

Maaret Mattsson

Monipuolista liikkumista päiväkodissa
Erilaisia liikuntamuotoja asiakkaiden
toiveet huomioiden

Opinnäytetyö
Sosionomi (AMK)

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä	Tutkinto	Aika
Maaret Mattsson	Sosionomi (LTO-pätevyys)	Toukokuu 2018
Opinnäytetyön nimi		
Monipuolista liikkumista päiväkodissa Erilaisia liikuntamuotoja asiakkaiden tarpeet huomioiden		45 sivua 4 liitesivua
Toimeksiantaja		
Keski-suomalainen liikuntapainotteinen, yksityinen päiväkot		
Ohjaaja		
Virve Remes		
Tiivistelmä		
<p>Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä keski-suomalaisen liikuntapainotteisen päiväkodin kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella päiväkotiin liikunnallinen vuosikello. Liikunnallisen vuosikellon tavoite on parantaa ja monipuolistaa päiväkodin liikuntamahdollisuuksia ja tuoda ne työntekijöiden ja asiakkaiden nähtäville. Liikunnallinen vuosikello on koostettu työntekijöiden, huoltajien ja lasten mielipiteitä kuunnellen.</p> <p>Liikuntapainotteisen päiväkodin työntekijöiden, huoltajien ja lasten mielipiteiden kartoittamisessa keskeiset tutkimuskysymykset olivat: mitä liikuntamuotoja huoltajat toivovat lapsilleen varhaiskasvatuksessa, mitä liikuntamuotoja lapset toivovat päiväkotiin, kuinka päiväkotipystyvä vastamaan huoltajien ja lasten toiveisiin liikunnassa? Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistutkimuksena, jossa kehittäminen ja tutkimus kulkevat lomittain. Liikunnallisen vuosikellon suunnittelun tueksi päiväkodin työntekijöille, huoltajille ja lapsille tehtiin lomakekyselyt, jotta saataisiin kattava kuva heidän toiveista ja mahdollisuuksista päiväkodin liikuntatarjonnan osalta.</p> <p>Lomakekyselyiden tuloksissa havaittiin, että päiväkodin työntekijät pitivät kyselylomakkeella esitettyjä liikuntamuotoja vähintäänkin kokeilemisen arvoisina ja suhtautuivat eri liikuntalajeihin vastuuntuntoisesti ja varsin positiivisella asenteella. Huoltajien ja työntekijöiden vastauksissa korostui lasten iän ja taitotason huomioimisen tärkeys. Huoltajat arvostivat monipuolista liikuntatarjontaa, joskin kisaaminen ja kamppailuleikit saivat heiltä vähiten kannatusta. Lapset suhtautuivat melko positiivisella asenteella eri liikuntalajeihin ja innostuivat myös kisaamisesta.</p> <p>Vuosikello on rakennettu liikunnallisten perustaitojen pohjalta. Perustaidot voidaan jakaa kolmeen ryhmään: keho liikkuu paikasta toiseen, keho on paikallaan ja liikkeisiin, joissa käsitellään välineitä. Jotta lasten ikä- ja taitotaso tulee riittävästi huomioitua, liikunnallinen vuosikello koostettiin erikseen kahdelle eri ikäryhmälle: 0–3-vuotiaille ja 3–6-vuotiaille. Vuosikellossa on eritelty kuukausittain vaihtuva liikunnallinen painopiste, liikuntamuodot ja mainittu, mitkä motoriset taidot tulevat painotetusti esille. Päiväkodin työntekijät ja asiakkaat voivat käyttää vuosikellon liikuntaleikkiehdotuksia ja myös täydentää sitä omilla ehdotuksillaan. Vuosikellon harjoitteilla on tarkoitus varmistaa, että liikuntamuodot pysyvät monipuolisenä koko vuoden.</p>		
Asiasanat		
liikunta, vuosikello, motorikka, liikuntalajit, varhaiskasvatus, lapset, kasvattajat		

Author	Degree	Time
Maaret Mattsson	Bachelor of Social Services	May 2018
Thesis title Diversity of Physical Education in the Kindergarten Different Types of Exercises with Consideration to the Needs of the Customers		45 pages 4 pages of appendices
Commissioned by Central Finland's sports oriented kindergarten		
Supervisor Virve Remes		
Abstract <p>This thesis is made in co-operation with a sports oriented kindergarten in Central Finland. The objective of the thesis was to create an annual exercise cycle of physical activities for the kindergarten to improve the education of physical activities in the kindergarten. The annual exercise cycle serves as guidance to the kindergarten employees and customers and it is created also taking into consideration the opinions of employees, guardians and children.</p> <p>This thesis was a design-based study in which development work is conducted alongside with research. Before planning the annual exercise cycle, a questionnaire survey was made for the kindergarten employees, guardians and children to provide a comprehensive understanding of their wishes and opportunities of physical activities in the kindergarten. This study answers that what kind of exercise guardians wish for in early childhood education, what kind of sports do children want in the kindergarten, and how can the kindergarten respond to guardians' and children's aspirations in physical education.</p> <p>The results of the questionnaire survey showed that the kindergarten's employees approach to all physical education was very positive and they thought that all types of sport were at least worth to trying in the kindergarten. The guardians and staff underlined the importance of the children's skill level and age in physical education. The guardians also appreciated the diversity of physical education but did not support competing and martial arts in the kindergarten. The children had a fairly positive attitude towards all types of sports and became enthusiastic about competitions.</p> <p>The annual exercise cycle was based on the basic physical skills of children. The basic skills can be divided into three groups: moving from one place to another, being stationary in place and performing movements with accessories. In order to pay decent attention the age and skill level of children, the annual exercise cycle was created for two different age groups. The annual exercise cycle has a monthly changing exercise focus, and it describes forms of exercise and what motor skills will be highlighted. Activities in the annual exercise cycle are designed to ensure that physical activities remain versatile throughout the year.</p>		
Keywords physical education, annual exercise cycle, motor skills, exercise types, early childhood education, children, educator		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LIIKUNNAN TÄRKEYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ.....	7
2.1	Minän kehitys.....	7
2.2	Sosiaalinen kehitys.....	9
2.3	Kognitiivinen kehitys.....	11
2.4	Terveys ja hyvinvointi.....	13
3	LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET VARHAISKASVATUKSESSA.....	15
3.1	Lähiympäristö.....	15
3.2	Urheiluvälineet.....	18
3.3	Liikuntamuodot ja ideat.....	19
3.4	Osallisuus liikuntakasvatukseen.....	21
4	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	24
5	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	24
5.1	Kehittämistutkimus.....	24
5.2	Aineiston keruu.....	25
6	TUTKIMUSTULOKSET.....	26
6.1	Huoltajien toiveita lasten liikuntamuodoista päiväkodissa.....	27
6.2	Lasten toiveita liikuntamuodoista päiväkodissa.....	30
6.3	Päiväkodin vastaus eri liikuntamuotojen tarjontaan.....	31
6.4	Vertailua kohderyhmien välillä.....	33
7	LIIKUNNALLINEN VUOSIKELLO.....	35
8	LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	39
9	POHDINTA JA HYÖDYNNETTÄVYYS.....	42
9.1	Tulosten pohdinta.....	42
9.2	Vuosikellon hyödynnettävyys.....	43
	LÄHTEET.....	44
	LIITTEET	

- Liite 1. Kyselylomake huoltajille
- Liite 2. Kyselylomake lapsille
- Liite 3. Kyselylomake työntekijöille
- Liite 4. Saatekirje

1 JOHDANTO

Tutkimukseni aiheena on suunnitella liikunnallinen vuosikello keskisuomalaiseen liikuntapainotteiseen päiväkotiin siten, että siinä on huomioitu asiakkaiden toiveet ja päiväkodin valmiudet toteutukseen. Teen tutkimukseni yhteistyössä yksityisen keskisuomalaisen liikuntapainotteisen päiväkodin kanssa. Päiväkoti oli erittäin innostunut aiheestani ja päiväkodin vastaava kertoikin, että liikunnallinen vuosikello on se, mitä he nimenomaisesti tarvitsisivat. Päiväkoti on aloittanut toimintansa vuoden 2017 alussa ja kaipaa toimintaansa liikunnallista vuosikelloa, johon henkilökunnan on helppo sitoutua ja jota huoltajien on helppo seurata. Liikunnallinen vuosikello tehtäisiin seinälle, josta työntekijät ja huoltajat pystyisivät sitä seuraamaan. Henkilökunnan olisi näin helppo sitoutua liikuntaan ja päiväkodin toiminta olisi yhtenäisempää.

Koen itse liikunnan tärkeäksi ihmisen hyvinvoinnille ja liikunta on lähellä sydäntäni. Olenkin hyvin kiinnostunut tutkimukseni aiheesta ja saadusta lopputuotoksesta. Voin soveltaa vuosikelloideaa myös, kun palaan omaan työhöni. Pidän myös ajatuksesta, että se on konkreettisesti hyödyllinen kaikille tahoille, eikä jää tutkimuksena pölyttämään hyllyn päällistä.

Aihe on myös ajankohtainen. Lasten liikkuminen ja liikkumattomuus ovat olleet paljon esillä mediassa. Vuonna 2016 opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi uudet liikuntasuosituksen alle 8-vuotiaille. Liikuntamääräsuosituksia nostettiin kahdesta tunnista kolmeen tuntiin päivässä ja pitkiä istumisia tulisi välttää. Suosituksissa oli myös kiinnitetty huomiota lasten riittävän levon saamiseen ja kunnolliseen ravintoon. Artikkelissa todetaan, että riittävän liikunnan takaamiseen tarvitaan kodin ja varhaiskasvatuksen yhteen puhaltamista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 13–14.)

Teoriassani perehdyn pääasiassa liikuntaan lapsen elämässä. Käsittelen sitä, kuinka tärkeää se on lapselle hänen kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa ja kehityksensä kannalta. Selvitän myös, mihin liikuntakasvatuksella pyritään ja mihin varhaiskasvatuksen rahkeet riittävät. Olen myös ottanut vanhempien osallisuuden puheeksi, koska se on tällä hetkellä kuuma peruna.

2 LIKUNNAN TÄRKEYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ

Zimmer (2002, 20–21) käsittelee kirjassaan ”Liikuntakasvatuksen käsikirja, didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita”, kuinka liikunnallisilla kokemuksilla on iso merkitys lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Hän jakaa kehityksen neljään eri alueeseen: minän kehitykseen, sosiaaliseen kehitykseen, kognitiiviseen kehitykseen ja terveyden ja hyvinvoinnin kehitykseen. Lähdenkin purkamaan liikunnan tärkeyttä näiden osa-alueiden kautta. Myös Sääkslahti (2015) käyttää lähes samanlaista jaottelua, mutta tarkennettuna eri ikä-luokkiin kirjassaan ”Liikunta varhaiskasvatuksessa”.

2.1 Minän kehitys

Minän kehittyminen alkaa heti lapsen syntymästä. Lapsen minäkuva muodostuu hänen itsensä ja ympäristön vuorovaikutuksesta. Mitä enemmän lapsi saa kokea, sitä enemmän lapsi saa kuvaa omasta itsestään ja taidoistaan. Teke-misen kautta lapsi oivaltaa osaavansa asioita. Lapsi voi myös kieltäytyä teke-mästä, jos ei koe olevansa valmis. Itsearviointi ja ulkopuolisten arviointi vaikuttaa minäkuvan muodostumiseen. Ei siis pelkästään omat suoritukset, vaan myös muiden arviot lapsen toiminnasta, vaikuttavat lapsen omaan itsearviointiin. (Zimmer 2002, 21–22.)

On tärkeää nähdä lapsen havainnointia ja liikuntatapoja, jotta pystyy tuke-maan lapsen kehitystä juuri hänelle sopivalla tavalla. Lapsen temperamentti ja luonne määrittelevät, miten lapsi suhtautuu ja tekee asioita. Tärkeintä on, että jokainen lapsi käyttää koko kehoa liikkuaan ja näin huomaavat kehojensa käyttömahdollisuuksia. Aktiivisimmat yksilöt ovat useasti ensimmäisinä kokei-lemassa, mutta aremmat saattavat tarvita rohkaisua ja suostuttelua ennen kuin uskaltavat kokeilla. Kukaan ei kuitenkaan tarvitse vertailua muiden kanssa tai liian kovaa vaatimustasoa. (Pulli 2007, 8–9.)

Zimmer (2002, 24) myös väittää, että useasti tämä on itseään toteuttava en-nustus: ”Lapsen omanarvontunto on lähes poikkeuksetta sidoksissa hänen fyysis-motorisiin kykyihin”. Kun lapsella on hyvät motoriset taidot ja hän saa hyvää palautetta osakseen, niin häneltä myös odotetaan suorituksia. Hän te-kee itsearviointin suoritusensa ja palautteensa pohjalta. Lapsi, joka jää hei-koksi fyysisiltä taidoiltaan, saattaa kokea turhautumista fyysisissä tehtävissä,

koska kokee ne vaikeaksi, samalla hän myös saattaa arvioida itsensä huonommaksi kuin muut. Ympäristö saattaa antaa tähän aihetta vertailemalla häntä muihin tai vaan antamalla ymmärtää, että häneltä ei odoteta samaa kuin muilta. Miten lapsi kokee itsensä, miten hän arvioi itsensä ja miten hän arvostaa itseänsä, vaikuttaa myös siihen, miten hän toimii tulevissa tilanteissa. Toiminta lisää kokemusta, ja kokemukset oppimista ja kehitystä. Näin ollen, jos lapsella on hyvin negatiivinen minäkonsepti, saattaa hän vetäytyä tilanteista helpommin ja kokea tilanteet epämukavina. Kun taas positiivisen minäkonseptin omaava saattaa olla hyvinkin innokas ja lannistumaton. (Zimmer 2002, 23–24.)

Sääkslahti korostaa turvallisuudentunnetta 1–2-vuotiaiden kohdalla. Heille perustarpeet, kuten hygienia, lepo ja ravinto ovat vielä hyvin keskeisiä, mutta turvallisuudentunne ja hyväksyntä ajavat heitä itsenäisempään ja oma-aloitteisempaan toimintaan. Tässä kohtaa myönteiset aistikokemukset ovat tärkeitä. (Sääkslahti 2015, 157.)

Pienillä lapsilla liikkuminen on yksi perustarpeista kehityksen kannalta. Alle kolmevuotiailla hermoston kehitys on nopeinta, ja tätä voidaan tukea liikkumalla ja olemalla vuorovaikutuksessa ympäristön ja ihmisten kanssa. Ihmisten aivot on tehty suurelta osin liikkumisen käsittelyyn ja ohjaamiseen. Toiminnan avulla hermosolujen väliset yhteydet kehittyvät, ja oppimisen edellytykset muuttuvat, voidaankin sanoa, että uuden oppiminen tapahtuu toiminnan kautta. Mitä monipuolisempaa lapsen liikkuminen on, sitä enemmän se kehittää lapsen kykyä oppia uusia asioita. (Pulli 2007, 6–7.)

Myöhemmässä iässä, 3–5-vuotiailla, liikkumisen kokemukset ja niissä onnistumiset kehittävät myönteistä minäkuva. Liikunnalliset onnistumiset ovat omiaan kasvattamaan itsetuottamusta ja rohkaisevat uusiin kokeiluihin. Onkin tärkeää myös kuunnella lasten toiveita ja kannustaa heitä kokeiluissaan. Toiminnan tulee aina olla vapaaehtoista ja ilmapiiriin avointa, huomioonottavaa ja turvallista. Turvallisuus ja hyväksyntä ovat edelleenkin tärkeitä oman minäkuvan muodostamisessa ja lapsen oman kehollisen pystyvyyden kokemisessa. (Sääkslahti 2015, 160–161.)

6–8-vuotiaana itsenäisenä toimijana, lapsi alkaa ymmärtämään oman aktiivisuuden vaikuttavan asioihin ja tekemiseen. Ymmärrys muista ihmisistä ja heidän kanssaan toimimisesta kasvaa. Ryhmään kuulumisen ja avoin yhteinen ilmapiiri edistää mielen tasapainoa ja näin edistää psyykkisen hyvinvoinnin kehitystä. (Sääkslahti 2015, 165–166.)

Lapsen tulisi antaa toimia aktiivisesti ja näin voitaisiin tukea lapsen positiivisen itsetunnon kehittämistä. Toimintavapaus lapselle mahdollistaa itsenäiseen ja omatoimiseen toimintaan ja omaan päätöksentekoon. Oppiminen kuitenkin edellyttää tietoista ohjausta tilanteissa, missä lapsi saa oman toimintavapauden. On tärkeää muistaa, että kaikille tarjottaisiin haasteita omalla tasollaan. Onnistuminen omalla liikunnan tasolla tukee lapsen itsetuntoa. Lasten tulee saada tehdä omia päätöksiä ja olla aktiivisia ympäristönsä kanssa. Liikunnalliset onnistumiset edistävät minäkuvaa ja lapsen suoritusvarmuutta tulevaisuudessa. (Zimmer 2002, 25–26.)

2.2 Sosiaalinen kehitys

Lasten sosiaalinen kehittyminen tapahtuu ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa. Sosiaalisia taitoja ei juuri opita opettamalla, vaan ne tapahtuvat kuin itsestään vuorovaikutustilanteissa. Vuorovaikutustilanteet voivat opettaa huonoja sosiaalisia käyttäytymismalleja tai vastaavasti hyviä. Yleensä oppiminen tapahtuu siten, että läsnäolijat eivät edes tiedosta sitä. On todettu, että liikunta ja leikki, nämä jokapäiväiset kanssakäymiset, opettavat lapsille sosiaalisia käyttäytymismuotoja. 3-6 vuoden iässä opitut mallit kantavat hedelmänsä myöhempiin vaiheisiin, siksi se onkin tärkeimpiä ikävaiheita sosiaaliselle kehitykselle. Ennen kolmen vuoden ikää lapset eivät juurikaan mieti, kenen kanssa he leikkivät. (Zimmer 2002, 26–29.)

Sääkslahti (2015, 157) toteaa kirjassaan hyvin samalla tavalla kuin Zimmer. 1–2-vuotiaiden vuorovaikutus leikissä on hyvin vähäistä ja itsekeskeistä. Mutta on tärkeää huomata, että jo tässä vaiheessa ympäristön suhtautuminen lapsen liikkumiseen, määrittää myös lapsen omaa kuvaa taidoistaan.

Pulli toteaa kirjassaan, kuinka tärkeää aikuisen tuki taaperolle on. Aikuisen leikkiessä lapsen kanssa hän sanoittaa toimintaa ja näyttää mallia. Vuorovaikutuksesta lapsi oppii säännönmukaisuuksia ja jäljittelee, niin leikkiä kuin kielellistä toimintaa, joka on lapsen oman toiminnan kehittämistä. Kun liike ja kieli toteutetaan yhdessä, niin ne tukevat toinen toisiaan lapsen kehityksessä. Lapsi tarvitsee tässä vaiheessa aikuisen mallia, mutta ei siten, että aikuinen tekee asiat lapsen puolesta. Lapsen tehtävä on itse opetella tuottamaan puhetta ja oppia liikkumaan. Tämä on myös aikaa vievä prosessi, johon arkiset rutiinit ja toistot auttavat. (Pulli 2007, 10–11.)

Pulli mainitsee kirjassaan, että pienet lapset eivät vielä pysty sanallisesti ilmaisemaan kaikkia tunteitaan, mutta käyttävät tähän kehonkieltänsä. He näyttävät suuttumustaan mököttämällä tai aggressiivisuudella, ja iloa hyppimällä tai kiljumalla. Lapset tiedostamattaan oppivat havainnoimalla ympäristöään. Onkin tärkeää, että lapsi saa havainnoida kaikilla aisteillaan, myös liikeaistilla, ja näin hän kykenee käsittelemään saamaansa tietoa paremmin ja ilmaisemaan sitä kielellisesti. (Pulli 2008, 9.)

Myös Finnen (2017, 59) kirjassa mainitaan siitä, kuinka liikunta on pienelle lapselle tärkeä tunteiden kanava, kun sanallinen ilmaus on vielä rajallista. Liikunta samalla opettaa myös itsehillintää ilmaisun rinnalla, koko tunteiden kirjo saa mahdollisuuden liikunnan avulla. Myös pienet lapset tarvitsevat näitä liikunnallisia haasteita ja rajoja, ja heille tulisi niitä tarjota monipuolisesti.

3–5-vuotiaiden vuorovaikutus on jo kehittyneempää ja tunteiden ilmaustakin harjoitellaan ahkerasti. Liikunta on hyvä itseilmaisun tapa lapselle ja sen tulisi suoda kaikenlaisia tunneilmauksia, kuitenkin siten, että positiivinen ja avoin ilmapiiri säilyy. Tässä iässä lapset harjoittelevatkin myös tunteiden itsesäätelyä. Vaikka pystytäänkin jo haastavampiin peleihin ja leikkeihin yhteisten sääntöjen myötä, niin erimielisyyksiäkin tulee. Erimielisyydet pyritään ratkaisemaan oikeudenmukaisesti ja näin turvaamaan leikille jatkoa. (Sääkslahti 2015, 161–162.)

6–8-vuotiailla aiempien vuosien kehitys saa jatkoa ja syventymistä. Tunteiden ilmaisun säätelyä harjoitellaan vielä ja aletaan myös ymmärtämään, miltä kaverista tuntuu. Toisten huomioiminen auttaa kaverisuhteiden rakentamisessa

ja kaverisuhteet rakentavat taas sosiaalista minäkuvaa. Yhteistoiminta ja -leikit on edelleen yksi iso voimavara lapsen sosiaalisessa kehityksessä. (Sääkslahti 2015, 166.)

Lapset tarvitsevat ikäistensä seuraa oppiakseen toisilta. Eri-ikäiset lapset ruokkivat toisiaan, toinen ottaa oppia ja toinen auttaa toista. Liikunnalliset toiminnot ja leikit antavat lapsille mahdollisuuden oppia sosiaalisen toiminnan perusvalmiuksia. Näitä perusvalmiuksia on sosiaalinen herkkyyks, jossa lapsen tulee ottaa muut huomioon ja osata asettua muiden asemaan. Sääntöjen ymmärtäminen on tärkeää ja mahdollistaa ryhmäleikit, mutta myös omat säännöt kavereiden kanssa osoittaa konseptin ymmärrystä. Leikin ja liikunnan avulla lapset luovat uusia kontakteja ja oppivat hyväksymään uusia kavereita. Yhdessä leikkimisen taito antaa mahdollisuuden itsensä ja tunteidensa ilmaisemiseen, avun pyytämiseen ja sen tarjoamiseen. Lapset oppivat kasvamaan pois omasta egosentrisyydestään, olemalla muiden kanssa. Liikunnallisissa toiminnoissa ja leikissä on monta muuttujaa, jossa lapset joutuvat sopeutumaan ryhmään, missä he eivät ole keskipisteenä. Yhteiset liikunnalliset leikit myös opettavat suvaitsevaisuutta kaikkia kohtaan, kaikki ovat hyviä joissakin, mutta eivät kaikessa. (Zimmer 2002, 26–29.)

Liikunnalliset leikit ovat oiva tapa oppia sosiaalista kanssakäymistä ilman, että sitä erillisesti opetetaan. On kuitenkin muistettava, että joskus nämä liikunnalliset leikit johtavat juuri vastakohtaiseen lopputulokseen. Leikki saattaa päätyä kilpailuun ja suvaitsemattomuuteen. Aikuisen tehtävä onkin seurata leikin kulkua ohjaamalla ja järjestelemällä leikkejä niin, että leikki on kaikille kivaa. Aikuisen on kuitenkin myös annettava tilaa lasten omille päätöksille ja ratkaisumalleille. (Zimmer 2002, 31.)

2.3 Kognitiivinen kehitys

Kuten jo aikaisemmin tutkimuksessani mainittiin, alle kolme vuotiailla aistikkemukset ovat tärkeitä. Aistitoiminnot kehittyvät 1–2-vuoden iässä ja niitä onkin tärkeä kehittää, esimerkiksi monimuotoisella liikkumisella. Havainnot oman vartalon toiminnasta tulevat leikin avulla esiin, mikä on usein fyysistä ja aistirikasta. Pienet lapset usein rakastavat keinoa liikettä ja tämä tukeekin heidän kehitystään. Myös tasapainoilu ja ristikkäistoiminnot tukevat kehon toimintaa,

kuten arkisina esimerkkeinä konttaaminen ja kiipeäminen. Puhe on myös yksi kognitiivisen kehityksen osa-alue. Nuoremmilla lapsilla tämä puhe on nimeämistä ja sanallista vahvistamista siitä, mitä lapsi tekee. Pienempien lasten sanavaraston karttuminen alkaa perushoitotilanteiden sanoittamisena. (Sääkslahti 2015, 156.) Pullin (2007, 10) mukaan päivähoidon arkiset rutiinit: perushoito- ja siirtymätilanteet, ohjattu liikunta, ulkoilu ja vapaa leikki, ovat tutkimusten mukaan ja käytännön kokemuksiin perustuen, korvaamattomia kielen ja liikkeen oppimisessa pienimmillä lapsilla.

Seuraavina ikävuosina (3–5-vuotiaana) lapsi kartuttaa sanavarastoaan päivittäin. Liikkuminen ja leikkiminen on oiva tapa ymmärtää suhteita kuvaavia ilmaisuja ja näin havainnollistaa ympäristöä eri tavalla. Kuvailevia sanoja on vielä tässä iässä vaikea lapsen ymmärtää ilman konkretisointia, tähän liikunta on oiva apu. Liikkumalla sanan merkitys on ymmärrettävämpi, kuten esimerkiksi vieressä, välissä ja alapuolella. Nämä sanat esiintyvät liikkumisessa ja leikeissä alituisesti ja näin kiteyttävät paikkansa lasten mieliin. Havaintotoiminnot ja niiden yhteistoiminnan tulos vahvistaa havaintomotoristen taitojen opettamisen. Lapsen tietoisuus kehosta lisääntyy ja hän pystyy hahmottamaan vartaloaan, toimintaansa ja tilaa tietoisesti. Lapsen kehotietoisuuden lisääntyessä on hänen helpompi käsitellä suhdettaan ympäristöön, eli kun lapsi oppii enemmän omasta kehostaan, niin hän pystyy myös ymmärtämään enemmän sen toiminnasta itsessään ja suhteessa muuhun. (Sääkslahti 2015, 159–160.)

6–8-vuotiaana havaintomotoriset toiminnot ovat edistyneet sille tasolle, että nyt lapsi nauttii niiden harjoittelusta. Myös ryhmään kuulumisen tarve korostuu, ja vertailu muiden ja itsensä välillä kasvaa, tästä sosiaalisesta ympäristöstä tulevat kokemukset ja tunteet muokkaavat lapsen ajattelua ja kasvamista, itsensä ja kavereidensa kanssa. Yhteispelit ovat tässä iässä nautinnollisia lapsille, koska sääntöjä ymmärretään ja noudatetaan paremmin. On kuitenkin myös muistettava, että sääntöpelit eivät ole ainoa leikkimismuoto. Luovuus ja omat kokeilut ovat myös tärkeitä vielä tässä iässä. Kasvattajan tehtävänä onkin saada kaikille myönteisiä liikunnallisia kokemuksia, jotka kasvattavat lapsen itsetuntoa, mutta antavat myös haasteita. (Sääkslahti 2015, 164–165.)

Lasten kognitiivinen kehitys alkaa, kun hän on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Lapsi tutkii aistiensa ja kehonsa avulla. Fyysiset kokemukset asioista ja esineistä karttavat, ja lapsi tutkii yhä enemmän omalla toiminnallaan uusia asioita ja muokkaa käsityksiä jo oppimaansa. Lapsen havainnointi ja liikkuminen ovatkin tiiviissä yhteydessä toisiinsa. Lapsille onkin syytä tarjota virikkeellistä toimintaympäristöä, jotta he voivat toteuttaa itseään ”uteliana löytöretkeilijänä” niin kuin Piaget lasta kuvaa. (Zimmer 2002, 33–40.)

Lapsen monipuolinen liikkuminen antaa mahdollisuuden hänelle testata oppimaansa ja löytämään uutta. Vapaa liikkuminen tukee lapsen omaehtoista käyttäytymistä ja hän oppii asioita omaan tahtiin. On kuitenkin tärkeää, että lapsi saa myös ohjattua liikuntaa, joka avartaa lapsen maailmaa. Ohjattu liikunta antaa mahdollisuuden liikunnan monipuoliseen kokeiluun. Jokainen voi löytää näin uusia vahvuuksiaan ja saada tukea liikunnalliseen osaamiseen. Liikunnan monipuolisuus antaa lapsille kokemuksia ja avaa näin heille uusia ovia. Zimmerin tutkimus on myös osoittanut, että liikunnallisen kehityksen, älykkyyden ja itsenäisyyden välillä on tiivis yhteys. Lapset, joilla motoriset suoritukset kohentuivat, myös pärjäsivät paremmin älykkyystestissä. (Zimmer 2002, 40–41.) Zimmer (2002, 116) viittaa myös muihin tutkimuksiin, joissa johdopäätöksissä liikunnan vajeella on selvä yhteys terveydellisiin haittoihin ja psyykkissosiaaliseen kehitykseen.

Viholainen (2006) vahvistaa myös motorisen ja tiedollisen kehityksen olevan syvässä yhteydessä, koska aivotutkimusten perusteella niillä on yhteisiä aivoalueita. Kehityspsykologian perspektiivistä katsotaan, että sosiaaliseen kehittymiseen ja havaitsemiseen liittyvät taidot linkittyvät liikkumaan oppimisen ja kielen käytön kanssa. Liikuntaharjoitteet voivat tukea muuta oppimista ja liikuntaharjoitteilla voi olla vaikutusta lapsen itsetuntoon ja motivaatioon. (Pulli 2007, 10.)

2.4 Terveys ja hyvinvointi

Toisin kuin aikuiset, lapset eivät ajattele, miksi he liikkuvat. Se on yleensä lapsille mielekästä puuhaa ja se tapahtuu leikin varjolla. Aikuiset taas yleensä harjoittavat liikuntaa järkiperaisista syistä, toki ottamatta pois sitä, että osa myös nauttii siitä. Perimmäisenä syynä lapsen liikkumiseen onkin se, että siitä

nautitaan ja tämä mielihyvä siitä säilyisi myös myöhempiin aikakausiin. Terveysteen liittyy kuitenkin paljon muutakin kuin liikkuminen. (Zimmer 2002, 42–43.)

Lasten terveys nähdään nykyään kokonaisvaltaisempana hyvinvointina kuin vain fyysisenä toimintana. Terveysteen liittyy myös henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Ympäristötekijät, kuten vääränlaiset ärsykkeet tai elämäntavat voivat olla terveydelle haitallisia. Lasten ympäristöön tulisikin kiinnittää paljon huomiota. Ympäristön tulisi tarjota oikeanlaisia ärsykejä, koska elimistö vaatii näitä kehittyäkseen. Elimistö sopeutuu erilaisiin ärsykkeisiin erilaisten liikuntamuotojen, kestojen ja kovuuksien kautta. Lapsilla tulee olla mahdollisuus liikkuntaan joka päivä ja sitä ei tulisi rajoittaa pitkillä tauoilla tai riehumista tasoittamalla. Uupumukseen saakka vedetty suoritus voi olla hyvinkin tärkeä lapsen fyysiselle ja henkiselle tasapainolle ja kehitykselle. Hermosto, aineenvaihdunta ja monet tärkeät sisäelimet, kuten sydän ja keuhkot, ja lihaksisto ovat riippuvaisia kehitykseltään lapsen päivittäisestä liikunnasta. Nyt on jo tutkimuksellista näyttöä siitä, kuinka lasten terveydentila on huonontunut aiemmista vuosista. Nyky-ympäristöllä ja elämän tottumuksilla on siihen suuri syy. (Zimmer 2002, 42–45.)

Sääkslahti (2015, 155, 158, 163) korostaa kirjassaan, että lasten ulkoilemisella ja liikkumisella on iso vaikutus ravintoon ja uneen. Nämä kaksi jälkimmäistä perustarvetta ovat lapselle yhtä tärkeitä kuin liikkuminen ja ne ovat tiiviisti linkittyneitä toisiinsa. Kasvattajan tehtävä on tarjota mahdollisuus hyvään ravintoon ja säännölliseen päivärytmiin, joka takaa lapselle tarpeeksi liikuntaa ja lepoa.

Lasten liikunta tuottaa kuitenkin haluttua tulosta vain silloin, kun se on lapsilähtöistä. Lapset temmeltävät omasta halustaan ja nauttivat siitä. Tällöin on taattu terveyden muutkin osa-alueet kuin vain fyysiset. Lapsille tulisi tarjota monipuolista, ohjattua ja vapaata liikkumista, jossa he itse saavat määrätä vauhdin ja osallistumisen. Näin saataisiin tuettua positiivista ja hyvinvoivaa lasta. (Zimmer 2002, 46–48.)

Sääkslahti (2015, 155) käsittelee myös motorisia taitoja ikäkausittain. 1–2-vuotiaat harjoittelevat jo oppimiaan taitojaan aina vaan haasteellisemmassa

ympäristössä. Kasvattajan tulee tarjota näitä haasteita lapsille, esimerkiksi antamalla heidän harjoitella rappusia tai menemällä pienelle metsäretkelle. Lasten motoriset taidot kehittyvät arkisissa askareissa, joissa he alkavat itsenäistyä, kuten pukeminen ja syöminen. Käsien karkeamotorisia taitoja tulee harjoitella eri askartelujen ja leikkien kautta.

Pullin (2007, 8) mielestä temppuradat soveltuvat mainiosti taaperoille, koska jokainen voi edetä omassa tahdissaan ja oivaltaa itsekseen, eikä esineitä tai leluja tarvitse jakaa, joka on vielä hyvin vaikeaa tässä iässä omistushalun ollessa voimakkaimmillaan. On kuitenkin myös tärkeää, että välineitä kokeillaan ja jokaisella tulisi olla oma väline. Pallo kaikessa yksinkertaisuudessaan on loistava väline lapselle, jota hän voi käyttää vapaasti ja itsekseen. (Pulli 2007, 8.)

3–5-vuotiaat kasvattavat liikunnallista monipuolisuutta ympäristön lisäksi uusilla välineillä. Vuodenajat antavat vaihtelua ympäristöön ja välineisiin, mitä voidaan hyödyntää. Myös karkeamotoriset taidot kehittyvät edelleen monipuolisten leikkien ja välineiden avulla. (Sääkslahti 2015, 158–159.)

6–8-vuotiaat osaavatkin jo soveltaa omaa liikkumistaan uusiin ympäristöihin ja leikkeihin. Ulkoileminen on edelleen erittäin tärkeää ja lähileikkipuistot ja paikasta toiseen siirtymiset ovat hyviä aktiviteetteja. Siirtyminen hienomotorisiin kädentaitoihin on helpompi rakentaa hyvän karkeamotorisen harjoittelun pohjalta. (Sääkslahti 2015, 163–164.)

3 LIKUNTAMAHDOLLISUUDET VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Lähiympäristö

Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisussa “Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset”- tutkimuksessa on ympäristöstä oma lukunsa. Siinä todetaan, kuinka moni lapsi nykyään asuu kaupungissa ja luonnon kosketus saattaa jäädä vähäisemmäksi. Samanaikaisesti siinä kuitenkin todetaan, että kaupungissa asuvat lapset harrastavat liikuntaan enemmän kuin haja-asutusalueilla asuvat. Tämä johtuu varmasti myös tarjonnan ja osallisuuden mahdollisuuksista. Metsäiset alueet sijoittuivat monen lapsen suosituimmaksi leikkipaikaksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 23.)

Lasten oikeuksissa sanotaan, että lapsella on oikeus turvalliseen ja lapsille sopivaan leikki- ja toimintaympäristöön. Lapset itse näkevät kaikki tilat mahdollisuuksina, joita voi muokata leikin mukaan. Lapset eivät mitata ja määrittele tiloja liikkumiseen ja leikkimiseen vaan muokkaavat niitä tarpeidensa mukaan. Sisä- ja ulkotilat ovat molemmat lapselle mielenkiintoisia ja kasvattajien tulisi antaa lasten tutkia ja tutustua niihin. Turvallisuudesta on pidettävä kiinni, mutta ei siten, että se tyystin rajoittaa lasten liikkumista ja estää heitä kokeilemasta rajojaan. Kasvattajien tulee muokata ympäristöä siten, että turvallisuus säilyy, mutta mahdollisuuksia on vaikka mihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 23.)

Suomessa korostetaan ulkoilemisen tärkeyttä. Suomen luonto tarjoaa hyvät liikkumisen puitteet. Varhaiskasvatuksen tulisi hyödyntää lähiympäristöänsä. Retket puistoihin, rannoille tai vaan kävely lähimetsässä ruokkivat lasten aistikokemuksia ja antavat heille tilaa eriliikkumisen muotoihin. Myös vuodenaikat tulee ottaa rikkautena, sillä ne tarjoavat meille monta erilaista liikkumismuotoa ihan lähiympäristössä. Talvisin on mahdollista harrastaa talviurheilulajeja ja kesällä voidaan samoissa paikoissa pelata kesäpelejä. Varhaiskasvatuksella on usein hyvät mahdollisuudet käyttää lähiympäristöään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 23–24.)

Sääkslahti (2015, 199) ohjaa toimintaympäristön monipuolisuudesta yli rajojen. Kaikki päiväkodin sisätilat voidaan lukea liikuntamahdollisuuksiksi, ohjatun liikunnan voi toteuttaa tilaa ja kalusteita sopeuttamalla. Toimintaympäristö luo erinäisiä kokemuksia erilaisissa tiloissa. Myös liikuntasali kaikkine isoine ja pienine välineineen antaa oman osansa. Ulkona tilat voivat olla joko rakennettuja tai rakentamattomia. Päiväkodin toimintaympäristö on usein rakennettu, ja sieltä löytyy leikkipaikka, kenttä, keinuja jne. Myös lähiympäristöstä saattaa löytyä rakennettuja paikkoja, kuten iso kenttä, yleinen leikkipuisto, luistinrata jne. Rakentamattomat paikat tarkoittavat lähimetsikköä, puroja, mäkiä, havuja, lunta, järviä jne.

Kasvattajan on syytä tutustua lähiympäristönsä tarjoamiin mahdollisuuksiin ja suunnitella vuosikellomaiseen tyyliin, mitä, missä ja milloin voi tehdä. Kaikkia tiloja voi käyttää hyväksi eri tavalla, ja näin monipuolistaa lasten liikkumista.

Erilaiset liikuntatehtävät tukevat lasten kehittymistä ja antavat mahdollisuuden kokeilla erilaisia juttuja. Lapset itse kokevat kaikki tilat mahdollisuuksina ja työstävät usein tilat leikkiin sopiviksi. Lapset pitävät isoista kentistä, missä voi juosta ja pelata lähes rajattomasti. Isot tilat ja kentät sopivat hyvin pallopelien lisäksi erilaisille liikunnallisille pistetehtäville. Rappuset, korokkeet ja puut antavat monipuolisia kiipeily- ja tasapainoharjoitteita lapsille. (Sääkslahti 2015, 200.)

Suosituimpiin leikkipaikkoihin myös lukeutuvat rakentamattomat paikat, joissa lapsi voi omalla luovuudellaan saada vaikka minkälaisen leikin aikaiseksi, esimerkiksi pienestä purosta ja kepeistä. Kasvattajan on myös ajateltava paikkoja avarasti ja lapsenmielisesti, eikä liikaa mieti turvallisuutta ja toteutusta. On osattava antaa lapselle tilaa mielekkääseen toimintaan, kuitenkin varmistuen turvallinen toimintaympäristö. (Sääkslahti 2015, 200.) Finne myös muistuttaa, että pesukone on keksitty! Hän tarkoittaa sillä sitä, että on syytä muistaa, että leikissä joskus likaantuvat vaatteet, mutta se ei ole syy leikin kieltämiseen. Vaatteet voi aina pestä ja niitä saa uusia, mutta liikunnan iloa on vaikea saada takaisin, jos sen menettää. (Finne 2017, 53.)

Tällä keskisuomalaisella liikuntapainotteisella päiväkodilla on erinomaiset liikuntamahdollisuudet. Se ei sijoitu liian lähelle keskustaa, vaan on osa esikauppia. Alueella on pari yleistä leikkipuistoa, jotka ovat kävelymatkan päässä päiväkodista. Kävelymatkan päässä on myös iso liikunta-alue, mistä löytyy kestäisin tekonurmikenttä ja asfalttikenttä koripallolle ja tennikselle, ja talvisin jälkimmäinen tarjoutuu luistelukaukaloksi ja aluetta kiertää hoidettu hiihtolatu. Myös talviseen mäenlaskuun löytyy paljon mäkiä. Metsää alueella riittää ja metsäpolkuja onkin runsaasti eri puolilla päiväkotia. Maasto on myös osittain mäkistä, mikä tarjoaa haasteita, mutta valitessaan aktiviteettiin sopivan alueen ei mäkisyys haittaa. Kevyen liikenteen väylät ovat alueella hyvät ja tien ylityksiä pystyy välttelemään. Liikenne on vähäistä, koska alue sijoittuu syrjään, eikä se ole läpikulkuväylä mihinkään.

3.2 Urheiluvälineet

Välineet kuuluvat myös osana monipuoliseen liikkumiseen. Varhaiskasvatuksessa urheiluvälineistö tulisi olla lasten saatavilla ja vapaassa käytössä aina kun he haluavat. Urheiluvälineiden tulisi olla monipuolisia, ja niitä tulee uusia. Välineet rikastuttavat toimintaa ja antavat mahdollisuuksia monenlaiseen liikkumiseen. Välineet myös innostavat lapsia kokeilemaan uusia haasteita ja oppimaan uutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 25–26.)

Finne on samaa mieltä siitä, että liikuntavälineistön tulisi olla koko ajan lasten saatavilla. Välineiden saatavuus lisää lasten fyysistä aktiivisuutta, lapset useasti haluavat kokeilla kaikenlaista. Jos välineet ovat lasten saatavilla ja käytössä, niin yleensä lapset niihin tarttuvat. Lapset kokeilevat välineitä eri tavoin ja näin myös havainnoivat omaa liikkumistaan ja välineen mahdollisuuksia. Välineillä saadaan myös harjoiteltua oikea oppisia liikkeitä ja kuormittamaan lasta oikeassa suhteessa hänen voimavaroihinsa. Oikeat tekniikat lasten liikkumisessa ovat tärkeitä myöhemmän iän kehitykselle. (Finne 2017, 59–60.)

Liikuntavälineet myös mahdollistavat liikuntatilojen uusiutumisen. Välineistöllä voidaan pienikin alue saada suureksi, kun käytetään tila hyödyksi ja suunnitellaan rata mielekkääksi ja kehittäväksi. Liikuntavälineillä voidaan muunnella erilaisia ratoja ja polkuja, tässäkin vain mielikuvitus on rajana. Myös lapset voivat itse luoda erilaisia tilanteita ja ideoita välineitä käyttäen. Molempien ehdotukset, ohjaajan ja lasten, liikuntatuokioihin ovat yhtä tärkeitä ja rikastuttavia, niin fyysisesti kuin henkisesti. (Finne 2017, 59–60.)

Kokemuksieni mukaan kuitenkin päiväkotien resurssit ovat useasti rajoitetut. Liikuntavälineistä osa voi olla lukkojen takana ihan siitä syystä, että ne eivät menisi rikki. Uudet välineet ovat aina kalliita ja niiden hankkiminen tulee suhteuttaa budjettiin. Syynä voi myös olla turvallisuus, esimerkiksi mailojen käyttö muuhun kuin pelaamiseen, voi luoda vaara tilanteita. Useasti lapset saavat käyttää osaa urheiluvälineistä vapaasti ja osaa ainoastaan, kun siihen on annettu lupa. Aina siis kaikki liikuntavälineet eivät ole lasten saatavilla. Joitain urheiluvälineitä voidaan myös tehdä itse kierrätysmateriaaleista, niistä on paljon ehdotuksia internetissä. Perusvälineillä pystyy luovuutta käyttäen tekemään

paljon muutakin kuin, mitä välineellä on tarkoitettu tehdä, esimerkiksi sähkömaila voi myös toimia esteenä tai keppihevosena.

3.3 Liikuntamuodot ja ideat

Kuten jo aikaisemmin tutkimuksessani on mainittu, on Suomessa mahdollisuus harrastaa monenlaista liikuntaa. Lähiympäristö tarjoaa usein erilaisia liikuntamahdollisuuksia eri vuodenaikoina. Luonto on lähellä suomalaisia ja suomalaisten liikkumista. Myös päiväkodit ovat Suomessa velvoitettuja tarjoamaan tietynlaisia tiloja ja välineitä lapsille, jotka varmistavat liikunnan harrastamista, toki näissäkin on puutteita. Kasvattajalla, niin päiväkodissa kuin kotonaikin, on oma velvollisuutensa toteuttaa monipuolista liikuntaa lasten kanssa. Päiväkodissa liikuntaa tulisi suunnitella ja järjestää monipuolisesti ja järjestelmällisesti, tähän auttavat liikunnalliset vuosikellot tai suunnitelmat. Yritän itse avartaa ja monipuolistaa liikuntaa tässä keskisuomalaisessa liikuntapainotteisessa päiväkodissa tekemällä sille liikunnallisen vuosikellon, jossa on otettu huomioon asiakkaiden mielipiteet.

Pönkkö ja Sääkslahti (2017, 487–492) ryhmittelevät artikkelissaan ”Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa” erilaisia liikuntamuotoja. Jokainen liikuntamuoto kehittää lasta eri tavoin. Uudistettu varhaiskasvatussuunnitelma (2016) ja uudet liikuntasuositukset (2016) myös alleviivaavat liikunnan monipuolisuutta ja rikkautta. Yleinen ohjeistus liikuntaan varhaiskasvatuksessa alkaa jo valtakunnalliselta tasolta ja päättyy portaittain konkreettisempaan päiväkotitasolle. Liikunnan juuret ovat syvällä Suomen yhteiskunnan peruspilareissa. Varhaiskasvatuksessa, esiopetuksessa ja perusopetuksessa se on sisällytetty lakiin. Seuraavaksi käyn yksitellen läpi Pönkön ja Sääkslahden liikuntaryhmittelyn, joka jakautuu näin: voimistelu ja lastentanssi, paini- ja kamppailuleikit, pallonkäsittely, luontoliikunta, talviliikunta ja vesiliikunta.

Voimistelu ja lastentanssi ovat helposti toteutettavia liikuntamuotoja sisätiloissa. Ahtaat tilat ja huono välineistö voivat toki rajoittaa tekemistä, mutta muuten vain mielikuvitus on rajana. Kasvattajien oma luovuus ja suunnitelmallisuus saattavat ratkaista nämäkin ongelmat. Voimistelu ja lastentanssi kehittävät havaintomotorisia taitoja ja perusliikkeitä. Kaikenlainen musiikki, laulu ja

rytmileikit koristelevat liikuntaa mielikuvituksella. Sadut ja välineet voivat tarjota mielikuvitusmaailman ja näin antaa erilaisia aistimuksia ja kokemuksia lapsille. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 492.)

Paini- ja kamppailuleikit ovat vähän fyysisempää liikuntaa. Nämä ovatkin usein poikien suosikeissa ja he saattavat harrastaa sitä myös ilman ohjausta. Kasvattajan tulee kuitenkin ohjata tilanteita niin, että painiminen on reilua ja tasaväkistä. Fyysisissä leikeissä harjoitellaan voiman käyttöä ja fyysistä kontaktia, mikä kehittää myös lasten tuntoaistia. Lapset oppivatkin omaa voimankäyttöänsä huomatessaan, mikä sattuu ja mikä ei. Samalla kehonhahmotus kehittyy tasapainon ja asentojen myötä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 492.)

Erilaiset palloleikit tarjoavat lapsille yhteistä tekemistä. Pallonkäsittelyminen alkaa lapsilla jo hyvin varhain, koska se on useasti mieluinen kapistus ja vierimisellään laittaa pelaajankin liikkeelle. Pallo on myös monitahoinen, sitä voi potkia, vierittää, heittää, kuljettaa, pomputtaa jne. Palloleikeissä yhdistyy usein monta taitoa ja pallolla leikkiminen kehittää silmän ja käden yhteistyötä. Kasvattajan on hyvä suunnitella erilaisia palloleikkejä ja harjoitteita, jotta jokainen saisi käsitellä paljon palloa ja jokaisen mukana olo loisi positiivisen ilmapiirin ja kaikille positiivisia kokemuksia. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 493.)

Luontoliikunta tarjoaa lapsille mainiot puitteet tutustua luonnon maisemiin. Luonnossa voi retkeillä ja seikkailla, samalla havainnoida luonnonilmiöitä. Luonnon pystyy helposti yhdistämään muuhun oppimiseen. On myös tärkeää, että lapsi oppii liikkumaan muuallakin kuin vain päiväkodin pihalla. Metsäiset polut ja rinteet ovat myös hyvä tapa kehittää lapsen kehonhallintaa ja tasapainoa, on aivan erilaista kävellä asfaltilla kuin pieniä muhkuraisia metsäpolkuja pitkin. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 493.)

Suomessa on myös hyvät talviliikuntamahdollisuudet. Lumi ja jää tarjoavat aivan uudenlaisen alustan tekemiselle. Opimmekin jo hyvin varhain kävelemään liukkaalla niin sanotusti pakon sanelemana. Opimme myös kaatumaan ja nousemaan ylös. Hyviä talviharrastuksia ovatkin hiihto, luistelu ja pulkkailu, jotka harjoittavat motorisia perustaitoja ja nostavat kuntoa. Lumessa on kiva riehua ja siitä voi rakentaa vaikka mitä. Talvi antaa ainutlaatuisen mahdollisuuden talviliikuntaharrastuksiin. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 493.)

Vesi on kiinnostava elementti lapsille. Kun lapsi saa veteen varhaisen kosketuksen, on siihen helppo lähteä rakentamaan vesiliikuntaa. Vesiliikunta pienillä lapsilla on lähinnä veteen tutustumista ja siinä olonsa miellyttäväksi tunteamista. Vesilelut ja leikit auttavat unohtamaan pelkoja vettä kohtaan. Mitä aiemmin veteen tutustutaan, sitä helpompi ja mieluisampi vedessä on olla. Pönkkö ja Sääkslahti vakuuttavat artikkelissaan varhaiskasvatuksen osallisuudesta vesileikkeihin ja jopa uinninopetukseen ennen koulun alkua. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 494.) Omasta mielestäni tässä on kuitenkin varmaan kunnitain ja päiväkodeittain huomattavia eroja. Itse olen työskennellyt päiväkodeissa, joissa vesileikit ja uinninopetus eivät kuulu päiväkodin arkeen.

3.4 Osallisuus liikuntakasvatukseen

Kokonaisvaltaiseen hyvään liikuntakasvatukseen ei pelkästään riitä päiväkodin tekemä työ lapsen kanssa. Kuten kaikessa muussakin, niin myös liikunnassa, tarvitaan kodin tukea. Huoltajat ovat isossa osassa siinä, kuinka motivoituneita liikkujia heidän lapsista tulee. Päiväkodin ja kodin yhteistyö antaa kattavimman tuloksen. Huoltajien osallisuus onkin tärkeä valtti liikunnan edistäjänä. Huoltajat ovat aina ensisijaisia esimerkkejä lapsilleen. Yhdessä tekeminen nouseekin isoksi muutoksen tekijäksi liikunnassa. (Sääkslahti 2015, 219.)

Varhaiskasvatuksen osallisuutta tarkasteltaessa on syytä ottaa huomioon kaikki näkökulmat, jotta parhain mahdollinen varhaiskasvatus tapahtuu. Jokaisella osallistujalla on merkityksensä ja näkökulmansa. Lasten osallisuus on tärkeää, mutta ei voi olla ainoa näkökanta. On otettava myös huomioon lasten huoltajien ja lasten kanssa työskentelevien mielipiteet. Näin voidaan luoda kokonaisvaltainen, toimiva ja avoin kasvatuskumppanuus, jossa myös lapsen osallisuus vahvistetaan. Kodin esimerkki lapselle on se, mihin hän tottumuksiltaan ja tavoiltaan kasvaa. Tämä näkyy päivähoidossa kirjavana asiakaskuntana. Myös varhaiskasvatuksella on näkyvä ja iso osa lapsen käyttäytymiseen ja kasvamiseen. Onkin tärkeää, että pelisäännöt kodin ja päiväkodin välillä ovat yhtäläiset ja näin tukevat lapsen kehitystä ja kasvua. (Socca 2011:2, 5–6.)

Huoltajien osallisuudella tarkoitetaan useasti kasvatuskumppanuutta, jonka tarkoituksena on tuoda molempien osapuolten näkemyksiä lapsen yksilölliseen hoitoon. Huoltajien tietämys omasta lapsesta ja sen tiedon jakaminen hoitohenkilökunnalle on erityisen tärkeää. Huoltajilla on aina kasvatusoikeus omaan lapseensa ja päivähoidon tehtävä onkin tukea tätä kasvatusta. Kasvatuskumppanuudessa kuunnellaan ja keskustellaan kunnioittavaan sävyyn puolin ja toisin ja yritetään löytää molempia miellyttäviä ratkaisuja hyvään kasvatukseen. Huoltajien osallisuus näkyy heidän mielipiteiden, toiveiden ja näkemysten yksilöllisessä huomioon ottamisessa päivähoitossa. Kasvatuskumppanuudessa tarkastellaan myös kasvattajan ja lapsen keskinäistä suhdetta kuin myös vanhemman ja lapsen keskinäistä suhdetta yhtälailla kun vanhemman ja kasvattajan välistä suhdetta. Toimiva vuorovaikutus kasvattaa yhteistyötä ja luottamusta. (Socca 2011:2, 10.)

Lapsen osallisuudesta päivähoitoon puhutaan usein kokemuksina. Lapsen tulee saada osallistumisen kokemuksia, jotta hän tuntee olevansa tärkeä ja että hänet huomataan. Osallistuminen lapselle merkitsee samaa kuin aikuiselle, tunne siitä, että on merkityksellinen, osallisuuden kokemus. Osallistuminen vaan on erilaista aikuisen ja lapsen välillä, lähinnä vastuullisista syistä. Lasten osallisuudella kuitenkin tähdätään valintojen tekemiseen ja vastuullisuuteen. Lapsi on osa yhteiskuntaa, vaikkakaan ei vielä ole vastuullinen toimihenkilö. Lapsen osallisuus päivähoitoon on tärkeä, koska hän on päivähoiton keskipiste. (Socca 2011:2, 7.)

Lapsen osallisuus on otettu isoon osaan varhaiskasvatusta. On kuitenkin huomattava ero osallisuuden ja osallistumisen välillä. Lapsi voi osallistua valmiiksi tehtyyn tempurataan, jolloin hän osallistuu liikuntaan. On kuitenkin aivan eri asia lapselle, jos hän saa itse olla toteuttamisessa mukana alusta asti. Lapsi osallistuu esimerkiksi päätöksiin, mitä osioita ja välineitä tempurata sisältää tai halutaanko edes tehdä tempurataa vai leikitäänkö mieluummin eläinhahmoja. Lasten osallisuudella pyritään tukemaan lasten itseluottamusta ja heidän omaa käsitystään kehittyvänä ihmisenä. Osallisuudella annetaan myös mahdollisuus toimia yhdessä, jolloin sosiaaliset taidot myös kypsyvät. (Pulli 2017, 25.)

Päiväkodin toiminta on myös suurena osallisena lasten päivätoimintoihin. Päiväkodilla on yleinen toimintaohje, jonka mukaan myös päiväohjelmat on rakennettu. Päiväkoti itse suunnittelee päivä rakenteet ja sitä usein rytmittävät ruokailuhetket ja päivälepo. Yhteiskunnalliset arvot, henkilökunnan sosiaaliset suhteet ja päiväkodin tilat myös sanelevat joiltain osin päivän rakennetta ja toimintoja. Esimerkiksi Suomessa arvostetaan lasten ulkoilua ja ulkoiluhetket kuuluvat pääsääntöisesti jokaiseen päivään. Päiväkodin ahtaus tai puutteellisuus sisätiloissa saattavat pitää lapsia paljon ulkona tai vastaavasti toiste päin, hyvät tilavat tilat pitävät lapset sisällä. Myös henkilökunnan sitoutuneisuus työhön ja heidän oma arvomaailmansa näkyvät toiminnassa. Osa ohjajista saattaa olla hyvinkin aktiivisia ja osa ei. Onkin tärkeää, että päiväkodilla on selkeä ja yhtenäinen ohjenuora, jota heidän tulee noudattaa. (Sääkslahti 2015, 215–216.)

Päiväkodin arkea pyörittää monta henkilöä ja arjessa erinäisiä tilanteita muodostuu helpostikin, mihin olisi syytä tarttua. Hyvässä työyhteisössä näihin tilanteisiin tartutaan ja niille annetaan tilaa. Asioissa on aina parantamisen mahdollisuus ja asioita tulee päivittää. Tähän on syytä ottaa henkilökunta hyvin mukaan ja yhdessä pohtia uusia menetelmiä tai ohjeita. Kun asioita pohditaan yhdessä, tuntee henkilöstö tällöin vaikuttavansa omaan työhönsä ja osallisuus työhyvinvointiin parantuu, jos asiat työpaikalla parantuvat. Työntekijöitä tulee tukea päiväkodin kehittämiseen ja näin saada heidät sitoutumaan yhdessä sovittuihin toimintatapoihin tai arvoihin. Jokainen työntekijä on yhtä tärkeä työyhteisön jäsen ja jokaisen osallisuutta tarvitaan. (Venninen 2014, 155.)

Henkilökunnan osallisuus antaa merkityksen työntekijöille. Osallisuus usein rinnastetaan sanoihin; voimaantumisen, toimijuus, sitoutuminen, työn imu tai alaistaidot, työyhteisössä. Osallisuus mahdollistaa oman työskentelyn ja työyhteisön kehittämisen. Henkilökunnan osallistuminen saattaa olla vaikeaa juuri aloittaneille tai työskentelykokemusta vaille oleville. Yhdessä tekeminen ja pohtiminen helpottavat osallistumista. Tiedon jakaminen ja jokaisen vahvuuksien ja heikkouksien tiedostaminen on osaamisen kehittämistä. Työilmapiirin ollessa hyvä, jokaisen on helppo jakaa kokemuksiaan ja reflektoida työtöitä. Kehittyessään ihmisen innostuminen korostuu ja ylpeys työstä näkyy esimerkiksi omistautumisena ja haluna tarttua uusiin haasteisiin. (Socca 2011:2, 26.)

4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tilaaja on keskisuomalainen yksityinen liikuntapainotteinen päiväkotikoti. Päiväkotikoti on aloittanut toimintansa vuoden 2017 alussa. Tutkimuksen tavoitteena on luoda liikunnallinen vuosikello, joka on kaikille avoin. Avoimuudella tarkoitan tässä sitä, että se on niin huoltajien kuin päiväkodin työntekijöiden nähtävillä, ja se on rakennettu molempien ehdotuksia käyttäen.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää asiakkaiden tarpeita ja palvelun tarjoajan mahdollisuuksia toteuttaa niitä. Tutkimuskysymyksetni ovat:

1. Mitä liikuntamuotoja huoltajat toivovat lapsilleen varhaiskasvatuksessa?
2. Mitä liikuntamuotoja lapset toivovat päiväkotiin?
3. Kuinka päiväkotikoti pystyy vastaamaan huoltajien ja lasten toiveisiin liikunnassa?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyöni on kehittämistutkimus, jonka päämääränä on saada toimiva liikunnallinen vuosikello keskisuomalaiseen liikuntapainotteiseen päiväkotiin. Ennen vuosikellon suunnittelun aloittamista tein lomakekyselyt niin huoltajille, lapsille kuin työntekijöillekin. Näin pyrin saamaan kattavan kuvan toiveista ja mahdollisuuksista.

5.1 Kehittämistutkimus

Kehittämistutkimus sisältää kehittämistyön ja tutkimuksen, jotka kulkevat lomittain. Kehittämistyöllä tarkoitetaan yleensä jotain prosessia, palvelua tai tuotosta. Organisaatiot kehittyvät koko ajan ja uusia kehittämiskohteita löydetään koko ajan. Tässä tapauksessa kehittämistyöni prosessi on liikunnallisen vuosikellon tekeminen päiväkodille. Opinnäytetyö ei kuitenkaan koskaan voi olla pelkkä kehittämistyö, koska se ei sinällään sisällä tutkimusta. (Kananen 2012, 19–21.)

Kehittämistyö tarvitsee tutkimusta, jotta osataan kehittää asioita oikeaan suuntaan. Kehitystutkimuksen tarkoitus on parantaa nykyistä tilaa ja jotta näin tapahtuu, on kartoitettava ja tutkittava nykytila ja näin synnyttää muutos. Kana-

nen (2012, 19) sanookin näin: ”Kehittämistutkimus ei ole oma erillinen tutkimusmenetelmä, vaan joukko eri tutkimusmenetelmiä, joita käytetään tilanteen ja kehittämiskohteen mukaan.” Kehittämistutkimusta voidaan myös kutsua suomeksi toimintatutkimukseksi. Kehittämistutkimus seuraa kuitenkin muiden tutkimusten tavoin teoriaa ja selkeää tutkimusotetta. (Kananen 2012, 19.)

Kananen (2012, 12–14) kuvailee opinnäytetyön mukailevan aina samaa kaavaa. Oli kyseessä millainen opinnäytetyö tahansa, sen rakenne on sama. Opinnäytetyössä on tarkoitus sovitella teoriaa ja käytäntöä, jonkin asian ratkaisemiseksi tai ymmärtämiseksi. Teoria antaa tietoa ja ymmärrystä aiheesta, jotta saataisiin kattava kuva koko tutkimuksesta. Opinnäytetyö prosessi alkaa aina aiheen valinnalla, jonka tulisi liittyä omaan alaan. Kehittämistutkimukset usein tulevat suoraan työelämästä tai harjoittelupaikoista, jolla ne näin jo kytkeytyvät tekijän omaan alaan.

Aihetta joudutaan kuitenkin aina muokkaamaan ja tarkentamaan tutkimuskysymyksiin, mihin ongelmaan halutaan vastauksia. Kehittämistutkimuksessa ilmiötä tai prosessia halutaan muuttaa parempaan, ja osassa tutkimuksissa onkin jo olemassa oleva ratkaisu, joka mukautetaan kyseessä olevan paikan asetelmaan. Tutkimusongelmien eli tutkimuskysymysten jäsentämisen jälkeen siirrytään niiden vastaamiseen. Tutkimusmenetelmät jäsentävät, mitä tietoa tarvitaan, miten sitä kerätään ja lopuksi vielä analysoidaan. Tutkija päättää minkälaisia tutkimusmenetelmiä hän käyttää, ne ovat tutkimusvälineitä, jotka auttavat tutkijaa saamaan tuloksia. (Kananen 2012, 13–14.)

5.2 Aineiston keruu

Tiedonkeruumenetelmänä tässä kehittämistutkimuksessa on lomakekyselyt ihmisille, joita liikunnallinen vuosikello koskettaa. Suoritin tiedonkeruun lomakekyselyllä, jotka räätälöin eri kohderyhmille sopiviksi. Lasten toiveita selvitte-
lin samalla kyselylomakkeella, jonka olin mukauttanut lapsille ymmärrettävään muotoon. Lasten kyselyt tehtiin pienryhmittäin, eikä yksittäin. Pyysin henkilö-
kuntaa pitämään omalle pienryhmälleen lastenkokouksen, missä juteltaisiin päiväkotiliikunnasta ja kysyttäisiin lasten toiveita, kyselylomaketta seuraten.

Huoltajille suuntasin asiakaskyselyn, jossa selvitin heidän toiveita lapsien liikuntamuodoista päiväkodissa. Tein myös kyselyn työntekijöille, missä kartoitettiin, mitä liikuntaa he haluaisivat tehdä lasten kanssa. Kaikki kyselykaavat ovat sisällöllisesti samat, ne on ainoastaan muokattu sopiviksi vastaajaryhmille. Kyselykaavakkeet ovat yhtenäiset, jotta pystyn analysoimaan ja vertailemaan niitä paremmin (Liitteet 1-3.), ja huoltajien ja työntekijöiden kyselylomakkeisiin oli myös liitetty saatekirje. (Liite 4.)

Kehittämistutkimuksessani käytin kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Kvantitatiivista tiedonkeruumenetelmää voidaan kutsua myös lomakekyselyllä tai mielipidemittauksella (Kananen 2012, 122). Kehittämistavoitteeni on kehittää liikunnallinen vuosikello. Tämä vuosikello halutaan kehittää yhteistyössä perheiden ja päiväkodin kanssa. Tutkimuskysymyksillä kartoitankin eri ryhmien mielipiteitä, mitä liikunnallisessa vuosikellossa tulisi painottaa. Jotta pystyn vastaamaan laatiini tutkimuskysymyksiin, tarvitsi minun tehdä kysely kuhunkin kohderyhmään. Kyselylomake kartoitti hyvin kunkin kohderyhmän mielipiteitä. Kananen (2012, 122) kirjoittaakin, että ”kvantitatiivisissa tutkimuksissa tiedetään, mitä tutkitaan ja mitä kysymyksiä kysytään...”

Olen luonut kyselylomakkeet siten, että voin analysoida ja vertailla niitä yhdessä ja erikseen, toki toivoen, että kyselyyni vastataan tarpeeksi jokaisesta kohderyhmästä. Ongelma tilastollisissa kyselylomakkeissa on usein se, että vastausmäärä jää turhan pieneksi ja tällöin järkevää analyysia tai vertailua on vaikea tehdä ja tuloksia käyttää (Kananen 2012, 121). Tarkastelin kyselytutkimuksen tuloksia vastaajaryhmittäin sekä vertailemalla niitä keskenään. Tämän jälkeen kartoitin liikunnallisia mahdollisuuksia ja pyrin vastaamaan asiakkaiden toiveisiin rakentamalla päiväkodille liikunnallisen vuosikellon kaikkien nähtäväksi ja toteutettavaksi.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Aineistoni koostui lasten, lasten huoltajien ja päiväkodin työntekijöiden mielipidekyselyn vastauksista. Kyselylomakkeet olivat sisällöllisesti samat, mutta muokattu eri kohderyhmille sopiviksi. Kyselylomakkeen alussa tiedusteltiin vastaajien tyytyväisyyttä päiväkodin liikuntatarjonnasta. Tämän jälkeen kysely-

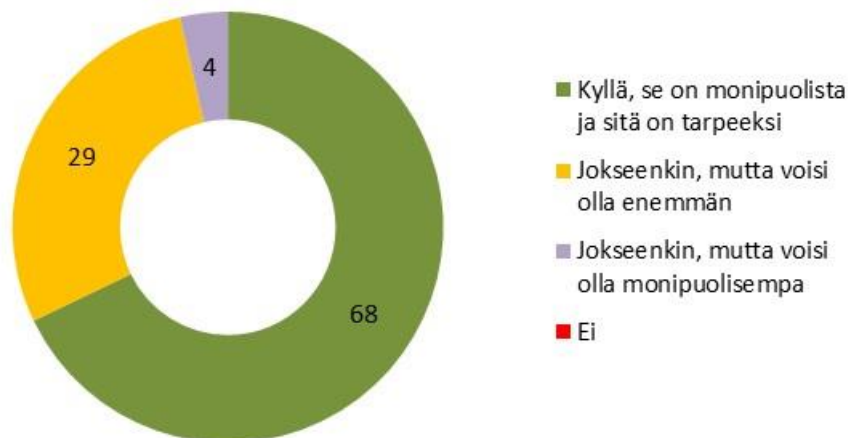
lomakkeeseen oli koostettu 24 eri liikuntalajia, joiden kiinnostavuutta / tärkeyttä vastaajien tuli arvioida asteikolla: tulisi harjoitella useasti, tulisi harjoitella jonkin verran, tulisi kokeilla muutaman verran tai ei tarvitse kokeilla päiväkodissa. Lisäksi lomakkeella oli kaksi avointa kysymystä, joihin oli mahdollisuus täydentää muita kiinnostavia liikuntalajeja. Kaikkien kohderyhmien vastaukset käsiteltiin anonymisti ja lasten kyselyihin kysyttiin lupa huoltajilta.

Jokaisesta kohderyhmästä nousi esille liikuntalajeja, joita tulisi harrastaa paljon. Myös ei niin kiinnostavia lajeja joukkoon mahtui, mutta täystyrmäystä ei kuitenkaan missään lajissa nähty. Myös yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia kohderyhmien välillä löytyi ja tuonkin niitä esille aineistoa esitellessäni. Aineiston avulla pystyin vastaamaan tutkimuskysymyksiini ja ottamaan kaikkien näkökulmat huomioon liikunnalliseen vuosikelloon.

6.1 Huoltajien toiveita lasten liikuntamuodoista päiväkodissa

Huoltajien kyselylomakkeita jaettiin 45 kappaletta, jokaiselle perheelle yksi lomake, huolimatta siitä monta lasta tai aikuista perheeseen kuului. Kyselyyn vastasi 30 perhettä kaiken kaikkiaan. Olin itse jakamassa kyselylomakkeita päiväkodilla ja kerroin huoltajille, kuka olen ja mistä on kysymys ja mihin lomakkeet voi palauttaa. Koin, että näin sain annettua tutkimukselle kasvot ja sain huoltajat eri tavalla kiinnostumaan vastaamaan. Vastausprosentti oli 67 %, mikä oli mielestäni hyvä.

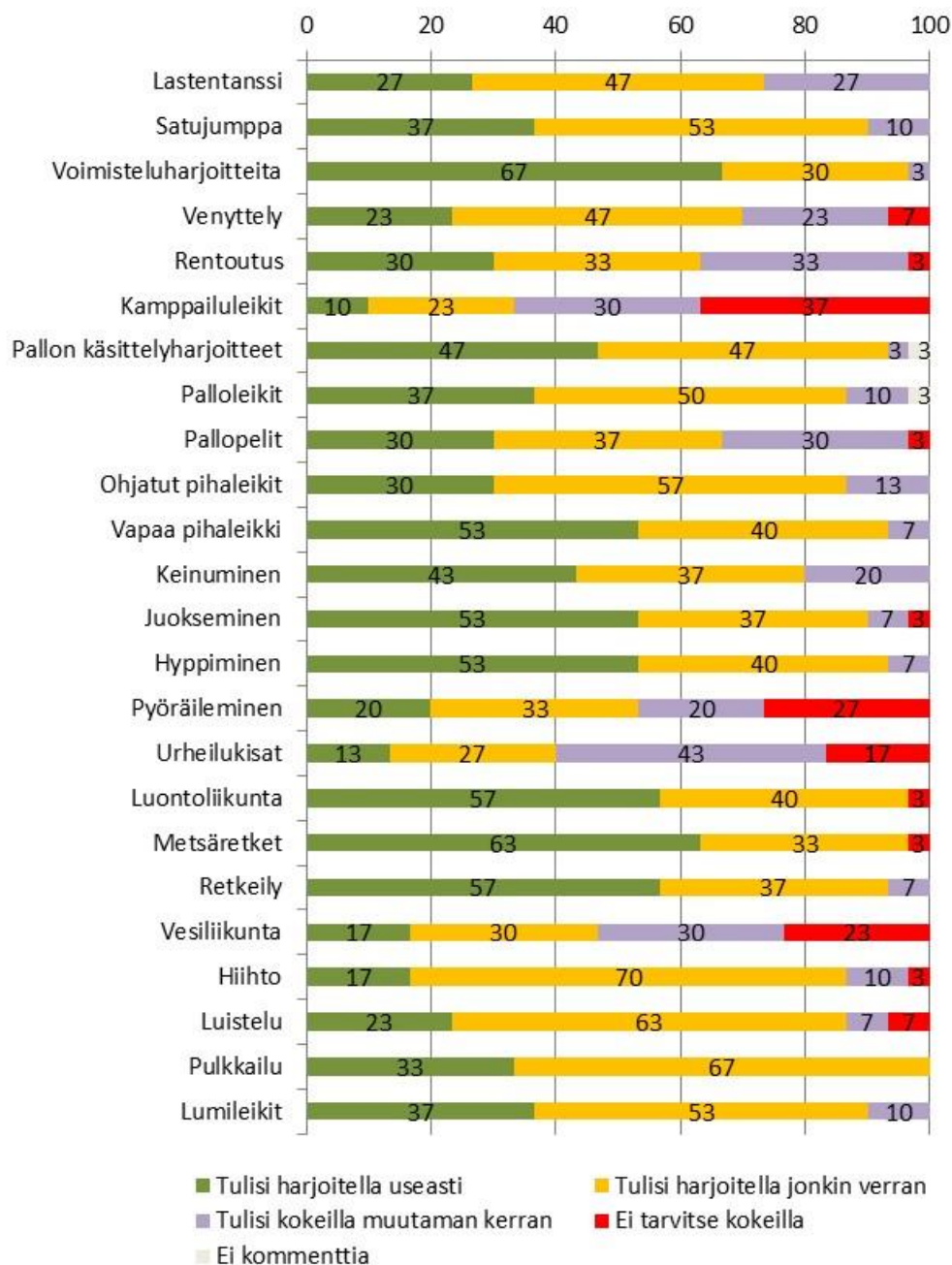
Huoltajista 68 % piti Liikuntapäiväkoti Vaahteran tarjoamaan liikuntaa monipuolisena ja riittävänä. Lähes kolmannes huoltajista koki, että liikuntaa voisi olla enemmän.



Kuva 1. Huoltajien tyytyväisyys päiväkodin lapsille tarjoamaan liikuntaan, vastausten prosentiosuudet (n=28).

Huoltajien kyselyistä suosikeiksi nousivat voimisteluharjoitteet, luontoliikunta, metsäretket ja retkeily yleensä, näitä tulisi heidän mielestä harjoittaa päiväkodissa useasti tai vähintään jonkin verran. Myös perusulkoilu, kuten vapaa pihaleikki, juokseminen, hyppiminen ja keinuminen koettiin tärkeäksi lapsen päivähoitossa. Pallon käsittelyharjoitteet nähtiin tärkeänä, mutta pallopelit koettiin huomattavasti vähemmän tärkeänä ja niitä tulisi kokeilla vain muutaman kerran.

Osa huoltajista koki muutaman lajin tarpeettomiksi päivähoitossa tai eivät muusta syystä halunneet lastensa kokeilevan sitä päivähoitossa. 37 % huoltajista ei halunnut kamppailulajeja edes kokeiltava päiväkodissa ja viidesosa huoltajista ei kokenut myöskään pyöräilemistä ja vesiliikuntaa tarpeelliseksi päiväkodissa.

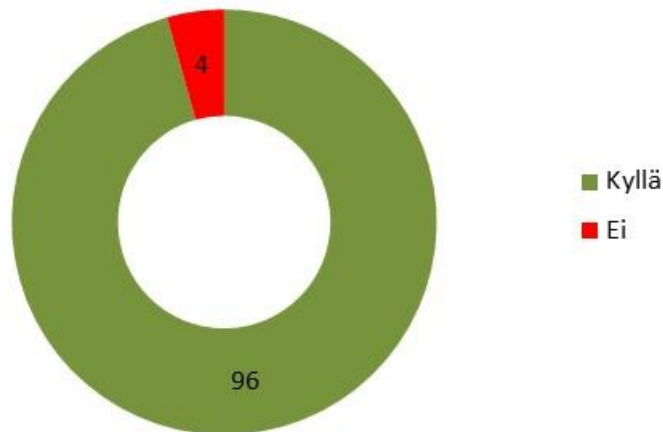


Kuva 2. Huoltajien näkemys eri liikuntamuotojen tärkeydestä päivähoitossa, vastausten prosenttiosuudet (n=30).

Avoimissa kysymyksissä huoltajilta kysyttiin, olisiko jotain muita liikuntalajeja, joita päiväkodissa tulisi kokeilla/harjoitella, sekä mitä muuta tulisi ottaa huomioon liikunnallisen vuosikellon suunnittelussa. Huoltajien vastauksissa monet pitivät kyselylomakkeella esitettyä liikuntalajitarjontaa jo monipuolisena ja riittävänä. Muutamissa vastauksissa nousi esiin toiveet erilaisista tanssilajeista, luonnossa liikkumisesta, parkourista ja keppihevoslajeista. Vuosikellon suunnittelussa huoltajat toivoivat, että otetaan huomioon lasten yksilöllisyys ja taitotaso sekä liikuntalajeissa niiden monipuolisuus.

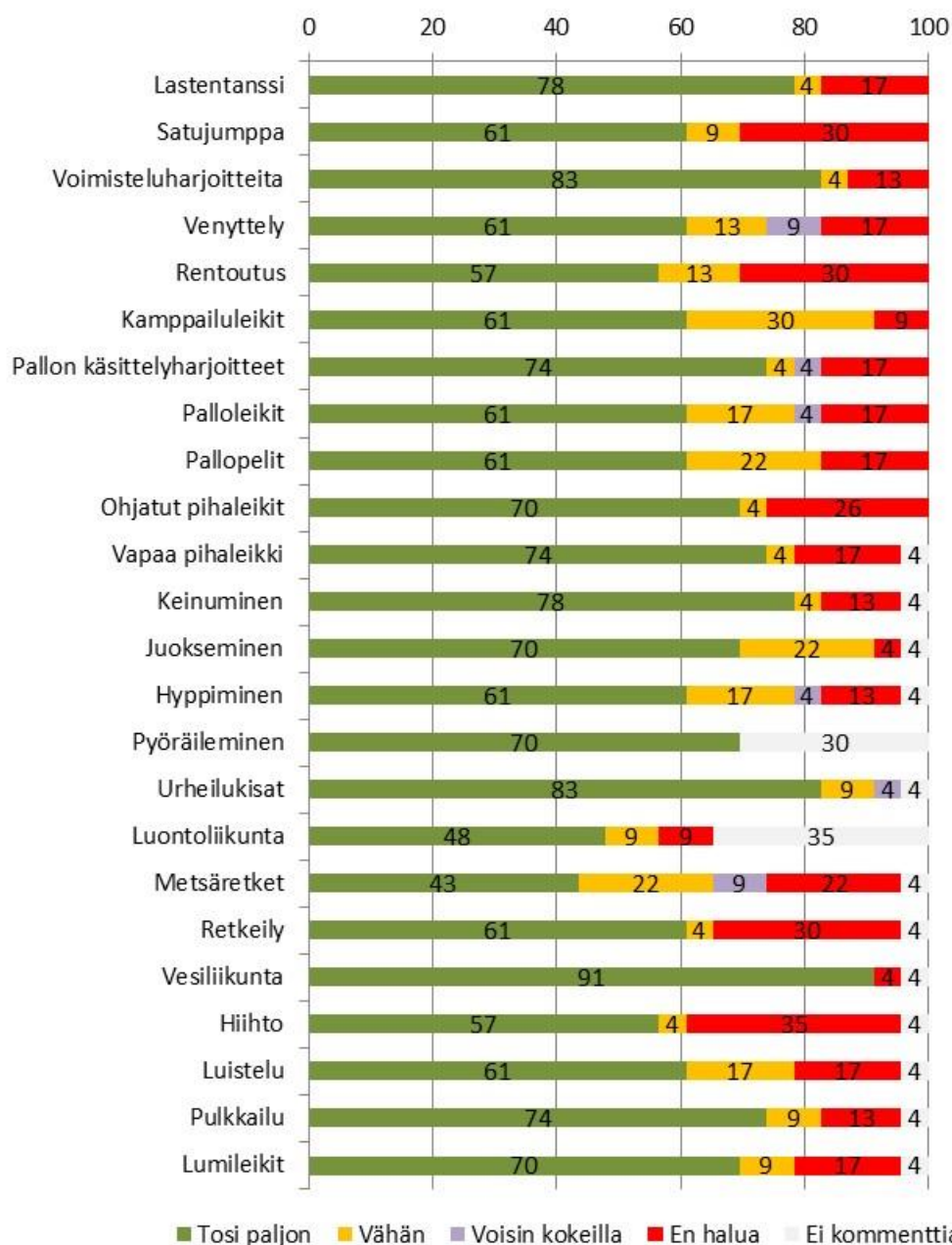
6.2 Lasten toiveita liikuntamuodoista päiväkodissa

Lapsille kyselyt tehtiin lastenkokoustelefonilla, jolla toivottiin sitä, että kaikki lapset rohkenisivat vastaamaan. Toisaalta lapset saattoivat vaikuttaa toistensa mielipiteisiin ja näin vääristää todellisia toiveita. Kyselyt suoritti lasten oma pienryhmäohjaaja, jotta lapset kokisivat tilanteen mahdollisimman turvalliseksi. Lasten kyselyssä asteikko oli muutettu lapsille helpommin ymmärrettävään muotoon: tosi paljon, vähän, voisin kokeilla tai en halua. Kyselyyn vastasi 23 lasta, jotka olivat iältään 3–7-vuotiaita. Pienimmille lapsille (alle 3-vuotiaille) kyselyä ei tehty sen haasteellisuuden vuoksi.



Kuva 3. Lasten tyytyväisyys päiväkodin tarjoamaan liikuntaan, vastausten prosenttiosuudet (n=23).

Lapsista 96 % oli sitä mieltä, että liikuntaa on päiväkodissa tarpeeksi. Lasten ylivoimaiseksi suosikkilajiksi nousi vesiliikunta, jota halusi 91 % lapsista tosi paljon. 83 % lapsista halusivat myös voimisteluharjoitteita ja urheilukisoja tosi paljon. Myös lastentanssia ja keinumista halusi lapsista 78 % harrastaa tosi paljon.

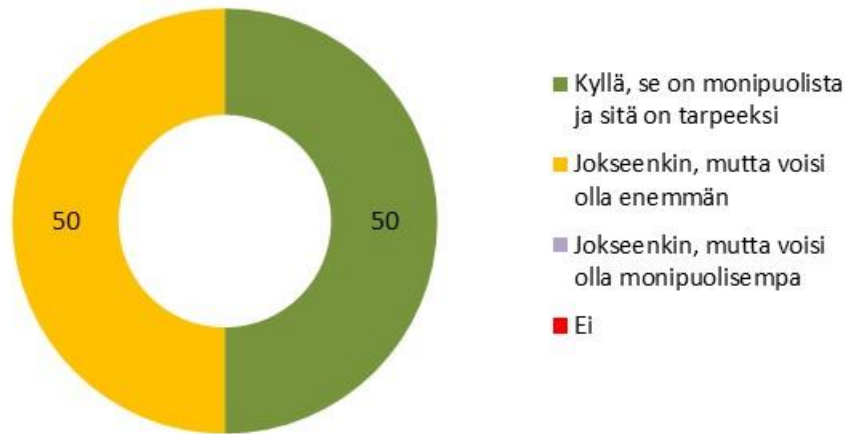


Kuva 4. Lasten halu harrastaa eri liikuntamuotoja päivähoitossa, vastausten prosenttiosuudet (n=23).

Vähiten lapsia kiinnostivat metsäretket ja luontoliikunta, jotka ainoina lajeina saivat alle 50 % kannatuksen. Vähiten suosittuja olivat myös hiihto ja rentoutus, joita kumpaakin kannatti lapsista 57 %.

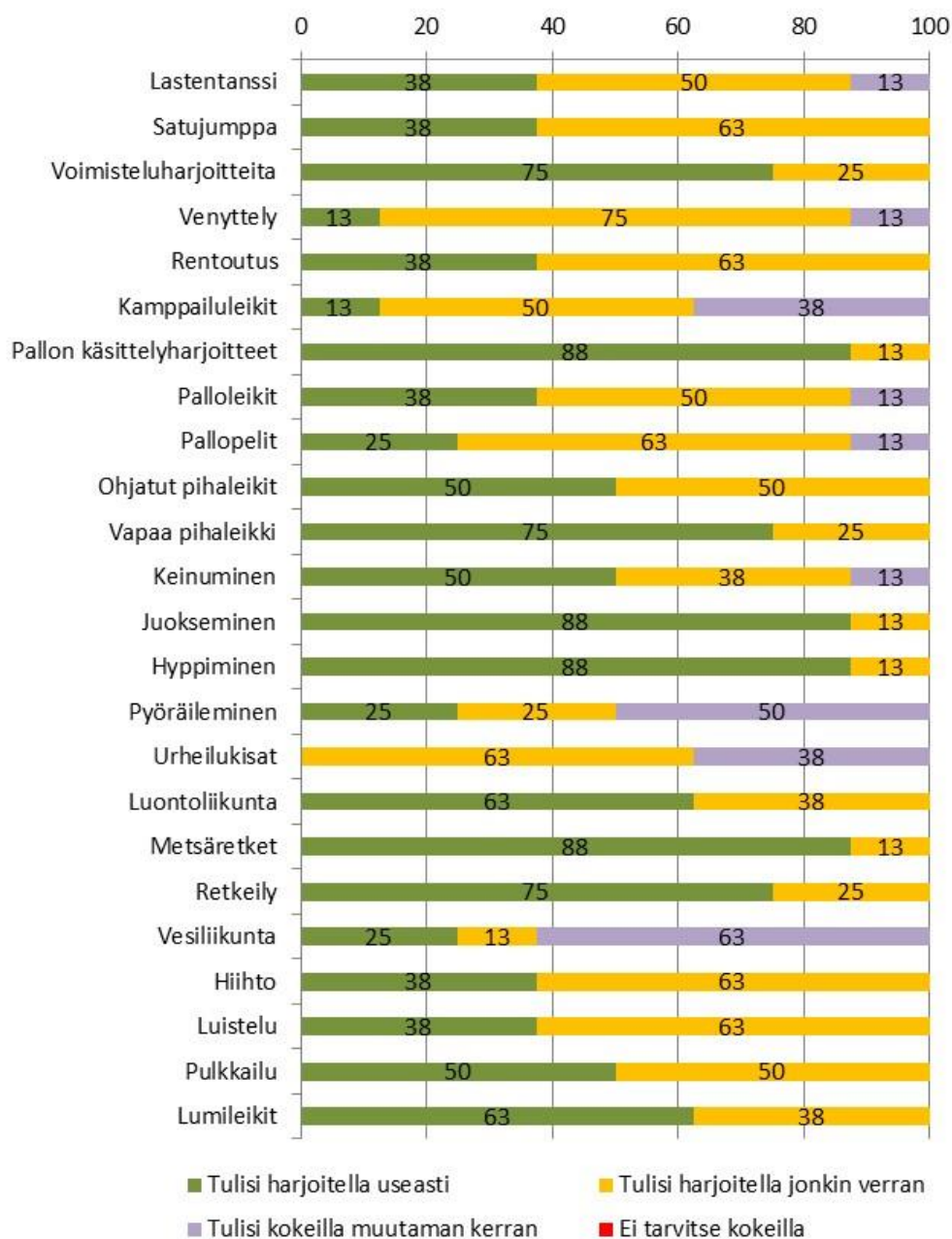
6.3 Päiväkodin vastaus eri liikuntamuotojen tarjontaan

Päiväkodin työntekijöille suunnattuun kyselyyn vastasi 8 työntekijää ja vastausprosentiksi saatiin 89 %. Työntekijöistä puolet piti päiväkodin liikuntatarjontaa riittävänä ja monipuolisena kun taas puolet koki, että liikuntaa voisi olla enemmän.



Kuva 5. Työntekijöiden tyytyväisyys päiväkodin lapsille tarjoamaan liikuntaan, vastausten prosenttiosuudet (n=8).

Kyselylomakkeella esitettyjä liikuntamuotoja työntekijät pitivät vähintäänkin kokeilemisen arvoisina. Kaiken kaikkiaan työntekijät suhtautuivat eri liikuntalajeihin varsin positiivisella asenteella ja vastuuntuntoisesti lasten ikä ja taidot huomioiden. Työntekijöistä 88 %:n näkemys oli, että päiväkodissa lasten kanssa tulee harjoittaa useasti mm. pallon käsittelyharjoitteita, juoksemista, hyppimistä ja metsäretkiä. Puolestaan vesiliikunnan, urheilukisojen ja pyöräilemisen osalta riittää, kun niitä harjoitetaan päiväkodissa jonkin verran tai kokeillaan muutaman kerran.



Kuva 6. Työntekijöiden näkemys eri liikuntamuotojen tärkeydestä päivähoitossa, vastausten prosentiosuudet (n=8).

Avoimissa vastauksissa muina kokeilemisen arvoisina liikuntalajeina työntekijät ehdottivat mm. parkouria, sirkuskoulua, nyrkkeilyä sekä erilaisia liikuntaratoja. Liikunnallisen vuosikellon suunnittelussa tulisi työntekijöiden mielestä huomioida lasten ikä ja mielenkiinnonkohteet.

6.4 Vertailua kohderyhmien välillä

Sisäliikuntalajeista voimisteluharjoitteet oli kaikkien vastaajaryhmien suosikki, joita tulisi harjoittaa useasti. Lasten mielestä lastentanssia ja satujumppaa tulisi olla tosi paljon, kun taas huoltajien ja työntekijöiden mielestä riittäisi, että

niitä harjoitellaan jonkin verran. Huoltajista 37 % koki, että kamppailuleikkejä ei tarvitse kokeilla päiväkodissa, kun taas lapsista kielteisellä kannalla oli vain 9 %.

Pallon käsittelyharjoitteita tulisi kaikkien vastaajaryhmien mielestä harjoitella useasti. Sen sijaan palloleikit ja pallopelit saivat lapsilta suuremman kannatuksen kuin huoltajilta ja työntekijöiltä. Pyöräileminen jakoi myös mielipiteitä. Lapsista 70 % halusi pyöräillä tosi paljon, kun taas huoltajista vain 20 % haluaisi sitä harjoitettavan useasti. Huoltajista jopa 27 % ei halunnut pyöräilyä päivähoidossa lainkaan. Kaikkien työntekijöiden mielestä pyöräilyä tulisi ainakin kokeilla.

Mielenkiintoista oli, että 17 % huoltajista ei halunnut lainkaan urheilukisoja päiväkotiin, kun taas lapsista 83 % halusi niitä tosi paljon. Samansuuntainen tulos saatiin vesiliikunnasta. Lapsista 91 % halusi vesiliikuntaa tosi paljon, kun taas huoltajista ja työntekijöistä suurin osa halusi vesiliikuntaa kokeiltavan tai harjoitettavan jonkin verran. Huoltajista lähes neljännes ei halunnut vesiliikuntaa kokeiltavan päivähoidossa.

Sekä huoltajat että työntekijät kokivat, että luontoliikuntaa ja metsäretkiä tulisi harjoittaa useasti, kun taas lapsista niin ajatteli alle puolet. Sen sijaan retkeilyn kaikki vastaajaryhmät kokivat mielekkäänä, prosenttilukujen vaihdellessa 57–75 %.

Valtaosa huoltajista koki, että talviurheilulajeja voisi harjoittaa päivähoidossa jonkin verran. Lapsista 70 % tai enemmän toivoi lumileikkejä ja pulkkailua tosi paljon. Lapsista 61 % halusi luistella tosi paljon ja 57 % hiihtää tosi paljon. Huomion arvoista on kuitenkin se, että 35 % lapsista ilmoitti, ettei halua hiihtoa ollenkaan.

7 LIKUNNALLINEN VUOSIKELLO

Päiväkodin kanssa on yhteisesti sovittu, että vuosikelloon otetaan huomioon myös asiakkaiden, lasten ja lasten huoltajien, mielipiteet. Alun perin myös haluttiin, että vuosikello on kaikkien nähtävillä, niin asiakkaiden kuin työntekijöidenkin. Tähän opinnäytetyöhön kokoan rungon, jonka pohjalta teen eteisten seinille isot liikunnalliset vuosikellot.

Vuosikello on jaettu kuukausittain, jokaiselle kuukaudelle on oma liikuntapainotteisuus, esimerkiksi tammikuulla hiihto, helmikuulla luistelu. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että kyseistä liikuntaa ei harrasteta muina kuukausina. Harjoitteita tulee puolin ja toisin, joka kuukausi, mutta vuosikellon tarkoitus on varmistaa, että erilaisia liikuntamuotoja tulee ainakin kokeiltua. Vuosikello on tarkoitettu sitovaksi siten, että kuukauden painopiste olisi esillä ryhmän liikunnassa. Ryhmän aikuiset voivat käyttää vuosikellon ehdotuksia, mutta voivat myös itse tuoda omia ehdotuksia tai käyttää lasten ehdotuksia. Vuosikellon harjoitteilla on tarkoitus varmistaa, että liikuntamuodot pysyvät monipuolisena koko vuoden.

Pulli (2013, 23) neuvoo kirjassaan ”Lupa liikkua, Liikuntaleikkejä ja –tuokioita varhaiskasvatukseen”, kuinka perustaidot ja niiden päivittäinen hiominen kartuttaa lapsen motorisia taitoja. Perustaidot ovat niitä liikkeitä, jota käytetään arkisissa puuhissa, mutta niitä voidaan myös harjoitella erillisinä kokonaisuuksina. Perustaidot voidaan jakaa kolmeen ryhmään: keho liikkuu paikasta toiseen, keho on paikallaan ja liikkeisiin, joissa käsitellään välineitä. Ryhmien sisällöt on avattu seuraavassa taulukossa samalla tavalla kuin Pullin (2013, 23) kirjassa. Taulukko toimii myös hyvänä muistilistana kasvattajalle, jotta kaikkia perusliikkeitä tulee harjoiteltua.

Taulukko 1. Lasten motoristen taitojen kolme perusryhmää. (Pulli 2013, 23.)

Keho liikkuu paikasta toiseen	Keho on paikallaan	Liikkeet, joissa käsitellään välineitä
<ul style="list-style-type: none"> - kieriminen - pyöriminen - ryömiminen - konttaaminen - alaspäin laskeutuminen - ylöspäin nouseminen - käveleminen - juokseminen - ponnistaminen - hyppääminen, hyppeleminen - hyppääminen esteen yli - kiipeäminen - pysähtyminen - paikalta lähteminen - suunnan muuttaminen - harhauttaminen - väistäminen, törmääminen - laukkaaminen - loikkaaminen 	<ul style="list-style-type: none"> - kääntyminen - venyttäminen - taivuttaminen - koukistaminen - ojentaminen - heiluminen - seisominen - riippuminen - vartalon ja raajojen käyttö - pyörähtäminen - tasapainoilu 	<ul style="list-style-type: none"> - vierittäminen - kierittäminen - pyörittäminen - työntäminen - vetäminen - heittäminen - kiinniottaminen - potkaiseminen - lyöminen - pompottaminen - kuljettaminen - kuolettaminen - iskeminen

Työntekijät ja huoltajat ottivat molemmat kantaa siihen, kuinka lasten ikä ja taitotaso tulisi huomioida liikunnallista vuosikelloa tehtäessä. Olenkin tekemässä kaksi vuosikelloa. Runko molempiin vuosikelloihin on sama, mutta aktiviteetti ehdotukset katsovat enemmän ikää. Toinen vuosikello on tehty 0–3-vuotiaille ja toinen 3–6-vuotiaille. Tässä vuosikellon rungossa on eritelty kuukausittain vaihtuva liikunnallinen painopiste, liikuntamuodot, ja mitkä motoriset taidot tulevat painotetusti esille.

Taulukko 2. Päiväkodin liikunnallinen vuosikello.

Kuukausi	Liikuntamuodot	Motoriset taidot
elokuu	tutustumisleikit, luontoretket, kuvasuunnistus, rytmi- ja taputusleikit, taapero/nassikkapaini voimistelurenkaiden ja köyden käyttö	kehonhallinta kävely juoksu hyppääminen työntäminen vetäminen vartalon ja raajojen käyttö suunnan muuttaminen taivuttaminen riippuminen
syyskuu	hippaleikit, sauvakävely, sääntöleikit, haravointi, retket lähileikkipuistoihin, kämmentteet	kävely konttaaminen juoksu ponnistaminen hyppääminen alaspäin laskeutuminen ylöspäin nouseminen kiipeäminen pysähtyminen suunnan muuttaminen harhauttaminen väistäminen kääntyminen heiluminen seisominen riippuminen vartalon ja raajojen käyttö tasapainoilu
lokakuu	pallon käsittelyharjoitteet, pallo- leikit, pallopelit, jooga, kehontunteminen	vierittäminen kierittäminen pyrittäminen heittäminen kiinniottaminen potkaiseminen lyöminen pompottaminen kuljettaminen kuolettaminen kääntyminen venyttäminen taivuttaminen koukistaminen ojentaminen seisominen
marraskuu	tanssi, musiikki, taputus- ja rytmileikkejä, köyden veto, taskulamppusuunnistus	työntäminen vetäminen pyöriminen kieriminen käveleminen hyppäminen pyörähtäminen suunnan vaihtuminen
joulukuu	tasapainoilu, parkour, erilaiset viestit, leikkivarjoleikit voimisteluharjoitteet	kävely juoksu hyppääminen tasapainoilu laukkaaminen

Kuukausi	Liikuntamuodot	Motoriset taidot
tammikuu	hiihto, lumileikit, lumityöt, hernepussileikit	kävely ryömiminen konttaaminen juoksu ponnistaminen hyppääminen alaspäin laskeutuminen ylöspäin nouseminen tasapainoilu heittäminen kuljettaminen
helmikuu	luistelu, mäenlasku, lumilinnat, tempuradat	kieriminen pyöriminen ryömiminen konttaaminen alaspäin laskeutuminen ylöspäin nouseminen ponnistaminen hyppääminen, hyppeleminen hyppääminen esteen yli kiipeäminen pysähtyminen paikalta lähteminen suunnan muuttaminen harhauttaminen väistäminen, törmääminen pyörähtäminen tasapainoilu riippuminen
maaliskuu	vanneleikit, venyttely, kieriminen, pyöriminen, kuperkeikat, hankipelit	venyttäminen taivuttaminen koukistaminen ojentaminen heiluminen pyörähtäminen
huhtikuu	hyppiminen, yleisurheilu, yleisurheilukisat, köysirata	hyppiminen hyppeleminen loikkaaminen paikalta lähteminen juokseminen
toukokuu	retkeily, aartenmetsästys, vesiliikunta, pallopelit	heittäminen potkaiseminen kuljettaminen kuolettaminen kävely juoksu
kesäkuu	pyöräily, majan rakennus, kuperkeikka, keppijumppa, keppihevosteikit	laukkaaminen loikkaaminen venyttely tasapainoilu pyöriminen
heinäkuu	keinuaminen, hiekkakakut, sirkuskoulu, vesiliikunta	heiluminen roikkuminen riippuminen pyöriminen vartalon ja raajojen käyttö

Olen ottanut lasten ja huoltajien toiveet mukaan liikunnalliseen vuosikelloon, kuten esimerkiksi keppihevostet, parkour-harjoitukset ja voimisteluharjoitteet. Työntekijöidenkin mielipiteet on huomioitu. Kaikissa liikuntamuodoissa toiveet

eivät olleet yhtäläiset. Olen kuitenkin pyrkinyt rakentamaan vuosikellon siten, että se tukee lasten motorista kehitystä monipuolisesti. Kasvattajien vastuulle jää sen toteuttaminen. Suurin osa ehdotetuista harjoitteista pystytään soveltamaan jokaiseen ikäluokkaan, esimerkiksi luistelua voi ihan pienten lasten kanssa kokeilla ensin kengillä.

8 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimuksessa tärkeää on aina hyvä tieteellinen käytäntö, joka koskee koko tiedeyhteisöä, mutta tutkimuksessa siitä vastaa tutkija itse. Tutkimuseettinen neuvottelukunta nostaa ohjeissaan asiakokonaisuuksia esille, jota tutkijan tulee noudattaa. Tutkijan tulee olla rehellinen ja huolellinen tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa ja noudattaa tutkimusprosessin kriteereitä ja raportoida niistä avoimesti ja tieteellisten vaatimusten edellyttämällä tavalla. Tutkijan tulee kunnioittaa muiden tutkijoiden töitä ja oman tutkimusryhmän jäsenten vastuuta ja oikeuksia. Tutkimuksen sidosryhmät ja mahdollinen rahoituslähde on raportoitava ja näiden kanssa noudatettava hyvää hallintokäytäntöä. (Kuula 2006a, 34–35.)

Tämä kehittämishanke on toteutettu tutkimuseettisiä ohjeita noudattaen. Kehittämishanke on tehty keskisuomalaiselle liikuntapainotteiselle päiväkodille ilman rahoitusta. Tutkimus koskee vain ja ainoastaan tätä päiväkotia, eivätkä tutkimustulokset sinällään ole yleistettävissä muualle. Toki liikunnallista vuosikello ideaa voi käyttää yleisesti päiväkotimaailmassa.

Lasten tutkimusta koskevat erityissäädökset. Lainsäädännöllisesti lapset kuuluvat ryhmään, joilla ei ole täysivaltaista itsemääräämisoikeutta. Tämä tarkoittaa myös sitä, että lapsi ei voi itse pelkästään päättää osallistuvansa tutkimukseen, vaan lupa tulee kysyä lasten huoltajilta tai muulta lailliselta lapsen edustajalta. Huoltajan on annettava lupa lapsen osallistumisesta tutkimukseen, mutta myös lapsen itse on suostuttava siihen. Viime kädessä lapsella on oikeus osallistua tai olla osallistumatta, huolimatta huoltajien antamasta luvasta. Lasta ei saa pakottaa tutkimukseen, jos hän sitä itse vastustaa. On kuitenkin tärkeää, että myös lasta kuullaan, tämä tulee esille myös YK:n lasten oikeuksissa. Kansainvälisesti ikäraja lasten tutkimiselle vaihtelee ja myös Suomessa

alakohtaisen tutkimuksen ja käytäntöjen väleillä on eroja. Hyvien tutkimustapojen mukaista on pyytää aina huoltajan lupa tutkimukseen, näin vältetään ongelmilta. On myös tärkeää pystyä perustelemaan, miksi lapsia tulee tutkimukseen kuulla ja miksi se tehdään jonkun laitoksen yhteydessä. (Kuula 2006a, 147–152.)

Mäkinen neuvoo kirjassaan, kuinka laitoksissa tehdyt tutkimukset edellyttävät paljon eri tason lupia. Tutkimuksesta on informoitava ja luvat on saatava, niin työntekijöiltä kuin johtoportaaltaakin. Laitos voi olla osa isompaa kokonaisuutta, esimerkiksi kunnan alainen tai kansainvälinen ketju. Tällöin lupa saatetaan joutua myös hakemaan sieltä. Laitoksen asiakkailta tarvitaan lupa, ja jos he ovat lapsia tai vajaakykyisiä, niin siinä tapauksessa myös huoltajien suostumus on tarpeellinen. Luvan saamisen helpottamiseksi on tutkijan hyvä esitellä tutkimusta ja sen hyötyjä avoimesti ja siten, että kohderyhmä ymmärtää asian. Informaatio on syytä saattaa sellaiseen muotoon, että kohderyhmä sen ymmärtää, esimerkiksi lapsista osa voi olla lukutaidottomia. Kirjallinen dokumentti on kuitenkin hyvä jättää tutkimukseen osallistuneille luotettavuuden ja väärinymmärrysten välttämiseksi. (Mäkinen 2006, 65–66.)

Tähän tutkimukseen on pyydetty lupa päiväkodilta ja koululta, jotka ovat yhdessä allekirjoittaneet sopimuspaperit opinnäytetyön suorittamisesta. Kyseessä on yksityinen päiväkotitoiminta, joten lupia ei tarvinnut kysyä muualta. Päiväkodilta sain luvan tehdä kyselyn huoltajille ja työntekijöille. Lasten kyselyihin lupa kysyttiin huoltajilta. Huoltajille ja työntekijöille jaoin itse kyselyt ja kerroin tutkimuksestani. Kyselyihin oli myös liitetty saatekirje, jossa kerrottiin tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Lapsille kyselyt tehtiin pienryhmissä oman hoitajan kanssa. Koin sen lasten kanssa parhaimmaksi lähestymistavaksi. Lasten kysely oli myös muokattu lapsille sopivampaan muotoon.

Lapsuus ja lapsi käsite on muuttunut vuosien myötä ja tämä on tuonut uutta näkökantaa myös tutkimuskentälle. Lapset on alettu näkemään kompetentteina yksilöinä, eikä haavoittuvina ja erityistä huomiota kaipaavina yksilöinä. Lapset nähdään kyvykkäinä ja heidän osallistumisestaan on alettu tukea. Lasten vaikuttamista omiin asioihin on lisätty, ja he ovat alkaneet tuottamaan omia kokemuksiaan. Tämän myötä on lasten kyvykkyys ja osallisuus näyttäytynyt

vahvasti, kun puhutaan lasta koskevista asioista. Tällä on myös ollut seuraamuksensa lapsitutkimuksessa, tietoa ei aina kysytä pelkästään aikuisilta vaan myös lapsilta. Lapset on alettu nähdä luotettavina lähteinä ja tutkimuksiin vaikuttajina. (Strandell 2010, 92–93.)

Tutkimuksessa tärkeää on sen paikkansa pitävyys ja yleistettävyyys. Tutkimuksen luotettavuutta tutkijan kannattaa itse pohtia ja kyseenalaistaa avoimesti. Jos kysymys on isommasta tutkimuksesta, on se hyvä antaa tiedekollegoiden tarkasteltavaksi. Tutkijan on hyvä julkistaa tutkimustulokset, mutta tähdentää kuinka yleistettävissä ne ovat. Pätevätkö tutkimustulokset muissa yksiköissä tai aloilla, on tutkijan syytä miettiä tarkkaan ja tuoda ne korostetusti esille. Kriittinen katsonta tutkimukseen parantaa sen luotettavuutta. (Mäkinen 2006, 102.)

Olen pohdinta osiossa käynyt kriittisesti läpi tutkimustuloksia ja miettinyt, mitä olisi voinut tehdä toisin, mikä onnistui ja mikä ei. Tutkimustulokseni eivät missään nimessä ole yleistettävissä ja tutkimuksen tarkoituksena onkin kehittää kyseisen päiväkodin liikuntatarjontaa vuosikellon avulla. Vuosikelloon haluttiin kuulla sen kaikkia osapuolia ja tämä onnistui kyselyillä. Myös lasten ajatukset koettiin tärkeinä koko tutkimusprosessissa.

Yksityisyyden kunnioittaminen on määritelty niin Suomen laissa kuin kansainvälisissäkin sopimuksissa. Yksityisyyttä tulee myös kunnioittaa tutkimuksissa. Tutkittavien anonymiteetin säilyttäminen tutkimuksessa ja tutkimuksen ulkopuolella on tärkeää. (Kuula 2006b, 124.) Nimettömyys ja tunnistamattomuus ovat yleisimpiä tapoja anonymiteetin säilyttämiselle. Tutkijan on selvitettävä tutkittaville, mihin aineistoa käytetään ja kuinka anonymiteetti säilytetään. (Kuula 2006b, 134–135.) Tutkimukseen osallistuminen on aina tutkittavalle vapaaehtoista, mutta tämä ei poista tutkijan velvoitetta kunnioittaa tutkittavan yksityisyyttä (Kuula 2006b, 136).

Tässä tutkimuksessa anonymiteetti on suojattu siten, että itse päiväkotia ei edes ole mainittu tutkimuksessa. Aineistonkeruu on tehty nimettömänä ja tuloksia on analysoitu kohderyhmittäin. Tulosten julkistamisessa on vain käsitelty vastaajaryhmien mielipiteitä yhdessä. Jokaisella oli oikeus kieltäytyä vastaamasta kyselyyn. Lapsista tätä oikeutta käyttikin moni ja vastauksia joihinkin

kysymyksiin jäi uupumaan. Aineistoa on säilytetty kotonani, muiden ulottumattomissa.

9 POHDINTA JA HYÖDYNNETTÄVYYS

Opinnäytetyöni on kehittämishanke, jonka tavoitteena oli kehittää ja yhtenäistää liikuntamuotojen tarjontaa lapsille. Tavoitteenani oli tehdä liikunnallinen vuosikello keskisuomalaiseen liikuntapainotteiseen päiväkotiin. Vuosikellon tarkoitus on sitouttaa työntekijöitä yhtenäisempään toimintaan ja kehittää liikuntamuotojen tarjontaa päiväkodissa. Vuosikelloon haluttiin kuulla myös asiakkaiden toiveita.

9.1 Tulosten pohdinta

Kyselyn tulokset pyrin tuomaan esille avoimesti. Toin esille kohderyhmien suosikkilajeja ja lajeja, jotka saivat vähiten kannatusta. Huoltajien kohdalla kamppailulajit oli selkeästi vähiten haluttu, kuten myös pyöräily ja vesiliikunta. Kamppailulajeilla on kuitenkin tärkeä osuus lasten voimankäytössä ja tuntoaistien kehityksessä. Jäinkin pohtimaan, olisiko kamppailulaji käsitettä pitänyt avata enemmän kyselylomakkeessa. Saivatko huoltajat väärän kuvan kamppailulajeista, vai eivätkö he vain halua lastensa harjoittavan näitä.

Pyöräilyä ei myöskään nähty välttämättömänä tai ainakaan useasti harjoitettavana liikuntamuotona. Puolet päiväkodin lapsista on alle kolmevuotiaita, joten mietin, vaikuttiko oman lapsen ikätaidot siihen, että ei koettu minkäänlaista pyöräilyä tarpeelliseksi vielä. Voi toki olla, että huoltajat miettivät lasten turvallisuutta pyöräilyssä ja tästä syystä eivät halunneet, sitä harjoitettavan päiväkodissa.

Vesiliikunta oli myös yksi lajeista, joka sai osan huoltajista vastaamaan, että lajia ei tarvitse harjoittaa päiväkodissa. Vesi on kuitenkin lapsille yleensä mukava elementti. Suurin osa lapsista halusikin vesiliikuntaa tosi paljon. Samoin kuin lapset toivoivat myös pyöräilyä ja kamppailulajeja ainakin vähän, jos ei tosi paljon.

Syynä eroihin voi puhtaasti olla se, että lapset eivät ajattele muuta kuin, että se on kivaa. Kun taas huoltajat ja työntekijät miettivät toteutusta ja turvallisuutta. Vaikka lapset halusivatkin vesiliikuntaa tosi paljon, voi se johtua siitä, että se koetaan niin ainutlaatuiseksi, koska sitä ei ole usein. Mietin, vähenisikö vesiliikunnan innostus, jos sitä tarjottaisiin joka viikko.

Lasten kyselyissä saattoi myös vaikuttaa ryhmän painostus, koska ne tehtiin pienryhmissä. Koin, että lapset ovat rohkeampia vastaamaan ryhmässä kuin yksin, mikä varmaan onkin totta. Mutta on myös syytä muistaa, että osa lapsista ei uskalla kertoa oikeaa mielipidettään vaan matkii kaveria. Lasten kyselyissä muutenkin on syytä huomioida aina se, että lapsen mielentila vaikuttaa vastauksiin. Myös keskittyminen on lapsilla välillä hyvin vaikeaa ja lyhyt jännteistä, ja tästä syystä myös osaan kysymyksistä ei kaikki lapset vastanneet. Koen kuitenkin, että kysely kartoitti hyvin lasten mieltymyksiä liikuntalajeista ja toiveet huomioitiin vuosikellossa.

9.2 Vuosikellon hyödynnettävyys

Vuosikello toimii päiväkodin henkilökunnalle muistuttajana. Henkilökunta voi tarkastaa, mikä liikuntapainotus milloinkin on ja näin taata monipuolisen liikuntatarjonnan päiväkodissa. Se myös sitouttaa työntekijät toimimaan yhtenäisesti ja vastuullisesti.

Vuosikello selkeyttää myös liikuntatarjontaa huoltajille. Huoltajat voivat vuosikellon nähdessään myös tukea liikuntamuotojen harrastamista kotona. Hyvä kasvatuskumppanuus saadaan toimimaan, kun molemmat osapuolet osallistuvat kasvatukseen. Päiväkoti on kuunnellut huoltajien toiveita liikunnantarjonnasta ja pyrkii nyt vastaamaan niihin vuosikellon avulla.

Myös lapset ovat antaneet oman äänensä kuuluviin kyselyssä. Vuosikello on myös lasten nähtävillä, josta lapset voivat osoittaa mielipuhiansa ja valita haluamiansa leikkejä. Koen kaikkien osallistujien mielipiteen erittäin tärkeäksi. Varhaiskasvatuksessa kaikkien näkökulmat ovat tärkeitä, niin lapsien kuin kasvattajienkin.

LÄHTEET

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kuula, A. 2006a. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino

Kuula, A. 2006b. Yksityisyyden suoja tutkimuksessa. Teoksessa Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 124–140.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Opetus ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf> [viitattu 31.1.2018].

Pulli, E. 2007. Liikuntaleikkejä 1-3-vuotiaille. Helsinki: Tammi.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja –tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten Keskus.

Pulli, E. 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Tallinna: Lasten Keskus.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 486–504.

Socca 2011. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus, Työpapereita 2011:2. ”Lähes aina haettaessa sanotaan, että ihan ok päivä – mitä se lopulta tarkoittaa?” Lasten vanhempien ja henkilökunnan osallisuus pääkaupunkiseudun päiväkodeissa. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.socca.fi/files/1618/Lasten_vanhempien_ja_henkilokunnan_osallisuus_paakaupunkiseudun_paivakodeissa_2011.pdf [viitattu 19.3.2018].

Strandell, H. 2010. Etnografinen kenttätyö: Lasten kohtaamisen eettisiä ulottuvuuksia. Teoksessa Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry, 92–112.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta Varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Venninen, T. 2014. Vaikuttamisen ympyrä varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Heikka, J., Fonsen, E., Elo, J. & Leinonen J. (toim.) Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry, 155–169.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Helsinki: LK-KIRJAT.

Kysely huoltajille

1. Oletteko olleet tyytyväisiä päiväkodin lapsille tarjoamaan liikuntaan?

Ympyröikää mieleisenne vaihtoehto.

- a) kyllä, se on monipuolista ja sitä on tarpeeksi
- b) jokseenkin, mutta voisi olla enemmänkin
- c) jokseenkin, mutta voisi olla moni-puolisempaa
- d) ei

Jos ette, niin miksi? _____

Kuinka tärkeänä koette seuraavien liikuntamuotojen harjoittamisen päivähoitossa?

Rastita mieleisesi vaihtoehto jokaisen liikuntamuodon kohdalle.

	Tulisi harjoitella useasti	Tulisi harjoitella jonkin verran	Tulisi kokeilla muutaman kerran	Ei tarvitse kokeilla päivähoitossa
Lastentanssi				
Satujumppa				
Voimisteluharjoitteita (kiipeily, kuperkeikat, roikkuminen, tasapaino)				
Venyttely				
Rentoutus				
Kamppailuleikit (painiminen, muut kamppailulajit)				
Pallon käsittelyharjoitteet (heittäminen, kiinnittäminen, potkiminen, kuljettaminen jne.)				
Palloseurat (polttopallo, pallohippa jne.)				
Pallopelit (koripallo, jalkapallo, sähly jne.)				
Ohjatut pihaleikit				
Vapaa pihaleikki				
Keinuminen				
Juokseminen				
Hyppiminen				
Pyöräileminen (potkupyörä, kolmipyörä, polkupyörä)				
Urheilukisat				
Luontoliikunta (lintujen bongaus, marjojen keräys, kasvien tutkiminen)				
Metsäretket				
Retkeily (lähiseutu tutuksi, lähileikkipuistot, kirjastot jne.)				
Vesiliikunta (tutustuminen veteen, liikkuminen vedessä, uinti)				
Hiihto				
Luistelu				
Pulkkailu (vetäminen, mäenlasku)				
Lumileikit (hankijuoksu, lumilinnan rakennus, lumilabyrintti)				

2. Mitä muita lajeja haluaisitte päiväkodissa kokeitavan tai harjoiteltavan?

3. Mitä muuta haluaisitte, että otan huomioon, kun suunnittelen päiväkodin liikunnallista vuosikelloa?

Kysely lapsille pienryhmissä lastenkokous tekniikalla

Merkitse ruutuun kuinka monta lasta on kyseistä mielipidettä. Jokaiseen ruutuun tulee vastata numeroin. Merkitse 0, jos se ei ole kenenkään mielipide.

Onko päiväkodissa mielestänne tarpeeksi liikuntaa?

kyllä	ei

Jos ei, niin miksi? _____

Kuinka paljon haluaisitte näitä lajeja harrastaa?

Lastentanssi
 Satujumppa
 Voimisteluharjoitteita
 (kiipeily, kuperkeikat, roikkuminen, tasapaino)
 Venyttely
 Rentoutus

tosi paljon	vähän	voisin kokeilla	en halua

Kamppailuleikit (painiminen, muut kamppailulajit)
 Pallon käsittelyharjoitteet
 (heittäminen, kiinnittäminen, potkiminen, kuljettaminen jne.)
 Palloleikit (polttopallo, pallohippa jne.)
 Pallopelit (koripallo, jalkapallo, sähly jne.)

Ohjatut pihaleikit
 Vapaa pihaleikki
 Keinuminen
 Juokseminen
 Hyppiminen
 Pyöräileminen (potkupyörä, kolmipyörä, polkupyörä)
 Urheilukisat

Luontoliikunta (lintujen bongaus, marjojen keräys, kasvien tutkiminen)
 Metsäretket
 Retkeily (lähiseutu tutuksi, lähileikkipuistot, kirjastot jne.)
 Vesiliikunta (tutustuminen veteen, liikkuminen vedessä, uinti)

Hiihto
 Luistelu
 Pulkkailu (vetäminen, mäenlasku)
 Lumileikit (hankijuoksu, lumilinnan rakennus, lumilabyrintti)

Haluaisitteko lisätä vielä jotain muuta liikuntaa? _____

Kysely työntekijöille

1. Minkä ikäisiä lapsia ryhmässänne on? _____

2. Tarjoatteko mielestänne riittävästi ja riittävän monipuolista liikuntaa lapsille?
Ympyröi mieleisesi vaihtoehto.

- a) kyllä, se on monipuolista ja sitä on tarpeeksi
b) jokseenkin, mutta voisi olla enemmänkin
c) jokseenkin, mutta voisi olla monipuolisempaa
d) ei

Jos ette, niin miksi? _____

Kuinka tärkeänä koette seuraavien liikuntamuotojen harjoittamisen päivähoitossa?

Rastita mieleisesi vaihtoehto jokaisen liikuntamuodon kohdalle.

	Tulisi harjoitella useasti	Tulisi harjoitella jonkin verran	Tulisi kokeilla muutaman kerran	Ei tulisi harjoittaa päivähoitossa
Lastentanssi				
Satujumppa				
Voimisteluharjoitteita (kiipeily, kuperkeikat, roikkuminen, tasapaino)				
Venyttely				
Rentoutus				
Kamppailuleikit (painiminen, muut kamppailulajit)				
Pallon käsittelyharjoitteet (heittäminen, kiinnittäminen, potkiminen, kuljettaminen jne.)				
Palloseitit (polttopallo, pallohippa jne.)				
Pallopelit (koripallo, jalkapallo, sähly jne.)				
Ohjatut pihaleikit				
Vapaa pihaleikki				
Keinuminen				
Juokseminen				
Hyppiminen				
Pyöräileminen (potkupyörä, kolmipyörä, polkupyörä)				
Urheilukisat				
Luontoliikunta (lintujen bongaus, marjojen keräys, kasvien tutkiminen)				
Metsäretket				
Retkeily (lähiseutu tutuksi, lähileikkipuistot, kirjastot jne.)				
Vesiliikunta (tutustuminen veteen, liikkuminen vedessä, uinti)				
Hiihto				
Luistelu				
Pulkkailu (vetäminen, mäenlasku)				
Lumileikit (hankijuoksu, lumilinnan rakennus, lumilabyrintti)				

3. Mitä muita lajeja haluaisitte päiväkodissa kokeiltavan tai harjoiteltavan?

4. Mitä muuta haluaisitte, että otan huomioon, kun suunnittelen päiväkodin liikunnallista vuosikelloa?

Hyvä vastaanottaja,

Olen Maaret Mattsson ja opiskelen Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä lastentarhaopettajaksi. Opinnäytetyönäni teen yhteistyössä päiväkotia XXX kanssa päiväkotinne liikunnallisen vuosikellon. Liikunnallisen vuosikellon tavoite on parantaa ja monipuolistaa päiväkodin liikuntamahdollisuuksia ja tuoda ne kaikkien nähtävälle. Vuosikellon toteutukseen haluan kuulla kaikkia asianomaisia, lapsia, huoltajia ja työntekijöitä. Kyselylomakkeella kartoitan mielipiteitä eri liikuntamuodoista ja niiden runsaudesta päiväkotia toiminnassa. Teillä on siis nyt hyvä mahdollisuus vaikuttaa päiväkotia XXX liikunnalliseen toimintaan vastaamalla tähän kyselylomakkeeseen.

Osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Vastauksenne käsitellään nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisesti. Kenenkään vastaajan tiedot eivät paljastu tuloksissa. Opinnäytetyön ohjaajanani toimii Virve Remes Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta ja tutkimukseen on saatu asianmukainen lupa. Kyselylomakkeen voitte palauttaa päiväkodin henkilökunnalle tai kyselylomakkeille tarkoitettuun laatikkoon, joka löytyy molemmista eteisistä. Olen erittäin kiitollinen osallistumisestanne ja halukkuudestanne vaikuttaa lapsenne liikuntaan päiväkotia XXX. Jos teillä on kysyttävää kyselylomakkeesta tai tutkimukseeni liittyvistä aiheista, voitte ottaa minuun yhteyttä sähköpostitse omama092@edu.xamk.fi.

Ystävällisin terveisin

Maaret Mattsson