

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

Marko Mustikainen, Henna Viuhkonen ja Johanna Vähäniitty

Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmän fyysinen aktiivisuus huoltajien ja kasvattajien näkemänä

Tiivistelmä

Marko Mustikainen, Henna Viuhkonen ja Johanna Vähäniitty
Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmän fyysinen aktiivisuus huoltajien ja kasvattajien näkemänä, 37 sivua, 4 liitettä
Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö 2018
Ohjaaja: lehtori Outi Kokko-Muhonen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää Imatralla sijaitsevan Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmän fyysisen aktiivisuuden toteutumista esiopetuspäivän aikana huoltajien ja kasvattajien näkemänä. Samalla tuotiin kasvattajien tietoisuuteen uusimmat tutkimukset lasten fyysisestä aktiivisuudesta sekä lasten liikuntaa koskevat lait ja asetukset. On merkittävää tiedostaa se, että tutkimusten valossa alle kouluikäiset lapset liikkuvat liian vähän. Uusi varhaiskasvatussuunnitelma (2016) ja Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset -julkaisu (2016) ovat ohjanneet merkittävästi työtämme ja niissä painotettavat asiat ovat avainasemassa, kun toteutetaan fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten esiopetusryhmän henkilöstö ja lasten huoltajat näkevät ryhmän tämän hetkisen fyysisen aktiivisuuden ja millaisia toiveita heillä on aktiivisuuden lisäämiseksi. Lisäksi haluttiin herätellä varhaiskasvattajien mielenkiintoa toimia itse aktiivisesti lasten fyysisen toiminnan lisäämiseksi omassa työyksikössä, ja tuottaa tietoa siitä, kuinka kiinnostuneita ja tietoisia lasten vanhemmat ovat lastensa fyysisestä aktiivisuudesta päivähoiton aikana, ja mitkä ovat suositukset lasten fyysisesti aktiiviseen toimintaan vuorokaudessa.

Päästäksemme tavoitteeseen selvityksessämme teetettiin lähes samanlaiset kyselyt esiopetusryhmän kasvattajille sekä lasten huoltajille. Myös lapsille oli kaksi kysymystä, joihin he saivat yhdessä huoltajien kanssa vastata. Kyselyn pohjalta saatiin tietoa siitä, miten tietoisia huoltajat ovat lastensa aktiivisesta toiminnasta esiopetuspäivän aikana ja mitä aktiivista toimintaa he toivoisivat päivän aikana toteutettavan, tähän sisältyi kysymys liikuntapaikoista, välineistä ja lähiympäristön liikuntamahdollisuuksista. Lisäksi kyselyn pohjalta saatiin lasten toiveita aktiiviseen toimintaan sekä kasvattajien näkemys heidän omasta toiminnastaan.

Opinnäytetyömme tavoite saavutettiin omalta osaltamme onnistuneesti. Huoltajien ja kasvattajien osalta odotettiin suurempaa vastausprosenttia kyselyyn, mutta toisaalta tämä tulos kertonee kasvattajien työn täyteisyydestä sekä huoltajien kiireestä ja mielenkiinnosta tätä aihetta kohtaan.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, liikunta, esiopetus, varhaiskasvatus

Abstract

Marko Mustikainen, Henna Reinikainen and Johanna Vähäniitty
The perceptions of Parents/Guardians and Educators Concerning the Physical Activity of Pre-school Children at Mansikkala Kindergarten, 37 pages, 4 appendices
Saimaa University of Applied Sciences
Health Care and Social Services Lappeenranta
Degree Programme in Social Services
Bachelor's Thesis 2018
Instructor: Ms Outi-Kokko Muhonen, Senior Lecturer, Saimaa University of Applied Sciences.

The purpose of dissertation was to investigate perceptions concerning children's physical activity among parents/guardians and teachers of a pre-school group at Mansikkala kindergarten in Imatra. At the same time, the latest research on children's physical activity was shared with pre-school educators, as well as related regulations and guidelines. It is important to recognize that, according to research, pre-school age children do not move enough. The research has been guided by the new National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care 2016 and the Recommendations for Physical Activity in Early Childhood 2016.

The purpose of this thesis was to find out how pre-school employees and children's parents and guardians view the physical activity of the pre-school children and how they would like to increase it. In addition, we wanted to increase the interest of early childhood educators in actively working to increase the physical activity of children in their classes. The aim was to study how interested and knowledgeable children's parents and guardians are concerning the physical activity of their children and what the recommendations are concerning children's physical activity.

In order to reach the goal, similar sets of questions were prepared for both pre-school educators and parents and guardians of pre-school children. The questionnaire results showed how knowledgeable parents/guardians are concerning the physical activity of their children during a typical pre-school day and what activity they would like to occur. Also, there was a question about exercise facilities and equipment in the neighbourhood. In addition, the questionnaire results provided insight into children's own hopes regarding physical activity and educators' views about their own methods and teaching.

The goal of the research was successfully achieved. A larger number of parents/guardians and educators could have filled in the questionnaire. However, the results perhaps illustrate the wide-ranging demands placed on pre-school educators as well as how busy many parents/guardians are and how interested they are in the subject.

Keywords:

Physical activity, pre-school education, exercise, early childhood education.

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Varhaiskasvatusta ja esiopetusta ohjaavat asiakirjat	6
2.1	Esiopetusta koskevat asiakirjat	6
2.2	Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma	7
3	Liikunta varhaiskasvatuksessa	8
3.1	Liikunta esiopetuksessa	9
3.2	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	10
3.3	Motoriset taidot ja niiden harjoittelu	13
3.4	Esiopetusikäinen liikkuja	15
3.5	Tutkimuksia lasten liikunnasta varhaiskasvatuksessa	17
4	Mansikkalan päiväkoti	18
5	Selvityksen toteutus	19
5.1	Tavoitteet ja selvitystehtävät	20
5.2	Aineiston keruu ja käsittely	21
5.3	Opinnäytetyöhön liittyvät eettiset näkökohdat	22
6	Tulokset	22
6.1	Huoltajien näkemyksiä esiopetuksen liikunnasta	22
6.2	Kasvattajien näkemyksiä esiopetuksen liikunnasta	25
6.3	Lasten näkemyksiä esiopetuksen liikunnasta	28
6.4	Miten liikuntaa voisi kehittää Mansikkalan esiopetusryhmässä	28
6.5	Tulosten tarkastelua	29
7	Pohdinta	32
	Kuvat	35
	Taulukot	35
	Lähteet	36

Liitteet

- Liite 1. Saatekirje esiopetusryhmän henkilöstölle
- Liite 2. Saatekirje esiopetusryhmän huoltajille
- Liite 3. Opinnäytetyön kysymykset henkilöstölle
- Liite 4. Opinnäytetyön kysymykset huoltajille sekä lapsille

1 Johdanto

Maailma ja teknologia kehittyvät hurjaa vauhtia. Kehitys on vaikuttanut myös suomalaisiin lapsiin ja perheisiin. Muutokset näkyvät erityisesti perheiden ajankäytössä ja elintavoissa sekä fyysisen aktiivisuuden määrässä ja laadussa. Vuonna 2015 käynnistyi varhaiskasvatuksessa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma, jonka tavoitteena on saada lisättyä lasten liikuntaa päivittäin. Pääpaino on lapsilähtöisellä toiminnalla. Lapsi tutustuu ympärillä olevaan maailmaan koko kehollaan, joten on jokaisen lapsen oikeus saada leikkiä ja liikkua (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5). Ohjelma on valtakunnallinen ja maksuton. Se antaa työkaluja varhaiskasvattajille siihen, kuinka lisätä fyysistä aktiivisuutta lapsen päivään. Se myös tukee omassa työssä kehittymistä. (Liikkuva koulu 2017.)

Tässä opinnäytetyössä selvitämme Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmän fyysisen aktiivisuuden toteutumista päivän aikana. Opetus- ja kulttuuriministeriö on laatinut varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset alle kahdeksanvuotiaille lapsille. Tällä hetkellä tiedetään, että lasten varhaiskasvatuksessa viettämästä ajasta suurin osa on fyysisesti liian kevyttä. Reipasta liikuntaa on alle tunti päivän ajasta. Ulkoleikit ovat fyysisesti aktiivisempia kuin sisäleikit, ja noin 70 % fyysisesti raskaasta toiminnasta liittyy toisen lapsen kanssa leikkimiseen. Fyysinen aktiivisuus on tehokkainta lapsilla, kun liikunta on ohjattua, tai siihen sisällytetään liikuntaa sisältäviä sääntöleikkejä, tai kun lasten annetaan liikkua ja leikkiä omaehtoisesti. Varhaiskasvattajien tulisi kannustaa lapsia sanallisesti enemmän liikkumaan tai ehdottaa liikuntaa sisältäviä leikkejä, sillä yli 90 % lasten päivästä ei sisällä minkäänlaista kannustusta liikuntaan. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 29.)

Imatralla toimiva Mansikkalan esiopetusryhmä on saanut paljon kiitosta esiopetuksessa tapahtuvasta aktiivisesta toiminnasta vuosina 2015-2017. Toimintaan on kuulunut muun muassa metsässä liikkuminen, retkien järjestäminen ja aktiivinen kannustaminen ryhmässä toimimiseen ja leikkimiseen. Lapsia kannustetaan ja tuetaan lasta kiinnostavissa asioissa. Esiopetusryhmän tiimityöskentely on ollut ihailtavaa ja se on mahdollistanut lasten aktiivisen

toiminnan pyöräilyn opettelusta päivän kestäviin metsäretkiin, joihin on sisällytetty seikkailupedagogiikkaa. Mainittakoon vielä, että järjestetyt isien ja äitien illat ovat tukeneet vanhemmuutta ja perheiden yhteistä ajanviettoa lastensa kanssa. Tätä kaikkea pääsi opinnäytetyömme tekijä seuraamaan ja toteuttamaan opiskelijan roolissa työharjoittelussa Mansikkalan esiopetusryhmässä. Edellinen teksti viittaaakin työharjoittelussa kuultuun palautteeseen ja toimintaan.

2 Varhaiskasvatusta ja esiopetusta ohjaavat asiakirjat

Lapsen oikeuksien sopimus (60/1991) sisältää näkemyksen siitä, mitä lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi pitää sisällään. Varhaiskasvatuksen järjestämisessä on huomioitava velvoitteet Lapsen oikeuksien sopimuksesta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 15.) Tämä sopimus on myös Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten sekä Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten 2020 taustalla (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017). Lähes kaikista Lapsen oikeuksien sopimuksen artikloista löytyy yhteys liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen, joissa korostuu aikuisen velvollisuus tukea lapsen kasvua ja kehitystä, sekä auttaa jokaista lasta kehittymään yksilöllisesti (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6).

Liikuntalain (390/2015) päämäärä on vahvistaa lasten kasvua, kehitystä, liikkumista, hyvinvointia ja terveyttä. Valtioneuvoston periaatepäätökset painottavat varhaiskasvatuksen kasvattajien liikunnan ja hyvinvoinnin osaamista sekä vastuuta liikuntaedellytysten kohentamiseksi. Kansallisessa liikuntaohjelmassa, Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla, kodin ja huoltajien tärkeys korostuu lasten terveellisissä elämäntavoissa. Lisäksi ohjelman suositusten vastuu osoitetaan kaikille, jotka tekevät moniammatillista yhteistyötä lasten kanssa. (Hujala & Turja, 2017, 138.)

2.1 Esiopetusta koskevat asiakirjat

Esiopetus on kuusivuotiaille lapsille suunnattua opetusta (Opetushallitus 2017a). Perusopetusasetuksen (1992/852) mukaan esiopetus kestää vuoden ja keskimäärin neljä tuntia päivässä. Jokaisella lapsella on oikeus saada

esiopetusta. (Opetushallitus 2017b.) Perusopetuslaissa (1998/628) säädetään esiopetuksesta, joka on osa varhaiskasvatusta. Esiopetusta ohjaa esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8.)

2.2 Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatuslaissa (36/1973) on säädetty varhaiskasvatuksen tavoitteet. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta laaditaan paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Päiväkodissa laaditaan jokaiselle lapselle oma varhaiskasvatussuunnitelma. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 on otettu käyttöön elokuussa 2017. Paikalliset suunnitelmat velvoittavat varhaiskasvatushenkilökunnan sitoutumaan varhaiskasvatuslain arvoperustan, tavoitteiden ja sisältöjen mukaiseen toimintaan päiväkodissa. (Opetushallitus 2017c.)

Huomattava muutos uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa on sen oikeudellinen velvoittavuus sekä se, että varhaiskasvatus sijoittuu hallinnollisesti opetus- ja kulttuuriministeriön alaisuuteen. Velvoittavuus näkyy siinä, että valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman myötä kuntien ja kaupunkien väliset erot kaventuvat. Velvoittavuus kannustaa myös varhaiskasvattajia tarkastelemaan omaa toimintaansa. (Ahonen 2017, 15-16.)

Uusi varhaiskasvatussuunnitelma on pedagogisesti painottunutta ja se toimii ennen kaikkea toiminnan suunnittelun, toteuttamisen, kehittämisen ja arvioinnin ohjaavana työvälineenä (Ahonen 2017, 16). Laadukkaasti toteutettu pedagoginen toiminta vahvistaa lasten laaja-alaista oppimista (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 22). Toiminnassa korostuu lasten ja huoltajien osallisuus ja yhdenvertaisuus. Osallisuutta vahvistaa myönteinen kuulluksi ja nähdyksi tuleminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 30.)

3 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Liikunta varhaiskasvatuksessa käsittää lapsen ominaisuuksiin, edellytyksiin tai taitoihin liittyviä asioita, joihin muodostuu yhteys liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella. Varhaiskasvatuksessa keskitytään enemmän liikuntaan ja liikkumiseen liittyviin kasvatuksellisiin tavoitteisiin eli liikuntapedagogiikkaan. Kasvattajan tulee myös tarkastella omia valintojaan, jolloin puhutaan liikuntadidaktiikasta. (Sääkslahti 2018, 18.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa korostetaan yhteistyön tärkeyttä huoltajien kanssa. Tällä yhteistyöllä luodaan pohja lasten fyysistä aktiivisuutta, hyvinvointia ja terveyttä arvostavalle elämäntavalle. Varhaiskasvatuksen tehtävä on mahdollistaa vahvistavat liikuntakokemukset yhdenvertaisesti kaikille lapsille. (Ahonen 2017, 271-272.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa varhaiskasvattajia veloitetaan suunnittelemaan toimintaa siten, että lapsella on mahdollisuus kasvaa, kehittyä ja oppia niin, että opitut tiedot ja taidot tukevat lapsen osallisuutta ja aktiivista toimijuutta (Sääkslahti 2018, 19). Tavoitteena on auttaa lasta muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa. Tämä tukee lapsen myönteisen käsityksen muodostumista itsestä liikkujana. (Hujala & Turja 2017, 139.)

Liikuntakasvatus lähtee siitä, että lapselle tarjotaan mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen, niin sisällä kuin ulkona. Ulkoilun aikana lapsella on oltava mahdollisuus käyttää vuodenaikaan sopivia välineitä sekä aktiivisuutta virittäviä telineitä. (Hujala & Turja 2017, 142.) Päiväkodin tai koulun ympäristön on oltava houkutteleva, sillä ympäristöllä on suuri vaikutus lapsen kehityksen kulkuun. Lapsen perustarpeisiin kuuluvat riittävä ravinto, uni ja hygienia. Kun tähän tarjotaan lisäksi riittävät liikkumisen mahdollisuudet, on taattu, että lapsen lihakset, jänteet ja luut vahvistuvat ikätason mukaisesti. Nämä kaikki vaikuttavat siihen, miten paljon luut kestävät törmäyksiä tai kaatumisia, tai kuinka paljon lapsi jaksaa kantaa tai juosta. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö vahvistuu, mikä vaikuttaa arkipäivän elämiseen ja touhuamiseen, esimerkiksi siihen, miten pitkiä matkoja lapsi jaksaa omin voimin liikkua. Myös nivelten ja jänteiden liikelaajuuteen vaikuttaa luontaisen notkeuden lisäksi se, kuinka paljon lapsi

liikkuu ja leikkii. Lapsen aktiivinen toiminta kehittää myös kognitiivisia taitoja. (Hujala & Turja 2017, 136-137.)

Lapsen pituuskasvu alaraajoissa on nopeaa viisi- ja kuusivuotiaana ja se vaikuttaa myös jalkojen asentoon. Kasvattajan tulisi huomioida tämä ja rohkaista lasta tekemään sellaisia hyppelyjä ja leikkitehtäviä, joissa lapsi joutuu kannattelemaan koko vartaloon jalkalihastensa avulla. (Sääkslahti 2018, 28-29.) Yhdessä kasvattajien ja huoltajien kanssa tulisi pyrkiä siihen, että fyysinen aktiivisuus on päivittäin riittävää, koska sillä on merkittävä vaikutus ylipainon ennaltaehkäisyssä, kuin myös jo kertyneen ylipainon hoidossa (Sääkslahti 2018, 31). Lapsen kasvaessa hän tarvitsee yhä enemmän voimaa ja kestävyyttä selviytyäkseen ympäristön haasteista (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 79).

Päivähoidon kannalta tärkeä huomio on, että lasten keskinäinen peuhaaminen edistää useaksi tunniksi aivoperäisten hermokasvustotekijöiden määrää. Eläinten leikin tutkija Jaak Pankseppin (1998) mukaan peuhaaminen pitäisi huomioida varhaiskasvatuksen opetuksen suunnittelemisessa. Panksepp esittää, että päivähoitopäivä olisi hyvä aloittaa puolen tunnin riehakkaalla fyysisellä leikillä, joka tukisi lasten oppimista ja voisi vähentää ADHD:n kehittymistä: eläimillä samankaltaista tarkkaamattomuutta ja ylivilkkautta esiintyy samalla tavalla kuin ihmisillä, mutta vain jos niitä estetään pentuna peuhaamasta. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 70.) Varhaiskasvattajien tulee ymmärtää toimeliäiden liikuntaleikkien ja peuhaamisen merkitys lasten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 39).

3.1 Liikunta esiopetuksessa

Esiopetus on eheytettyä opetusta, jossa eri aihealueita voidaan käsitellä eri suuruisina oppimiskokonaisuuksina lasten omat kiinnostuksen kohteet huomioiden (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 30).

Valtakunnallisissa esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa liikunnasta kerrotaan Kasvan ja kehityksen -kokonaisuudessa. Tavoitteena on tarjota esiopetusikäisille lapsille monipuolisia kokemuksia liikunnasta ja liikunnan iloa,

sekä luoda ymmärrystä liikkumisen merkityksestä terveyteen ja hyvinvointiin. Tarkempia tavoitteita suunnitelmaan on kirjattu motoristen taitojen osalta. Harjoiteltavat taidot ovat tasapaino- sekä liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Tasapainotaitoa harjoitellaan leikkimällä sekä taitoradoilla. Liikkumistaitoja harjoitellaan kierimällä, kiipeilemällä, juoksemalla, hyppelemällä, työntämällä ja vetämällä sekä käyttämällä monipuolisesti erilaisia välineitä ja palloja. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 37-38.)

3.2 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Alle kahdeksanvuotiaiden liikuntasuosituksista on tehty Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset -julkaisu (2016). Suositusten päivittäminen lähti varhaiskasvatukselle suunnatun Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tunnistamasta tarpeesta saattaa Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) nykyistä tilannetta vastaaviksi. Suositukset on valmisteltu sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetus- ja kulttuuriministeriön yhdessä asettaman ja koordinoiman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) -ohjausryhmän toimesta. Kommentointien jälkeen TEHYLI-ohjausryhmä hyväksyi suosituksen. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6-7.)

Suosituksen mukaan liikuntaa alle kahdeksanvuotiailla tulisi olla vähintään kolme tuntia päivässä. Suosituksissa on yhdeksän osa-aluetta (Kuva 1), jotka on johdettu suoraan lapsen oikeuksien yleissopimuksesta. Osa-alueina ovat muun muassa vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä, kohti liikkuvaa elämäntapaa - perhe tärkeä roolimalli, kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa, tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan sekä koko kylä kasvattaa - kaikki yhteistyössä. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 8.)



Kuva 1. Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä (Mukaiilu Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 8)

Kuvassa yksi on eritelty kohdat yhdestä yhdeksään, jotka ovat suosituksia lasten fyysisestä aktiivisuudesta kohti tavoitetilaa.

Ensimmäisessä osa-alueessa määritellään lapsen liikunnan määrä päivittäin. Lapsen päivittäisen vähintään kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suositus koostuu kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta, sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Toisessa osa-alueessa kohti liikkuvaa elämäntapaa tuodaan esiin, kuinka tärkeä roolimalli perhe on. Yhdessä aikuisten kanssa tekeminen ja kannustaminen opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja, sekä myönteistä suhtautumista toisiin. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.)

Kolmannessa osa-alueessa keskiössä ovat lapsen huomioiminen ja osallistaminen. Lapsen mielipiteitä ja toiveita tulee kuunnella ja huomioida leikeissä ja toiminnassa. Neljännessä osa-alueessa korostetaan lasten liikunnan monipuolisuutta, leikkiä ja turhien rajoitusten karsimista. Taidot kehittyvät, kun lapselle annetaan tilaa ja mahdollisuus taitojen harjoitteluun. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.)

Viidennessä osa-alueessa kerrotaan ympäristön mahdollisuuksista tukea lapsen aktiivista toimintaa. Lapsi muokkaa ympäristöä fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. Aikuisen tulee etsiä liikuntaa tukevia ympäristöjä, niin luonnonmetsistä kuin kaupungin puistoistakin. Kuudennen osa-alueen suositus on välineiden merkitys lapsen kehollisiin kokemuksiin ja elämyksiin. Erilaiset lelut, liikuntavälineet ja kalusteet motivoivat lasta kokeilemaan ja liikkumaan. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.)

Seitsemännen ja kahdeksannen osa-alueen suositukset ovat ohjattu liikunta ja lapsen oikeus liikuntaan varhaiskasvatuksessa. Ohjatun liikunnan tavoitteena on luoda jokaiselle lapselle mahdollisuus nauttia liikunnasta mahdollisimman monipuolisesti, esimerkiksi päiväkodissa, seuroissa tai kerhoissa. Toimintaa tulee suunnitella lapsia kuunnellen. Yhdenvertaisuus ja positiivinen palaute tekevät ilmapiiristä kannustavan. Varhaiskasvatuslain perusteella jokaisella lapsella on varhaiskasvatuksessa oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntaan. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 10.)

Yhdeksännen osa-alueen suositus on yhteistyön merkitys vanhempien, varhaiskasvattajien ja neuvoloiden kanssa. Myös liikuntaa järjestävät tahot, yhteisöt ja verkostot ovat tärkeitä lasten liikuttajia. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 10.)

Suosituksissa näiden osa-alueiden alta löytyy toimintaehdotuksia muun muassa lasten huoltajille sekä varhaiskasvatushenkilöstölle, sosiaali- ja terveydenhuollon palveluille, paikallisille toimijoille, kuntien teknisille toimijoille sekä poliittisille päättäjille. Jotta lapsen kehityksen tukeminen onnistuu kokonaisvaltaisesti, se edellyttää sujuvaa yhteistyötä kaikkien lasten kanssa toimivien henkilöiden välillä.

(Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9-10.)

Fyysinen aktiivisuus määritellään suosituksissa lapsen elämään kuuluvaksi, kuormittavuudeltaan eritasoiseksi liikunnaksi, kuten leikiksi, sisällä ja ulkona touhuamiseksi, kotiaskareiksi, ulkoiluksi ja retkeilyksi sekä ohjatuiksi liikuntahetkiksi (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6).

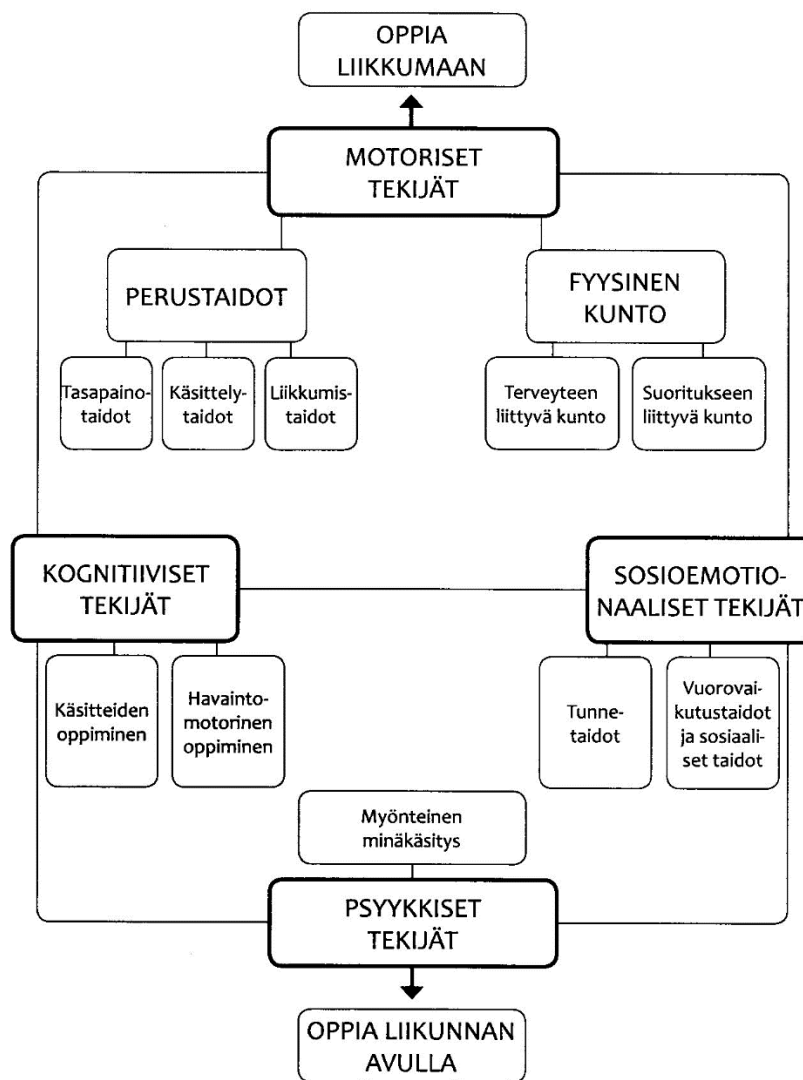
Suosituksat pohjautuvat tieteellisiin perusteisiin (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6). Tieteellisistä perusteista on olemassa oma opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisunsa: Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille (2016). Julkaisussa on artikkeleita niin fyysisen aktiivisuuden ja passiivisuuden merkityksestä hyvinvoinnille, perheen roolista, toimintaympäristöstä, toimintakulttuurista, motorisista taidoista, organisoidusta liikunnasta kuin liikunnasta varhaiskasvatuksessa. Julkaisusta löytyy laajasti asiaan liittyvää lähdemateriaalia.

3.3 Motoriset taidot ja niiden harjoittelu

Motorinen kehitys on kehitysprosessi, joka on aluksi lapsen tahdonalaista liikkumista ja myöhemmin motoristen taitojen laadukasta kehittymistä (Sääkslahti 2018, 49). Motoriset taidot voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin, ja välineenkäsittelytaitoihin (Sääkslahti 2018, 51). Motoriset perustaidot ovat taitoja, joita varhaiskasvatuksessa vahvistetaan, opitaan ja yhdistellään. Kun motoriset perustaidot kehittyvät, on havaintomotorisilla taidoilla suuri merkitys liikkumisessa. Motoriset perustaidot pyritään oppimaan ennen kouluikää. Ne luovat pohjan leikille, arjen taidoille sekä myöhemmin erilaisille lajitaidoille, kuten luistelu tai pyöräily. (Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa 2018, 7.) Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja lyöntiliike (Sääkslahti 2018, 54). Näitä perustaitoja harjoitellaan erilaisissa ympäristöissä eri vuodenaikoina. Opetusmenetelmien valinnassa on huomioitava

toiminnallisuus, lapsilähtöisyys ja kokeilemisen mahdollisuus (Hujala & Turja 2017,142- 143).

Kaiken toiminnan perustana on leikki. Lapsi ei erota leikkimistä ja oppimista, vaan oppiminen tapahtuu leikin yhteydessä. (Hujala & Turja 2017, 26.) On huomattu, että leikki edistää lapsella niitä valmiuksia, joita hän myöhemmin koulussa tarvitsee (Hujala & Turja 2017, 19).



Kuva 2. Varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteet (Sääkslahti 2018, 16)

Kuvassa kaksi avataan, mitkä kaikki tekijät vaikuttavat monipuoliseen liikkumaan oppimiseen. Oppimiseen vaikuttavat motoriset tekijät, eli perustaitojen toisto ja fyysinen kunto, sekä se kuinka paljon lapsi jaksaa ja pääsee näitä harjoittelemaan. Lapselle tulee sallia myös mahdollisuus harjoitella riskien

ottamista, jotta hänen kykynsä arvioida omia taitoja kehittyä (Ahonen 2017, 274). Leikit ja pelit sisältävät perustaitoja, joiden yhteydessä harjaantuvat myös kognitiiviset ja sosioemotionaaliset tekijät. Psykkisen kehityksen tavoitteena on muun muassa vahvistaa lapsen itsearvostusta ja myönteistä minäkuvausta sekä fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen turvallisuuden tunteen syntymistä. (Sääkslahti 2018, 103.)

Jotta motorisia taitoja voidaan oppia, tarvitaan siihen kognitiivisia toimintoja, kuten havaitseminen, muistaminen ja kieli. Nämä kaikki vaikuttavat lapsen tapaan liikkua, aistia ja kokea kehollisia tuntemuksia ja tunteita. (Sääkslahti 2018, 89.) On myös huomattu, että puutteellisilla liikuntataidoilla on yhteys erilaisiin oppimisen ongelmiin (Hujala & Turja 2017, 137). Kun ilmapiiri on salliva, kannustava, innostava sekä sosiaalisesti hyväksyvä, saa lapsi kognitiiviselle kehitykselleen, luovuudelleen ja mielikuvitukselleen tilaa kehittyä (Sääkslahti 2018, 90).

Sosioemotionaalinen ja psyykinen kehitys kattaa tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittymisen (Sääkslahti 2018, 111). Leikkiessään lapsi kehittää ajattelun, tahdon ja tunteiden säätelyä, ja samalla lapsen identiteetti vahvistuu (Hujala & Turja 2017, 103). Varhaiskasvatuksessa lapsi harjoittelee kuuntelemista, toisen huomioon ottamista, ottamaan kontaktia toisiin ihmisiin, samaistumaan toisen tunteisiin, odottamaan vuoroaan ja sietämään häviämistä (Sääkslahti 2018, 111).

3.4 Esiopetusikäinen liikkuja

Lapsi rakastaa riehumista, leikkimistä ja oppimista. Hän tarvitsee tilaa ja mahdollisuuksia toimimiselleen. (Hofsten & Lidbeck 1997, 298.) Luova ilmaisu ja musiikin tahdissa liikkuminen ovat lapsesta yleensä mieluisaa puuhaa (MLL 2017b). Kiipeily, roikkuminen, kurottelu ja venyttely venyttävät vartalon lihaksia. Lapsella on luontainen tarve tehdä näitä, ja aikuisen on annettava niihin mahdollisuus. Vastapainokseen lapsi tarvitsee myös rauhaa ja keskittymistä sekä aikuisia, jotka vastaavat lapsen suureen tiedonjanoon. (Hofsten & Lidbeck 1997, 298.)

Tämä aika voi olla myrskyisää, sillä 5-6-vuotias kehittyy valtavasti, niin psyykkisesti kuin fyysisesti (Hofsten & Lidbeck 1997, 298). Lapsi pystyy tahdonalaisesti liikuttamaan kaulaa, olkapäitä, lantiota, reisiä, polvia, kantapäitä sekä jalkapohjia. Myös kehon eri puolten liikuttelu ja hahmottaminen lateraalisuuden kehittyessä on mahdollista. (Hujala & Turja 2017, 139.)

Lapsi leikkii ja harrastaa yhä enemmän kavereiden kanssa ja kiinnostuu asioista kodin ulkopuolella. Sääntöjen noudattaminen alkaa onnistua, mutta ajoittain aikuinen joutuu niistä muistuttamaan. (Vilèn, Vihunen, Vartiainen, Sivèn, Neuvonen & Kurvinen 2013, 160.) Keho muuttuu ja lapsekas pyöreys häviää lopullisesti. Käsivarret ja sääret kasvavat pituutta, ja siksi liikkeet voivat olla holtittomia ja arvaamattomia, myös koordinaatiokyky voi tilapäisesti heikentyä. (Hofsten & Lidbeck 1997, 298.) Liikuntamuotojen, kuten pyöräilyn, luistelun, hiihdon ja uinnin opettelu on mahdollista, sillä motoriset perustaidot vakiintuvat. (Hujala & Turja 2017, 139.)

Tässä ikävaiheessa lapsi muistaa jo kolmiosaisia ohjeita, ja yksinkertaiset laskut sormia apuna käyttäen voivat onnistua (Vilèn ym. 2013, 146). Lapsi osaa neuvotella ja joustaa tarvittaessa. Riitely muiden lasten kanssa on vähäisempää, sen sijaan lapsi osaa nyt liioitella ja suurennella asioita, mikä voi osittain johtua omien puutteiden peittelemisestä. (MLL 2017a.)

Kuusivuotias alkaa siirtyä keskilapsuuden aikaan, jolloin sosiaaliset piirit laajenevat ja alkavat vaikuttaa kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Erik H. Eriksonin vuonna 1962 kehittämässä psykososiaalisessa kehitysteoriassa kuusivuotiaan kehitysvaiheelle keskeinen asia on toimeliaisuuden tunne suhteessa alemmuuden tunteeseen. Lapsen positiivisen minäkäsityksen muodostuminen on tärkeässä asemassa kehityksen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Jos lapsi epäonnistuu myönteisen minäkäsityksen muodostamisessa, on hänellä tavallista altistua ahdistuksen, masennuksen, levottomuuden ja aggressiivisuuden tunteille. (Nurmi ym. 2015, 78.)

3.5 Tutkimuksia lasten liikunnasta varhaiskasvatuksessa

Ajankohtaista tietoa lasten liikunnasta varhaiskasvatuksessa on saatavilla muun muassa Orientaatioprojektista. Projekti on Jyrki Reunamon johtama varhaiskasvatuksen tutkimus- ja kehittämisprojekti, joka alkoi vuonna 2009 ja kestää vuoden 2018 loppuun saakka. (Reunamo 2018.)

Orientaatioprojektiin osallistuneissa päiväkodeissa kerättiin aineistoa lasten fyysisestä aktiivisuudesta vuonna 2015. Aineisto kerättiin havainnoimalla yhdestä seitsemään vuotiaita päiväkotilapsia. Tutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta mitattiin matalan kuormittumisen määrällä (istuminen, kynän käyttö ja syöminen), kohtuullisella kuormittumisella (kävely ja koko vartalon liike) ja korkealla kuormittavuudella (juoksu, ripeä liikunta ja fyysinen ponnistelu). (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 54-56.)

Kuormittavuuden osuus päivähoitopäivästä oli orientaatioprojektin tutkimuksen mukaan noin 10 % ja kuormittavat tilanteet liittyivät ulkoiluun. Lähes 70 % lasten reippaasta fyysisestä aktiivisuudesta tapahtui ulkoilun aikana. Viidesosa hoitopäivästä oli ulkoilua. Tutkimuksen mukaan 60 % päivähoitopäivästä lapsilla oli matalaa fyysistä toimintaa, kun kohtuullisesti kuormittavaa liikkumista päiväkodissa oli vajaa kolmannes ajasta. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 55.) Tutkimuksen mukaan reippaan liikunnan määrää tulisi lisätä, sillä määrällisesti suurin lasten liikkuminen tapahtuu ulkoilun aikana. Esiopetuksessa lapsilla liikkumisen esteeksi voi nousta esiopetuksen sisältämät kynällä ja paperilla suoritettavat tehtävät. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 56-57.)

Orientaatioprojektin mukaan muutos varhaiskasvatuksen toimintoihin saadaan muun muassa varhaiskasvattajien koulutuksella ja tietoisuuden lisäämisellä. Koulutuksessa on kiinnitettävä huomio liikkumisen tärkeyteen ja sen myönteisiin yhteyksiin. Liikkumisessa erityisesti tukea tarvitsevien lasten myönteiset liikkumiskokemukset ovat tärkeitä. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 56-57.)

Michael Gottfried ja Le Vi-Nhuan ovat (2017) tutkineet, onko kokopäiväisellä päivähoitolla vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Gottfried ja Vi-Nhuan

tutkivat liikunnan toteutumista päiväkodissa painoindeksin avulla. Tutkimuksessa todettiin, että kokopäivähoidossa olevien lasten painoindeksi on matalampi kuin puolihoitossa olevien lasten. Tutkimuksen mukaan kokopäivähoidossa olevat lapset liikkuvat enemmän ulkona ja fyysistä rasitusta on heillä enemmän kuin puolihoitossa olevilla lapsilla. Tutkimuksessa todettiin, että kokopäivähoidossa olevat lapset katsoivat televisiota vähemmän arkisin kuin puolihoitossa olevat lapset.

Viisivuotiaiden päiväkotilasten huoltajien odotuksia ja toiveita päiväkotiliikuntaa kohtaan on tutkinut Eeva Merikivi pro gradu -tutkimuksessaan (2017). Tutkimus on toteutettu kyselytutkimuksena Jyväskylän kunnallisissa päiväkodeissa keväällä 2017. Kyseessä oli kokonaistutkimus, eli kaikilla viisivuotiaiden huoltajilla oli mahdollisuus vastata tutkimukseen. Vastauksia tuli 167, eli kaikkia 1006:ta lasta ei saatu mukaan tutkimukseen. Tärkeimmät vastaukset löytyivät teemoittelun avulla. Huoltajat odottavat päiväkotiliikunnalta monipuolisuutta ja määrällisesti riittävää toistoa. He toivovat, että kasvattajilla on liikunnan toteuttamisessa aktiivinen rooli. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että huoltajat pitivät ryhmässä toimimista, joukkuetaitoja, lasten liikuntaa sekä päiväkotiliikuntaa tärkeinä.

4 Mansikkalan päiväkot

Selvitystä varten kävimme haastattelemassa Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmän lastentarhanopettaja Minna Suikki-Papinniemeä 23.11.2017.

Mansikkalan päiväkoti koostuu viidestä varhaiskasvatusryhmästä mukaan lukien esiopetusryhmän. Ryhmät ovat Nuppulaakso (1-3 -vuotiaat), Vaahteramäki (3-5 -vuotiaat), Kissankulma (3-4 -vuotiaat), Melukylä (6-vuotiaat) ja Huvikumpu (3-5 -vuotiaat).

Mansikkalan päiväkoti sijaitsee keskeisellä paikalla Imatralla Mansikkalassa. Päiväkodin vieressä on kolme hiekkakenttää, joita hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan lasten aktiiviseen toimintaan ja leikkiin. Talvisin osalle kentistä tehdään hiihtoladut tai jäädytetään jää. Paajalan alueen metsä- ja luontoreitit ovat päiväkodin läheisyydessä ja niitä hyödynnetään

mahdollisuuksien mukaan. Uimahalli on kävelymatkan päässä. Ajoittain kaupungilta jää ylimääräisiä uimavuoroja, joita Mansikkalan esikouluryhmä on saanut käyttää. Minna Suikki-Papinniemi korostaa, että aktiiviseen toimintaan tarvitaan koko tiimin tiivis yhteistyö ja halu kehittää toimintaa.

Liikuntakasvatus näkyy Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmän toiminnassa arkisina toimina, esimerkiksi lyhyet siirtymät voidaan tehdä pomppien tai loikkien, esimerkiksi ruokalaan siirryttäessä. Myös oppimistaitoihin sisällytetään liikuntaa. Kerran viikossa esikoululaisille on varattu salivuoro tien toisella puolella olevaan koulun saliin. Perjantaisin päiväkodin salissa pelataan ohjatusti sählyä. Lähimetsää hyödynnetään ulkoiluun noin kerran viikossa. Metsässä leikkiminen harjoittaa aisteja sekä motoriikkaa, myös lapsen mielikuvitus pääsee luonnossa ihan eri tavalla valloilleen, kuin sisällä. Päivittäisestä ulkoilusta osa pyritään käyttämään fyysisesti aktiiviseen toimintaan, kuten lasten suosikkileikkiin poliisiin ja roistoon.

Suikki-Papinniemen haastattelusta selviää, että sisäliikunta on rajoitettua. Päiväkodin oma liikuntasali on ryhmän tiloista sen verran kaukana, ettei lapsia keskenään voida sinne laskea, ja aina aikuisia ei riitä valvomaan lapsia erikseen toiseen saliin. Ryhmätilat ovat ahtaat ja siten haasteelliset toiminnalliseen toimintaan.

5 Selvityksen toteutus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää sähköisen kyselyn avulla, miten fyysinen aktiivisuus toteutuu Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmässä henkilökunnan ja huoltajien mielestä. Samalla pyrimme tuottamaan tietoa siitä, millaisia toiveita kyselyihin osallistuneilla on fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseksi ja lisäämiseksi.

Ennen kyselyn tekemistä tutustuimme Eeva Merikiven (2017) vanhemmille suunnattuun liikuntakyselyyn sekä Varhaiskasvattajan työkirjassa (2015) esitettyihin kyselyihin. Kasvattajille suunnattu kysely testattiin muutamalla vapaaehtoisella varhaiskasvattajalla ennen sen lähettämistä.

Selvityksen avulla saamme tulevana sosionomi-lastentarhanopettajina tietoa lasten liikunnasta ja sen merkityksestä varhaiskasvatuksessa. Lisäksi selvitys lisäsi tietoisuuttamme siitä, kuinka kiinnostuneita ja tietoisia huoltajat ovat lastensa aktiivisesta toiminnasta, ja mikä merkitys liikunnalla on lapsille kauas tulevaisuuteen. Saimme myös yhden valmiin työmenetelmän tulevaan työhömmme, jolla voimme kartoittaa lasten fyysistä aktiivisuutta.

Opinnäytetyön kohderyhmänä oli Imatralla toimivan Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmän kolme kasvattajaa sekä 23:n lapsen huoltajat. Lapset pääsivät osallisiksi huoltajien kyselyyn.

5.1 Tavoitteet ja selvitystehtävät

Kyselyn avulla selvitimme tämän hetkistä fyysisistä aktiivisuutta Mansikkalan esiopetusryhmässä. Samalla saimme tietoa siitä, millaisia toiveita niin kasvattajilla kuin huoltajillakin on aktiivisuuden lisäämiseksi. Tietoa hankimme teettämällä lähes saman kyselyn niin henkilöstölle kuin huoltajillekin. Huoltajien kyselyssä oli kaksi kysymystä myös lapsille. Lapset saivat pohtia kysymyksiä yhdessä huoltajiensa kanssa.

Opinnäytetyön selvitystehtävät olivat

- Miten huoltajat näkevät liikunnan esiopetusryhmässä?
- Miten kasvattajat näkevät liikunnan esiopetusryhmässä?
- Miten liikuntaa voisi kehittää Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmässä?

Selvityksemme on pääosin kvantitatiivinen eli määrällinen selvitys, sillä tarkoituksemme oli selvittää muun muassa asioiden välisiä riippuvuussuhteita. Kyselyn avoimet kysymykset olivat osa laadullista selvitystä. Tutkimuksellinen kehittäminen näkyi kyselyn lopussa, jossa vastaajilta pyydettiin toiveita toiminnan kehittämiseksi. Kyseessä oli eri tutkimusmenetelmien yhdistäminen eli triangulaatio (Eskola & Suoranta 2014, 69). Kysely itsessään oli puolistrukturoitu kysely, koska lomakkeessa oli niin suljettuja kuin avoimiakin kysymyksiä.

Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen tarkoituksena on löytää yleistettäviä selityksiä sekä tutkia lukuja ja niiden välisiä yhteyksiä (Melin 2005, 56; Alasuutari 1999, 34). Lähtökohtana on saattaa aineisto taulukkomuotoon (Alasuutari 1999, 34). Eri muuttujien välisille tilastollisille yhteyksille kvantitatiivisessa tutkimuksessa voidaan antaa tulkinta viittaamalla myös aiempiin tutkimuksiin (Alasuutari 1999, 44).

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksessa aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena (Alasuutari 1999, 38). Tässä tutkimustyyppissä tutkija on tärkeä osa tutkimusta ja tutkimus itsessään on vapaamuotoisempaa sekä syvällisempää. Kun kvantitatiivisessa tutkimuksessa pyritään yleistettävyyteen, niin kvalitatiivisessa tutkimuksessa tulokset rajoittuvat vain niihin yksilöihin, jotka ovat valikoituneet tutkimukseen. (Räsänen 2005, 87.)

Ominaista tutkimukselliselle kehittämiselle on se, että sen avulla pyritään tuottamaan uutta tietoa niin tutkimuksen kohteena olevalle kuin tutkijallekin. Tutkimuksellisessa kehittämisessä toimitaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. (Salonen 2013, 18-20.)

5.2 Aineiston keruu ja käsittely

Selvitys toteutettiin sähköisenä kyselynä. Saatekirjeet, joissa oli linkki kyselyyn, toimitettiin Mansikkalan päiväkodin johtajalle Pirkko Nousiaiselle. Hän jakoi kasvattajien kyselyn kasvattajille ja huoltajien kyselyn sähköisesti huoltajille. Kyselyyn vastattiin nimettömästi.

Selvityksemme oli kokonaistutkimus, koska kaikki kohdejoukkoon kuuluvat saivat osallistua kyselyyn. Aineistoa analysoitiin kvantitatiivisen selvityksen osalta muun muassa vastauksia vertailemalla ja luokittelemalla muuttujia. Tuloksia verrattiin myös aiemmin tehtyihin tutkimuksiin.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on useita eri tapoja analysoida materiaalia: kvantitatiiviset analyysitekniikat, teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely, diskursiiviset analyysitavat sekä keskusteluanalyysi. Analysointitapoja kehitetään jatkuvasti. (Eskola & Suoranta 2014, 161.) Oman aineistomme laadulliset osuudet analysoimme teemoittelemalla. Teemoittelun avulla voimme poimia

kyselystä tutkimusongelman kannalta olennaista tietoa sekä saada erilaisia vastauksia esitettyihin kysymyksiin (Eskola & Suoranta 2014, 179-180).

5.3 Opinnäytetyöhön liittyvät eettiset näkökohdat

Opinnäytetyössämme huomioimme tutkimuseettiset näkökohdat siten, että kyselyihin osallistuneet henkilöt saivat vastata kyselyihin nimettömänä. Näin kohteena olevien henkilöiden yksityisyys turvattiin. Vaikka Mansikkalan päiväkotia on meille entuudestaan tuttu, pidimme huolen siitä, ettei meillä ollut mahdollisuutta selvittää vastaajien henkilöllisyyttä. Kerroimme etukäteen päiväkodin henkilökunnalle kaiken olennaisen, mitä opinnäytetyön aikana tulee tapahtumaan tai voi tapahtua. Myös vanhemmat saivat tietää opinnäytetyömme tarkoituksen ennen kyselyyn vastaamista. Tiedotimme siitä kyselyn yhteydessä sähköisesti sekä erillisellä tiedotteella päiväkodin seinällä.

6 Tulokset

Kysely toteutettiin tammikuun 2018 lopussa. Vastausaikaa oli viikon verran. Tuona aikana kasvattajien kyselyyn vastasi kaksi kolmesta kasvattajasta ja huoltajien kyselyyn seitsemän huoltajaa 23:sta perheestä. Kyselyn aukeamisen jälkeen päiväkodin seinälle toimitettiin tiedote kyselystä ja kyselyn aikana huoltajille laitettiin yhden kerran muistutus kyselyyn vastaamisesta päiväkodin johtajan Pirkko Nousiaisen toimesta.

6.1 Huoltajien näkemyksiä esiopetuksen liikunnasta

Huoltajat kokevat päiväkotiliikunnan melko tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Viisi vastaajista oli sitä mieltä, että lapset liikkuvat päiväkodissa riittävästi, yhden mielestä liikkumista ei ole riittävästi ja yksi huoltajista ei osannut sanoa.

Huoltajien näkemys omasta roolistaan liikuttajana vaihteli. Yksi kertoi olevansa aktiivinen, kolme melko aktiivisia ja kolme vastaajista ei kovinkaan aktiivisia.

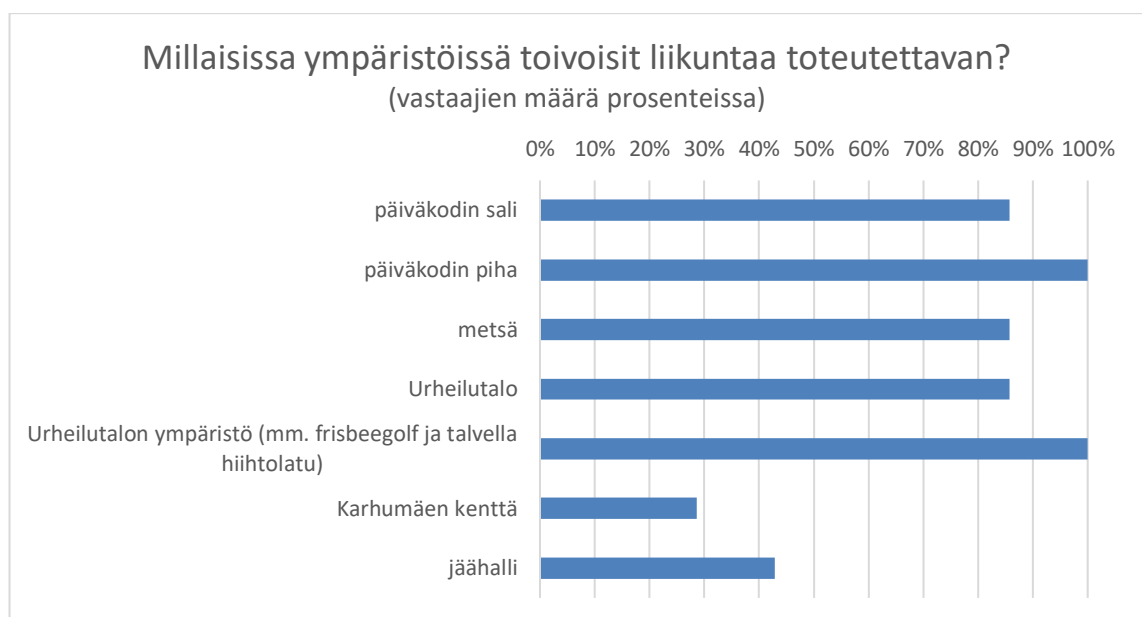
Se, millä tavalla huoltajat näkivät liikunnan tukevan lapsen kehitystä, jakautui melko tasaisesti. Eniten huoltajat näkivät liikunnan kehittävän motorisia taitoja, omatoimisuutta sekä yhdessä toimimisen taitoja. Vähiten vaikutusta heidän

mielestään liikunnalla on lapsen kognitiivisiin prosesseihin: vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen. Erot kuitenkin olivat hyvin pieniä. Näiden edellä mainittujen lisäksi huoltajat näkivät liikunnan parantavan yleistä hyvinvointia ja kannustavan aktiiviseen elämäntapaan. Eräs huoltajista toivoi, että lapsena opitut taidot ja mallit säilyisivät läpi elämän.

Motorisia taitoja harjoitellaan päiväkodissa viiden huoltajan mukaan riittävästi. Kaksi vastaajista ei osannut sanoa, onko harjoittelu riittävää. Eräs vastaajista kirjoitti, että he eivät tiedä, mitä päiväkodissa harjoitellaan.

Pienryhmätoiminta sai kaikkien vastaajien kannatuksen työtapoja mietittäessä. Koko ryhmän yhteistä toimintaa kannatti kuusi vastaajista. Itsenäistä toimintaa kannatti kolme vastaajista ja yksi toivoi liikuntaa olevan myös pareittain. Kasvattajajohtoista liikuntaa kannatti kuusi vastaajista ja lasten omaa ideointia kannatti viisi vastaajista. Näiden tapojen lisäksi eräs huoltajista toivoi koko päiväkodin yhteisiä hetkiä.

Lähes kaikki kyselyyn vastanneet huoltajat olivat sitä mieltä, että paikka, jossa liikuntaa toteutetaan, vaikuttaa lasten liikkumiseen. Vain yksi vastaajista oli sitä mieltä, että paikalla ei ole merkitystä. Kyselyssä paikat, jotka sijaitsevat lähellä, saivat eniten kannatusta. (Taulukko 1.)



Taulukko 1. Millaisissa ympäristöissä toivoisit liikuntaa toteutettavan?

Edellä mainittujen paikkojen lisäksi huoltajat haluaisivat, että päiväkodin lähellä olevia luistelukenttiä hyödynnettäisiin samoin kuin Linnalan koulun salia sekä pihaympäristöä, Paajalan kuntorataa sekä latua. Yksi huoltajista toivoi liikuntaa toteutettavan myös uimahallissa.

Suurin osa huoltajista ei osannut sanoa liikuntavälineistä mitään. Kahden huoltajan mielestä välineitä on riittävästi saatavilla ja vain yhden mielestä välineitä ei ole riittävästi saatavilla. Huoltajat toivoivat lisää pelivälineitä myös vasenkätisille.

Fyysisen aktiivisuuden suositukset olivat tuttuja neljälle vastaajalle, mutta kolme ei tiennyt suositusten sisällöstä. Lasten liikkuminen suositusten mukaan jakautui samalla tavalla kuin edellisessä kysymyksessä, eli neljän huoltajan lapsi liikkuu kolme tuntia päivässä ja kolmen vastaajan liikkui suosituksia vähemmän.

Suurin osa huoltajista ei osannut sanoa, puhutaanko lasten liikkumisesta riittävästi päiväkodissa. Kaksi vastaajista oli sitä mieltä, että keskustelu on riittävä ja kaksi oli sitä mieltä, että nykyinen liikuntakeskustelu ei riitä. Neljä huoltajaa haluaa, että liikunnasta keskusteltaisiin enemmän ja kolme on tyytyväisiä nykytilaan.

Huoltajien odotuksia

Eräs huoltajista toivoi, että liikunnasta tulisi lapselle elämäntapa. Huoltajat odottavat myös, että liikkumista olisi leikeissä ja eri lajeja harjoiteltaisiin. Lajeina mainittiin hiihto, luistelu, uinti ja pallopelit. Huoltajat odottavat päiväkotipäivältä monipuolista päivittäistä liikuntaa, niin ohjattua kuin vapaata. Se, että välineet ovat lasten saatavilla, kannustaa erään huoltajan mukaan lapsia liikkumaan. Huoltajien oma aktiivisuus nähdään tärkeänä.

Huoltajien oma aktiivisuus, kekseliäisyys ja innostus vaikuttaa paljon lasten intoon liikkua ja keksiä uutta! Aina ei tarvitse olla hienointa ja kalleinta. Ihan vaan metsässä tapahtuva liikunta on ollut aina meillä suosikki!

Yhteistyö urheiluseurojen kanssa huoltajien näkemänä

Yhteistyö urheiluseurojen kanssa jakoi huoltajien mielipiteitä. He kirjoittivat kyselyyn yhteistyöstä urheiluseurojen kanssa seuraavasti:

Kaikenlaisten uusien harrasteiden esittely sekä niiden kokeileminen samalla

Lajien esittelyjä ja kokeilumahdollisuuksia

Ei välttämättä, koska seuroihin liitytään jo aikaisessa vaiheessa 4-5 vuotiaina eli mieluummin sen ikäisille olisi enemmän tutustumismahdollisuuksia eri lajeihin

Urheiluseurat kävisivät esittelemässä eri lajeja lapsille

Ei ole mielestäni tarpeellista

Toki se on hienoa, mutta ei minusta välttämätöntä. Jos tapahtumat ovat ilmaisia ja kaikille saatavissa, niin silloin ne ovat tietenkin kivoja!

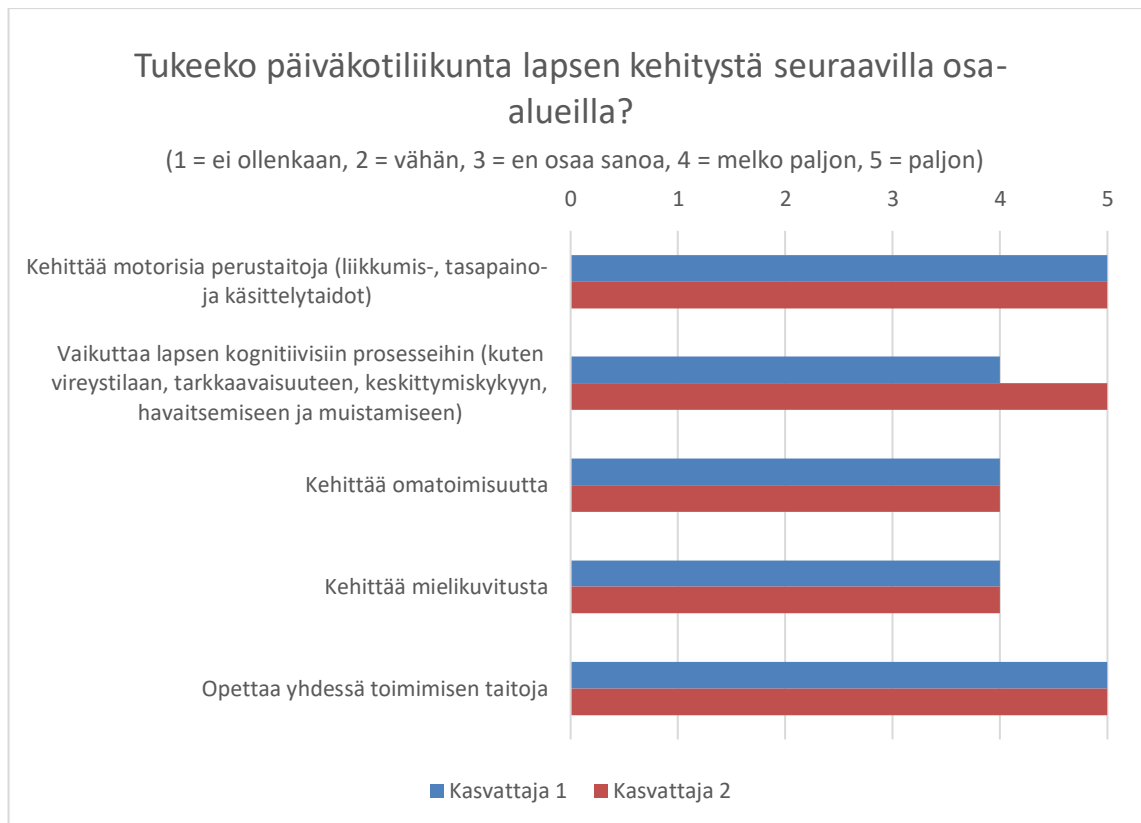
Lajiesittelyjä: lasten mahdollista päästä kokeilemaan ja huomata omat mielenkiinnon kohteet

Muuttujia vertailemalla kävi ilmi, että poikien huoltajat eivät näe tarpeellisena tai välttämättömänä päiväkodin ja urheiluseurojen yhteistyötä. Tyttöjen huoltajien eniten toivoma yhteistyömuoto oli laji- / harraste-esittelyt.

6.2 Kasvattajien näkemyksiä esiopetuksen liikunnasta

Kasvattajat näkevät päiväkotiliikunnan erittäin tärkeänä ja ovat sitä mieltä, että eskarissa liikutaan riittävästi. Toinen kasvattajista näkee itsensä aktiivisena liikuttajana ja toinen ei osaa sanoa, millainen liikuttaja hän on.

Kysymys, miten liikunta tukee lapsen kehitystä, tuotti kasvattajilta lähes samanlaiset vastaukset (Taulukko 2).



Taulukko 2. Tukeeko päiväkotiliikunta mielestäsi lapsen kehitystä eri osa-alueilla. Kun kysyttiin, tukeeko päiväkotiliikunta lapsen kehitystä, ainoastaan kognitiivisten prosessien kohdalla kasvattajien vastukset eroavat hieman. Kasvattajat näkevät, että liikunta tukee etenkin yhdessä toimimisen taitoja sekä kehittää motorisia perustaitoja. Edellä mainittujen osa-alueiden lisäksi kasvattajat kuvaavat sanallisesti, että liikunta vaikuttaa positiivisesti ryhmäytymiseen, itsetuntoon ja itsensä arvostamisen kehittymiseen, sekä tukee kielen ja itsetunnon kehitystä, erilaisia oppimisen taitoja kuten matematiikkaa. He myös kirjoittavat, että liikunta mahdollistaa paljon iloa tuottavia kokemuksia ja onnistumisia.

Motoristen taitojen harjoittelua on kasvattajien mielestä päiväkodissa riittävästi. Lisää heidän mielestään voisi olla metsässä liikkumista, seikkailua, lasten omaehtoista liikkumista sisällä ja yhteisiä liikuntaleikkejä ulkona.

Kyselyn perusteella suosituimpia tapoja toteuttaa liikuntaa olisivat koko ryhmä yhdessä tai pienryhmissä. Kasvattajajohtoista ohjausta toivottiin käytettävän yhtä lailla kuin sitä, että lapset saavat keksiä itse, miten liikkuvat. Liikunta, jota toteutettaisiin erikseen tytöille tai pojille, ei saanut ollenkaan kannatusta kasvattajien kyselyssä. Kasvattajat toivovat myös, että liikuntaa toteutettaisiin

yhdessä muiden ryhmien lasten kanssa, esimerkiksi isommat lapset ohjaisivat pienempiä lapsia peleissä ja ulkolelujen käytössä, tai tempuratoja rakennettaisiin kaikkien käyttöön.

Liikuntapaikalla on kasvattajien mielestä merkitystä. Kyselyssä mainituista liikuntapaikoista he valitsivat liikunnan toteuttamiseen yksimielisesti päiväkodin salin, päiväkodin pihan, metsän, urheilutalon sekä urheilutalon ympäristön. Jäähalli ja Karhumäen kenttä eivät saaneet kannatusta liikuntapaikkoina. Kasvattajat saivat myös lisätä kyselyyn paikkoja, joissa he toivovat liikuntaa toteutettavan. Näitä paikkoja olivat ryhmän sekä yleisesti päiväkodin tilat, läheiset kentät ja viheralueet eri vuodenaikoina, koulun sali ja piha. Toinen kasvattajista kirjoitti, että luistelukenttien ja päiväkotia varten ajettujen hiihtolatujen käyttö jo toteutuu. Nyt toteutuvia ovat myös käynnit läheisissä leikkipuistoissa ja omissa toimintatiloissa järjestetty pienimuotoinen liikunta, kuten aamujumppa.

Kasvattajien mielestä liikuntavälineitä on päiväkodissa riittävästi saatavilla. Välineitä voisi vielä tuoda varastosta myös ryhmiin, kirjoittaa toinen kasvattaja.

Se, onko fyysisen aktiivisuuden suositukset tuttuja kasvattajille, antoi kaksi erilaista vastausta. Toinen kasvattajista tietää suositusten sisällön ja toinen taas ei. Kasvattajien mukaan lapset liikkuvat keskimäärin yli kaksi tuntia eskaripäivän aikana.

Lasten liikkumisesta voitaisiin keskustella molempien kasvattajien mielestä enemmän. Toinen kasvattajista on tämän hetken tilanteesta sitä mieltä, että liikunnasta ei keskustella riittävästi, ja toinen ei osaa sanoa, keskustellaanko siitä riittävästi päiväkodissa.

Kasvattajien toiveita ja huomioita esiopetusryhmän liikunnasta

Tilojen osalta toiveita asetetaan uudelle tulevalle koulukeskukselle. Liikuntasalin toivotaan olevan kunnollinen sekä tilava, ja siirtymien toimintatiloista liikuntatiloihin ja -paikkoihin toivotaan olevan vaivattomia ja helppoja toteuttaa.

Itse liikunnan toivotaan olevan monipuolista, päivittäistä, kaikki huomioivaa, luontoa sekä ympäristöä hyväksikäyttävää. Urheiluseuroilta toivotaan

toiminnallista yhteistyötä, joka olisi lajiharjoittelun huomioivaa. Toinen kasvattajista toivoo, että omasta lajista tuotaisiin uusia juttuja päiväkotiliikuntaan.

Vaikka liikkuminen on tärkeä osa esiopetuksen toimintaa, toivoisin kuitenkin, että lasten vanhemmat vastuutettaisiin liikkumaan lastensa kanssa. Useat perheet ajattelevat, että varhaiskasvatus hoitaa kaiken liikunnan. Ajoittain ilmenee myös, että vanhemmat eivät ulkoile lastensa kanssa.

Fyysinen aktiivisuus voidaan liittää erinomaisesti kaikkeen oppimiseen ja harjoitteluun, kirjoittaa toinen kasvattajista. Esimerkkeinä hän mainitsee matemaattisten taitojen harjoittelun ja ohjeiden kuuntelun.

6.3 Lasten näkemyksiä esiopetuksen liikunnasta

Kyselyyn vastanneiden huoltajien lapsista neljä oli tyttöjä ja kolme poikia. Kyselyssä olevat lasten kysymykset käsittelivät sitä, millaista liikuntaa he toivoisivat esikoulussa olevan ja saavatko he liikkua päiväkodissa tarpeeksi.

Lasten vastauksissa toiveina olivat

kavereiden kanssa

lisää luistelua

juoksua, hyppyä, polttopalloa

hippaa, salibandyä välillä

haluan luistella ja voimistella enemmän

Yli puolet lapsista (71 %) vastasi huoltajansa avustuksella, että he saavat liikkua esikoulussa tarpeeksi. Kaksi lapsista olisi halunnut liikkua enemmän kuin nykyisin on mahdollista.

6.4 Miten liikuntaa voisi kehittää Mansikkalan esiopetusryhmässä

Uusissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) painotetaan lasten osallisuutta. Lasten vastauksissa toiveet koskivat erilaisten taitojen opettelua, leikkejä ja yhdessä tekemistä. Nämä toiveet ovat varmasti toteuttamiskelpoisia esiopetuksen arjessa.

Kehitettävää selvityksen perusteella olisi siinä, miten ja millä tavalla huoltajille saisi enemmän tietoa lasten fyysisestä aktiivisuudesta, päiväkodin

liikuntaympäristöistä sekä välineistä. Niin huoltajat kuin kasvattajatkin olivat sitä mieltä, että liikunnasta tulisi keskustella enemmän.

6.5 Tulosten tarkastelua

Selvityksen tuloksia ei voida pitää yleistettävänä huoltajien osalta, koska kyselyyn vastanneiden huoltajien osuus kaikista perheistä oli vain noin 30 %. Suuntaantavina vastauksia voidaan kyllä pitää. Kenties paperisen kyselyn toteuttaminen webropol-kyselyn rinnalla olisi tuonut lisää vastauksia. Molemmista kyselyistä, niin huoltajien kuin kasvattajien, kävi ilmi se, että päiväkotiliikunta nähdään tärkeänä. Kasvattajat näkivät päiväkotiliikunnan erittäin tärkeänä ja huoltajista 86 % erittäin tärkeänä ja 14 % tärkeänä. Saman suuntaisia olivat luvut Eeva Merikiven (2017) toteuttamassa kyselyssä jyvaskyläläisille huoltajille, jossa huoltajista 78 % piti päiväkotiliikuntaa erittäin tärkeänä ja 21 % tärkeänä.

Muuttujia, lapsen sukupuolta, vertailemalla selvisi, että tyttöjen huoltajilla on vähemmän tietoa päiväkodissa tapahtuvasta liikunnasta kuin poikien huoltajilla. Tämä kävi ilmi avoimissa vastauksissa, joissa tyttöjen huoltajat vastasivat muun muassa: *emme tiedä mitä kaikkea päiväkodissa harjoitellaan tai emme tiedä mitä välineitä on saatavilla*. Jälkimmäinen kommentti tuli kaikkien tyttöjen huoltajien osalta. Poikien huoltajat olivat pääosin sitä mieltä, että lasten liikkumisesta keskustellaan riittävästi. Ainostaan yksi heistä ei osannut sanoa, keskustellaanko liikkumisesta riittävästi. Se, että tyttöjen huoltajien osalta tuli tällainen tulos, hieman yllätti.

Koska kysely toteutettiin talvella, vastuksissa näkyvät talviset lajit, kuten luistelu ja hiihto. Vuodenajan tiedetään vaikuttavan suuresti alle kahdeksan vuotiaan aktiivisuuteen (Sääkslahti 2005, 74). Kenties kesällä toteutetussa kyselyssä näkyisi enemmän ulkona toteutettava toiminta.

Kuten Eeva Merikiven (2017) tutkimuksessa, meidänkin selvityksessämme toiminnan toivottiin olevan tarkoitettua molemmille sukupuolille yhdessä. Kukaan vastaajista ei toivonut toimintaa erikseen tytöille tai pojille. Varhaislapsuudessa suomalaisten lasten sukupuolten välillä ei olekaan havaittu merkittäviä aktiivisuuseroja, vaikka ennen kouluikää onkin ollut huomattavissa leikkien erilaistumiseen johtavia muutoksia tyttöjen ja poikien välillä (Sääkslahti 2005, 90).

Fyysinen aktiivisuus Mansikkalan esiopetusryhmässä

Kasvattajat ja huoltajat näkevät liikunnan esiopetuksessa hieman eri tavoin selvityksemme tulosten perusteella. Edellä mainittuun seikkaan vaikuttaa varmasti se, että huoltajat eivät aina tiedä, mitä esiopetuksen liikuntaan kuuluu. Sääkslahti kirjoittaa kirjassaan Liikunta varhaiskasvatuksessa (2018), että yhteistyö vanhempien kanssa on tärkeää liikunnan arvioinnissa. Kasvattajien tulee kysyä ja myös kertoa lapsen liikuntaan ja päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen liittyvistä asioista. Liikunta ja motorinen kehitys kirjataan lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan ja sitä arvioidaan vähintään kerran vuodessa. Näin huoltajille välittyy tieto, että fyysisen kehityksen tukeminen on tärkeä osa-alue arvioinnissa. (Sääkslahti 2018, 148.)

Huoltajista 71 prosenttia oli sitä mieltä, että lapset liikkuvat päiväkodissa riittävästi ja molemmat kasvattajat näkivät liikunnan määrän täysin riittävänä. Voidaanko tästä tuloksesta päätellä, että kasvattajat eivät näe enää tarvetta liikunnan lisäämiselle tai muuttamiselle päiväkodissa? Vai onko kyseessä näkemysero siitä, mikä on riittävää? Jotta näitä näkemyksiä voisi totuudenmukaisesti verrata, pitäisi tietää, mitä riittävä tarkoittaa huoltajille tai kasvattajille. Hujala ja Fonsén kirjoittavat Varhaiskasvatuksen käsikirjassa (2017, 322), että myös kansallisessa varhaiskasvatuksen laadunarviointitutkimuksessa on saatu tuloksia, joissa henkilöstö arvioi pedagogiset käytännöt paremmiksi kuin huoltajat. He pohtivat, että onko kyseessä se, että vanhemmat eivät tiedä riittävästi päiväkodin sisällä tapahtuvista asioista vai johtuuko tulos kenties siitä, että kasvatuskäytännöt eivät kohtaa. Nyt tekemämme tutkimuksen ja aiempien lasten liikuntatutkimusten perusteella voi nostaa esille dialogin tärkeyden lapsen ja lasta kasvattavien henkilöiden välillä.

Kasvattajat näkevät, että päiväkotiliikunta kehittää eniten motorisia perustaitoja sekä opettaa yhdessä toimimisen taitoja. Huoltajien vastauksissa näkyivät edellä mainitut asiat sekä omatoimisuuden kehittyminen. Erot näiden edellä mainittujen ja muiden kyselyn osa-alueiden, kognitiivisten prosessien (kuten vireystila, tarkkaavaisuus, keskittyminen, havaitseminen ja muistaminen) ja mielikuvituksen kehittämisen kanssa olivat hyvin pieniä. Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan suotuista vaikutus niin motorisiin taitoihin kuin oppimistuloksiin. Runtas

median käyttö on yhdistetty heikompiin kognitiivisiin taitoihin, joten fyysinen aktiivisuus saattaa parantaa myös kognitiivisia taitoja sekä vuorovaikutustaitoja (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 16-17).

Työtavat esiopetusryhmän liikkumisessa

Kasvattajat näkevät parhaimpina työtapoina esiopetusryhmässä koko ryhmän toiminnan ja pienryhmätoiminnan. Tärkeää heistä on myös se, että henkilöstö kertoo, mitä tehdään ja se, että lapset saavat keksiä itse työtapoja.

Huoltajat toivoivat eniten pienryhmätoimintaa (100 %). Seuraavaksi vastauksista nousi esille koko ryhmän toiminta. Kummassakaan kyselyssä ei toivottu toimintaa, joka olisi suunnattu erikseen tytöille tai pojille. Toiveina molemmissa kyselyissä tuli esille koko päiväkodin yhteiset hetket.

Liikuntaympäristöt

Lähes kaikki vastaajat, niin kasvattajat kuin huoltajatkin, olivat sitä mieltä, että paikka, jossa liikuntaa toteutetaan vaikuttaa lasten liikkumisen. Ainoastaan yksi huoltaja vastasi, että liikuntapaikalla ei ole merkitystä lasten liikkumiseen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 31) mainitaan, että oppimisympäristön tulee *tukea lasten luontaista uteliaisuutta ja oppimisen halua sekä ohjata leikkiin, fyysiseen aktiivisuuteen, tutkimiseen sekä taiteelliseen ilmaisuun ja kokemiseen*. Oppimisympäristön tulee tarjota mahdollisuus muun muassa vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkeihin ja peleihin (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31).

Liikuntaa toivottiin toteutettavan eniten lähiympäristöissä: päiväkodin salissa, päiväkodin pihalla, metsässä, urheilutalolla sekä urheilutalon ympäristössä. Huoltajat toivoivat näiden paikkojen lisäksi toimintaa läheisillä luistelukentillä, Paajalan kuntoradalla / ladulla, uimahallilla, viereisellä Linnalan koululla, Karhumäen kentällä ja jäähallilla. Kasvattajat kertovat avoimen vastauskentän kohdalla, että liikuntaa toteutetaan jo luistelukentillä, päiväkotia varten ajetuilla laduilla ja läheisissä leikkipuistoissa.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kyselyiden avulla päiväkodin henkilöstön ja lasten huoltajien näkemyksiä lasten fyysisestä aktiivisuudesta Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmässä. Mansikkalan esiopetusryhmän kasvattajat saivat samalla tietoa uusimmista tutkimuksista liittyen lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

Vain noin kolmannes lasten huoltajista vastasi kyselyyn. Opinnäytetyöryhmässä pohdimme sitä, olisiko paperinen kysely tuottanut paremman vastausprosentin vai oliko kyse yhteiskunnan hektisyydestä ja kiireestä? Mahdollisesti pidempi vastausaika olisi voinut tuottaa suuremman otannan kyselyyn. Pohdimme myös sitä, että olisiko sillä ollut vaikutusta tuloksiin, jos olisimme jalkautuneet päiväkodille perustelemaan, että opinnäytetyökysely liittyy olennaisesti lasten hyvinvointiin.

Aikuisella on suuri rooli lapsen liikkumisessa ja sen tukemisessa. Yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet lasten luontaisen liikkumisen määrää. Lapset kanavoivat helposti energiansa laitteisiin ja istuminen on lisääntynyt. Toivoisimme, että huoltajien tietoisuutta lastensa hyvinvointiin liittyvissä asioissa voitaisiin lisätä. Tärkeässä roolissa tässä olisi laadukas kasvattajien ja huoltajien yhteistyö. Yhteistyö on mielestämme laadukasta silloin, kun molemmat osapuolet ovat aktiivisia ja vuoropuhelu on tasavertaista sekä kunnioittavaa.

Vastanneista kaikki kasvattajat ja noin 71 % huoltajista piti liikunnan määrää riittävänä päiväkodissa. Orientaatioprojektin tutkimuksesta selviää, että reippaan liikkumisen määrää tulisi lisätä, sillä liikkuminen tapahtuu pääasiassa ulkoilun aikana (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 57). Kyselyyn vastanneista huoltajista kaikki pitivät lasten päiväkotiliikuntaa tärkeänä. Eeva Merikiven pro gradu -tutkimuksessa (2017) ilmeni samankaltainen vastaus huoltajilta: lähes kaikki tutkimuksen huoltajat pitivät päiväkotiliikuntaa tärkeänä.

Lasten huoltajista kolmannekselle oli kyselyn mukaan varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset tuttuja. Mielestämme tietoa liikunnan merkityksestä,

joka vaikuttaa lapsen oppimiseen, kehitykseen, jaksamiseen ja keskittymiseen olisi lisättävä esimerkiksi keskustelemalla tai muulla tavalla tiedottamalla. Osassa päiväkodeissa on käytössä tapa, jossa lapset nostavat kortin, johon on kirjoitettu tai piirretty liike, jota harjoitellaan kotona yhdessä huoltajien kanssa. Pohdimme, että tällaisen kortin taakse voisi liikkeen lisäksi kirjoittaa pienen ydinviestin liikunnan vaikutuksesta lapsen kehitykseen ja näin lisätä vähitellen huoltajien tietoisuutta asiasta.

Kyselyn tulosten analysoinnin perusteella mietimme, tulisiko varhaiskasvattajille antaa lisää tietoa liikunnasta ja sen vaikutuksista. Orientaatioprojektin tuloksissa kerrotaan, että varhaiskasvattajien koulutuksessa on kiinnitettävä huomiota liikkumisen tärkeyteen ja sen myönteisiin yhteyksiin lapsen fyysisen, emotionaalisen, sosiaalisen ja älylliseen hyvinvointiin (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 57).

Lapsille suunnatuista kysymyksistä selvisi, että heillä on toiveita liikkumiseen, joissa syke nousee selvästi. Lapset mainitsivat luistelun, voimistelun, hipan, polttopallon, juoksun, hyppelyn ja salibandyn. Mielestämme kehittämiskohteena voisi olla, että eskarilaisia ja huoltajia otetaan enemmän mukaan päiväkotiliikunnan suunnitteluun.

Kyselytuloksia vertailtaessa liikunta-aktiivisuus alkoi kiinnostamaan. Sebire, Jago, Wood, Thompson, Zahra ja Lawlor (2016) ovat tutkineet huoltajien vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja tulleet siihen tulokseen, että aktiivisten huoltajien lapset ovat myös aktiivisempia. Jotta huoltajien ja lasten fyysistä aktiivisuutta olisi voitu paremmin vertailla, olisi kyselyssä pitänyt kysyä huoltajien liikunnan määrää ja eritellä paremmin lasten liikkumista. Tämä voisi olla mielenkiintoinen jatkotutkimuksen kohde.

Lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotiarjessa on hyvä selvittää jatkossakin, jotta päiväkodeissa nähtäisiin monelta eri kantilta lasten liikunnallinen aktiivisuus ja sen tärkeys. Esimerkiksi kasvattaja voi mielestään ohjata monipuolista ja aktiivista liikuntahetkeä, mutta todellisuudessa lasten fyysisesti aktiivinen aika voi jäädä liian lyhyeksi ohjeiden kuuntelun tai jonottamisen takia. On siis merkittävää, kuinka kasvattaja toteuttaa ohjatun liikuntahetken. Emme voi myöskään unohtaa

kasvattajan esimerkkiä houkutella ja kannustaa lapsia omaehtoiseen liikkumiseen. Lapsen ääni tulisi saada kuuluviin ja vanhempien tietoisuutta liikunnan merkityksestä lasten terveydelle ja hyvinvoinnille tulisi lisätä.

Kuvat

Kuva 1. Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, s. 11.

Kuva 2. Varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteet, s. 14.

Taulukot

Taulukko 1. Millaisissa ympäristöissä toivoisit liikuntaa toteutettavan? s. 23.

Taulukko 2. Tukeeko päiväkotiliikunta mielestäsi lapsen kehitystä seuraavilla osa-alueilla, s. 25.

Lähteet

Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallituksen määräykset ja ohjeet 2016:1.

Eskola, J. & Suoranta J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tallinna: Vastapaino.

Gottfried, M. & Vi-Nhuan, L. 2017. Is full-day kindergarten linked to children`s physical activity? Early Childhood Research Quarterly. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0885200617301163?via%3Dihub>. Luettu 20.2.2018.

Hofsten, K. & Lidbeck, L. 1997. Lapsi - käsikirja vanhemmille. Italia: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hujala, E. & Fonsén, E. 2017. Varhaiskasvatuksen laadunarviointi ja pedagoginen kehittäminen. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 47-61.

Hujala, E. & Turja, L. 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS – kustannus.

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:21.

Liikkuva koulu 2017. Varhaiskasvatuksen liikkumis – ja hyvinvointiohjelma Ilo kasvaa liikkuen. <https://liikkuvakoulu.fi/ilokasvaaliikkuen> Luettu 30.10.2017.

Liikuntalaki 390/2015.

Melin, H. 2005. Vertailevan tutkimuksen monet lähtökohdat. Teoksessa Räsänen, P., Anttila, A-H. & Melin H. (toim.) Tutkimus menetelmien pyörteissä. Juva: PS-kustannus, 53-65.

Merikivi, E. 2017. Vanhempien toiveita ja odotuksia päivähoidossa olevien 5-vuotiaiden lasten päiväkotiliikuntaa kohtaan. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto.

MLL 2017a. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. 5-6 vuotiaan sosiaalinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/> Luettu 23.11.2017.

MLL 2017b. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. 5-6 vuotiaan liikunnallinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/> Luettu 1.4.2018

Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa 2018. Innostun liikkumaan, kasvattajan työtä tukemassa.
http://www.innostunliikkumaan.fi/_file/download/inline/fd9c647d-63a2-487c-a7a8-700c0000ac5a/Motoriikan_haasteet_netti.pdf Luettu 1.4.2018

Nurmi, J-E., Ahonen. T, Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS – kustannus.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017. Lasten liikuntasuosituks: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuosituks-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa. Luettu 28.11.2017.

Opetushallitus 2017a. Esiopetus.
http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/esiopetus. Luettu 22.11.2017

Opetushallitus 2017b. Esiopetuksen järjestäminen.
http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/esiopetus/esiopetuksen_jarjestami-nen. Luettu 28.11.2017.

Opetushallitus 2017c. Varhaiskasvatus.
http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus. Luettu 28.11.2017.

Perusopetusasetus 1998/852.

Perusopetuslaki 1998/628.

Reunamo, J. 2018. Orientaatioprojekti. <https://blogs.helsinki.fi/reunamo/>. Luettu 1.4.2018.

Reunamo, J. & Kyhälä A-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 54-61.

Räsänen, P. 2005. Havaintojen mittaus ja aineiston jäsentämisen metodologia. Teoksessa Räsänen, P., Anttila, A-H. & Melin H. (toim.) Tutkimus menetelmien pyörteissä. Juva: PS-kustannus, 85-102.

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin M. & Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy.

Sebire, S. J., Jago, R., Wood, L., Thompson, J. L., Zahra, J. & Lawlor, D. 2016. Examining a conceptual model of parental nurturance, parenting practices and physical activity among 5-6 year old. *Social Science & Medicine* 148 (2016): 18-24.

Suikki-Papinniemi, M. 2017. Lastentarhaopettaja. Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmä. Imatra. Haastattelu. 23.11.2017

Suomen perustuslaki 1999/628.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS – kustannus.

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

Varhaiskasvattajan työkirja 2015. Työkaluja Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman toteuttamiseen. Valon julkaisusarja nro 4/2015.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.

Varhaiskasvatuslaki 1973/36.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallituksen määräykset ja ohjeet 2016:17.

Vilèn, M. Vilhunen, R. Vartiainen, J. Sivèn, T. Neuvonen, S & Kurvinen, A. 2013. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: Sanoma pro Oy.

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991.

Hyvä vastaanottaja

Olemme sosionomi (AMK) -opiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötämme lasten fyysisestä aktiivisuudesta Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmässä. Opinnäytetyömme nimi on Mansikkalan päiväkodin eskareiden fyysinen aktiivisuus huoltajien ja kasvattajien näkemänä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kahden kyselyn avulla niin henkilöstön kuin huoltajien näkemyksiä lasten fyysisestä aktiivisuudesta Mansikkalan päiväkodin eskariryhmässä. Kyselyt ovat muuten lähes samanlaiset; huoltajien kyselyssä on kaksi kysymystä myös lapsille.

Vastauksenne käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyt ovat anonyymejä eli Teitä ei voida tunnistaa vastaajaksi. Kyselyajan päättymisen jälkeen analysoimme tulokset ja teemme vastauksista yhteenvedot, jotka toimitamme päiväkodille ja, joita käytämme opinnäytetyössämme.

Kyselyyn vastaaminen vie noin 10 minuuttia. Osallistumiseen on tärkeää, koska sen avulla saamme vastauksia siihen, miten fyysinen aktiivisuus näkyy Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmässä. Kyselyyn vastaamalla pystytte tuomaan esille myös omia toiveitanne liikunnan toteuttamiseksi eskarissa.

Kyselyyn pääset alla olevan linkin kautta.

<https://link.webpolsurveys.com/S/10A52C7B872BBE2A>

Vastausaika on 31.1.2018 saakka.

Kiitos vastauksestasi.

Ystävällisin terveisin

Henna Viuhkonen / henna.viuhkonen@student.saimia.fi

Marko Mustikainen / marko.mustikainen@student.saimia.fi

Johanna Vähäniitty / johanna.vahaniitty@student.saimia.fi

Hyvä vastaanottaja

Olemme sosionomi (AMK) -opiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötämme lasten fyysisestä aktiivisuudesta Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmässä. Opinnäytetyömme nimi on Mansikkalan päiväkodin eskareiden fyysinen aktiivisuus huoltajien ja kasvattajien näkemänä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kahden kyselyn avulla niin henkilöstön kuin huoltajien näkemyksiä lasten fyysisestä aktiivisuudesta Mansikkalan päiväkodin eskariryhmässä. Kyselyt ovat muuten lähes samanlaiset; huoltajien kyselyssä on kaksi kysymystä myös lapsille.

Vastauksenne käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyt ovat anonyymejä eli Teitä ei voida tunnistaa vastaajaksi. Kyselyajan päättymisen jälkeen analysoimme tulokset ja teemme vastauksista yhteenvedot, jotka toimitamme päiväkodille ja, joita käytämme opinnäytetyössämme.

Kyselyyn vastaaminen vie noin 10 minuuttia. Osallistumiseen on tärkeää, koska sen avulla saamme vastauksia siihen, miten fyysinen aktiivisuus näkyy Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmässä. Kyselyyn vastaamalla pystytte tuomaan esille myös omia toiveitanne liikunnan toteuttamiseksi eskarissa.

Kyselyyn pääset alla olevan linkin kautta.

<https://link.webpolsurveys.com/S/76C050FB51D78883>

Vastausaika on 31.1.2018 saakka.

Kiitos vastauksestasi.

Ystävällisin terveisin

Henna Viuhkonen / henna.viuhkonen@student.saimia.fi

Marko Mustikainen / marko.mustikainen@student.saimia.fi

Johanna Vähäniitty / johanna.vahaniitty@student.saimia.fi

Mansikkalan eskareiden fyysinen aktiivisuus kysely eslopetuksen henkilökunnalle

Tervetuloa täyttämään esiopetuksen henkilökunnalle tarkoitettua kyselyä. Kyselyn tarkoituksena on selvittää Mansikkalan eskareiden fyysistä aktiivisuutta. Kysely on myös osa opinnäytetyötämme Saimaan ammattikorkeakoulussa.

Kyselyssä on 21 lyhyttä kysymystä. Suurin osa kysymyksistä on monivalintakysymyksiä. Kyselyyn vastaaminen vie noin kymmenen minuuttia. Pakolliset kysymykset on merkitty tähdellä (*).

Kyselyyn vastaaminen on tärkeää, koska sen avulla saamme vastauksia siihen, miten fyysinen aktiivisuus näkyy Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmässä. Kyselyyn vastaamalla pystytte tuomaan esille myös omia toiveitanne liikunnan toteuttamiseksi eskarissa, sekä saatte kyselyn tulokset käyttöönnne ryhmän toiminnan kehittämiseksi.

Ystävällisin terveisin,

Henna Viuhkonen / henna.viuhkonen@student.saimia.fi

Marko Mustikainen / marko.mustikainen@student.saimia.fi

Johanna Vähäniitty / johanna.vahaniitty@student.saimia.fi

1. Miten tärkeänä pidät päiväkotiliikuntaa? *

- erittäin tärkeänä
- melko tärkeänä
- en osaa sanoa
- ei lainkaan tärkeänä

2. Liikkuvatko lapset päiväkodissa mielestäsi riittävästi? *

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

3. Millaiseksi liikuttajaksi koet itsesi? *

- aktiivinen
- melko aktiivinen
- en osaa sanoa
- en kovinkaan aktiivinen
- en ollenkaan aktiivinen

4. Tukeeko päiväkotiliikunta mielestäsi lapsen kehitystä seuraavilla osa-alueilla? *

	ei ollenkaan	vähän	en osaa sanoa	melko paljon	paljon
Kehittää motorisia perustaitoja (liikkumis-, tasapaino- ja käsittelytaidot)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaiuttaa lapsen kognitiivisiin prosesseihin (kuten vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehittää omatoimisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehittää mielikuvitusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettaa yhdessä toimimisen taitoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Miten muuten päiväkotiliikunta tukee mielestäsi lapsen kehitystä?

6. Harjoitellaanko motorisia taitoja päiväkodissa riittävästi? *

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

7. Jos vastasit edelliseen kysymykseen ei, niin mitä toivoisit lisää?

8. Millaisia työtapoja liikkumisessa toivoisit eskarissa käytettävän (voit valita useita vaihtoehtoja)? *

- koko ryhmä yhdessä
- pienryhmissä
- pareittain
- itsenäisesti
- tytöt ja pojat erikseen
- lapset saavat keksiä itse
- esiopetuksen henkilöstö kertoo

9. Millaisia muita työtapoja edellisten lisäksi toivoisit käytettävän?

10. Vaikuttaako mielestäsi paikka, jossa liikuntaa toteutetaan, lasten liikkumiseen? *

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

11. Millaisissa ympäristöissä toivoisit liikuntaa toteutettavan? (voit valita useita vaihtoehtoja)

- päiväkodin sali
- päiväkodin piha
- metsä
- Urheilutalo
- Urheilutalon ympäristö (mm. frisbeegolf)
- Karhumäen kenttä
- jäähalli

12. Missä muualla toivoisit liikuntaa toteutettavan edellisten lisäksi?

13. Onko lapsilla mielestäsi riittävästi liikuntavälineitä saatavilla eskarissa? *

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

14. Jos vastasit edelliseen ei, niin mitä toivoisit lisää?

15. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten sisältö on minulle tuttu *

- kyllä
- ei

16. Liikkuvatko lapset aktiivisesti eskarissa (valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto) *

- ½ tuntia
- 1 tunnin
- 1 ½ tuntia
- 2 tuntia
- 2 ½ tuntia
- 3 tuntia tai enemmän

17. Keekustellaanko lasten liikkumisesta riittävästi päiväkodissa? *

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

18. Haluaisitko, että liikunnasta keskusteltaisiin enemmän? *

- kyllä
- ei

19. Millaisia odotuksia sinulla on päiväkotiliikunnan (esiopetuksen liikunnan) toteuttamiseksi?

20. Toivotko lisää yhteistyötä urheiluseurojen kanssa? Jos toivot, niin millaista? *

21. Tähän voit kertoa halutessasi muita esiopetuksen fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä seikkoja?



Mansikkalan eskareiden fyysinen aktiivisuus kysely huoltajille

Tervetuloa täyttämään lasten huoltajille tarkoitettua kyselyä. Kyselyn tarkoituksena on selvittää Mansikkalan eskareiden fyysistä aktiivisuutta. Kysely on myös osa opinnäytetyötämme Saimaan ammattikorkeakoulussa.

Kyselyssä on 23 lyhyttä kysymystä. Suurin osa kysymyksistä on monivalintakysymyksiä. Kyselyyn vastaaminen vie noin kymmenen minuuttia. Pakolliset kysymykset on merkitty tähdellä (*).

Kyselyn lopussa on kaksi kysymystä (22-23), jotka on tarkoitettu eskarilaiselle. Voitte miettiä vastaukset yhdessä.

Kyselyyn vastaaminen on tärkeää, koska sen avulla saamme vastauksia siihen, miten fyysinen aktiivisuus näkyy Mansikkalan päiväkodin esiopetusryhmässä. Kyselyyn vastaamalla pystytte tuomaan esille myös omia toiveitanne liikunnan toteuttamiseksi eskarissa.

Ystävällisin terveisin,

Henna Viuhkonen / henna.viuhkonen@student.saimia.fi

Marko Mustikainen / marko.mustikainen@student.saimia.fi

Johanna Vähäniitty / johanna.vahaniitty@student.saimia.fi

1. Lapseni on *

- tyttö
 poika

2. Miten tärkeänä pidät päiväkotiliikuntaa? *

- erittäin tärkeänä
 melko tärkeänä
 en osaa sanoa
 ei lainkaan tärkeänä

3. Liikkuvatko lapset päiväkodissa mielestäsi riittävästi? *

- kyllä
 ei
 en osaa sanoa

4. Millaiseksi liikuttajaksi koet itsesi? *

- aktiivinen
 melko aktiivinen
 en osaa sanoa
 en kovinkaan aktiivinen
 en ollenkaan aktiivinen

5. Tukeeko päiväkotiliikunta mielestäsi lapsen kehitystä seuraavilla osa-alueilla? *

	ei ollenkaan	vähän	en osaa sanoa	melko paljon	paljon
Kehittää motorisia perustaitoja (liikkumis-, tasapaino- ja käsittelytaidot)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaikuttaa lapsen kognitiivisiin prosesseihin (kuten vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehittää omatoimisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehittää mielikuvitusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettaa yhdessä toimimisen taitoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Miten muuten päiväkotiliikunta tukee mielestäsi lapsen kehitystä?

7. Harjoitellaanko motorisia taitoja päiväkodissa riittävästi? *

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

8. Jos vastasit edelliseen kysymykseen ei, niin mitä toivoisit lisää?

9. Millaisia työtapoja liikkumisessa toivoisit eskarissa käytettävän (voit valita useita vaihtoehtoja)? *

- koko ryhmä yhdessä
- pienryhmissä
- pareittain
- itsenäisesti
- tytöt ja pojat erikseen
- lapset saavat keksiä itse
- esiopetuksen henkilöstö kertoo

10. Millaisia muita työtapoja edellisten lisäksi toivoisit käytettävän?

11. Vaikuttaako mielestäsi paikka, jossa liikuntaa toteutetaan, lasten liikkumiseen? *

- kyllä
 ei
 en osaa sanoa

12. Millaisissa ympäristöissä toivoisit liikuntaa toteutettavan? (voit valita useita vaihtoehtoja) *

- päiväkodin sali
 päiväkodin piha
 metsä
 Urheilutalo
 Urheilutalon ympäristö (mm. frisbeegolf ja talvella hiihtolatu)
 Karhumäen kenttä
 jäähalli

13. Missä muualla toivoisit liikuntaa toteutettavan edellisten lisäksi?

14. Onko lapsilla mielestäsi riittävästi liikuntavälineitä saatavilla eskarissa? *

- kyllä
 ei
 en osaa sanoa

15. Jos vastasit edelliseen ei, niin mitä toivoisit lisää?

16. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten sisältö on minulle tuttu *

kyllä

ei

17. Liikkuuko lapsesi liikuntasuosituksen mukaisesti eli kolme tuntia päivässä? *

kyllä

ei

18. Keskustellaanko lasten liikkumisesta riittävästi päiväkodissa? *

kyllä

ei

en osaa sanoa

19. Haluaisitko, että liikunnasta keskusteltaisiin enemmän? *

kyllä

ei

20. Millaisia odotuksia sinulla on päiväkotiliikunnan (esiopetuksen liikunnan) toteuttamiseksi?

21. Toivotko lisää yhteistyötä urheiluseurojen kanssa? Jos toivot, niin millaista? *

22. LAPSELLE: Minkälaista liikuntaa esikoulussa toivoisit olevan? *

23. LAPSELLE: Saatko liikkua, juosta, hyppiä, kiivetä, pelata jne. päiväkodissa tarpeeksi? *

- kyllä
 ei