelle ja lapsen liikkumisen määrä eivät kulkeneet käsi kädessä, kuten olisi voinut olettaa. Perhe saattoi arvostaa liikuntaa erittäin korkealle, mutta silti lapsen arvioitiin liikkuvan kuormittavasti vain kerran viikossa. Vastaaja oli voinut myös kertoa liikunnalla olevan vähän merkitystä perheelle, mutta silti vastannut lapsen liikkuvan kuormittavasti päivittäin.

Yleisesti liikunnan merkitys perheissä koettiin tärkeäksi. Vain yksi vastaaja koki, että liikunnalla on vähän merkitystä heidän perheessään. Lapsuuden elinolot

ennustavat aikuisiän terveyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Perhetekijät ja perheen asenteet ovat yhteydessä lapsen elintapavalintoihin tulevaisuudessa. (Terveydenhuoltolaitos 2013.) Perheen yhteisen liikkumisen ei tarvitse olla yhdessä kuntoilua, vaan se voi olla monenmoista aktiviteettia, jossa liikunta tulee kaupanpäälliseksi.

Liikunnan merkitys lapsuudessa ja liikuntakasvatuksen merkitys päivähoitossa saivat samankaltaiset vastaukset. Liikunnan toteutuminen lapsuudessa oli erittäin tärkeää 71 % vastaajien mielestä ja liikuntakasvatus oli erittäin tärkeää 65 % vastaajien mielestä. Lapset tarvitsisivat säännöllistä ja päivittäistä liikuntaa terveellisen kehityksen tueksi (Zimmer 2001, 43). Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteena on edistää lasten motorista ja fyysistä kehitystä sekä tukea muuta oppimista ja kehitystä. Liikunnan avulla voidaan myös vahvistaa lapsen kokonaispersoonallisuuden kehittämistä. (Karvonen ym. 2003, 96.) Terveyden ja kehityksen auttamisen lisäksi on tärkeää muistaa, että liikunta myös virkistää sekä tuottaa hyvää oloa. (Kyle 2003, 10; Niemi 2007, 8.)

Myös muissa tutkimuksissa vanhemmat ovat pitäneet liikuntaa ja liikuntakasvatusta merkittävänä osana lastensa elämää. Esimerkiksi Aarikan (2012, 40) tutkimuksessa 80 % liikuntakasvatuskyselyyn vastanneista vanhemmista piti liikuntakasvatusta tärkeänä. Ylikantolan (2013, 42) tutkimuksessa kaikki kyselyyn vastanneet vanhemmat osoittivat, että liikunnalla on merkitystä heidän perheilleen.

### 7.3 Liikuntakasvatuksen ajatusmaailman siirtyminen perheiden arkeen

71 % vastaajista kertoivat lapsen liikunnallisuuden lisääntyneen päiväkodin aloittamisen jälkeen. Tästä voisi päätellä, että päiväkodin liikuntakasvatus on ollut yhtenä tekijänä lasten ja perheiden liikunnallisuuden lisääntymiseen. Päiväkoti-ikäisille lapsille liikkuminen on yleensä luontaista ja on vaikea määrittellä tiettyjä syitä liikunnallisuuden lisääntymiselle. Aiemmin on ajateltu lasten motorisen kehityksen etenevän vaiheittain. Nykyisin kuitenkin ajatellaan motoristen suoritusten määräytyvän perimän ja kypsymisen lisäksi myös moninaisista op-

pimiskokemuksista (Karvonen ym. 2003, 35). Päiväkodin liikuntakasvatus tarjoaakin lapselle monia oppimiskokemuksia ja on suuressa osassa lapsen motorisen kehityksen tukijana.

Yli puolet vastaajista kertoivat liikuntakasvatuksen päiväkodissa näkyvän myös kotona. Vastaajat kertoivat, että liikuntakasvatus on vaikuttanut lapsiin monilla tavoilla, eniten vanhemmat kertoivat lastensa oppineen uusia taitoja. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan henkilökunnan tulee kannustaa vanhempia leikkimään ja liikkumaan oman lapsensa kanssa. Lisäksi ammattilaiset ovat avain asemassa antamaan vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Sekä vanhempien että varhaiskasvattajien tulisi sisäistää ajatus, että jokainen aikuinen on kykenevä luomaan lapselle liikkumisen mahdollisuuksia. (STM ym. 2005, 32.)

Vastauksien perusteella päiväkodin liikuntakasvatus ei suurimmalla osalla vastaajista ole vaikuttanut koko perheen liikuntatottumuksiin. Lähes kolmasosa vastaajista kertoi liikuntakasvatuksen kuitenkin innostaneet lapsen jonkin harrastuksen pariin. Vanhemmat toivat esiin ohjattuja harrastuksia sekä harrastuksia, joita lapset voivat tehdä yhdessä perheensä kanssa. Vanhemmat ymmärsivät liikuntaharrastuneisuuden laajemmassa merkityksessä, eivätkä ainoastaan raportoineet seuroissa tapahtuvaa harrastusta. Sinkkosen (2008, 30–32) mielestä nykyään harrastamisesta on tullut perheille pakkomielle, jossa lapselle valitaan harrastus jo varhain ottamatta huomioon lapsen omia tarpeita. Harrastuksilla on kuitenkin lapsille paljon annettavaa ja opetettavaa motorisista taidoista sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Voittopuolisesti harrastukset tuovatkin lapsille mukanaan hyviä ja myönteisiä asioita.

Vanhemmista kolmasosa sanoi käyneensä uudelleen lähialueen liikuntaan innostavissa paikoissa, joissa lapset olivat käyneet päiväkotiryhmiensä kanssa. Ilpoisten päivähoitoyksikössä pyritään järjestämään muun muassa joulu- ja kevätkuulat lähialueen luonnossa, jotta perheet huomaisivat lähellä kotia olevia liikuntamahdollisuuksia ja käyttäisivät niitä hyväkseen. Varsinkin viereisen koulu luistelukenttä oli otettu iltakäyttöön päiväkodissa luistelusta innostuneiden keskuudessa.

Pekkarisen (2010, 3, 36-38) tutkimuksessa tutkittiin Lähiliikunta-tutuksi hankkeen toimivuutta ja perheiden aktiivisuutta. Hanke sai yli 80 % vastaajien perheistä liikkumaan yhdessä metsässä. Tutkimuksesta kävi ilmi myös, että suuri osa vastaajista kaipasi perheelleen ohjattua liikuntatoimintaa. Samankaltaisia ajatuksia löytyi myös omasta tutkimuksestani. Kolmasosa vastaajista oli päivähoiton kautta löytänyt lapsilleen harrastuksia sekä yhteistä toimintaa ja uusia liikkumiseen innostavia paikkoja. Ohjattuun toimintaan osallistuminen oli suosittumpaa kuin itsekseen liikkuminen ja yli puolet vastaajista olikin osallistunut vanhempaintoimikunnan järjestämiin liikuntatapahtumiin.

Kavereiden tapaaminen päiväkodin ulkopuolella oli suosituin syy osallistua vanhempaintoimikunnan järjestämiin tapahtumiin ja aikataulujen yhteensopimattomuus suurin syy jäädä pois tapahtumista. Tapahtumat ja arjen kohtaamiset auttavat luomaan yhteisöllisyyden tunnetta päiväkodin ja kodin välille. Vanhempien tulee kokea olevansa itekin tervetulleita päiväkotiin. (Kaskela & Kronqvist 2007.) Yhteistyön ei aina tarvitse olla päiväkodin henkilökunnasta lähtöisin ja vanhempaintoimikunnat ovat avainasemassa yhteistyöväylän luomisessa perheen ja ammattilaisten välille.

#### 7.4 Liikuntakasvatus vanhempien näkökulmasta sekä parannusehdotukset

Yli neljä viidesosaa vastaajista oli tyytyväisiä liikuntakasvatukselliseen yhteistyöhön päiväkodin kanssa. Yksi vastaaja kuitenkin kertoi, että ei ollut huomannut liikuntakasvatuksellisen yhteistyön olemassaoloa ollenkaan. Perheiden ja kasvattajien yhteistyön tulisi luoda yhtenäinen ja toimiva varhaiskasvatuksen kokonaisuus (Stakes 2005, 11–15). Yhdessä aikuiset luovat hyvät puitteet lapsen hyvinvoinnille. (Stakes 2005, 31.) Ilpoisten päivähoitoyksikössä kasvatuskumppanuus liikuntakasvatuksessa vaikuttaa olevan hyvällä mallilla, tosin parannettavaakin on. Tiedotus liikuntakasvatuksesta tai pyrkimys yhteistyöhön vanhempien kanssa ei ollut tavoittanut ainakaan yhtä vastaajaa. Lisäksi 16 % vastaajista valitsi: ei tyytyväinen eikä tyytymätön vaihtoehdon, joten nämä vastaajat kaipaivat muutosta yhteistyöhön ollakseen siihen tyytyväisiä.



Vastaajat kuvasivat päiväkodin liikuntakasvatusta positiivisilla termeillä. Yli puolet vastasivat liikuntakasvatuksen olevan hyvä. Liikuntakasvatusta kuvattiin monipuoliseksi sekä katsottiin sen istuvan hyvin osaksi arkea. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa muistutetaan, että lapsuudessa on tärkeää omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa, sillä se jää suhteellisen pysyväksi. Suositusten mukaan liikuntakasvatuksen tulisi olla monipuolista, lapsilähtöistä ja tavoitteellista. (STM ym. 2005, 17.) Harva vanhempi on luultavasti lukenut varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ja silti he kuvasivat Ilpoisten päivähoitoyksikön liikuntakasvatusta sanoin, joihin suositukset ohjaavat pyrkimään. Valitettavasti päiväkodin liikuntakasvatuksen pyrkimykset eivät kuitenkaan olleet tavoittaneet kaikkia ja yksi vanhemmista vastasi, ettei ole huomannut erityistä painotusta liikuntakasvatukseen verrattuna muihin päiväkoteihin.

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, LiikU (2013), on koonnut liikuntakasvatuksen tärkeimmät elementit. Liikkumisen tulee olla lapselle mielekästä ja sitä tulee olla riittävästi. Liikuntaa on hyvä harrastaa monipuolisesti ja useissa eri ympäristöissä. Kasvattajan on suunniteltava liikkumisesta tavoitteellista ja päivittäistä sekä pyrittävä yhteistyöhön vanhempien kanssa. Lisäksi ympäristö on muokattava liikuntaan houkuttelevaksi ja liikuntavälineiden tulisi olla lasten saatavilla. Tyytyväisyyden syissä vanhemmat toivat esiin lähes kaikki LiikU:n määrittämät osa-alueet. Liikuntakasvatus oli vanhempien mielestä monipuolista, ikätasoista ja säännöllistä. Vastaajat olivat tyytyväisiä lähiympäristön käyttöön ja henkilökunnan aktiivisuuteen. Lisäksi vastaajat toivat esiin liikuntakasvatuksen tuoman hyvän mielen lapselle.

Vanhemmat toivat esiin useita yksittäisiä parannusehdotuksia. Monet toivoivat lisää lajikokeiluja päiväkotiin ja osa vanhemmista ehdottikin yhteistyötä eri urheiluseurojen kanssa. Liikuntatuntien määrän lisääminen ja rahan resursoiminen liikuntaan sekä uimakoulu saivat useamman kerran kannatusta.

Liikuntakasvatuksen puitteet ovat kunnossa Ilpoisten päivähoitoyksikössä. Vanhemmat ovat pääosin tyytyväisiä liikuntakasvatukseen ja yhteistyöhön ja nostivat esiin useita aiheita joihin olivat tyytyväisiä. Yksittäisistä parannusehdotuksista huomaa kuitenkin, että joku yksittäinen lapsi on voinut jäädä vähemmälle

huomiolle liikuntakasvatusryhmässä. Esimerkiksi yksi vanhempi toivoi enemmän kehitystasolle sopivaa liikuntaa ja toinen vanhempi toivoi henkilökunnalta enemmän kehuja ja kannustusta. Liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa saatetaan mennä ryhmän ”keskiverron” mukaan, jolloin taitavimmat ja vähemmän liikkuvat saattavat jäädä ilman juuri itselleen kohdennettua liikuntakasvatusta tai hiljaisimmat jäädä vähemmälle huomiolle. Jokaisen lapsen yksilöllinen huomioiminen oli näiden vanhempien viesti suurilla ryhmillä pyörittäville kasvattajille.

Kastelvuon (2010, 49, 51) tutkimuksessa kysyttiin vanhempien parannusehdotuksia liikuntakasvatukseen. Vanhemmat korostivat vastauksissaan liikunnan monipuolisuutta ja erilaisten liikuntamuotojen lisäämistä, lisäksi vastaajat olivat nostaneen esiin liikuntakasvatuksesta tiedottamisen. Myös Aarikan (2012, 40) tutkimuksessa oli noussut esiin tarve liikuntakasvatuksesta tiedottamisesta vanhemmille. Ylikantolan (2013, 44) tutkimuksessa kaivattiin lasten yksilöllistä tukemista liikuntakasvatuksessa. Vanhempien kehittämissuhteudet olivat näissä tutkimuksissa samansuuntaisia oman tutkimuksen vastausten kanssa.

Liikuntakasvatuksesta tiedottaminen on ensiaskel vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön. Uusien liikuntamuotojen ja liikuntakokeilujen järjestämisessä voisi olla mahdollista käyttää vanhempien suhteita ja osaamista. Jokainen vanhempi on oman lapsensa asioiden asiantuntija ja vanhempien tiedot ovat oleellisia jokaisen lapsen yksilöllisessä huomioimisessa. Vanhempien ja kasvatustyön ammattilaisten välinen vuorovaikutuksellinen tiedonkulku ja yhteiset tavoitteet liikuntakasvatuksessa avaa mahdollisuuksia yhä parempaan ja kokonaisvaltaisempaan kehitykseen lapsen parhaaksi.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli perehtyä vanhempien kokemuksiin liikuntakasvatuksesta Ilpoisten päivähoitoyksikössä. Tavoitteena oli selvittää millaisena vanhemmat kokevat liikuntakasvatuksen ja miten sitä voisi heidän mielestään parantaa. Lisäksi selvitettiin siirtyykö liikuntakasvatuksen ajatusmaailma päivähoidosta perheiden kotiin ja pidetäänkö liikuntakasvatusta tärkeänä osana päivähoitoa. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää liikuntakasvatuksen kehittämisessä ja toivon että Ilpoisten päivähoitoyksikkö ottaa vanhempien toiveet ja kehittämisideat huomioon liikuntakasvatusta suunnitellessaan. Tuloksia voi käyttää soveltaen varhaiskasvatuksen parissa sekä perheissä.

Tutkimukseni tulokset koskevat yhtä päivähoitoyksikköä. Yhtymäkohtia aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen sekä muihin tutkimustuloksiin löytyi huomattavasti. Tutkimus vahvistaa osaltaan käsitystä liikunnan merkityksestä lapsuudessa. Tutkimus toi esiin vanhempien äänen ja muistuttaa vanhempien merkityksestä oman lapsensa asiantuntijoina. Tutkimus vastasi tutkimuskysymyksiin hyvin, mutta tuotti myös tutkimuskysymysten asettelun ulkopuolista tietoa.

Tutkimuksen suorittamisen vaikein osa oli minulle kyselylomakkeen laatiminen. Tutkimuskysymyksiin vastaavien kysymysten löytäminen oli haastavaa. Kyselylomakkeessani onkin muutama kysymys, jotka eivät suoraan tuota tietoa tutkimuskysymyksiin, kuten kysymys osallistumisesta vanhempaintoimikunnan järjestämiin tapahtumiin. Kysymykset kuitenkin tukevat toisiaan ja lomakkeessa kysytään ne asiat, joita Ilpoisten päivähoitoyksiköstä nimenomaan toivottiin kysyttävän.

Aineiston analysointi sujui ongelmitta. Kyselylomakkeet strukturoitujen kysymysten vastaukset olivat helppo syöttää tilasto-ohjelmaan, joka laskee valmiit vastausprosentit. Myös teemoittelu sujui hyvin, sillä vastaajien määrän vuoksi yksittäisetkin mielipiteen mahtuivat omana teemanaan mukaan. Aineistossa merkittävää oli tyytyväisyys päiväkodin liikuntakasvatukseen. Kriittistäkin arviointia löytyi, joista merkittävimpänä yhden vanhemman ilmoitus ettei tiennyt päiväko-

dissa olevan erityistä painotusta liikuntakasvatukseen. Mielestäni onnistuin saamaan vanhempien äänen kuuluviin tutkimustuloksissa ja otettua myös yksittäiset mielipiteet huomioon.

Jatkotutkimuksena voisi toteuttaa tämän tutkimuksen perusteella tehtyjen mahdollisten muutosten arviointia. Esimerkiksi voisi selvittää onko tyytyväisyys liikuntakasvatukseen parantunut ja onko yhteistyö vanhempien ja päivähoidon välillä lisääntynyt liikuntakasvatuksessa. Lisäksi voisi selvittää lasten mielipiteitä liikuntakasvatuksesta ja osallistaa lapset sen kehittämiseen. Vastaavan tutkimuksen voisi myös toteuttaa toisessa Turun kaupungin päivähoitoyksikössä ja vertailla tuloksia tämän tutkimuksen tuloksiin.

Ilpoisten päivähoitoyksikkö ei ollut minulle aiemmin tuttu päiväkotijärjestelmä ja tutkijana olen talosta ulkopuolinen. Suoritin kyselylomakkeiden jakamisen aikaan viimeistä harjoitteluani kuitenkin Ilpoisten päivähoitoyksikössä ja vaikka en usko sen vaikuttaneen tutkimuksen sisällöllisiin tuloksiin, on se saattanut vaikuttaa tutkimuksen vastausprosenttiin. Vanhemmat ovat voineet nähdä minut pihalla tai ryhmässä lastensa kanssa ja arvioida luotettavuuttani tutkijana tämän vaikutelman perusteella.

Opinnäytetyön teko ja tutkimuksen suorittaminen ovat opettaneet minulle paljon ja sain paljon tärkeää tietoa tulevaa työtäni varten. Liikunta oli jo valmiiksi lähellä sydäntäni, mutta teoriaan ja muihin tutkimuksiin tutustuessani olen ymmärtänyt vielä paremmin sen merkityksen jo varhaislapsuudessa. Ammatillisuuteni on parantunut tutkimuksen tekemisen myötä, kun olen joutunut pohtimaan myös omia asenteitani ja mielipiteitäni. Olen tehnyt opinnäytetyöni yksin, mikä osoitautui hyväksi ratkaisuksi myös ammatillisen kasvun suhteen. Olen ollut yksin vastuussa omista valinnoistani ja kohdannut sekä ratkonut esteet ja ongelmat yksin. Lähes vuoden kestäneen opinnäytetyöprojektin jälkeen omaan huomattavasti enemmän luottamusta itseeni ja ammatilliseen osaamiseeni kuin aloittaessani.

Vastauksissa nousi esiin kysymys: ”voiko tuosta enää parantaa?” Liikuntakasvatuksessa parannettavaa löytyy aina, mutta tällä hetkellä Ilpoisten päivähoi-

toyksikössä ollaan hyvällä pohjalla. Päivähoidon kasvattajien ja vanhempien yhteistyöllä liikuntakasvatuksesta saadaan yksilöt huomioon ottava ja monipuolinen kokonaisuus. Myös omasta roolistani tutkijana sanoisin, että parannettavaa löytyy aina. Nyt tutkimuksen suorittaneena huomaan ajattelevani hieman eri näkökulmasta. Jos nykyisillä tiedoillani aloittaisin tutkimuksen teon alusta, huomaisin varmasti keskittyväni hieman eri asioihin ja kenties muokkaisin tutkimuskysymyksiäni uudelleen. Olen kuitenkin tyytyväinen sekä omaan rooliini tutkijana että luotettaviin tuloksiin Ilpoisten päivähoitoyksikön liikuntakasvatuksesta. Tästä voisikin parantaa asettamalla uudeksi tavoitteeksi myönteisen pyrkimyksen yhä parempaan.

## LÄHTEET

- Aarikka, J. 2012. Viliseekö vauhtivarpaat? Vanhempien tyytyväisyys päiväkotiviljelyn tarjoamaan kasvatuskumppanuuteen ja liikuntakasvatukseen. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.10.2013  
[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43736/Aarikka\\_Jouni.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43736/Aarikka_Jouni.pdf?sequence=1).
- Ahola, A. 2007. Lomaketutkimusprosessi. Teoksessa Viinamäki, L. & Saari, E. Polkuja sovelta-  
 vaan yhteiskuntatieteeseen. Helsinki: Tammi, 47–72.
- Alkula, T.; Pöntinen, S. & Ylöstalo P. 2002. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. 1.-  
 4.painos. Helsinki: WSOY.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Helsinki: WSOY.
- Autio, T. 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 3.painos. Lahti: VK-kustannus  
 Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Hel-  
 sinki: Edita.
- Bricker, D. & Pretti-Frontczak, K. 2007. VARSU. Varhaisen oppimaan ohjaamisen suunnitelma.  
 Arviointimenetelmä 3-6 – vuotiaille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Brotherus, A.; Hytönen, J. & Krokfors, L. 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. 2. uudistettu  
 painos. Helsinki: WSOY.
- Cowie, H. 1995. Child care and attachment. Teoksessa Barnes, P. (toim.) Personal, social, and  
 emotional development of children. Milton Keynes: The Open University, s. 2-40.
- Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. ja Vuori, I. (toim.) 2005. Ter-  
 veysliikunta. Jyväskylä: Duodecim, 159-170.
- Gabbard, C. 2004. Lifelong motor development. (4th ed.) San Francisco: Cummings.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 2006. Understanding motor development: infants, children, adoles-  
 cents, adults. (6th ed.) New York: McCraw-Hill.
- Halme, T. 2008. Fysiomotorista suorituskykyä ja sitä selittävät tekijät 3-8-vuotiaalle lapsilla. Jy-  
 väskylä: Kopijyvä Oy.
- Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa! Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Helsinki: Otava.
- Hirsijärvi, S.; Remes, P & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10., osin uudistettu laitos. Helsin-  
 ki: Tammi.
- Heikkilä, T. 2005. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Kalliala, M. 2012. Lapsuus hoidossa? Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoidossa.  
 Helsinki: Gaudeamus.
- Kananen, J. 2011. Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväsk-  
 ylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 111. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karling, M.; Ojanen, T.; Sivén, T.; Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. 11. uudistettu  
 painos. Helsinki: WSOY.

Karvinen, J.; Löflund-Kuusela, H. & Kantomaa, M. (toim.) 2006. Koululaisten ja koulu yhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Opetusministeriö. Viitattu 14.3.2007. [www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/Kehittmissuunnitelma.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/Kehittmissuunnitelma.pdf).

Karvonen, P.; Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus Oy.

Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta. Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Oppaita 63. Helsinki: Stakes.

Kaskela, M. & Kronqvist, E. 2007. Niin ainutlaatuinen. Näkökulmia lapsen yksilölliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Helsinki: Stakes.

Kastelvuori, J. 2010. "Lapsen ehdoilla, leikin varjolla": Vanhempien ja henkilökunnan näkemyksiä päiväkotien Tenavapirtin liikuntakasvatuksesta ja sen kehittamisestä. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Häme: Hämeen ammattikorkeakoulu Viitattu 20.8.2013. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13404/lapsen\\_ehdoilla\\_leikin\\_varjolla\\_1.pdf?sequence=2](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13404/lapsen_ehdoilla_leikin_varjolla_1.pdf?sequence=2).

Koivunen, P. 2009. Hyvä päivähoito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokljuschkin, M. 1997. Esiopetusta liikunnan keinoin. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Kokljuschkin, M. & Pulli, E. 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Kuukkala, R. & Uvanto, T. 2013. Ilpoisten päivähoitoyksikön johtaja & Ilpoisten päivähoitoyksikön varajohtaja, suullinen tiedoksianto 24.1.2013.

Kyle, C. 2002. Hyvän kunnon kirja. Suom. Hall, J. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16–24.

Laki lasten päivähoitosta 19.1.1973/36 2 § a

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. 2013. Liikuntasuosituksset. Viitattu 23.8.2013. <http://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/liikuntasuosituksset/>.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus Oy.

Mäntymaa, M.; Luoma, I.; Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Lääketieteellinen aikakauskirja Duocemin 119(6), 459-465.

Mäntynen, P. 1997. Pikkulasten leikin edellytykset päiväkodissa. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Niemi, A. 2007. Terveysliikuntaa: helppoa, hauskaa, tehokasta. Jyväskylä: Primo Health Finland Oy.

Niss, G. & Söderström, A-K. 2000. Små barn i förskolan. Lund: Studentlitteratur.

Numminen, P. 1997. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3.painos. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi: miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 124. Jyväskylä: LIKES, 49–53.

- Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa: Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta: fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Helsinki: Duodecim, 48–57.
- Paronen, O. & Nupponen, R. 2005. Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa: Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta: fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Helsinki: Duodecim, 206-215.
- Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika: puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Like.
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi.
- Puonti, P. 1999. Kasvatus liikunnan avulla. Teoksessa Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 112–115.
- Rahkola, S. 2012. ”Monipuolisesti leikin kautta liikkuen”: Päiväkoti Tenavatalon työntekijöiden ja vanhempien kokemuksia liikuntakasvatuksesta. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Kemi-Tornio: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.8.2013.  
[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39341/Rahkola\\_Satu.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39341/Rahkola_Satu.pdf?sequence=1)
- Rajala, K.; Haapala, H.; Kantola, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktiivointi-hanke. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus.
- Rinta, T.; Lind, P.; Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy yhteistyössä Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry.
- Ritchie, L.; Welk, G.; Styne, D.; Gerstein, D. & Crawford, P. 2005. Family environment and pediatric overweight: What is a parent to do? Review to the Journal of American Dietetic Association 2005;105:70-79.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. 2.painos. Helsinki: WSOY.
- Soini, A.; Kettunen, T.; Mehtälä, A.; Sääkslahti, A. & Tammelin, T. 2012. Kolmivuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta ja Tiede 1/2012, 52-58.
- Soininen, M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisu A:43. Turku: Turun yliopisto.
- Sosiaaliportti 2012. Varhaiskasvatus ja päivähoito. Viitattu 1.3.2013.  
[www.sosiaaliportti.fi](http://www.sosiaaliportti.fi) > lastensuojelun käsikirja > työprosessi > ehkäisevätyö > varhaiskasvatus ja päivähoito.
- Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Stakes oppaita 56. Helsinki. Saatavissa myös  
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>.
- Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. Helsinki. Saatavissa myös  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suositukset\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukset_fi.pdf).
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Terveiden edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. Helsinki. Saatavissa myös  
<http://pre20090115.stm.fi/pr1158139777250/passthru.pdf>.



Sosiaali- ja terveysministeriö. 2002. Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2002:9. Helsinki. Saatavissa myös  
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/varhais2/kasvatus.pdf>.

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 32-41.

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013. Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen. Viitattu 27.2.2013.  
[www.thl.fi](http://www.thl.fi) > kaventaja > eriarvoisuus elämäntilanteissa.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-4.painos. Helsinki: Tammi.

Turun kaupunki 2005. Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2. painos. Turku. Saatavissa myös  
<http://www.turku.fi/Public/download.aspx?ID=172242&GUID=%7BDE4D634D-CB53-4A6E-A40E-C4B0CA5739A7%7D>.

Turun kaupunki 2009. Turun lasten ja nuorten hyvinvointiohjelma 2009-2012. Turku. Saatavissa myös  
<http://www.turku.fi/public/download.aspx?ID=90748&GUID=%7BA342215D-FA01-4C15-853F-F578C0D627A6%7D>.

Viitanen, I. 2012. Toiveita vastaavaa liikuntaa pienille lapsille: 2-4 -vuotiaiden päiväkotilasten liikunta vanhempien arvioimana. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.8.2013  
[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44438/Viitanen\\_Inka.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44438/Viitanen_Inka.pdf?sequence=1).

Vilkko-Riihelä, A. 2008. Psykologia. Lukion kertauskirja. Helsinki: WSOY.

Virtuaali ammattikorkeakoulu 2013. Kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen. Viitattu 30.9.2013  
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289345955/1194290010211.html>.

Wiertsema, H. 1997. Liikuntaleikkikirja. Helsinki: Edita.

Ylikantola, H. 2013. "Liikuntaa joka päivä ja hymy huulille": Vanhempien näkemyksiä päiväkotilasten liikuntakasvatuksesta sekä sen kehittämistä. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.10.2013  
[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64615/Ylikantola\\_Helianna.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64615/Ylikantola_Helianna.pdf?sequence=1).

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK -kirjat.

# Kyselylomake vanhemmille

## KYSELY VANHEMILLE

*Merkitkää parhaiten ajatuksianne kuvaava vaihtoehto ympyröimällä oikea numero tai kirjoittamalla vastaus sille varattuun tilaan. Voitte halutessanne jatkaa vastaustanne paperin kääntöpuolelle, merkitsemällä vastauksen eteen sitä koskevan kysymyksen numeron.*



## TAUSTATIEDOT

### 1 Lapsenne ryhmä

1. Hymykuopat
2. Tossutouhukkaat
3. Tempputassut
4. Reput

### 2 Kauanko lapsenne on ollut Ilpoisten päiväkodissa?

1. Alle 1-vuoden
2. 1-2 vuotta
3. Yli 3 vuotta

### 3 Millainen merkitys liikunnalla on perheellenne?

1. Erittäin suuri merkitys
2. Paljon merkitystä
3. Ei paljon eikä vähän merkitystä
4. Vähän merkitystä
5. Erittäin vähän merkitystä

4 Lapseni liikkuu hengästymiseen ja hikoiluun asti

1. Joka päivä
2. 2-6 kertaa viikossa
3. Kerran viikossa
4. Muutaman kerran kuukaudessa
5. Kerran kuukaudessa tai harvemmin

5 Kuinka tärkeänä pidätte liikunnan toteutumista lapsuudessa?

1. Erittäin tärkeää
2. Tärkeää
3. Ei tärkeää eikä vähän tärkeää
4. Vähän tärkeää
5. Ei tärkeää

### LIIKUNTAKASVATUS PÄIVÄKODISSA

6 Kuinka tärkeänä pidätte liikuntakasvatuksen toteutumista päiväkodissa?

1. Erittäin tärkeää
2. Tärkeää
3. Ei tärkeää eikä vähän tärkeää
4. Vähän tärkeää
5. Ei tärkeää

7 Onko lapsesi liikunnallisuus lisääntynyt tai vähentynyt päiväkodin aloittamisen jälkeen?

1. Lisääntynyt erittäin paljon
2. Lisääntynyt
3. Ei ole lisääntynyt eikä vähentynyt
4. Vähentynyt
5. Vähentynyt erittäin paljon

8 Miten tyytyväisiä olette päiväkodin kanssa tehtävään liikuntakasvatukselliseen yhteistyöhön?

1. Erittäin tyytyväinen
2. Tyytyväinen
3. Ei tyytyväinen eikä tyytymätön
4. Tyytymätön
5. Erittäin tyytymätön

9 Näkyykö päiväkodissa toteutettu liikuntakasvatus lapsen käyttäytymisessä kotona?

1. Ei näy
  2. Näkyy, miten?
- 
- 

10 Ovatko yhdessä päiväkodin kanssa tehdyt liikuntatapahtumat vaikuttaneet perheen liikuntatottumuksiin?

1. Eivät ole
  2. Ovat, miten?
- 
-

11 Onko päiväkodin toiminta innostanut lasta johonkin liikuntaharrastukseen?

1. Ei ole
2. Kyllä on, mihin?

---

---

12 Onko perheenne käynyt uudelleen päiväkodin tapahtuman innoittamana lähialueen liikuntaan kannustavissa paikoissa?

1. Ei ole
2. Kyllä, missä?

---

---

13 Oletteko osallistuneet vanhempaintoimikunnan järjestämiin tapahtumiin (kuten liikuntatreffit pihalla, luistelu)

1. Kyllä
3. Ei

Miksi?

---

---

14 Millaisena koette liikuntakasvatuksen tällä hetkellä?

---

---

---

15 Mihin olette olleet erityisen tyytyväisiä liikuntakasvatuksessa?

---

---

16 Miten liikuntakasvatusta voisi parantaa?

---

---

---

**Kiitos osallistumisestasi!**

Palautathan kyselyn suljetussa kirjekuoressa päiväkotiin 3.5. mennessä!

## Saatekirje vanhemmille

Ilona Aalto  
Turun ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Hei vanhemmat!

Olen Ilona Aalto, sosionomi opiskelija Turun ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyönäni tutkimuksen, jonka tavoitteena on selvittää Ilpoisten päivähoitoyksikön vanhempien näkemyksiä liikuntakasvatuksen merkityksestä päivähoitossa.

Pyydän teitä ystävällisesti vastaamaan oheiseen kyselyyn ja palauttamaan sen nimettömänä mukana olevassa suljetussa kirjekuoressa 3.5.2013 mennessä. Vastastaukset käsitelen ehdottoman luottamuksellisesti, eikä vastaajan henkilöllisyys käy tutkimuksessa ilmi.

Tutkimuksen onnistumisen kannalta jokainen vastaus on tärkeä. Vastaamalla voitte vaikuttaa päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittämiseen. Jokaista lasta kohden on oma kyselylomake tutkimusten tulosten selkiyttämiseksi.

Lupa tutkimukseen on saatu Ilpoisten päivähoitoyksikön johtajalta Riitta Kuukkalalta.

Vastaan mielelläni tutkimusta koskeviin kysymyksiin sähköpostitse.

Ystävällisin terveisin

Ilona Aalto

ilona.aalto@students.turkuamk.fi