

Emmi Laitinen

ESIKOULUIKÄISTEN LASTEN
OHJATUN
LIIKUNTAKASVATUKSEN
TOTEUTTAMINEN
PÄIVÄKODEISSA

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma


Maaliskuu 2013




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>	Opinnäytetyön päivämäärä	
Tekijä(t) Emmi Laitinen	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sosiaalialan koulutusohjelma Sosionomi AMK	
Nimeke Esikouluikäisten lasten ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttaminen päiväkodeissa		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka esikouluikäisten lasten ohjattua liikuntakasvatusta toteutetaan päiväkodeissa. Tutkimuksella pyrin saamaan tietoa siitä, miten päiväkodeissa suunnitellaan ja toteutetaan ohjattua liikuntakasvatusta, kuinka tavoitteellista, lapsilähtöistä ja monipuolista ohjattua liikuntakasvatusta on päiväkodeissa, miten usein liikuntaa järjestetään viikon aikana ja kuinka pitkäkestoisia liikuntatuokiot ovat. Pyrin saamaan tietoa myös siitä, millaisia ja miten monipuolisia tiloja sekä välineitä päiväkodeilla on käytössä, mikä on ohjaajan rooli ja tehtävä liikuntatuokion aikana, kuinka lapsia kannustetaan ja motivoidaan liikkumaan sekä mitä haasteita ja kehittämistarpeita päiväkodin työntekijät näkevät ohjatun liikuntakasvatuksen järjestämisessä.</p> <p>Tutkimus on kvalitatiivinen, jossa on kvantitatiivisia piirteitä. Laadin opinnäytetyöni sähköisen kyselylomakkeen Webropol-ohjelman avulla. Lähetin kyselyn kymmeneen päiväkotiin, jotka sijaitsevat eripuolella Mikkeliä. Kyselyyn tuli vastata yhden työntekijän, joka työskentelee esikouluikäisten lasten ryhmässä. Vastauksia sain kuusi, joten vastausprosentti oli 60 %.</p> <p>Tutkimustulosten yhteenvedon voidaan todeta, että päiväkodeissa on pyritty suunnittelemaan ja toteuttamaan ohjattua liikuntakasvatusta mahdollisimman monipuolisesti huomioiden lasten tarpeet ja, että liikuntaa järjestetään päiväkodeissa säännöllisesti. Päiväkodeilla on myös käytössään monipuolisesti erilaisia tiloja ja välineitä. Ohjaajan rooleihin ja tehtäviin kuuluu toimia muun muassa turvallisuuden luojana, innostajana ja kannustajana. Lapsia ei ole kuitenkaan tarvinnut suuresti kannustaa ja motivoida liikkumaan, sillä he liikkuvat innostuneesti luonnostaan. Suurimmaksi haasteeksi työntekijät kokivat liikuntasalivuorojen järjestämisen ja työntekijöiden kouluttaminen nousi suurimmaksi kehittämiskohdeksi.</p>		
Asiasanat (avainsanat) Esiopetus, liikuntakasvatusta, lapset, kasvu, kehitys, liikuntatuokio		
Sivumäärä 54+5	Kieli Suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä) Liite 1. Tutkimuslupa-anomus Liite 2. Kyselylomake		
Ohjaavan opettajan nimi Eija Karjalainen	Opinnäytetyön toimeksiantaja	

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis	
Author(s) Emmi Laitinen		Degree programme and option Degree Programme in Social Work Bachelor of Social Services	
Name of the bachelor's thesis Preschool children's structured physical education in day care centers			
Abstract			
<p>This bachelor's thesis was aimed to resolve, how preschool children's structured physical education has been carried out in day care centers. The purpose of the survey was to get information on, how structured physical education is planned and carried out in day care centers, how goal-directed, child-centered and versatile structured physical education is in day care, how often physical education has been organized in one week and how long-lasting the exercise sessions are. The aim was also to get information about, what kind of and how versatile spaces and instruments day care centers have, what is instructor's role and purpose in during exercise session, how children are encouraged and motivated to move during exercise session and also what kind of challenges and developments day care workers see in organizing structured physical education.</p> <p>The thesis was qualitative and quantitative. I made electronic questionnaire by using Webropol-program. I sent the questionnaire to ten day care centers that are located around Mikkeli. One of the workers who works with preschool children was needed to answer the questionnaire. I got six answers and response rate was 60%.</p> <p>Summarizing the results of the questionnaires shows that the day care centers have tried to plan and carry out as versatile structured physical education as they can and taking care of children's needs and also taking care of that exercise has been organized regularly. Day care centers have also versatile spaces and instruments. Instructor's role and job is to take care of safety, be an inspirer and supporter. There hasn't been need to encourage and motivate children to move, because they move naturally with enthusiasm. The employees felt that the biggest challenge was gym shifts and training of employees in the organization was the biggest development need.</p>			
Subject headings, (keywords) Preschool education, physical education, children, growth, development, exercise session			
Pages 54+5	Language Finnish	URN	
Remarks, notes on appendices Appendice 1. Research license application Appendice 2. Questionnaire			
Tutor Eija Karjalainen		Bachelor's thesis assigned by	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	LIIKUNTAKASVATUS ESIOPETUKSESSA.....	3
2.1	Esiopetus.....	4
2.2	Liikuntakasvatus esiopetussuunnitelmassa.....	5
3	LIIKUNTA OSANA 5-6-VUOTIAAN LAPSEN KASVUA JA KEHITYSTÄ ...	6
3.1	Motorinen kasvu ja kehitys.....	7
3.2	Kognitiivinen kasvu ja kehitys	8
3.3	Sosiaalinen kasvu ja kehitys	10
4	LIIKUNTATUOKIO	12
4.1	Liikuntatuokion suunnittelu.....	13
4.2	Liikuntatuokion toimintaympäristöt	15
4.3	Liikuntatuokion välineet	16
4.4	Liikuntatuokion ohjaajan rooli ja tehtävä.....	17
4.5	Liikuntatuokion sisältö	19
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	23
5.1	Tutkimusmenetelmä	24
5.2	Kyselylomake	25
5.3	Aineiston analyysi	26
6	TULOKSET	26
6.1	Vastaajien taustatiedot	27
6.2	Ohjatun liikuntakasvatuksen määrittely ja tavoitteet.....	28
6.3	Ohjatun liikuntakasvatuksen suunnittelu päiväkodeissa	30
6.4	Liikunnan määrä päiväkodeissa.....	32
6.5	Tilat ja välineet	34
6.6	Ohjaajan rooli ja tehtävät.....	37
6.7	Päiväkotien liikuntatuokioiden sisältö	39
6.8	Haasteet ja kehittämistarpeet	44
7	POHDINTA	45
7.1	Yhteenvedo	45
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	49
7.3	Pohdintaa opinnäytetyöprosessista	50

LÄHTEET 52

LIITE/LIITTEET

- 1 Tutkimuslupa-anomus
- 2 Kyselylomake

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheenani on esikouluikäisten lasten ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttamista päiväkodeissa. Valitsin opinnäytetyöni aiheen oman kiinnostukseni ja liikuntapedagogiikan kurssilla aiheeseen liittyvän käydyn keskustelun pohjalta lasten ohjatun liikunnan tilasta sekä aiheen ajankohtaisuuden vuoksi. Kyseinen opinnäytetyöni aihe valikoitui myös sen takia, että aion suorittaa lastentarhaopettaja kelpoisuuden.

Liikunta tukee lapsen tervettä kasvua ja kehitystä ja varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Suurin osa lasten liikunnan kokonaismäärästä koostuu lasten omaehtoisesta liikunnasta, mutta varhaiskasvatushenkilöstön sekä vanhempien tulee huolehtia, että lapsella on mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ja innostavassa ympäristössä ja huolehtia, että riittävä päivittäinen liikunnanmäärä täyttyy. (Stakes 2005a, 10–11.)

Lasten terveys eli LATE-tutkimuksen mukaan osa lapsista liikkuu suotuisan kehityksensä ja terveytensä kannalta liian vähän. Lasten vähäiseen liikkumiseen vaikuttavat yhteiskunnan sekä elämäntapojen muutokset. Istuva elämäntapa on yleistynyt viime aikoina hyvinkin paljon. Lisäksi tietoteknisten laitteiden määrän kasvu kodeissa on muokannut lasten ajankäyttöä siten, että leikkien ja liikkumisen sijaan lapset viettävät hyvin paljon aikaa sisällä istumassa tietokoneiden, pelien ja videoiden parissa. Liiallisella istumisella on monia terveyshaittoja kuten esimerkiksi heikko lihaskunto, ylipaino ja ylipaino voi altistaa lapsen sairauksille kuten tyyppin 2 diabetekselle. Liikunnan avulla kuitenkin näitä terveyshaittoja sekä sairauksia voidaan ehkäistä ja hoitaa. (Mäki ym. 2010, 104, 149; Pönkkö & Sääkslahti 2011, 136; Rajala ym. 2010, 4; Stakes 2005a, 7.)

Aktiivinen liikkuminen lapsena lisää todennäköisyyttä, että lapsi liikkuu myös aikuisena. Olisi tärkeää, että liikunta olisi mukavaa ja mielekästä, jotta liikunnallinen aktiivisuus seuraisi lasta läpi elämän. (Rajala ym. 2010, 4-5.) Lisäksi, että lapset liikkuvat nykyään vähemmän niin esikouluikäisten eli 5-6-vuotiaiden lasten yksilöllisessä liikunnan määrässä alkaa olla eroavaisuuksia eli toiset liikkuvat omaehtoisesti aktiivisemmin kuin taas toiset eivät. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 38.) Lasten

liikuntaa ei voi laittaa täysin omaehtoisen liikunnan varaan edellä mainittujen syiden takia, joten lapsille tulee tarjota säännöllisesti suunnitelmallista liikuntaa, jossa on sisällöllisiä painopisteitä. Omaehtoinen liikunta ei voi korvata sisällöllisiä painopisteitä, koska ohjatussa liikunnassa on mahdollista käsitellä monimutkaisia teemoja ja sisältöjä pidemmällä aikavälillä. (Zimmer 2002, 134.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, kuinka esikouluikäisten lasten ohjattua liikuntakasvatusta toteutetaan päiväkodeissa. Opinnäytetyössäni tutkin kuinka usein ohjattua liikuntakasvatusta järjestetään viikon aikana päiväkodissa sekä kuinka pitkäkestoisia liikuntatuokiot ovat. Halusin selvittää millaisia tiloja ja välineitä päiväkodeilla on käytössään liikuntatuokiota varten sekä mikä on päiväkotien mielestä ohjaajan rooli ja tehtävä liikuntatuokion aikana ja kuinka lapsia kannustetaan sekä motivoidaan liikuntatuokion aikana. Tutkimuksen avulla halusin myös selvittää miten ohjattua liikuntakasvatusta suunnitellaan päiväkodeissa, millaista toimintaa liikuntatuokiot pitävät sisällänsä, kuinka lapsen kasvua ja kehitystä tuetaan sekä onko ohjattu liikuntakasvatus miten monipuolista. Halusin myös selvittää mitkä ovat päiväkotien mielestä heidän ohjatun liikuntakasvatuksen järjestämisen haasteet ja kuinka sitä voitaisiin kehittää päiväkodeissa.

Opinnäytetyöni tutkimukseni pääkysymys on:

- Kuinka esikouluikäisten lasten ohjattua liikuntakasvatusta toteutetaan päiväkodeissa?

Tutkimuksen alakysymyksiä ovat:

- Miten päiväkodeissa suunnitellaan ja toteutetaan esikouluikäisten lasten ohjattua liikuntakasvatusta?
- Millaisia tiloja ja välineitä päiväkodeilla on käytössään ohjattua liikuntakasvatusta varten?
- Miten monipuolista ohjattua liikuntakasvatusta on päiväkodeissa?

Opinnäytetyöni keskeisiä käsitteitä ovat esiopetus, liikuntakasvatus, liikunta osana lapsen kasvua ja kehitystä sekä liikuntatuokio. Edellä mainitut käsitteet avaavat tarkemmin teoreettisen osuuden yhteydessä. Tutkimuksen toteutusosiossa käsittelemme opinnäytetyöni prosessia, tutkimusmenetelmää ja aineistonkeruuta sekä aineiston analyysiä. Tulokset osiossa käsittelemme kyselylomakkeista saatuja tietoja ja pohdinnassa vedän yhteen opinnäytetyön sisällön.

2 LIIKUNTAKASVATUS ESIOPETUKSESSA

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan ohjattua, säännöllistä, ennakkoon suunniteltuja liikuntatuokioita, joissa huomioidaan lasten ideat sekä kiinnostuksen kohteet. Liikunnan avulla voidaan edistää monia päiväkodin yleisiä kasvatustavoitteita edellyttäen, että liikuntatilanteet on järjestetty suotuisasti. Liikuntakasvatuksella pyritään tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä eli motorista, fyysistä, emotionaalista, sosiaalista ja kognitiivista kehitystä. Liikunta tarjoaa eriomaiset mahdollisuudet yhdessä toimimiseen sekä uusiin vuorovaikutustilanteisiin. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 21–22; Zimmer 2002, 111, 117)

Liikuntakasvatuksen tavoitteet perustuvat tietoon liikunnan vaikutuksista lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle sekä varhaiskasvatussuunnitelmaan ja varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa määritellään linjaukset sille, miten liikuntakasvatuksen tulisi tukea lapsen suotuisaa kehitystä. Pää tavoitteena liikuntakasvatuksessa on se, että lasta autetaan muodostamaan positiivinen suhde omaan kehoonsa sekä lasta tuetaan muodostamaan myönteinen käsitys itsestäänä liikkujana. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139.) Muita liikuntakasvatuksen tavoitteita on tukea lasten luontaista liikkumisen halua, uteliaisuutta sekä liikkumisesta nauttimista. Tavoitteisiin kuuluu myös rohkaista lapsia luottamaan omiin kykyihin, ilmaisemaan itseään ja kokeilemaan omia rajoja sekä tarjoamaan onnistumisen elämyksiä. (Karvonen 2009, 89.)

Lapsilähtöisyys esiopetuksessa tarkoittaa lapsen kehityksen tuntemista ja kehityksen tukemista ikäkautta vastaavalla tavalla. Lapsilähtöisyydellä tarkoitetaan myös lapsen omaan kulttuuriin, kokemuksiin sekä toimintaan perustuvaa oppimis- ja opettamisprosessia. Esiopetus rakentuu käsitykselle lapsesta, joka on sosiaalinen, leikkivä, utelias sekä aktiivinen. Lapsen oma aktiivisuus, toiminnallisuus, leikki ja elämyksellisyys ovat oppimista ohjaavia tekijöitä. Lapsilähtöisessä toiminnassa lapsen odotetaan ottavan vastuu toiminnastaan sekä oppimisestaan, tällöin lapsi päättää itse omasta ajattelustaan sekä säätelee ongelmanratkaisustrategioitaan. Aikuinen tarvitsee tiedon lisäksi myös taitoa havaita lapsi, kykyä yksittäisen lapsen kohtaamiseen ja yksittäisen lapsen tarpeiden ymmärtämiseen. Lapsilähtöisessä esiopetuksessa aikuisella on vastuu oppi-

misympäristön rakentamisesta, tehtävien annosta ja lapsen toiminnan arvioinnista. (Hujala 2002, 63–64; Jantunen & Lautela 2011, 31.)

2.1 Esiopetus

Esiopetus on osa varhaiskasvatusta, joka muodostaa yhdessä varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen kanssa lapsen kehityksen kannalta johdonmukaisesti etenevän kokonaisuuden. Esiopetuksen järjestämisessä tulee näin ollen ottaa huomioon varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen tavoitteet ja sisällöt. (Opetushallitus 2010, 7.)

Esiopetuksen yhtenä tehtävänä on edistää lapsen kasvua ihmisyyteen sekä eettisesti vastuulliseksi yhteiskunnan jäseneksi ohjaamalla lasta vastuulliseen toimintaan, noudattamaan yhteisesti hyväksytyjä sääntöjä ja arvostamaan muita ihmisiä. Esiopetuksen tehtävänä on myös edistää lapsen suotuisia kasvu-, kehitys- ja oppimisedellytyksiä, jossa tuetaan sekä seurataan fyysistä, psyykkistä, kognitiivista, sosiaalista ja emotionaalista kehitystä. Esiopetuksen tehtävänä tulee myös ennalta ehkäistä mahdollisia vaikeuksia. Esiopetuksessa on tärkeää vahvistaa lapsen tervettä itsetuntoa myönteisten kokemusten avulla ja tarjota mahdollisuus monipuoliseen vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Tarkoituksena esiopetuksessa on rikastuttaa lapsen kokemusmaailmaa, auttaa suuntautumaan uusiin kiinnostuksen kohteisiin ja taata tasavertaiset mahdollisuudet oppimiseen ja koulun aloittamiseen. (Opetushallitus 2010, 6-7.)

Tavoitteet esiopetuksessa määräytyvät kunkin lapsen yksilöllisistä kehittymisen mahdollisuuksista, oppimisedellytyksistä sekä yhteiskunnan tarpeista. Tavoitteena esiopetuksessa on vahvistaa lapsen myönteistä minä kuvaa ja kehittää lapsen oppimaan oppimisen taitoja. Tavoitteena on myös saada lapsi omaksumaan perustietoja, -taitoja ja – valmiuksia oppimisen eri alueilta ikänsä sekä omien edellytystensä mukaisesti. Lisäksi esiopetuksen tavoitteita on, että lapsi säilyttää oppimisen ilon sekä innostuksen ja uskaltaa rohkeasti ja luovasti kohdata uudet oppimishaasteet. Tavoitteisiin kuuluu myös, että kehitetään lapsen kykyä tarkastella omia sekä muiden tekoja eettisestä näkökulmasta ja kasvaa eettisesti vastuuntuntoiseksi. Muita tavoitteita on, että lapsi oppii käytännön arkielämän taitoja, valmiuksia toimia yhteisössä, arvostamaan muita, hyväksymään myönteisesti erilaiset ihmiset ja opetella yhteiselämän pelisääntöjä sekä hyviä tapoja. (Brotherus ym.2002, 160; Opetushallitus 2010, 7.)

2.2 Liikuntakasvatus esiopetussuunnitelmassa

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ovat valtakunnallinen kehys ja virallinen asiakirja, joka tukee kunnassa tehtävää opetussuunnitelmatyötä ja jonka mukaan tulee toimia. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet auttavat kuntia toimimaan tarkoituksenmukaisesti ja tilanteeseen sopivalla tavalla. Perusteiden tarkoituksena on tukea opetussuunnitelmatyötä ja kuntakohtaisissa opetussuunnitelmissa konkretisoidaan perusteita, otetaan huomioon muut lapsen opetusta ja kasvatusta koskevat päätökset sekä kunnan omaleimaisuus. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet sekä kunnan esiopetuksen opetussuunnitelma ohjaavat päiväkotikohtaisten opetussuunnitelmien laatimista. Valtakunnallinen esiopetussuunnitelma, kunnan esiopetussuunnitelma sekä päiväkodin omakohtainen esiopetussuunnitelma antaa työntekijöille tarvittavaa tietoa esiopetuksen tavoitteista, sisällöistä sekä toimintatavoista. (Högström & Saloranta 2001a, 15).

Esiopetuksen opetussuunnitelmassa tulee esittää päiväkodin toiminta-ajatus sekä mahdolliset painopistealueet. Toiminta-ajatuksessa kuvataan lyhyesti päiväkodin keskeisiä periaatteita, joita esiopetuksessa on tarkoitus noudattaa. Näkökulmana toiminta-ajatuksessa voi olla kasvatukselliset arvot tai opetusmenetelmälliset periaatteet, kuten esimerkiksi toiminnallisuus ja tutkiva oppiminen. Toiminta-ajatuksessa ilmenee jo, jos päiväkodilla on oma erityinen painotusalue, mutta opetussuunnitelmassa tulee silti kertoa yksityiskohtaisemmin, miten painotus ilmenee opetuksen tavoitteissa, sisältöjen valinnassa sekä järjestelyissä. Painotusalueeseen vaikuttaa oppimisympäristön tarjoamat mahdollisuudet kyseiseen painotukseen ja näitä oppimisympäristöjä käytetään hyväksi toiminnan suuntaamisessa. Painopisteenä voi olla muun muassa liikunta. (Högström & Saloranta 2001b, 28, 32.)

Esiopetuksen liikunnan tavoitteena on, että lapsi ymmärtää ikävaiheensa mukaisesti miten terveyttä ja hyvinvointia ylläpidetään. Lapsen fyysistä ja motorista kehitystä sekä lapsen terveyttä tuetaan ja myös edistetään järjestämällä mahdollisuus ohjattuun ja omaehtoiseen liikuntaan. Esiopetuksessa liikuntatilanteiden tulee olla monipuolisia oppimistilanteita, jonka toiminnan avulla voidaan tukea ja vahvistaa myös esiopetuksen muita osa-alueita sekä ihmissuhde taitojen kehittymistä. (Högström & Saloranta 2001a, 153; Opetushallitus 2010, 7.) Liikunnan avulla pääsääntöisesti siis tuetaan mo-

toristen ja liikunnallisten perustaitojen kehitystä, kuitenkin liikuntaa voidaan käyttää yhtenä opetusmenetelmänä ja keinona eheyttää opetusta. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa puhutaan keskeisistä sisältöalueista kuten esimerkiksi matematiikka. Kyseisiä oppisisältöjä voidaan opetella ja harjoitella liikunnan keinoin. (Kokljuschkin 1997, 21; Pulli 2001, 6.) Tarkemmin esiopetus opetussuunnitelman sisältöalueiden integroinnista liikuntaan löytyy kohdasta: liikuntatuokion sisältö.

3 LIIKUNTA OSANA 5-6-VUOTIAAN LAPSEN KASVUA JA KEHITYSTÄ

Normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen takia, lapsen on liikuttava. Lapsen geenit määrittelevät reunaehdot lapsen kehitykselle, kuitenkin ympäristöllä on hyvin suuri merkitys kehityksen kulkuun. Lapselle suotuisat kasvuolosuhteet kuten riittävä ja monipuolinen ravinto, uni, hygienia sekä liikunta turvaavat lapselle terveellisen elämän. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 136–137.)

Viidestä kuuteen vuotiaassa lapsessa näkyy tietynasteinen kypsyyneisyys kehityksen eri osa-alueilla. Tämän ikäinen lapsi suunnittelee liikkeensä paremmin ja tuntee omat voimavaransa. Lapsi nauttii liikunnasta ja liikuntaleikeistä. Lapsi haluaa onnistua sekä kokeilla vaikeampia liikuntasarjoja. Esikouluikäisellä lapsella on mielikuvitusta ja näin ollen lapsi osaa eläytyä erilaisiin tunteisiin ja rooleihin. Näin ollen lapsi osaa jo ilmaista elein ja ilmein tunnelmia ja elämyksiä. Tietyn asteinen kypsyyneisyys tässä iässä näkyy myös joustavampana sopeutumisenä uusiin tilanteisiin ja haasteisiin. Lisäksi käden ja silmän yhteistyö paranee kuten myös muistikuvat. Esikouluikäinen lapsi pyrkii kohti realismia ja haluaa ymmärtää ilmiöiden välisiä yhteyksiä sekä pohtia syyseuraus-suhteita. Lapsi on tässä ikävaiheessa hyvin kiinnostunut ryhmässä toimimisesta sekä sosiaalisista suhteista ja vuorovaikutuksesta muiden kanssa. Kuitenkin lapsi saattaa tuntea itsensä välillä epävarmaksi ja osaamattomaksi. Kun lapsi tuntee itsensä epävarmaksi ja osaamattomaksi niin, tällöin lapsi kaipaa aikuisen apua, kannustusta ja tukea, jotta lapsi pääsee eteenpäin. (Jarasto & Sinervo 1997, 62–68.)

Liikunnalla ensisijaisesti edistetään lapsen fyysistä ja motorista kasvua ja kehitystä. Liikunnan avulla voidaan myös kuitenkin tukea lapsen kognitiivista sekä sosiaalista kasvua ja kehitystä. Pyrkimyksenä on tukea lapsen kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti liikunnan avulla. Liikuntaharjoituksissa on runsaasti mahdollisuuksia luoda eri-

laisia kasvatustilanteita, joissa pystytään kehittämään lapsen motorisia, kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja. (Karvonen 2000, 13.)

3.1 Motorinen kasvu ja kehitys

Motoriset taidot ovat niitä taitoja, joita ihminen tarvitsee läpi elämän selviytyäkseen itsenäisesti. Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehitystä ja se sisältää karkeamotoriikan ja hienomotoriikan, jotka ovat liikkumiseen tarvittavia perustaitoja. Karkeamotoriikkaan sisältyy suurten lihasten liikkeet kuten esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppiminen, tasapainoilu, uinti ja hiihto. Esikouluikäisellä lapsella ovat edellä mainitut perusliikuntamuodot hyvin kehittyneet ja hallinnassa. Hienomotoriikkaan sisältyy taas pienten lihasten toiminta eli kädentaidot. 5-6-vuotias hallitsee sorminäppäryyden, kynän käytössä silmän ja käden yhteistyön ja muun pikkutarkan työskentelyn. (Järvinen ym. 2009, 45–46; Pönkkö & Sääkslahti 2011, 137; Vilkkoriihelä & Laine 2005, 46.)

Esiopetuksen keskeisimmät liikunnan sisällöt koostuvatkin motorisista perustaidoista. Esikouluikäisen lapsen lihashallinta paranee ja liikkeet ovat sujuvampia. Lisäksi liikkeiden muodot monipuolistuvat ja kehittyvät sekä tasapaino parantuu ja liikkeiden koordinaatio kehittyy. Esikouluikäinen lapsi kykenee näin ollen yhä taidokkaampiin suorituksiin ja vauhdikkaampiin liikuntaleikkeihin. Esiopetus tarjoaa myös haasteita lapsen hienomotorisille taidoille. Motorinen oppiminen onkin tapahtumasarja, jonka eri vaiheet yhdentyvät harjoitusten avulla sisäisiksi malleiksi. Motorinen oppiminen tapahtuu harjoittelemisen avulla yhdistäen kognitiiviset ja motoriset toiminnot hermostollisella tasolla. (Luukkonen 2001, 30; Nurmi ym. 2006, 75–76.)

Tasapainotaidolla tarkoitetaan taitoa mukauttaa kehon painopistettä paikallaan olevaan tai liikkuvaan tukeen niin, että keho pysyy tasapainossa. Liikkumistaito taas sisältää taitoja, joiden avulla liikutaan paikasta toiseen kuten kiipeämällä, kävelemällä, juoksemalla sekä hyppimällä. Näiden taitojen lisäksi lapsi harjoittaa käsittelytaitoja. Käsittelytaidoissa lapsi pystyy käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä. Käsittelytaitojen kehittymiseen tarvitaan havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Käsittelytaitoihin liittyvät olennaisesti karkeamotoriikka ja hienomotoriikka, jotka ovat keskeisiä osia liikunnan harjoittamisessa. Käsittelytaitoja ovat muun muassa heitto, lyönti, kiinniotto, työntö, veto, vieritys ja kuljetus. Lisäksi muita taitoja, joita esi-

opetuksessa harjoitetaan, on koordinaatio. Koordinaatiossa on kyse siitä, että useiden lihasten liike on hyvin ajoitettua ja tasapainoista sekä sitä kehitetään vartalon ja sen osien liikeyhdistelmillä. Myös ketteryys ja nopeus ovat taitoja, joita harjoitetaan esiopetuksessa. Ketteryydellä kehitetään liikenopeutta, jotta lapsi pystyisi muuttamaan liikkeen suuntaa mahdollisimman nopeasti. Nopeudessa taas on kyse siitä, kuinka nopeasti pystyy liikkumaan paikasta toiseen. Nopeuteen vaikuttavat reaktioaika ja liikeaika. Nopeutta voidaan harjoittaa harjoittamalla lapsen havaintokykyä erilaisten juoksu-, kiipeämis-, ja palloleikkien avulla. (Luukkonen 2001, 30–31.)

3.2 Kognitiivinen kasvu ja kehitys

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedonkäsittelyyn liittyvien toimintojen kehittymistä. Havaitseminen, kieli, muistaminen, oppiminen, ajattelu, suunnittelu, ongelmanratkaisu, päättely, päätöksenteko, tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky ovat keskeisiä kognitiivisia toimintoja. Lisäksi kognitiivisiksi toiminnoiksi voidaan luokitella älykkyys, luovuus sekä viisaus. Lapsen kognitiiviseen kehitykseen vaikuttavat perimä, ympäristö sekä lapsen oma aktiivisuus ja kiinnostuksen kohteet. (Nurmiranta ym. 2009, 33.)

Kognitiiviset taidot kehittyvät motorisia taitoja opettelemalla, tekemällä havaintoja ympäristöstään, harjoittamalla ajattelutaitoja sekä muistia. Havainnointi tapahtuu aistien välityksellä, mikä tarkoittaa sitä, että lapsen tulee liikkua. Liikunnan avulla havaitsemiseen tarvitaan tunto-, kuulo- ja näköaisteja. Eri aisteilla tehtyjä havaintoja lapsi tunnistaa, käsittelee, painaa muistiinsa ja lopulta yhdistelee asioita toisiinsa myöhemmää käyttöä varten. Kognitiiviset taidot kehittyvät myös siten, että liikkumiseen liitetään arkipäivään ja tiedonalaan liittyviä käsitteitä. Monipuolisella liikunnalla voidaan siis parantaa aistitoimintojen yhteistyötä ja oppimisen edellytyksiä. (Luukkonen 2001, 31–32; Nurmiranta ym. 2009, 33; Pönkkö & Sääkslahti 2011, 137.)

Esikouluikään tultaessa lapsen ajattelussa tapahtuu kehittymistä, jonka seurauksena he kykenevät irtautumaan välittömistä aistihavainnoista. Tässä ikävaiheessa lapsi pystyy pitämään mielessänsä useita samaan tilanteeseen liittyviä piirteitä. Lapsen ajattelun kehitys etenee neljässä vaiheessa Piaget'n 1900-luvun alkupuolella kehittämän teorian mukaan siitä kuinka lapsen ajattelu kehittyy. Esikouluikäiset kuuluvat esioperationaaliseen kauteen, mikä on intuitiivisen ajattelun aikaa. Esioperationaalisisessa kaudessa

lapsi pystyy luokittelemaan esineitä yhden ominaisuuden mukaan ja lapsi osaa hahmottaa asioita sarjoina esimerkiksi asioiden koon mukaan. Tässä ikävaiheessa lapsi tutkii ympäristöään hyvin tarkasti ja ihmettelee asioiden yksityiskohtia. Lapsen päättelykykyä ohjaa suora havainto asioista. Lapsia kiinnostavat tässä vaiheessa elämänperuskysymykset kuten kuinka elämä ja maapallo ovat syntyneet, kuinka ihmiset syntyvät ja mitä on kuolema. (Nurmi ym. 2006, 81; Nurmiranta ym. 2009, 34–35.)

Kielen kehityksen myötä lapsen pohdinnat sekä tunteiden ja tarpeiden ilmaisut laajenevat. Kielen kehitys 5-6-vuotiaalla lapsella on siinä vaiheessa, että lapsi hallitsee jo sanojen taivutuksen säännöt ja osaa kaikki lausetyypit. Lapsen sanavarasto on kattava ja lapsi pystyy käyttämään sanoja tilanteiden mukaan. Näin ollen myös lapsen vuoro-vaikutustaidot ovat hyvin kehittyneet eli lapsi kykenee keskittymään kuuntelemaan toisen puhetta, puhuu vuorotellen, esittää kysymyksiä ja vastaa kysymyksiin. Muistin kehittyminen tapahtuu myös yhteydessä lapsen muuhun kehittymiseen. Itsenäisesti liikkeessään ja tutkiessaan lapsi käyttää kaikkia aistejansa. Kun kaikki aistit ovat toiminnassa mukana niin toiminnasta ja asioista sekä esineistä jää vahvoja muistijälkiä. Tämä helpottaa asioiden muistamista ja mieleen palauttamista myös eri asiayhteyksissä sekä uusissa tilanteissa. (Nurmiranta ym. 2009, 34–36, 40; Pönkkö & Sääkslahti 2011, 137–138.)

Lapsen oppimistavoitteita liikunnassa kognitiivisella tasolla on toiminnan kautta oppiminen, kehontunnon ja sen merkityksen muodostaminen, oppimisvalmiuksien vahvistuminen sekä päättelykyvyn ja ongelmaratkaisutaitojen vahvistuminen. Näin ollen lapsi oppii sanojen merkityksen toiminnan sekä kehollisten kokemusten kautta. Siksi liikunnalla on hyvin suuri merkitys abstraktien käsitteiden konkretisoinnissa. (Autio & Kaski 2005, 55; Pönkkö & Sääkslahti 2011, 138.) Esikouluikäistä lasta tässä ikävaiheessa alkaa kiinnostaa toiminta, joka kuvastavat todellisuutta. Sääntöleikit lisääntyvät myös tässä ikävaiheessa. Liikunnassa lapset alkavat vaatia vaativampia toiminnan sisältöjä. Älyllisen kehityksen myötä lasten kyky käsittää liikuntatehtäviä sanallisten ohjeiden varassa syvenee ja kehittyy. Näin ollen on pidettävä huolta, että liikunta- tuokiot sisältävät riittävästi lapsen älyyn, kekseliäisyyteen, muistiin, tahdonalaiseen ponnisteluun, haluun saada jännitystä ja voittaa vaikeuksia sekä saavuttaa selkeitä oppimistuloksia. (Siren-Tiusanen ym. 1979, 78.)

3.3 Sosiaalinen kasvu ja kehitys

Sosiaalinen kehitys tarkoittaa yksilön kehittymistä erilaisten ryhmien ja sosiaalisten yhteisöjen jäseneksi. Kehittymisen myötä sosiaaliset suhteet muuttuvat ja laajenevat. Kehityksensä varhaisvaiheissa lapsi tarvitsee muita fyysisesti sekä psyykkisesti. Varhaiset vuorovaikutustilanteet sekä kiintymyssuhteet muodostavat pohjan, jolle ihmis-suhteet rakentuvat. Kuitenkin sosiaalisuuden yhtenä ehtona on ymmärtää ja hyväksyä rajat, jotka yhteisö on asettanut. (Nurmiranta ym. 2009, 45–46.)

Lapsen sosiaalinen kehitys on tiiviisti yhteydessä lapsen kielen, ajattelun ja motoristen taitojen kehittymiseen. Pienen lapsen merkittävin vuorovaikutussuhde on aluksi suhde aikuiseen. Iän myötä painopiste kuitenkin siirtyy toisten lasten hyväksynnän ja huomion etsimiseen. Sosiaaliseen kehitykseen liittyy sosiaalisia perustaitoja, joita tulee harjoittaa. Näitä perustaitoja ovat muun muassa toisen kuunteleminen, itsensä ilmaiseminen, vuorotellen puhuminen. Esikouluikäisen lapsen sosiaaliset taidot kasvavat monimutkaisemmiksi. Tässä ikävaiheessa lapsi osaa ottaa paremmin toiset lapset ja aikuisetkin huomioon. Tässä vaiheessa lapset kehuvat toisiaan, jakavat tavaroita, myöntyvät toisen pyyntöön ja osoittavat myötätuntoa eli hallitsevat sosiaalisia perustaitoja. Esikouluikäinen lapsi tietää kuinka erilaisissa arki-elämään liittyvissä tilanteissa tulisi käyttäytyä, mutta kuitenkin he eivät pysty täysin hallitsemaan tunteitansa niin, että jaksaisivat käyttäytyä aina tilanteiden mukaisesti. Esikouluikäinen lapsi on valmis kasvamaan yhteisvastuulliseen elämään, kunhan heitä vain ohjataan siihen. (Järvinen ym. 2009, 54–55; Nurmiranta ym. 2009, 57.)

Sosiaalisessa kehityksessä tarkastellaan myös psyykkisten sekä sosiaalisten tekijöiden vuorovaikutusta ja näihin kuuluvat empatia ja moraali. Empatialla tarkoitetaan kykyä ymmärtää toisen tunteita ja eläytyä toisen tunteisiin ja tilanteeseen kun moraalilla taas sisältää käsitykset hyvästä ja pahasta sekä oikeasta ja väärästä. Empatiakasvatus on lapsen auttamista lapsen omien tunnekokemusten ja voimavarojen äärelle ja on hyvin tärkeää näyttää erilaisia selviytymismalleja näihin. Lasta voidaan kannustaa pohtimaan, miltä hänestä itsestään tuntuisi, jos häntä ei otettaisi mukaan leikkeihin. Moraali tulee taas esiin asioissa, joissa pohditaan mikä on oikein ja mikä väärin. Moraali toteutuu käytännössä erilaisina sääntöinä, joita noudatetaan eri vuorovaikutustilanteissa. Aikuisen tehtävänä on toimia lapselle mallina moraalisisissa asioissa ja pitää itsekin

sovituiista säännöistä kiinni. Esikouluikäisten lasten ryhmässä tavoitteena on noudattaa sääntöjä ja sisäistää niiden merkitys. (Järvinen ym. 2009, 54–56.)

Sosiaaliseen kehitykseen sisältyvät myös tunteet ja niiden säätely. Tunteet ovat jatkuvasti läsnä ihmisen elämässä ja jokaisella on perustunteet kuten pelko, suuttumus, suru, ilo, kiinnostus ja häpeä. Tunteiden ilmaisun ja säätelyn kehitystä ohjaa varhainen vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä. Itsehallinta ja itsekuuri tarkoittavat tunteiden säätelyä. Itsehallinnassa ja itsekuurissa tulisi osata ottaa muut huomioon ja sopeuttaa omia tunnetilojansa sekä käyttäytymistään erilaisiin tilanteisiin ja niiden vaatimuksiin. Esikouluikäinen osaa ilmaista tunteitansa ja hallita niitä, kuitenkin tarviten vielä apua itsensä ilmaisemiseen ja tunteidensa hallitsemiseen. Aikuisen rooli on olennainen osa tunteiden säätelyn kehityksessä, joten on hyvin tärkeää, että päivähoitossa otetaan tunteet puheeksi ja annetaan lapsen kertoa omista tunteistansa. (Järvinen ym. 2009, 55; Nurmiranta ym. 2009, 52–57.)

Liikuntatuokioiden sisällön ja toteutuksen tulee tarjota mahdollisuus sosiaaliselle kasvulle ja kehitykselle. Lapsen tulee sisäistää ja ymmärtää osallistumisensa merkitys, yhteistyö ja toisen hyväksyminen. Lapsen tulee myös ymmärtää seuraavat termit, jotka kuvastavat haluttua sosiaalista kehitystä, näitä termejä ovat: kaveruus, ystävyys, reilupeli ja oppiminen. Monet liikuntatilanteet kuten esimerkiksi pelit, leikit ja kisailut herättävät vahvoja tunteita. Yhteenkuuluvuuden tunnetta lisää kun kuuluu ryhmään tai joukkueeseen sekä ryhmään tai joukkueeseen kuulumisen harjoittaminen tunteiden ilmaisun säätelyä. Lapsi ilmaisee luontevasti itseään liikkuen sekä lapsi kykenee tasapainoiseen vuorovaikutukseen, jos lapsi on itse henkisesti tasapainossa ja kokee olevansa hyväksytty. Monet pelit ja leikit haastavat lapsen eettis-moraalisen kehityksen, sillä yhteisten toimintojen edellytys on sääntöjen noudattaminen. Aikuisen tehtävänä on ohjatessaan kuunnella ja eläytyä lapsen tunteisiin ja hienovaraisesti ohjata lasta ilmaisemaan tunteitaan sopivalla tavalla. Lapsen sosiaaliseen kehitykseen kuului siis taitojen oppiminen (asenteet ja arvot), vuorovaikutus, toisen huomioon ottaminen, hyvä käytös sekä reilu peli ja aikuisen tehtävänä on ohjatessaan toimintaa antaa lapselle sopiva käytösmalli kyseisistä asioista ja tilanteista. Aikuisen tulee myös antaa sanalliset ohjeet haluttuun käytökseen. Lisäksi aikuisten tehtävänä on asettaa yhtenäiset rajat kaikille ja valvoa niiden noudattamista ja ohjata kilpailutilanteita niin, että jokainen lapsi saisi onnistumisen kokemuksia. (Autio 1995, 34; Pönkkö & Sääkslahti 2011, 138.)

4 LIIKUNTATUOKIO

Ohjattu toiminta usein rikastuttaa päiväkodin arkea. Ohjatun toiminnan avulla tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, lapsen oppimaan oppimisen taitoja ja uuden oppimista. Ohjatulla toiminnalla tuodaan päivään vaihtelua, uusia virikkeitä ja elämyksiä. (Järvinen ym. 2009, 172.)

Ohjatulla liikuntatuokiolla tarkoitetaan aikuisen tai ohjaajan suunnittelemaa ja myös vetämää toimintaa, jossa lapset tekevät liikunnallista aktiviteettiä yksin tai ryhmässä. Suositeltavaa olisi, että ohjattua liikuntatuokiota toteutettaisiin kerran viikossa sisällä ja kerran viikossa ulkona. Liikuntatuokio voi kestää kerrallaan 30–60 minuuttia ja liikuntatuokion tavoitteet pohjautuvat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten pohjalle sekä päiväkodin omalle liikuntakasvatussuunnitelmalle. Liikuntatuokion toimintaa, sisältöä, ohjaajan toimintatapoja ja palautteenantoa ohjaavat tuokion tavoitteet. Liikuntatuokio on suunniteltu kokonaisuus, jossa ohjaajalla tulisi olla selkeä näkemys siitä, millaisten harjoitteiden ja sisältöjen avulla ja miten ohjaten päästään asetettuihin tavoitteisiin. (Asanti & Sääkslahti 2010, 90–91.)

Liikuntatuokio rakentuu ohjaajasta, ryhmästä, tiloista, välineistä sekä tuokion sisällöstä. Liikuntatuokioon kuuluu myös hyvin usein erilaisia rituaaleja. Näitä rituaaleja ovat esimerkiksi liikuntatiloihin meneminen, vaatteiden vaihtaminen huomioiden, että vaatteet soveltuvat tilanteeseen ja liikunnan jälkeen peseytyminen. (Asanti & Sääkslahti 2010, 91; Rinta ym. 2008, 115; Zimmer 2002, 134.)

Liikuntatuokion pitäminen riippuu myös päiväkodin omasta pedagogisesta suuntautumisesta sekä ohjaajan perehtyneisyydestä päiväkodin omaan liikuntakasvatussuunnitelmaan ja liikunnan ohjausprosessin perusteisiin. Kun ohjaaja on perehtynyt liikuntakasvatussuunnitelmaan ohjausprosessin perusteisiin, luodaan edellytys hyvälle lapsen kasvua ja kehitystä tukevalle liikuntatuokiolle. (Asanti & Sääkslahti 2010, 91; Zimmer 2002, 135.)

4.1 Liikuntatuokion suunnittelu

Liikuntakasvatuksen tulee olla suunniteltua ja tavoitteellista, jotta lapsi pystyy hyödyntämään hyvin ja monipuolisesti päiväkodin tarjoamat mahdollisuudet liikuntaan (Asanti & Sääkslahti 2010, 96). Liikuntatuokion suunnittelun lähtökohtana ovat lasten kiinnostusten kohteet, toiminnan tavoitteet sekä lasten ikä- ja kehitystaso. Liikuntatuokioiden suunnittelussa pyritään tavoittelemaan kokonaisvaltaista kehitystä tukevia liikuntakokemuksia, onnistumisen kokemuksia, kannustavaa toimintaa sekä vastuun ottamista. (Järvinen ym. 2009, 172–173; Soronen & Seeslahti 1999, 11.)

Ohjaajan tulee perehtyä jokaisen lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan sekä tehdä motorinen alkukartoitus, jonka avulla nähdään lasten taidot. Suunnitteluvaiheessa olisi hyvä tiedostaa lasten yksilölliset erot ja tarpeet, jotta ohjaaja pystyy takaamaan kaikille lapsille tasavertaiset mahdollisuudet oppimiseen, kasvuun ja kehitykseen. Ohjaajan tulee siis kehittää ja mukauttaa toimintaa siten, että kaikkien lasten henkilökohtaisten varhaiskasvatussuunnitelmien tavoitteet on mahdollista saavuttaa ja, että jokainen lapsi saa omantasoistansa toimintaa liikuntatuokion aikana. Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen tulee siis olla suunnitelmallista, jotta se on lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä tukevaa. Ollakseen kokonaisvaltaisesti lapsen kasvua ja kehitystä tukevaa tulee toiminnan monipuolisuus ja lapsilähtöisyys varmistaa huolellisella suunnittelulla. (Järvinen ym. 2009, 172–173; Karvonen 2000, 25; Soronen & Seeslahti 1999, 11; Stakes 2005a, 16.)

Liikuntatuokiosuunnitelmaan kuuluu sisällyttää tuokion oppimistavoitteet, joita ovat esimerkiksi motoriset tavoitteet, kognitiiviset tavoitteet, sosiaaliset tavoitteet sekä tunteelliset ja elämykselliset tavoitteet. Suunnitelmaan tulee laatia myös sisällöt ja menetelmät kuten esimerkiksi taitoharjoittelu, kisailu ja suoritusten tarkkailu ja havainnointi. Liikuntatuokion toteuttaminen ja sen vaiheet tulee myös näkyä liikuntatuokiosuunnitelmassa. Ohjaajalla saattaa olla runsaasti innostavia ideoita ja hyvä liikuntatuokion rakenne, kuitenkin ohjaajalta saattaa jäädä huomaamatta lasten ideat, mitä liikuntatuokiossa voitaisiin tehdä. Suunnitelman on hyvä olla olemassa ja tehdä liikuntatuokion eteen valmisteluja, ettei ohjaajasta tule tuokion aikana avuton ja epävarma siitä kuinka toiminnassa edetään ja seurauksena suunnittelemattomuudesta voi olla päämäärätön tuokio. Ohjaajan tulisi siis olla avoin, mikä ei tarkoita suunnittelemattomuutta eikä se ole ristiriidassa tavoitteiden kanssa. Luonteenomaista avoimelle suun-

nittelulle on se, ettei se tapahdu vain ennen liikuntatuokiota vaan, että se on vuorovai-
kutuksessa ohjaajan valmistelujen sekä lasten tilannekohtaisten ehdotusten ja tarpei-
den kanssa. (Soronen & Seeslahti, 1999, 11; Zimmer 2002, 139.)

Päiväkodin liikuntakasvatussuunnitelman tulee pohjautua Varhaiskasvatussuunnitel-
maan (2005), varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin (2005) sekä päiväkodin
omaan varhaiskasvatussuunnitelmaan. Päiväkodissa voidaan suunnitella liikunnan
toteuttamista vuosisuunnitelman tasolla, kausisuunnitelman tasolla sekä tuokiosuunni-
telman tasolla. (Asanti & Sääkslahti 2010, 96.)

Vuosisuunnitelmaa tehtäessä mietitään, miten päiväkodissa järjestetään ohjattua lii-
kuntaa kaikille lapsiryhmille sekä miten päiväkodin henkilökunta voi kannustaa lapsia
omaehtoiseen spontaaniin liikuntaan. Tarkemmin vuosisuunnitelmassa varmistetaan,
että vuodenaikojä hyödynnetään liikuntatuokioissa sekä se, että eri toimintaympäristö-
jä hyödynnetään monipuolisesti. Vuosisuunnitelmaa tehtäessä huomioidaan myös eri-
laiset juhlat sekä muut kulttuurisesti merkittävät tapahtumat. Vuosisuunnitelmaan
suunnitellaan lapsen havaintomotoristen- ja motoristen taitojen sekä muiden osa-
alueiden arvioiminen. (Asanti & Sääkslahti 2010, 96; Stakes 2005a, 18.)

Kausisuunnitelmassa määritellään tarkemmin suunniteltavan ajanjakson tavoitteet
sekä mietitään, miten liikunta liittyy päiväkodin muihin tavoitteisiin ja toimintoihin.
Kausisuunnitelmassa varmistetaan, että varmasti harjoitetaan havaintomotorisia ja
motorisia taitoja. Kausisuunnitelman sisältöön kuuluu myös suunnitella välineiden,
telineiden ja tilojen monipuolinen käyttö sekä ohjatun liikunnan määrä ja sisällöt. Si-
säliikunnan osalta tarkennetaan kausisuunnitelmassa esimerkiksi kauteen liittyvät
teemat ja tavoitteet. Ulkoliikunnan osalta taas tarkastellaan eri vuodenaikojen tarjoa-
mat mahdollisuudet sekä liikuntaa hankaloittavat asiat. Kausisuunnitelma vaiheessa
tulisi siis suunnitella mahdolliset teemat ja retket sekä se miten niissä voidaan tarjota
lapsille mahdollisimman paljon erilaisia liikuntamahdollisuuksia. (Asanti & Sääkslahti
2010, 96; Stakes 2005a, 18.)

Tuokiosuunnitelmassa tarkennetaan kausisuunnitelmassa tehtyjä suunnitelmia. Tuo-
kiosuunnitelmassa tarkentuvat yksittäisten tuokioiden sisällöt. Tuokiosuunnitelmassa
varataan liikuntatuokiossa käytettävät tilat, välineet ja telineet sekä päätetään harjaan-
nutettavat taidot ja sisällöt. Tuokiosuunnitelmassa pohditaan kuinka tuokio organisoi-

daan niin, että liikuntaa olisi mahdollisimman paljon sekä pohditaan tarvitaanko eriyttämistä taitojen tai lasten erilaisten fyysisten rajoitteiden mukaan. Tuokiosuunnitelmassa mietitään myös miten eri orientaatiot huomioidaan tuokiossa sekä suunnitellaan käytettävät opetusmenetelmät. Lisäksi tuokiosuunnitelman kohdalla pohditaan etukäteen, miten varmistetaan tuokioon myönteinen toimintailmapiiri. (Asanti & Sääkslahti 2010, 97; Stakes 2005a, 18.)

4.2 Liikuntatuokion toimintaympäristöt

Liikuntaympäristö sekä tilat on hyvin tärkeässä osassa, kun on kyse lasten liikunnan toteuttamisesta ja lapset tarvitsevat liikkumatilaa monessa mielessä. Lapset tarvitset liikuntapaikkoja, jotka arkkitehtuuriltaan sekä varustukseltaan on suunniteltu lasten tarpeiden mukaan. Liikuntaympäristön tulee vastata lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin sekä innostaa lasta liikkumaan, kokeilemaan ja ilmaisemaan itseään. Liikuntaympäristön tulee edellyttää lasten tarpeita sekä liikuntaympäristössä tulee olla riittävästi vapaata tilaa ja sen tulee olla muunneltavissa. Erilaiset ympäristöt herättävät lapsen halun tutkia ja oppia uusia asioita. Päiväkodin henkilökunta on vastuussa päiväkodin käytössä olevien toimintaympäristöjen kehittämisestä. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 147–148; Zimmer 2002, 161.)

Ensisijaisesti tulee kuitenkin huomioida, että lasten liikuntaympäristö on turvallinen, mutta kuitenkin innostava liikkumisympäristö. Ohjaajan tulee huolehtia, että sisäliikuntatilassa on turvallista liikkua, mutta ohjaajan tulee myös huolehtia, että kun liikuntatuokiota pidetään ulkona, on toiminta alue turvallinen. Ulkona liikuttaessa on tärkeää rajata alue, jossa tuokion aikana saa liikkua. Alue voidaan rajata alueen eri kohteiden mukaan tai muovisilla kartioilla. Kun liikuntatuokio aiotaan toteuttaa päiväkodin ulkopuolella, tulee turvallisuusasioihin erityisesti kiinnittää huomiota kuten, että lasten tulee liikkua parijonossa turvaliiveihin puettuna. (Asanti & Sääkslahti 2010, 94–95; Karvonen & Pirttimaa 1986, 29.)

Päiväkodeissa kun mietitään liikunnallista tarjontaa, ei yleensä keskitytä kysymään, mikä on tarpeen lapsen terveille kehitykselle ja kasvulle vaan siihen, mikä on olemassa olevissa puitteissa mahdollista toteuttaa. Liikuntatuokiota varten etsitään sopivin tila päiväkodista. Useimmiten liikuntatilana toimii suurin yhtenäisin tila mikä päiväkodista löytyy ja yleensä tämä tila on liikuntasali. On ihanteellista, jos päiväkodilta

löytyy oma liikuntasali, mutta silti liikuntatuokioita voidaan ohjata muissakin tiloissa. Jos päiväkodilla ei ole omaa liikuntasalia voi päiväkotiyhteistyö hyödyntää päiväkodin muita tiloja kuten ryhmähuoneita tai aulaa. Tilan olisi hyvä olla erillään perinteisistä leikki- ja lukunurkkauksista, jolloin se olisi nimenomaan tarkoitettu liikunnallisempaa toimintaa varten ja ryhmähuonetta ja ylipäätään muita tiloja sisustaessa tulisi ottaa huomioon lasten liikuntatarpeet ja se, että tiloja voidaan käyttää myös liikunnanohjaamiseen. Jos päiväkodissa olevat tilat ja alueet ovat lasten liikkumisen kannalta epätarkoituksenmukaiset, niitä voidaan ensisijaisesti yrittää muokata liikunnalle sopiviksi. Kuitenkin jos tilat ovat huonot liikuntatuokioiden järjestämiseen, päiväkodin tulisi tiedustella mahdollisia tiloja lähiympäristöstä kuten esimerkiksi kysellä lähikoulujen liikuntasalien käyttömahdollisuuksista. (Asanti & Sääkslahti 2010, 95; Stakes 2005a, 27; Zimmer 2002, 162–162.)

Vuodenajat tarjoavat hyvin paljon mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen ulkona ja vuodenaikojen vaihtelu sekä ulkoympäristöjen erityispiirteet tuleekin huomioida liikuntatuokiossa. Ohjatussa liikuntatuokiossa voidaan hyödyntää päiväkodin piha-alueita. Lisäksi ulkona ohjattua liikuntatuokiota varten kannattaa etsiä päiväkodin lähistöltä hyviä ja liikuntaan houkuttelevia paikkoja. Muita hyviä ohjatun liikuntatuokion liikuntaympäristöjä ovat luontoympäristö, metsä tai puisto. Luonnossa tapahtuva ohjattu liikuntatuokio tarjoaa lapsille elämyksiä, uusia fyysisiä ponnistuksia, luovuutta, motoristen taitojen kehittämisen mahdollisuuden sekä vireyttä. (Asanti & Sääkslahti 2010, 94; Karvonen ym. 2003, 235.)

4.3 Liikuntatuokion välineet

Lapset saavat herätteen liikkumiseen pääsääntöisesti erilaisista välineistä ja laitteista. Välineet tuovat liikuntatuokioon iloa, vaihtelua sekä elämyksiä ja liikuntavälineitä tulisi käyttää rohkeasti yhdistellen sekä apuvälineitä käyttäen. Erilaiset välineet ja telineet saavat lapset helposti kokeilemaan niitä, tutkimaan kuinka välineet toimivat ja käsiteltäessä välineitä lapsille syntyy uusia ideoita käyttää välineitä, joita aikuinen ei olisi välttämättä keksinyt. Toimiessaan välineiden kanssa lapset oppivat tuntemaan välineiden materiaalien ominaisuuksia ja mukautumaan välineiden erityisvaatimuksiin. Erilaiset liikuntavälineet toiminnassa edistävät lasten aistien yhteistoimintaa sekä silmien, käsien ja jalkojen yhteistyöskentelyä. Lisäksi välineiden avulla saadaan onnistumisen kokemuksia, kehittää luovuutta sekä mielikuvitusta, hahmotetaan tiloja ja

suuntia, harjoitellaan käsitteiden oppimista ja harjoitellaan keskittymistä. Liikuntavälineiden avulla harjoitellaan myös pari- ja ryhmätyöskentelyä sekä liikuntataitojen kehittymistä. Lapsilla pitäisi olla mahdollisuus käsitellä välineitä omien aivoitustensa ja kykyjensä mukaisesti. Perinteisten liikuntavälineiden lisäksi voidaan myös hyödyntää arkipäivän esineitä, jotka tuovat liikuntaan vaihtelua ja piristystä sekä samalla lapset saavat uutta perspektiiviä toimintaansa ja ympäristöönsä. (Lamponen & Pulli 2001, 8; Karvonen ym. 2003, 159–160; Zimmer 2002, 164–166.)

Hankittaessa päiväkotiin liikuntavälineitä tulisi ottaa huomioon muitakin asioita kuin kustannukset. Tärkeimpiä valintaperusteita välineille on lasten ikä, sillä välineiden tulee soveltua 3-6-vuotiaiden käyttöön. Välineiden tulee olla siis ikään ja kehitysvaiheeseen sopivia. Välineiden tulee olla myös innostavia, uteliaisuutta herättäviä, herättää mielikuvitusta sekä tukea omatoimisuutta. Liikuntavälineiden tulisi olla muunneltavia, monimerkityksellisiä ja monikäyttöisiä. Lisäksi välineiden tulisi olla tukevia, kestäviä ja turvallisia. (Zimmer 2002, 164–165.)

Päiväkodeissa tulisi olla lasten liikunnan perusvälineistö ja niitä tulisi olla riittävästi. 5-6-vuotiaalle lapselle soveltuu kaikki päiväkodin liikuntavälineet. Perusvälineitä ovat muun muassa erilaiset ja erikokoiset pallot sekä vanteet ja renkaat. Erilaiset narut ja köydet kuten hyppynarut, vetoköydet ja kuminauhat kuuluvat perusvälineisiin. Perusvälineisiin kuuluvat myös hernepussit, voimistelukepit, rytmiliinat, leikkivarjo, lakanat ja muut erilaiset kankaat, erilaiset mailat ja patjat sekä erilaisia tasapainoiluvälineet ja telineet kuten puolapuut. (Stakes 2005a, 3, 29; Zimmer 2002, 167–168.)

4.4 Liikuntatuokion ohjaajan rooli ja tehtävä

Ohjaaja on hyvin tärkeä tekijä lasten liikunnan ohjauksessa sekä oppimisprosessissa, sillä ohjaaja luo edellytykset, jotka helpottavat lasten oppimisprosessia ja edistävät lasten kehitystä. Lasten ohjaaminen vaatii aikuiselta tilanneherkkyyttä, sillä lasten ohjaaminen on haastavaa. Haasteelliseksi lasten ohjaamisen etenkin tekee se, jos ohjaaja ei ole tehnyt tarvittavia ennakkovalmisteluja. Ohjaajan tulisi tutustua lapsiryhmään ja laatia varasuunnitelmia, jos asiat eivät mene niin kuin ohjaaja on alun perin suunnitellut. Ohjaamisen ei tarvitse olla sidottuna mihinkään tietynlaiseen kaavaan tai menetelmään, kuitenkin ohjaajan tulee huolehtia, että liikuntatuokio on hänen hallinnassaan. Ohjaajan tulee osata rauhoittaa tarvittaessa tilanne ja pysäyttää lapset kuunte-

lemaan uusia ohjeita. Lasten on hyvä oppia kuuntelemaan ohjeita, toimimaan ajallaan sekä tarvittaessa hiljentymään. Ohjaajan tehtävänä on tarkkailla aktiivisesti tilannetta sekä huolehtia, että kaikilla on mahdollisuus liikkua ja, että kaikki myös liikkuvat. (Asanti & Sääkslahti 2010, 92; Autio 1995, 19; Autio & Kaski 2005, 63; Karvonen ym. 2003, 102; Zimmer 2002, 142.)

Tärkeintä on ensisijaisesti huolehtia liikuntatuokion turvallisuudesta. Ohjaajan tehtävänä on edustaa selkeästi aikuista, joka vastaa liikuntatuokiosta ja sen kulusta. Ohjaajan tehtävänä on myös asettaa selkeät rajat, joiden puitteissa toimitaan. Liikuntatuokion alussa ohjaajan tulee selvittää lapsiryhmälle selkeästi miten liikuntatuokion aikana toimitaan. Liikuntatuokion säännöistä voidaan kuitenkin sopia yhdessä lasten kanssa. Ohjaajan tulee tuokion aikana liikkua tilassa lasten joukossa ja huomioida jokainen lapsi yksilönä sekä antaa lapselle palautetta yksilöllisesti. (Asanti & Sääkslahti 2010, 92; Autio & Kaski 2005, 66; Miettinen 1999, 81.)

Ohjaajan on hyvin tärkeää miettiä millainen on hyvä ohjaaja, jotta pystyisi tarjoamaan ohjattavilleen täysipainoisen ja liikuntaan motivoivan liikuntatuokion. Ohjaajan peruspiirteitä on aitous, hyvä itsetuntemus, luotettavuus, turvallisuus, välittäminen, luovuus sekä kannustaminen. Nämä peruspiirteet sekä ohjaajan asenne ja innostus liikuntatuokiota kohtaan ovat ratkaisevia tekijöitä liikuntatuokion ilmapiirille ja onnistumiselle. Ohjaajan tulee olla aito ja rehellinen, sillä lapset arvostavat sitä. Hyvä ohjaaja tuo liikuntatuokioon turvallisuutta, toimii vastuullisesti sekä on tarkka oman käytöksensä soveltuvuudesta. Ohjaajan rooleihin ja tehtäviin kuuluu siis toimia mallina, esikuvana, opettajana, kasvun ohjaajana, innostajana, tarkkailijana, kuuntelijana sekä kommentoijana. (Asanti & Sääkslahti 2010, 92; Autio & Kaski 2005, 63–66; Miettinen 1999, 80–81; Rinta ym. 2008, 29–30.)

Liikuntatuokion aikana ohjaajan tulee kannustaa, motivoida ja innostaa lapsia liikkumaan. Kannustamista ja motivoimista tarvitaan, jotta saadaan lapsi liikkumaan. Ohjaajan tulee kannustaa jokaista lasta ja antaa myönteistä sekä rakentavaa palautetta. Lapsen kannustaminen toimimaan ja oman osaamisensa kehittämiseen, vahvistaa lapsen itseluottamusta sekä positiivista käsitystä omasta osaamisestaan. Myös se, että ohjaaja ohjaa ja on mukana oikealla tavalla tukee lapsen itsetuntoa sekä itseluottamusta. Kannustamisen avulla ohjaaja varmistaa, ettei lapsi jää sivuun liikuntatuokion aikana. Kannustamisessa tavoitteena on ylläpitää lapsen kimmoketta liikkumiseen. Ohjaajan

tehtävänä on luoda ohjatussa liikunnassa sellaisia tilanteita, joissa lapsen on mahdollista onnistua, sillä jos tilanteet ovat liian haastavia ja lapsi epäonnistuu jatkuvasti, niin lapsen itsetunto laskee ja lapsesta tulee epävarma, mikä johtaa siihen, ettei lapsi halua liikkua. (Autio & Kaski 2005, 65, 97–98.)

Kannustamiseen kuuluu myös se, että ohjaaja osaa motivoida lasta liikkumaan. Lapset liikkuvat yleensä luonnostaan, mutta negatiiviset tilanteet liikuntatuokioissa kuten esimerkiksi kilpailut voivat vähentää lapsen intoa ja motivaatiota liikkumiseen. Näin ollen on tärkeää, että ohjaajalla on taito vahvistaa lapsen motivaatiota. Motivoinnin perustana on luottamus lapsen onnistumiseen, mikä tarkoittaa sitä, että ohjaajan tulee tuntea lapset hyvin, jotta osaa tarjota oikeanlaista apua. Ohjaaja voi käyttää seuraavia keinoja motivoimaan lasta liikkumaan: luoda realistiset, selkeät ja yksilölliset tavoitteet, joita noudatetaan. Ohjaaja luottaa lapsen osaamiseen ja jokainen lapsi saa liikkua sekä osallistua. Ohjaajalla on oltava hyvät vuorovaikutustaidot sekä taitoa antaa monipuolista palautetta. Motivaatiota parantaa myös hyvä ja turvallinen ilmapiiri sekä se, että liikuntatuokiot ovat miellyttäviä, vaihtelevia, monipuolisia sekä johdonmukaisia. Lisäksi ohjaajan oma malli motivoi lasta. (Autio & Kaski 2005, 65, 99–102.)

4.5 Liikuntatuokion sisältö

Liikuntatuokio koostuu lyhyestä alkulämmittelystä, toiminnasta ja loppuleikistä sekä rentoutumisesta. Alkulämmittelyssä on kestoltaan noin 5-10 minuuttia ja alkulämmittelyssä on tarkoitus virittäytyä ja motivoitua toimintaan sekä lämmitellä kehoa. Alkulämmittelyyn sopivat erilaiset juoksuleikit kuten hippa. Itse toiminta osuus sisältää vanhan kertaamista tai uuden asian oppimista. Toiminta osuus on kestoltaan pisin noin 15–20 minuuttia ja toiminta osuuteen voidaan valita erilaisia teemoja, joiden kautta harjoitellaan erilaisia taitoja sekä opitaan uutta. Liikuntatuokion loppuun kuuluu vielä loppuleikki ja rentoutuminen., joka on kestoltaan 5-10 minuuttia. Loppuleikillä ja rentoutumisella lopetetaan liikuntatuokio ja on kestoltaan yhtä pitkä kuin alkulämmittely. Loppuleikillä pidetään vielä lapsen energia kierrokset korkealla, joten loppuleikkeihin sopivat samat leikit kuin alkulämmittelyssä. Liikuntatuokion lopuksi on hyvä rentoutua ja tasata harjoitusten energia, jotta tuokiosta jää hyvä mieli. (Rinta ym. 2008, 115–122; Soronen & Seeslahti 1999, 11.)

Liikunnan tulee olla monipuolista, jotta se tukisi kokonaisvaltaisesti lapsen kasvua ja kehitystä. Tarjoamalla monipuolista liikuntaa sekä monipuolisia harjoituksia ja niiden toistoja taataan, että lapsi saa harjoittaa erilaisia puolia sekä taitoja itsestänsä. Lisäksi kun lapselle tarjotaan monipuolista liikuntaa niin saattaa myös lapsen kiinnostus liikuntaa kohtaan lisääntyä. Kun liikuntatuokioon sisältyy paljon liikuntaleikkejä, lasten omia ideoita, kokeiluja sekä pedagogisesti oikein ohjattua monipuolista toimintaa annetaan lapselle hyvät mahdollisuudet kehittyä ja kasvaa parhaalla mahdollisella tavalla oman edellytyksen mukaan. Hyvät liikuntaedellytykset tarjoavat myös paremmat mahdollisuudet oppimistilanteiden hallintaan. Monipuolisia sekä ilmeikkäitä liikuntatuokioita saadaan toteuttamalla toistot iloisesti, elämyksellisesti, hauskasti sekä tehokkaasti. Liikuntatuokioon saadaan monipuolisuutta ottamalla huomioon lasten yksilölliset erot, järjestämällä myönteinen ja vaihteleva liikuntatila, käyttämällä erilaisia tasoja, tiloja, suuntia sekä nopeuksia, hyödyntämällä lasten ideoita sekä käyttämällä sopivia välineitä, musiikkia ja järjestämällä erilaisia harjoituksia. (Karvonen 2000, 25–26; Soronen & Seeslahti 1999, 12.)

Perusliikkeet ovat käytännön taitoja, joita käytetään jokapäivä ja joita harjoitellaan elämisen laadun ja kehon normaalin toiminnan lisäämiseen. Perustaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppääminen ja kiipeäminen. Nämä perustaidot toimivat liikuntasuoritusten perustana. Perustaitoja tulee harjoitella säännöllisesti sekä jatkuvasti. Runsaan harjoituksen avulla perustaidot kehittyvät hallituiksi ja automatisoituvat. Automatisoituneet liikkeet toimivat vastapohjana lajitaitojen hankkimiselle ja tämän saavuttamiseksi tarvitaan ohjattua liikuntaa. Perusliikkeiden harjoituksia voidaan muuttaa ja muunnella eri tavoilla, niin että perusliike on sama. (Hiltunen 2001, 101; Rinta ym. 2008, 47–49.)

Esikouluikäisille lapsille sopivia liikuntatuokion sisältömuotoja voidaan ryhmitellä seuraaviin osiin: voimistelu ja lastentanssi, pallonkäsittely, luontoliikunta, talviliikunta ja vesiliikunta. Voimistelussa ja lastentanssissa liikutaan ilman välineitä tai erilaisten välineiden kanssa sekä telineillä ja erilaisilla alustoilla. Voimisteluun ja lastentanssiin kuuluu tärkeänä osana myös musiikki- ja luova liikunta, laulu-, piiri- ja ilmaisuleikit. Pallonkäsittely sisältömuodossa lapsille tarjotaan kokemuksia erilaisista palloista sekä harjoitellaan pallonkäsittelytaitoja kuten esimerkiksi heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, lyöminen ja kuljettaminen. Näitä taitoja sovelletaan ja yhdistellään palloleikkeihin sekä muihin erilaisiin peleihin. Luonnossa ja metsässä tehdyt retket ja

seikkailut valmistavat lapset vaativampiin suunnistusleikkeihin ja – tehtäviin. Liikkuminen epätasaisessa maastossa kehittää tasapainoa ja kehonhallintaa. Talviliikunnassa tavoitteena on, että lapsi oppii liikkumaan suksilla sekä luistimilla, mikä edellyttää välineiden hallintaa, tasapainoa, taitoa kaatua ja nousta ylös sekä oikeaa potkua ja liukua. Talviliikunnassa harjoitellaan sauvojen käyttöä, rinteiden nousemista ja laskeamista sekä jarruttamista. Vesiliikunnassa on tarkoitus oppia liikkumaan vedessä, niin että se on turvallista. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 141–142.)

Esiopetuksen keskeiset sisällöt rakentuvat seuraavien orientaatioiden muodostamaan kokonaisuuteen. Näitä sisällöllisiä orientaatioita ovat matemaattinen orientaatio, ympäristö- ja luonnontieteellinen orientaatio, historiallis-yhteiskunnallinen orientaatio sekä esteettinen ja eettinen orientaatio. Orientaatio käsitteellä korostetaan, että sen tarkoituksena on alkaa hankkia välineitä ja valmiuksia, joiden avulla lapsi pystyy perehtymään, ymmärtämään ja kokemaan ympäröivän maailman monimuotoisia ilmitöitä. Orientaatioiden tarkoituksena ei siis ole oppiaineiden sisältöjen opiskelu. Sisällölliset orientaatiot toimivat kehyksenä sille, millaisia kokemuksia, tilanteita ja ympäristöjä aikuisen tulee etsiä, muokata ja tarjota lasten toimintaa sekä oppimista varten. Orientaatioihin kuuluvien sisältöjen varsinainen valinta ja muokkaaminen ovat ympäristö- ja tilannesidonnaisia. (Stakes 2005b, 26–27.) Liikuntatilanteet tarjoavat useita mahdollisuuksia integroida sisällöllisiä orientaatioita liikuntaan (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 145).

Matemaattinen orientaatio on vertaamiseen, päättelyyn ja laskemiseen liittyviä asioita. Liikuntatilanteissa on hyvin paljon tällaisia tilanteita, joissa lapset pääsevät vertailemaan, päättelyyn ja laskemaan asioita. Vertailun mahdollistavia tilanteita ovat esimerkiksi: ”Kumpi on isompi? Kumpi lensi pidemmälle? Kummalla puolella on enemmän? tai Mikä pallo putosi hitaimmin?” Liikunta myös laittaa lapset pohtimaan ja päättelyyn esimerkiksi, että iso pallo kaataa enemmän keiloja kuin pienempi pallo. Välineet kun liitetään mukaan liikuntatilanteeseen se mahdollistaa määrien laskemisen, mutta myös lukumäärien ja ominaisuuksien vertailun sekä luokittelun esimerkiksi onko esine painava vai kevyt, pieni vai iso, enemmän vai vähemmän sekä mitkä esineet ovat samanmuotoisia, -värisiä ja yhtä painavia. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 145.)

Ympäristö- ja luonnontieteellisessä orientaatioissa syvennyttään elollisen luonnon ilmiöihin havainnoimalla, tutkimalla ja kokeilemalla. Aluksi kaikki liikkuminen on lapselle omien aistien ja tuntemusten havainnointia sekä tutkimusmatka omaan kehoon ja sen liikkumismahdollisuuksiin. Kehon tullessa tutuksi lapsi voi siirtää huomiotaan ympäristön havainnoimiseen. Erilaisissa maastoissa eri vuodenaikoina liikkuminen houkuttelee tekemään huomioita erilaisista luonnonilmiöistä. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 145–146.) Historiallis-yhteiskunnallisessa orientaatioissa rakennetaan kuvaa menneisyydestä ja nykyisyydestä niistä kertovien esineiden ja dokumenttien avulla. Liikunnan kohdalla lasten kanssa voidaan selvittää millaisia liikuntaleikkejä oli vaikka heidän vanhempien tai isovanhempien aikaan ja lapsi voisi opettaa vanhemmilleen ja isovanhemmilleen nykyaikaisia liikuntaleikkejä. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 146; Stakes 2005b, 28.)

Esteettinen orientaatio avautuu havaitsemisen, kuuntelemisen, tuntemisen, luomisen, kuvittelun sekä intuition avulla. Esteettisessä orientaatioissa lapsille syntyy kauneuden, harmonian, melodian, rytmin, tyylin, jännityksen, ilon sekä myös niiden vastakohtien kautta omakohtaisia aistimuksia, tuntemuksia sekä kokemuksia. Suurin osa liikunnasta on kuitenkin jännityksen kokemista esimerkiksi kiinniottoleikeissä, nauhan kauniin liikeradan ihastelua, harmonian oivaltamista rytmikkään musiikin yhtyessä liikkeisiin ja yksinkertaisesti iloa uuden oppimiseen. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 146; Stakes 2005b, 28.)

Eettisessä orientaatioissa tarkastellaan arvo- ja normimaailman kysymyksiä esimerkiksi oikeasta ja väärästä, totuudesta ja valheesta, oikeudenmukaisuudesta, tasa-arvosta sekä toisen kunnioittamisesta. Edellä mainittuja tilanteita tulee lapsellekin päivittäin vastaan. Liikuntatilanteet tarjoavat monipuolisia tilaisuuksia tunteiden ilmaisun ja vuorovaikutuksen opettelemiselle. Todella monet liikuntaleikit perustuvat ajatukselle, että joku voittaa ja toinen häviää. Näin ollen liikunta antaa mahdollisuuden opetella sietämään häviötä sekä myös iloitsemaan voitosta maltillisesti. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 146; Stakes 2005b, 28.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni suunnittelemisen aloitin keväällä 2011 pidetyn ideaseminaarin myötä. Alkuperäinen aiheeni liittyi lasten mielenterveyteen ja kuinka lapsen mielenterveysongelmia kohdataan päivähoidossa. Koin aiheen kuitenkin liian haasteelliseksi toteuttaa yksin ja keväällä 2012 kiinnostuin lähemmin liikuntapedagogiikan kurssin kautta lasten liikunnasta. Opinnäytetyöni aihe muuttui keväällä 2012 ja lähetin ohjaavalle opettajalle uuden ideapaperin, jossa ilmoitin aiheeni muutoksesta. Opinnäytetyöni aihe alustavasti oli: lasten liikunta päiväkodissa. Aloin työstämään opinnäytetyötäni tarkemmin vasta syystalven 2012 aikana, jolloin aloin perehtymään tarkemmin aiheeseen ja työstämään suunnitelmapaperia. Suunnitelmaseminaarin pidin joulukuussa 2012. Suunnitelmaseminaarissa ohjaavan opettajani ja opponenttien mielipiteiden ja kehitysehdotusten kautta sain uusia näkökohtia opinnäytetyöni tarkennukseen sekä teoriaan. Aiheeni rajautui koskemaan esikouluikäisten lasten ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttamista Mikkelin päiväkodeissa. Kohderyhmäksi rajautui kymmenen Mikkelin alueen päiväkotia, jotka sijaitsevat eripuolilla Mikkeliä. Jokaisesta päiväkodista yhden esikouluikäisten lasten ryhmässä työskentelevän työntekijän tuli vastata laatimaani kyselylomakkeeseen.

Saatuani rajattua opinnäytetyöni aihetta tarkemmin suunnitelmaseminaarin jälkeen, perehdyin teoriaan ja aloin tekemään tutkimuslupa-anomustani (Liite 1.). Hain päivähoidon esimieheltä tutkimuslupaa tammikuussa 2013. Tutkimusluvan saatuani aloin valmistelemaan kyselylomakettani (Liite 2.) tammikuussa 2013. Kyselylomaketta suunnitellessani otin yhteyttä päiväkoteihin ja kyselin heidän kiinnostustaan vastata kyselyyn. Lähetin kyselylomakkeet päiväkodeille tammikuun 2013 loppupuolella. Odotellessani vastauksia kirjoitin teoriaosuutta. Sain vastaukset helmikuussa 2013: kuusi päiväkotia kymmenestä vastasi kyselyyni. Helmi-maaliskuun 2013 aikana keskityin teoriaosuuden viimeistelyyn ja hiomiseen. Maaliskuun aikana kävin ohjaavan opettajan luona ohjauskeskustelussa ja tulin keskustelun pohjalta siihen tulokseen, että osuvampi nimi opinnäytetyölle on: Esikouluikäisten lasten ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttaminen päiväkodeissa, sillä kysely toteutettiin vain kymmeneen päiväkotiin eikä kaikkiin Mikkelin alueen päiväkoteihin, näin tuloksia pystytään käsittelemään yleisemmällä tasolla. Maaliskuun 2013 aikana purin ja analysoin tutkimusaineistoani. Opinnäytetyöni oli valmis maaliskuussa 2013.

5.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksessani käytän laadullisen ja määrällisen tutkimuksen menetelmiä. Tutkimukseni on kuitenkin pääsääntöisesti laadullinen tutkimus, jossa on määrällisiä piirteitä. Kvalitatiivisia eli laadullisia ja kvantitatiivisia eli määrällisiä tutkimuksia on usein vaikea erottaa tarkasti toisistaan. Näitä kahta tutkimusmenetelmää pyritään erottelemaan toisistaan korostamalla näiden kahden tutkimusmenetelmän eroja tutkimuskäytänteissä. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä ja kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä tulisi nähdä toisiaan täydentävinä lähestymistapoina, eikä toisiaan poissulkevinä menetelminä. (Hirsjärvi ym. 2007, 132.) Tästä syystä, että laadullinen ja määrällinen tutkimusmenetelmät täydentävät toisiansa, aion hyödyntää opinnäytetyössäni molempien tutkimusmenetelmiä. Haluan käyttää molempia tutkimusmenetelmiä myös sen takia, että saisin mahdollisimman monipuolista tietoa.

Kvalitatiivisen tutkimuksen peruspiirteitä on kokonaisvaltaisen tiedon hankinta sekä aineiston kokoaminen luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa (Hirsjärvi ym. 2007, 160). Laadullisessa tutkimuksessa korostuu aineiston merkitys teoreettisen tarkastelun jäsentäjänä, jossa käytännöstä nousseille ominaispiirteille ja niiden pohjalta tapahtuville ilmiöiden tarkastelulle tulisi antaa tilaa (Aaltola & Valli 2001, 72). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole kyse teorian testaamisesta eikä hypoteesin luomisesta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on kyse aineiston tarkasta analysoimisesta. Laadullisessa tutkimuksessa tieto kerätään suoraan ihmisiltä ja tärkeintä on, että tutkittavien näkökulmat pääsevät esille. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tulisi saada tietoa, joka on luonteeltaan yleistä sekä yleistettävissä ja kyseistä menetelmää käytetään suhteellisen paljon sosiaali- ja yhteiskuntatieteissä. Määrällisessä tutkimuksessa keskeistä on, että aineisto soveltuu määrälliseen ja numeeriseen mittaamiseen ja se perustuu käsitteisiin tilastoyksikkö, otos ja näyte. Tutkimuksen tulokset muodostetaan yleensä taulukkomuotoon ja päätelmien teko perustuu tilastolliseen analysointiin. (Hirsjärvi ym. 2007, 135–136; Virtuaali Ammattikorkeakoulu.)

5.2 Kyselylomake

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi sekä erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Nämä aineistonkeruumenetelmät eivät ole vain laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä. Kyseisiä aineistonkeruumenetelmiä, voidaan käyttää myös määrällisessä tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 73.)

Opinnäytetyöni tulokset on kerätty sähköisen kyselyn avulla. Tein kyselylomakkeen Webropol-ohjelmaa hyödyntäen. Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi kyselyn, koska se tuntui tutkimuskysymyksen kannalta järkevimmältä vaihtoehdolta sekä kyselylomake on selkeä tapa kerätä aineistoa. Sähköinen kyselylomakkeen etuna on nopeus ja suhteellisen vaivaton aineiston saanti ja vastausprosentti kyselyyn on suurempi, etenkin jos kysely lähetetään tietylle kohderyhmälle (Hirsjärvi ym. 2007, 191). Kyselytutkimuksen etuna on se, että kyselylomakkeen avulla voidaan kerätä laaja-alaisesti tutkimusaineistoa. Kyselylomake on myös tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa sekä vaivannäköä. Huolellisella kyselylomakkeen suunnittelulla aineistoa voidaan käsitellä ja analysoida nopeasti. Kyselylomakkeen haittoina pidetään muun muassa, että ei pysty varmistumaan siitä, miten vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen ja ovatko he pyrkineet vastaamaan huolellisesti sekä rehellisesti. Lisäksi vastaamattomuus voi olla iso ongelma. (Hirsjärvi ym. 2007, 190.)

Tärkein vastaamiseen vaikuttava asia on tutkimuksen aihe. Kyselylomakkeen laadinnalla ja kysymysten tarkalla suunnittelulla voidaan edesauttaa tutkimuksen onnistumista. Kysymyksiä kyselylomakkeeseen voidaan muotoilla kolmella eri tavalla. Nämä kolme tapaa ovat avoimet kysymykset, monivalintakysymykset sekä asteikkoihin eli skaaloihin perustuva kysymystyyppi. (Hirsjärvi ym. 2007, 193.) Omassa kyselylomakkeessani käytin avoimia kysymyksiä sekä monivalintakysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä esitetään vain kysymys ja vastausta varten jätetään tyhjä tila. Monivalintakysymyksissä tutkija on laatinut valmiit numeroidut vastausvaihtoehdot ja vastaajan tehtävänä on merkitä rastilla lomakkeeseen valmis vastausvaihtoehto tai useampia vaihtoehtoja. (Hirsjärvi ym. 2007, 194.)

5.3 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi menetelmällä tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysilla tarkoitetaan pyrkimystä kuvata aineiston sisältöä sanallisesti ja se mahdollistaa tiettyjä käsitteellisiä liikkumavapauksia. Sisällön erittelyä voidaan pitää sisällönanalyysin yhtenä käsitteenä. Sisällön erittelyllä tarkoitetaan aineiston analyysiä, jossa tekstin sisältöä kuvataan kvantitatiivisesti. Sisällönanalyysissä voidaan myös analysoida määrällisiä asioita. Analyysin tarkoitus on luoda selkeä sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysilla järjestetään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta aineiston sisältämää informaatiota. Laadullisen aineiston analyysissä hajanaista aineistoa pyritään selkeyttämään ja luomaan mielekästä sekä yhtenäistä informaatiota. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 105–110.)

Aineistolähtöisessä analyysissä voidaan puhua aineiston pelkistämisestä, ryhmittelystä ja kategorioiden luomisesta. Kyselyssä, josta muodostuu tutkimuksen aineisto, kysytään tutkimusongelman mukaisia kysymyksiä. Aineistosta tunnistetaan ensin asiat, joista ollaan kiinnostuneita, jotka sitten pelkistetään yksittäisiksi ilmaisuiksi. Ilmaisut ryhmitellään yhtäläisten ilmaisujen joukoiksi, jossa samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistetään samaan kategoriaan ja niille annetaan sisältöä kuvaava nimi. Tutkija saa itse päättää oman tulkintansa mukaan, millä perusteella eri ilmaisut kuuluvat samaan tai eri kategoriaan. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 102–103.)

6 TULOKSET

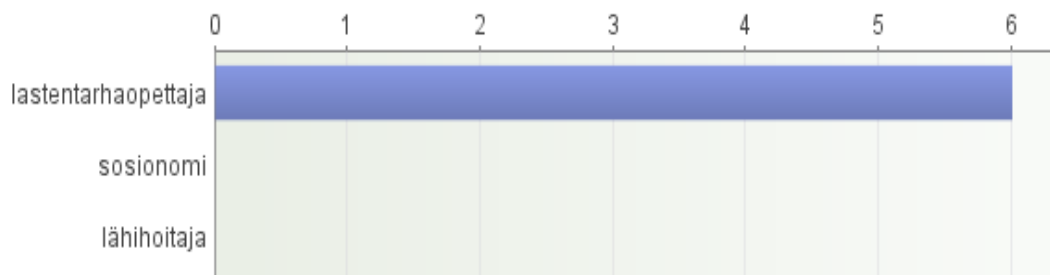
Lähetin kyselyn kymmeneen päiväkotiin, jotka sijaitsevat eripuolella Mikkelin kaupunkia. Kyselyyn tuli vastata yhden työntekijän päiväkodista, joka työskentelee esi-kouluikäisten lasten ryhmässä. Vastauksia sain kaiken kaikkiaan kuusi, joten vastausprosentiksi sain 60. Vastausprosentti on suuri, mutta pohdinta-osuudessa pohdin tarkemmin syytä vastausprosentin suuruuteen.

Aineiston pohjalta yhdistelin toisiinsa sopivia sisältöjä toisiinsa yläkategorioihin. Näitä kategorioita ovat: vastaajien taustatiedot (kysymykset 1-2), ohjatun liikuntakasvatuksen määrittely ja tavoitteet (kysymykset 3-4), ohjatun liikuntakasvatuksen suunnittelu päiväkodeissa (kysymykset 5a-6), liikunnan määrä päiväkodeissa (kysymykset 7-

8), tilat ja välineet (kysymykset 9-10 ja kysymys 5c-d), ohjaajan rooli ja tehtävät (kysymykset 11-12), päiväkotien liikuntatuokioiden sisältö (kysymykset 13-16 ja kysymys 5b) sekä haasteet ja kehittämistarpeet (kysymykset 17-18).

6.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyn taustatietoina kysyin työntekijöiltä, mikä on heidän koulutuksensa. Vastausvaihtoehtoina oli lastentarhaopettaja, sosionomi tai lähihoitaja. Kuvasta 1 voidaan nähdä, että kaikki kuusi kyselyyn vastannutta päivähoidon työntekijää ovat koulutukseltaan lastentarhaopettajia. Kyselyn vastaajien joukossa ei ollut sosionomeja eikä lähihoitajia.



Kuva 1. Mikä on koulutuksenne?

Halusin selvittää löytyykö päiväkodeista liikuntavastaavaa tai työryhmää, joiden vastuulla on liikuntakasvatuksen toteuttaminen ja kehittäminen. Koin tärkeäksi selvittää tämän asian sen vuoksi, että kokeeko päiväkotit tarvitsevänsä selkeää vastuuhenkilöä tai työryhmää, jotta liikuntakasvatuksen, etenkin ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttaminen ja kehittäminen on taattu. Kuvassa 2 esitellään, miten vastaukset ovat jakautuneet.

Vastaukset jakoutuivat siten, että 3 päiväkodista löytyy liikuntavastaava tai työryhmä, jotka vastaavat liikuntakasvatuksen toteuttamisesta ja kehittämisestä kun taas 3 päiväkodissa ei ole nimetty liikuntavastaavaa tai työryhmää vastaamaan kyseisestä asiasta. Kuvan 2 vastaukset eivät kuitenkaan kerro, että olivatko kolme kyllä vastannutta työntekijää itse liikuntavastaavia vai eivät. Sen selvittämiseksi olisi, tarvinnut kysyä tarkemmin, että onko työntekijä itse liikuntavastaava tai kuuluuko työryhmään, joka vastaa liikuntakasvatuksen toteutumisesta ja kehittämisestä vai ei. Toisaalta kuitenkin voitaisiin olettaa, että kyselyyn olisi vastannut ne työntekijät, jotka toimivat päiväko-

dissa liikuntavastaavina, sillä heidän tietämyksensä ohjatusta liikuntakasvatuksesta saattaa olla kattavampi kuin muiden työntekijöiden.



Kuva 2. Onko päiväkodissanne nimetty liikuntavastaavaa tai työryhmää, jotka vastaavat liikuntakasvatuksen toteutumisesta ja kehittämisestä?

6.2 Ohjatun liikuntakasvatuksen määrittely ja tavoitteet

Selvitin työntekijöiltä miten heidän päiväkodissansa esiopetussuunnitelmassa on määriteltä ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttaminen. Vastauksissa ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttamisen määrittelyä haettiin siten, että missä asiakirjassa ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttamisesta kerrotaan ja minkä asiakirjan mukaan ohjattua liikuntakasvatusta järjestetään.

”Meillä on ollut käytössä oma liikuntapainotteinen esiop. suunnitelma- varsinaisen esiop. suunnitelman rinnalla.”

”Noudatamme valtakunnallista sekä Mikkelin eo-suunnitelmaa.”

Määrittelyä haettiin myös sen mukaan, kuinka ohjattu liikuntakasvatusta käytetään menetelmänä ja osana päiväkodin toimintaa.

”Liikuntakasvatus pedagogisena menetelmänä on vakiintunut osaksi toimintaamme.”

”Olemme kuitenkin liikuntapäiväkoti; liikunta näkyy arjessa päivittäin.”

Ohjatun liikuntakasvatuksen määrittelyä esiopetussuunnitelmasta on myös käsitelty ja määriteltä sen mukaan, kuinka toimintaa suunnitellaan ja mitä toimintaa pitää sisällänsä ja miten sitä tulisi järjestää.

”Jokaiselle kuukaudelle on oma suunnitelmansa. Esim. Helmikuu: Hiihtoa lähimaastossa.”

”Liikuntakasvatuksen avulla harjaannutetaan lasten fyysisistä ja motorista kuntoa, kehon- ja liikehallintaa ja motorisia perustaitoja.”

”Sisältöjä ovat mm. perusliikuntamuodot, pelit, liikuntaleikit, teline- ja välineliikunta, mielikuva- ja satuliikunta, retkeily ja seikkailu.”

”Ohjattua liikuntakasvatusta tulisi tulla esiopetusikäisille monipuolisesti pitkin vuotta.”

Halusin lisäksi kyselyssä selvittää millaisia tavoitteita päiväkodeilla on laadittu ohjattua liikuntakasvatusta varten. Keskeisimmiksi tavoitteiksi nousivat lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen ja terveellinen ja hyvinvoiva lapsi.

”Terve ja hyvinvoiva lapsi.”

”Vastuu omista teoista ja terveydestä sekä hyvinvoinnista...”

”...asennekasvatus terveelliseen elintapaan...”

”Lapsi saa riittävästi liikuntaa päivittäin.”

”Tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla...”

Muita ohjatun liikuntakasvatuksen tavoitteita, joita vastauksissa ilmeni, oli että lapsi kokisi onnistumisen elämyksiä ja iloa liikunnan avulla ja, että lapsi pystyy harjoittamaan erilaisia taitoja ja oppimaan uusia asioita. Lisäksi päiväkodit olivat asettaneet tavoitteeksi mahdollisuuden tutustua erilaisiin liikuntamuotoihin sekä kannustaa lasta omaehtoiseen liikuntaan, löytämään harrastus, auttamaan lasta tiedostamaan omat kykynsä ja taitonsa sekä auttaa lasta oppimaan kehittämään niitä itsenäisesti.

”Tutustuminen uusiin liikuntalajeihin ja omien vahvuuksien edelleen kehittämisen sekä kokonaisvaltainen kehon- hallinnan lisääminen. onnistumisen kokemukset ja sen kautta oman minän vahvistaminen.”

”...kokee liikunnan riemua - fyysinen kunto paranee ja motoriikka harjaantuu - - lapsi oppii tiedostamaan kykynsä ja taitonsa ja oppii kehittämään niitä. Oman kehon tuntemus, kehonhallinta ja koordinaatiokyky kehittyvät. Lapsen minäkuva ja sosiaaliset taidot kehittyvät. Lapsi oppii tiedostamaan kykynsä ja taitonsa ja oppii kehittämään niitä.”

”Huomioidaan liikuntataitojen merkitys elinikäiselle oppimiselle ja myönteiselle minäkuvalle, liikuntaharrastuksen syntymiselle.”

”Tavoitteena ohjatussa liikuntakasvatuksessa meillä on tarjota lapsille iloa ja onnistumisen elämyksiä liikunnan suhteen, mahdollisuus tutustua monipuolisesti erilaisiin liikuntamuotoihin, kannustaa heitä omaehtoiseen liikkumiseen sekä keinoa purkaa energiaa ja ilmaista itseään.”

6.3 Ohjatun liikuntakasvatuksen suunnittelu päiväkodeissa

Halusin saada selville miten päiväkodeissa suunnitellaan ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttaminen vuosisuunnitelman, kausisuunnitelman ja tuokiosuunnitelman tasoilla. Lisäksi halusin tietää kuinka lapsilähtöisyys huomioidaan liikunnan suunnittelu vaiheessa.

Vastausten perusteella, jokaisessa päiväkodissa on liikunnan suunnittelu jaoteltu vuosisuunnitelman, kausisuunnitelman ja tuokiosuunnitelman tasolle. Vastaajat kertovat, että vuosisuunnitelman tasolla he suunnittelevat kuinka yleiset liikuntakasvatuksen sisällöt toteutetaan sekä kuinka he voivat hyödyntää vuodenaikoja ja tiloja tulevana toimintakautena.

”Määritellään miten yleiset liikuntakasvatuksen sisällöt toteutetaan.”

”Suunnitellaan vuodenaikojen mukaan sopivaa liikuntaa”

”Hyödynnämme vuodenaikoja: syksyllä urheilukentällä ja ulkona, ennen sisäliikuntaa, talvella luistelua ja hiihtoa ym. Kesällä teemme seuraavan toimintakauden liikunnan karkean vuosisuunnitelman.”

”Vuositasolla laitan kulloisetkin liikunnan osa-alueet kuukausien kohdalla.”

Kausisuunnitelman tasolla päiväkodit tarkentavat vuosisuunnitelmaa ja kuinka vuodenaikoja hyödynnetään kauden aikana.

”Vuositasolla laitan kulloisetkin liikunnan osa-alueet kuukausien kohdalla. (mm. suunnistus, ulkoleikit, telinevoimistelu, välinevoimistelu, hiihto, luistelu, uinti, pallopelit...) Kuukausittain suunnittelemme tarkat päivät ja montako kertaa ko. kuukautena toteutetaan.”

”Kausisuunnitelmassa näkyy liikunnan vuosisuunnitelma ko.kuussa.”

”Meillä on omat liikunta vuorot salissa ja iltapäivällä ja muutoin välineet vapaasti käytettävissä. Hiihtoon ja luisteluun käytämme aikaa talvisin eniten. Keväällä ja syksyllä suunnistamme ja yleisurheillemme”.

Tuokiosuunnitelman tasolla päiväkodit eriyttävät sisällön tarkemmin eli suunnittelevat tarkemmin tuokion sisällön, ajan, henkilöstön, tilat ja välineet.

”Tuokiotasolla kirjaan ylös jokaisen tuokion viikkoa etukäteen mitä siellä tarkkaan ottaen tehdään”

”Huomioidaan aika, henkilöstö, tila, välineet, lapset, sisältö...”

”Tuokiosuunnitelmista vastaavat ryhmän kaksi lastentarhanopettajaa vuorotellen ja nämä suunnitelmat pohjautuvat vuosi- ja kausisuunnitelmiin”.

Ohjattua liikuntakasvatusta suunniteltaessa työntekijät päiväkodeissa huomioivat lapsilähtöisyyden siten, että he huomioivat lasten ideat ja toiveet, lapsen kiinnostuksen

kohteet, iän, kehitystason, yksilölliset tavoitteet sekä huomioivat kaikki opetussuunnitelmat ja yleiset tavoitteet. Lisäksi eräästä vastauksesta nousi esille, että lapsilla on omasuunnittelu päivä, jolloin saavat suunnitella haluamaansa toimintaa.

”Tehdään suunnitelmat lapsen henkilökohtaisista ominaisuuksista lähtien.”

”Suunnittelussa otan huomioon lapsilta lähtevät ideat ja toiveet.”

”Huomioimme lasten henkilökohtaiset esiopetuksen oppimissuunnitelmat Mikkelin kaupungin ja oman päiväkodin esiopetussuunnitelman lisäksi.”

”Huomioidaan ikä, kiinnostuksen kohteet, kehitystaso, yksilölliset tavoitteet yleisten tavoitteiden lisäksi.”

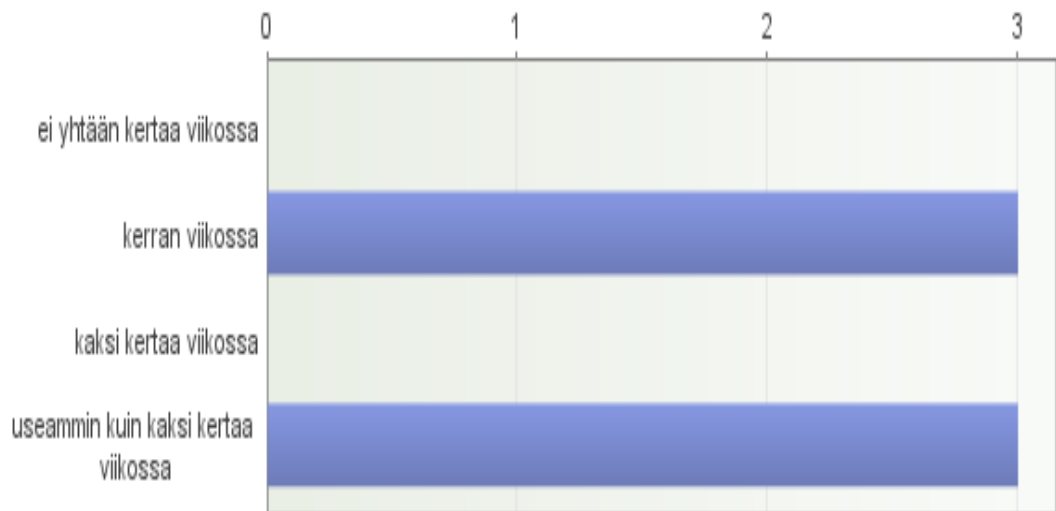
”Esikouluryhmässämme jokaisella lapsella on ns. OMA PÄIVÄ, jolloin ko. lapsi saa suunnitella päiväksi (tai päivän toiminnan ajaksi) häntä kiinnostavaa toimintaa. Nyt viime syksynä ainakin viidellä lapsella oli omana päivänään oma suunnittelema tempurata. Muuten suunnittelu vuodenaika- ja vuosisidonnaista”

6.4 Liikunnan määrä päiväkodeissa

Kyselylomakkeen (Liite 2.) seitsemännellä ja kahdeksannella kysymyksellä pyrittiin selvittämään, kuinka usein viikon aikana esikouluikäisille lapsille järjestetään ohjattua liikuntaa sekä kuinka pitkä kestoisia kyseiset ohjatut liikuntatilanteet eli toisin sanoen liikuntatuokiot ovat.

Kuvasta 3 näkyy kuinka kuuden vastanneen työntekijän vastaukset ovat jakautuneet puoliksi. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan vähintään kerran viikossa tulisi toteuttaa ohjattu liikuntatuokio sisätiloissa ja ulkotiloissa (Asanti & Sääkslahti 2010, 90, 93;Stakes 2005a, 18).

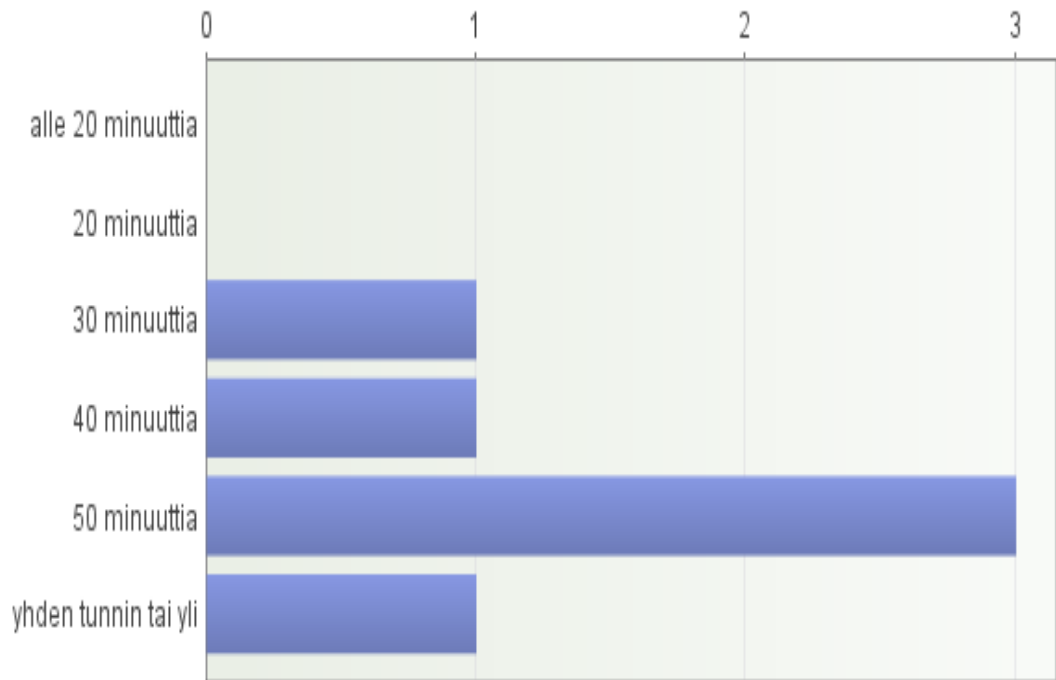
Ohjattua liikuntaa tulisi siis toteuttaa kaksi kertaa viikossa. Kuvasta 3 käy ilmi, että kolmessa päiväkodissa toteutetaan ohjattua liikuntaa vain kerran viikossa, mikä on alle Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten. Lopuissa kolmessa päiväkodissa taas liikuntaa ohjataan kaksi kertaa tai useammin viikossa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia liikuntatuokioiden ohjaamisen määrästä vain kolmessa mennään suosituksen mukaan ja ehkä myös suositusten yli. Ohjattua liikuntaa kuitenkin järjestetään päiväkodeissa viikoittain vähintään kerran, mutta kuitenkin lapset liikkuvat omaehtoisesti päiväkodissa päivittäin.



Kuva 3. Kuinka usein päiväkodissanne järjestetään ohjattua liikuntaa viikossa?

Päiväkoti-ikäisten lasten ohjatun liikuntatuokion tulisi olla kestoaltaan 30–60 minuuttia. Kuvassa 4 näkyy, että liikuntatuokioiden kestot päiväkodeissa ovat vaihtelevia.

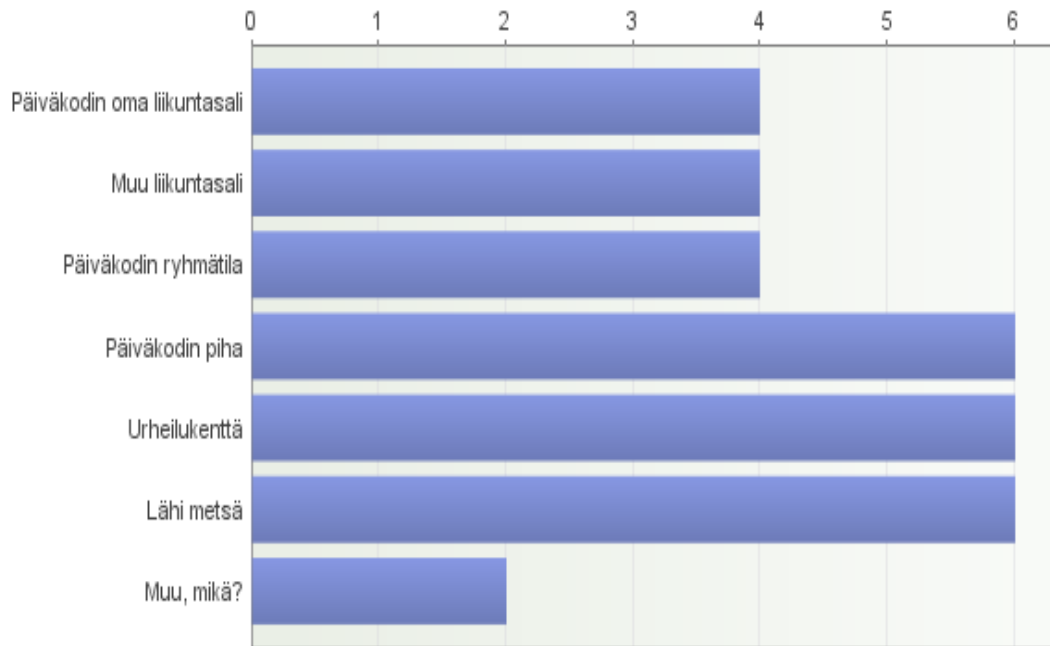
Liikuntatuokioita ei kuitenkaan järjestetä päiväkodeissa alle vähimmäismäärän eli alle 30 minuuttia. Kaikissa päiväkodeissa järjestetään liikuntaa yli 30 minuutin ajan. Yksi vastaajista ilmoitti, että heidän päiväkotinsa liikuntatuokiot kestävät 30 minuuttia. Toisessa päiväkodissa liikuntatuokiot kestävät taas 40 minuuttia. Kolmessa päiväkodissa liikuntatuokiot ovat kestoaltaan 50 minuutin pituisia. Vain yhdessä päiväkodissa liikuntatuokiot kestävät yhden tunnin tai pidempään.



Kuva 4. Kuinka kauan ohjattu liikuntatuokio kestää?

6.5 Tilat ja välineet

Halusin tutkimuksessani selvittää millaisia tiloja päiväkodeilla on käytössä, joissa he voivat järjestää ohjattua liikuntaa esikouluikäisille lapsille ja myös sen, että onko päiväkodeilla käytössensä monipuolisesti erilaisia liikkumisympäristöjä. Vastanneista neljällä päiväkodilla on käytössään oma liikuntasali ja kahdella päiväkodilla ei ole käytössään omaa liikuntasalia. Kahden päiväkodin vastauksista ilmeni, ettei heillä ole omaa liikuntasalia, mutta heillä on mahdollisuus hyödyntää liikuntatuokioissa jotain muuta liikuntasalia ja lisäksi toisella kahdella päiväkodilla on mahdollisuus hyödyntää oman liikuntasalin lisäksi jotain muuta liikuntasalia. Näin ollen neljällä päiväkodilla on mahdollisuus käyttää jotain muuta liikuntasalia. Päiväkodin ryhmätilaa pystyvät hyödyntämään vain neljä vastanneista. Kaikki kuusi päiväkotia voivat hyödyntää esikouluikäisten lasten ohjatussa liikunnassa päiväkodin omaa pihaa, urheilukenttää sekä päiväkodin lähi metsää. Kaksi vastaajaa ilmoitti, että heillä on käytössensä myös muita tiloja, joita päiväkodit voivat käyttää liikuntatuokioita varten, mutta nämä eivät määritelleet mitä nämä muut tilat ovat.

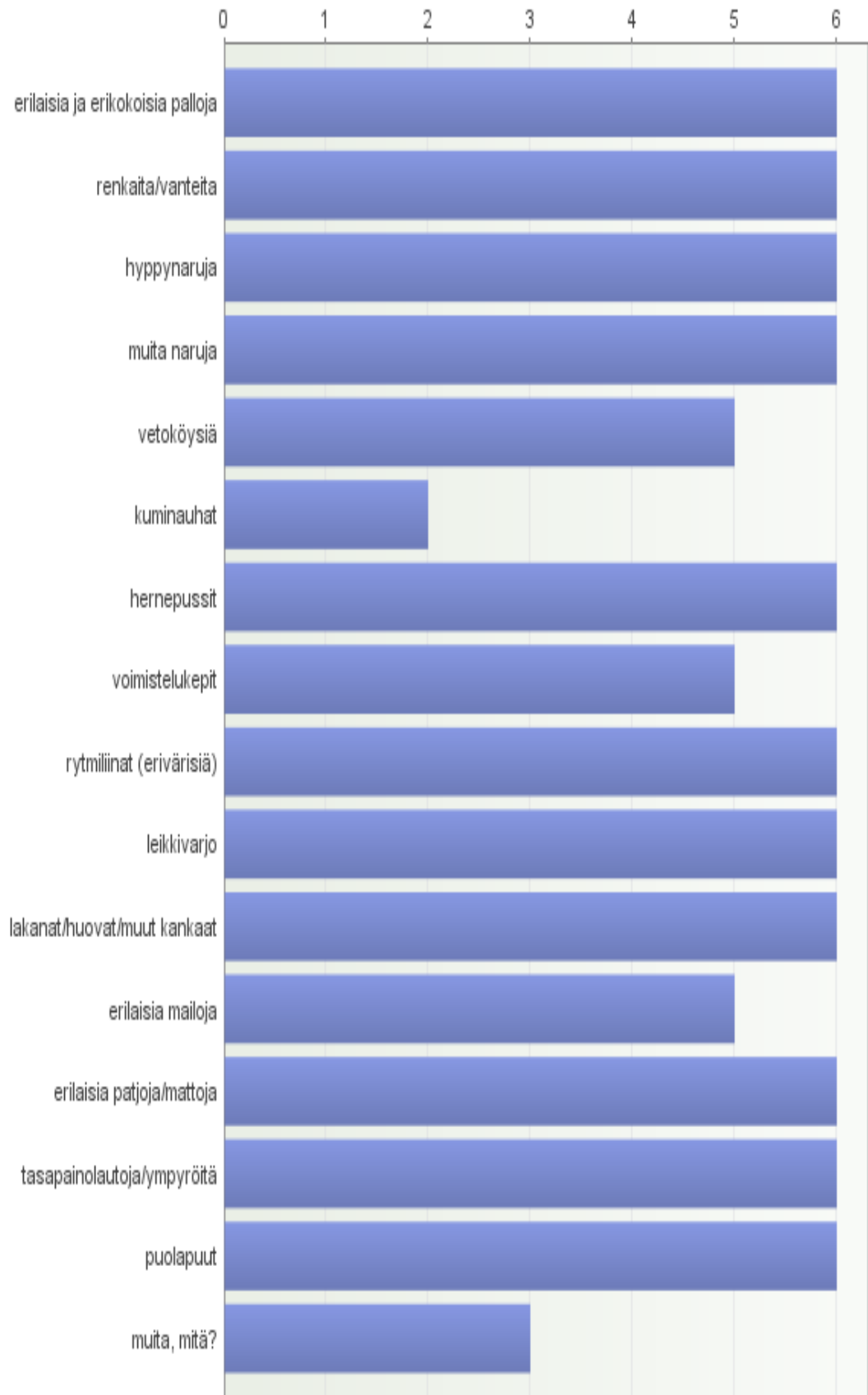


Kuva 5. Millaisia ohjatun liikunnan järjestämisen mahdollistavia tiloja päiväkodilla on käytössä?

Kysymyksen 10 välineiden listan kokosin Renate Zimmerin kirjasta Liikuntakasvatuksen käsikirja (2002, 167–168), jossa Zimmer oli listannut liikuntakasvatukseen soveltuvia välineitä. Halusin myös saada millaisia välineitä päiväkodeilla on käytettävissä liikuntatuokioiden aikana ja onko heillä käytössään monipuolisia välineitä.

Työntekijöiden vastauksista voidaan päätellä, että päiväkodeilla on monipuolisesti välineitä käytettävissään. Kaikilla päiväkodeilla on mahdollista käyttää seuraavia välineitä: erilaisia ja erikokoisia palloja, renkaita ja vanteita, hyppynaruja, muita naruja, hernepusseja, rytmiliinoja, leikkivarjoja, lakanoita, huopia ja muita kankaita, erilaisia patjoja ja mattoja, tasapainolautoja ja ympyröitä sekä puolapuut.

Vain viidellä päiväkodilla on mahdollista käyttää vetoköysiä, voimistelu keppejä sekä erilaisia mailoja. Kahdella päiväkodilla on mahdollisuus myös käyttää kuminauhoja. Kolmella päiväkodilla on käytössään myös muita välineitä. Työntekijät listasivat seuraavia välineitä, joita heillä on lisäksi mahdollisuus käyttää: kiipeilyseinä, trampoliini, köydet, rekki, hevonen sekä motorisien ratojen rakennustarvikkeita.



Kuva 6. Mitä seuraavista välineistä päiväkodillanne on mahdollista käyttää liikunta-
tuokiossa?

Lapsilähtöisyys huomioidaan tiloissa sekä välineissä. Lapsilähtöisyys välineiden suhteen huomioidaan päiväkodeissa siten, että kun hankitaan välineitä, niin varmistetaan, että ne ovat turvallisia ja lasten kehitystasoa vastaavia sekä haastavia. Tilat ovat päiväkodeissa muunneltavissa ja niitä muokataan lapsiryhmälle sopiviksi.

”Tilat ja välineet eivät ole ongelmia ja ne otetaan huomioon suunniteltaessa esim. lasten kanssa tuokioita. Välineisiin olemme panostaneet turvallisuutta korostaen ja ennakkoon suunnittelemalla mitä ostetaan eli priorisoidaan.”

”Tilat muokataan aina lapsiryhmän taito- ja kehitystason mukaiseksi ja välineet turvallisia ja haastavia.”

”Huomioidaan ikä, kiinnostuksen kohteet, kehitystaso.”

6.6 Ohjaajan rooli ja tehtävät

Ohjaajalla on monta roolia ja tehtävää liikuntatuokion aikana. Kyselyyn vastanneet työntekijät määrittivät ohjaajan rooleiksi ja tehtäviksi kuuluu ensisijaisesti toimia turvallisuuden luojana, kannustajana ja innostajana. Lisäksi ohjaajan tehtäviin kuuluu käyttää kaikkea ammattitaitoaan ja huomioida kaikki lapset yksilöinä ja ryhmänä, toimia mallina ja esimerkkinä ja varmistaa tavoitteiden toteutuminen.

”Kannustaja ja turvallisuuden luoja (kun lapset rakentavat itse suunnittelemaansa ratoja).”

”Ohjaaja huolehtii turvallisuudesta ja rajoista.”

”Ohjata tavoitteisiin kutakin lasta sekä yksilönä että ryhmänä.”

”Innostaa lapsia liikkumaan ja pitää lapset liikkeessä, mutta rauhoittaen tarpeen vaatiessa. Pitää kiinni suunnitelmasta mutta joustaa tarpeen mukaan. Saada lapset tuntemaan liikunnan iloa.”

”Käyttää kaikkea ammattitaitoaan!”

”Itse koen ainakin olevani vastuussa lasten motivoinnista ja selkeiden ohjeiden antamisesta. Olen mallina lapsille jos esimerkiksi luistelussa harjoitellaan jarrutusta. Omalla asenteella on suuri merkitys! Iloinen mieli ja pieni hassuttelukin tekee ihmeitä. Olen usein myös mukana liikuntaleikeissä enkä vain jakele ohjeita. Opettaja myös kannustaa ja rohkaisee lapsia tuokion aikana”

Lapsi tarvitsee kannustusta ja motivointia innostuakseen liikkuman. Liian haasteelliset tehtävät ja epäonnistumiset voivat viedä lapsen halun liikkua, siksi kannustaminen ja motivointi ovat tärkeitä. Kannustamalla ja motivoimalla saadaan lapset säilyttämään innostuksen liikunnan suhteen. Ohjaajan rooliin kuuluu toimia kannustajana ja motivoijana, niin halusin kyselyssä selvittää miten työntekijät kannustavat ja motivoivat lasta.

”Lapsia ei ole tarvinnut motivoida liikkumaan, kun he saavat itse suunnitella ratoja/toimintaa. Pallopelit ovat hyvin suosittuja. Ei ole tosiaankaan tarvinnut motivoida.”

”Into piukeena kohti haasteita. Lapsi on innokas ja liikkuu, mikäli aikuinen on tosissaan mukana. Lisäksi liikunnan hyödyllisyydestä valistaminen auttaa aina.”

”Oma esimerkki ja lapsihan on luonnostaan liikkuva. Ainoastaan jos kodin esimerkki on liikuntavastainen (vrt. hiihto ja luistelu), on eskariikäisellä hankalaa joskus motivoitua. Mutta kun kynnyks on ylitetty, kaikki käy yleensä kuin itsestään...”

”Olemalla itse innostunut ja pitämällä ”käsillä olevaa asiaa” kiinnostavana ja tärkeänä, mielenkiintoisena. Uskomalla ”juttuun” itse.”

Vastaajien mielestä lapsia ei ole tarvinnut sen suuremmin kannustaa ja motivoida, koska lapset ovat luonnostaan innokkaita liikkumaan. Tarpeen vaatiessa lasta kannustetaan ja motivoidaan kertomalla esimerkiksi liikunnan hyödyllisyydestä, toimimalla esimerkkinä, olemalla itse mukana ja näyttämällä että on itse innostunut ja kiinnostu-

nut kyseisestä aiheesta. Vastaajat kokevat hyvin tärkeäksi ohjaajan antaman esimerkin motivoitakseen lapsia liikkumaan.

6.7 Päiväkotien liikuntatuokioiden sisältö

Ohjatun liikuntakasvatuksen tulisi olla sisällöltään monipuolista, lapsen kasvua ja kehitystä tukevaa sekä opettavaista. Vastaajien tuli arvioida onko heidän mielestään liikuntatuokioiden sisältö ja toiminta monipuolista. Kaikki vastaajat kokivat liikuntatuokioiden sisällöt monipuoliseksi sekä sisällöltään että toiminnaltaan. Monipuolisuutta vastaajat ovat perustelleet siten, että he noudattavat esikouluikäisten lasten liikuntatuokioiden suunnittelun periaatteita, noudattavat liikuntakasvatuksen suunnitelmia, vaihdellaan säännöllisesti liikuntateemoja sekä hyödynnetty monipuolisesti erilaisia välineitä.

”Kyllä. Lapset eivät kyllästy vaan jaksavat innokkaasti toimintaa.”

”Erittäin monipuolista. Käymme läpi koko kirjo liikunnallisten taitojen harjoittamisessa.”

”Yleensä kuitenkin on monipuolista, noudattaen eskari-ikäisten liikuntatuokioiden suunnittelun peruseriaatteita (staattinen-dynaaminen-vuorottelu, lämmittely/rentoutus-osiot, kertaus/uuden oppiminen, siirtymien huomiointi...)”

”Kyllä. Vuosisuunnitelma (joka pohjautuu esiopetussuunnitelmaan) antaa rungon, jolloin kaikki osa-alueet tulee käytyä.”

”Kyllä on, ei olla junnattu samoissa liikuntateemoissa, vaan otettu vaihtelevasti monia eri välineitä ja liikuntamuotoja.”

Työntekijät saivat myös kertoa kuinka he huomioivat lapsilähtöisyyden liikuntatuokioiden aikana. Lapsilähtöisyys huomioitiin siten, että lapset saavat muokata toimintaa ja vaikuttaa siihen mitä toiminnan aikana tehdään sekä osallistua toimintaan kokoajan. Lisäksi toiminnan sisällössä huomioidaan lapsen ikä, kiinnostuksen kohteet ja kehitystaso sekä tavoitteet.

”Mitoitetaan ja suunnitellaan toiminta ja ryhmä niin että toiminta on haastavaa ja hauskaa sekä antaa onnistumisen kokemuksia.”

”Toiminnassa lapset saavat muokata ja osallistua koko ajan.”

”Huomioidaan ikä, kiinnostuksen kohteet, kehitystaso, yksilölliset tavoitteet yleisten tavoitteiden lisäksi.”

”Toiminnan tulee olla kullekin lapsiryhmälle sopivaa.”

Liikunnan avulla voidaan monipuolisesti tukea lasten monipuolista kasvua ja kehitystä. Vastaajien tuli kertoa kuinka he tukevat lapsen kasvua ja kehitystä liikunnan avulla motorisen kehityksen osalta, sosiaalisen kehityksen osalta ja kognitiivisen kehityksen osalta. Vastauksissa ilmeni, että aluksi lapsille tehdään yksinkertainen havaintotesti, jonka avulla saadaan selville mitä kukakin lapsi osaa ja sen jälkeen lähdetään toimimaan niiden mukaisesti. Harjoitteiden toistojen määrää painotettiin motorisen kehityksen tukemisen osalta. Asioita kertaamalla sekä toteuttamalla monipuolisesti erilaisia harjoitteita tuetaan lapsen motorista kasvua ja kehitystä.

”Tehdään yksinkertainen havaintotesti, mitä kukakin osaa ja toimitaan sen mukaan”

”Motorisen kehityksen osalta toistoja, toistoja ja toistoja.”

”Kun jokin toiminta havaitaan vaikeaksi, sitä kerrataan (mm kuperkeikka).”

Vastaajat kertoivat, että sosiaalista kehitystä he tukevat siten, että he järjestetään sellaista toimintaa, jossa toimitaan toisen kanssa jatkuvasti vuorovaikutuksessa, toimitaan erilaisissa ryhmissä ja harjoitellaan esimerkiksi toisen huomioon ottamista, toisen kuuntelemista sekä erilaisten pelien kautta harjoitellaan sääntöjä ja niiden noudattamista.

”Sosiaalisen kehityksen osalta toisten kanssa toimimisesta on jatkuvasti.”

”Liikuntaleikeissä kaikki otetaan mukaan ja sääntöjä noudatetaan.”

”Kaikki ryhmässä tai pienryhmässä tapahtuva auttaa tässä”

”Harjoittelemalla ottamaan toinen huomioon liikuntatuokiolla, kuuntelemaan toista ja toimimaan ryhmässä ja luomalla me-henkeä.”

Kognitiivista kehityksen kohdalla vastaajat kertoivat, että liikunta tukee kognitiivista kehitystä sillä se niin sanotusti aktivoi lapsen aivot toimintaa ja rauhoittaa lapsen vastaanottamaan tietoa. Lisäksi vastauksissa ilmeni, että kognitiivista kehitystä tuetaan liikunnallisten taitojen kehittymisen ja toiminnan eheyttämisen kautta eli yhdistelemällä liikuntaan esimerkiksi matematiikkaa.

”Liikunnallisten taitojen kehittymisen ja toiminnan eheyttämisen kautta kognitiiviset taidot paranevat.”

”Liikunta aktivoi ”aivot toimintaa” ja kehittää yhteyksiä aivoihin. Auttaa rauhoittumaan tiedon vastaanottoon.”

”Yhdistämällä akateemisiin taitoihin (matematiikka, äidinkieli)”

Kahdessa vastauksessa todettiin, että kaikkia osa-alueita tukee liikunta, eikä niitä voi eritellä koska kulkevat rinnakkain ja harjoittelujen monipuolisuus kaikessa tekemisessä tukee kokonaisvaltaisesti lapsen kasvua ja kehitystä.

Kysyessäni millaista toimintaa esikoululaisten liikuntatuokiot sisältävät vastauksissa sanottiin, että liikuntatuokiot sisältävät monipuolista, energiaa purkavaa, peruslajitaitojen opettelua sekä uusien asioiden opettelua. Keskeisimmiksi liikuntatuokioiden toiminnan sisällöiksi nousivat erilaiset sääntöleikit sekä muunlaiset liikuntaleikit, erilaiset pelit kuten esimerkiksi pallopelit, erilaiset temppuradat, erilaisten perustaitojen harjoittelu kuten juoksua, hyppy ja tasapainoilu, välineiden kanssa liikkuminen sekä

eheyttää sisällöllisiä orientaatioita toimintaan mukaan ja rauhoittumista ja rentoutumista leikin ja keskustelun avulla.

”Pallopelejä, erilaisia ratoja, nokkeluus ja nopeus ”testejä”, juoksua johon sisältyy suunnan vaihtoja, takaperin juoksua, hyppyjä... Rentoutusta ja venyttelyä. Erilaista tasapainoilua.”

”Eheyttäen, viikon opittuja asioita yhdistettynä liikkeeseen. Lopussa liikuntaleikkejä ja -pelejä lasten valinnan mukaan. Lopussa loppukeskustelu ja rauhoittuminen ja rentoutuminen.”

”Hyvin monenlaista. Alkuleikki on yleensä joku sääntöleikki. Sen jälkeen tunnilla opetettava taito voi olla temppuradan muodossa tai muuten ohjattuina harjoitteina. Lopuksi myös yleensä joku leikki.”

”Monipuolista! Lisäksi päiväkodissa liikutaan ns. muillakin suunnitelluilla tuokioilla: äidinkielen tuokioilla hyppien tavutetaan, matematiikan tuokioilla voidaan tanssia... Lapsi oppii myös liikkuen (mitä tahansa).”

”Energianpurkua, erilaisten peruslajitaitojen opettelua, erilaisia välineitä, oman kehon hallintaa.”

Halusin selvittää kyselyssä onko päiväkodeissa integroitu sisällöllisiä orientaatioita ohjattuun liikuntakasvatukseen ja miten ne näkyvät käytännössä. Sisällöllisillä orientaatioilla tarkoitetaan matemaattista, ympäristö-luonnontieteellistä, historiallis-yhteiskunnallista, esteettistä ja eettistä orientaatiota. Vastausten perusteilla voidaan päätellä, että sisällöllisiä orientaatioita sisällytetään ohjattuun liikuntaan, sillä esiopetuksessa on kyse eheytetystä opetuksesta, kuitenkin yhdessä vastauksessa ilmoitetaan, että niitä sisällytetään melko vähän. Matemaattista orientaatiota on vastausten perusteella eniten sisällytetty liikuntakasvatukseen, jonka jälkeen seuraavaksi eniten on sisällytetty ympäristö-luonnontieteellinen orientaatio. Historiallis-yhteiskunnallisesta orientaatiosta ei ollut vastauksissa yhtään mainintaa ja eettisestä sekä esteettisestä oli vain yksi yhteinen maininta.

Käytännössä päiväkodeissa matemaattinen orientaatio näkyy ohjatussa liikuntakasvatuksessa seuraavanlaisesti:

”Muodot ja järjestysluvut sekä numerot ovat aina hyvä mahdollisuus toiminnan eteenpäinviemiseksi (ryhmän kolmas ottaa kolmiot ja neljäs ympyrät) Jonoissa parittomat ja parilliset.”

”Noppa saattaa näyttää, montako kertaa liike tehdään, tehdään itsestä kirjaimia, muotolaatat mukana...”

”Olen itse sisällyttänyt uusien kirjainten opetteluun ja harjoitteluun pienen motorisen harjoituksen liittyen ko. kirjaimen. (esim. kun kuulet sanan alkavat H-kirjaimella, hypi kaksi tasajalkahyppyä ja kun luulet sanan alkavan J-kirjaimella, mene kyykkyyh.) Matematiikkatuokioilla on hyvin samantyyppisiä harjoitteita kuuntelemisen tueksi”.

Ympäristö-luonnontieteellinen orientaatio taas näkyy käytännössä seuraavanlaisesti:

”Hiihto ja esimerkiksi antaa hyvät mahdollisuudet tutkia luontoa, vuodenaikoja ja niiden merkitystä.”

”Retkeily sis. ympäristökasvatukseen”

”Teemme retkiä lähimetsään tehden siellä majoja ja muita leikkejä. Luonnon kunnioittaminen.”

Eettinen ja esteettinen orientaatio näkyvät käytännössä seuraavanlaisesti:

”Eettisiä esim. pelikaverin kunnioittaminen ja luonnossa liikkuminen esteettisiä orientaatioita. (lumipeitteiset puut yms).”

6.8 Haasteet ja kehittämistarpeet

Halusin lopuksi kyselyssä kysyä vielä mitä haasteita ja kehittämistarpeita päiväkodit näkevät oman päiväkotinsa ohjatun liikuntakasvatuksen suhteen. Haasteiksi ilmeni kahdessa vastauksessa yhteisen liikuntasalin käyttö ja salivuorot, kun useampi ryhmä tarvitsee tiloja. Ratkaisuksi salivuorojen saamiseksi on, että päiväkodissa toiminta porrastetaan eri-aikaisella ulkoilulla ja varauslistojen käytöllä. Yksi haaste on vuoro-
hoito. Yhdessä vastauksessa mainitaan, että haasteet tehdään voitettaviksi ja, että liikunnan järjestäminen onnistuu aina. Isoimmaksi haasteeksi yhdessä vastauksessa koettiin esiopetussuunnitelman raamit, ajanpuute ja se kun liikuntasali ei ole helposti käsillä sekä suuret lapsiryhmät.

”Haasteet on tehty voitettaviksi. Liikunnan järjestäminen onnistuu aina.”

”Salivuorot kun useampi ryhmä tarvitsee, mutta käyttöä voidaan porrastaa esim. eriaikaisella ulkoilulla ja varauslistan käytöllä.”

”Vuorohoito luo omat haasteensa.”

”Esiopetussuunnitelman raamit ja ajanpuute: on niin paljon muutakin, mitä pitäisi harjoitella kuin pelkästään liikunta. Jumppasali ei aivan helposti käsillä, siellä meillä kerran viikossa vuoro. Suuri ryhmä (24 lasta samaan aikaan jumpalla).”

Kehittämiskohtia ohjattuun liikuntakasvatukseen päiväkodeista nousi, että työntekijöille tulisi järjestää lisää koulutusta, kehittää työntekijöiden motivaatiota ja lähiliikuntapaikat kuten luonto ja piha tulisi ottaa enemmän käyttöön ja siirtymät eri tilanteisiin tulisi hyödyntää myös.

”Lähiliikuntapaikat käyttöön ja luonto- ja pihaliikunta kunniaan...” Siirtymät on myös helppo hyödyntää, meillä esim päivittäinen motorinen rata siirryttäessä aamupiiriin.”

”Henkilöstön täytyisi olla motivoitunutta työhönsä! Kaikki hyvä koulutus toki auttaa. Nuori Suomi tekee kiitettävää työtä!”

”Henkilökunnan kouluttamisella (esim. erilaiset liikuntakurssit: nassikkapaini ym.)”

7 POHDINTA

Lopuksi esittelen kyselyni yhteenvedon peilaten tuloksia teoriaan. Pohdin myös opinnäytetyöni tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Lisäksi pohdin miten opinnäytetyöni onnistui prosessina.

7.1 Yhteenveto

Päiväkotien työntekijöiden tuli määrittellä miten heidän esiopetussuunnitelmassansa on määritelty ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttaminen. Päiväkodit määrittelivät kyseistä asiaa hyvin erilaisista näkökulmista. Osa vastaajista lähti määrittelemään asiaa siitä näkökulmasta, missä asiakirjassa ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttamisesta kerrotaan sekä minkä asiakirjojen mukaan ohjattua liikuntakasvatusta järjestetään. Näitä asiakirjoja oli päiväkotien oma esiopetussuunnitelma, oma liikuntapainotteinen opetussuunnitelma ja valtakunnallisen ja kaupungin esiopetussuunnitelmaa. Näiden asiakirjojen pohjalta lähdetään toteuttamaan ohjattua liikuntakasvatusta. Asiaa määriteltiin myös siitä näkökulmasta, että liikuntakasvatus on osa päiväkodin pedagogista menetelmää ja, että sillä on suuri osa sekä merkitys päiväkodin toiminnassa. Ohjatun liikuntakasvatuksen määrittelyä esiopetussuunnitelmasta on myös määritelty sen mukaan, kuinka toimintaa suunnitellaan ja mitä toimintaa pitää sisällensä ja miten sitä tulisi järjestää. Högströmin ja Salorannan (2001a) mukaan eri esiopetussuunnitelmat toimivat pohjana sille, että mitä ja miten päiväkodeissa tulisi toimintaa järjestää ja ne antavat työntekijöille tarvittavat tiedot. (Högström & Saloranta 2001a, 15.) Eli määrittely lähtee ensin kuinka asiat ovat eri asiakirjoissa määritelty ja etenee päiväkodin sisällä henkilökohtaisempiin määritelmiin.

Määrittelyn yhteydessä käsiteltiin myös ohjatun liikuntakasvatuksen tavoitteita, joita päiväkodit ovat asettaneet. Keskeisimmiksi tavoitteiksi nousivat tavoitteet terveydestä. Muiksi tavoitteiksi nousi, että lapset kokisivat onnistumisen elämyksiä ja iloa liikun-

nan avulla, lapsi pystyy harjoittamaan ja kehittämään erilaisia taitoja ja oppimaan uusia asioita sekä mahdollisuus tutustua uusiin liikuntamuotoihin sekä kannustaa lasta myös liikkumaan omaehtoisesti. Lisäksi tavoitteita oli, että lasta autetaan löytämään oma harrastus sekä auttaa lasta tiedostamaan omat taitonsa ja kykynsä sekä kehittämään niitä itsenäisesti. Nummisen mukaan (2005) liikuntakasvatuksen keskeisimmät tavoitteet on oppia liikkumaan, liikunnan avulla ja kehittää liiketietoisuutta. Perustaitojen hallinta mahdollistaa muiden taitojen opettelun ja sekä lapsen muiden osa-alueiden kehittämisen. (Numminen 2005, 193.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) sanotaan, että liikuntakasvatuksen tulee olla suunnitelmallista, jotta se tukisi lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, voidaan taata toiminnan monipuolisuus ja lapsilähtöisyys. Liikunnan suunnittelu tulisi myös jakaa eri vaiheisiin, joita ovat vuosisuunnitelma, kausisuunnitelma sekä tuokiosuunnitelma. (Stakes 2005a, 16–17). Vastausten perusteella päiväkodeissa suunnittelaan ohjattua liikuntakasvatusta perusteellisesti. Toimintakauden alussa päiväkodit laativat vuosisuunnitelman, jossa he suunnittelevat toimintaa vuodenaikojen mukaan ja mitä toimintakauden aikana tulisi yleisesti tehdä sekä varmistavat toiminnan monipuolisuuden. Vuosisuunnitelman pohjalta päiväkodit rakensivat kausisuunnitelman, jossa päiväkodit tarkensivat mitä minäkin vuoden aikana tehdään ja mitä kuukauden aikana voidaan tehdä. Suunnittelun vaiheet päättyvät tuokiosuunnitelman tekemiseen, jossa sitten päiväkodit ovat eriyttäneet tarkemmin mitä tuokion aikana tarkalleen ottaen tehdään. Suunnitteluvaiheessa on tärkeää huomioida jo lapsilähtöisyys. Työntekijät vastasivat, että suunnittelu vaiheessa he huomioivat lasten ideat ja toiveet, lapsen kiinnostusten kohteet, kehitystason ja iän, yksilölliset ja yleiset tavoitteet. Karvosen, Siren-Tiusasen ja Vuorisen (2003) mukaa ohjaajan tulee ottaa huomioon tuokioissa lasten tilannekohtaiset tarpeet sekä ehdotukset, joita ohjaaja vie sitten toiminta suunnitelmiinsa. (Karvonen ym. 2003, 102.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksien mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä sekä vähintään kerran viikossa tulisi toteuttaa ohjattu liikuntatuokio sisätiloissa ja ulkotiloissa (Stakes 2005a, 10, 18). Työntekijöiden vastauksista ilmeni, että päiväkodeissa järjestetään ohjattua liikuntaa vähintään kerran viikossa ja enintään kaksi kertaa tai useammin viikossa. Liikuntatuokioiden tulisi olla kestoaltaan 30-60minuuttia ja päiväkodit noudattavat näitä rajoja. Vähittäisaika mitä päiväkodissa käytettiin liikuntatuokiota varten, oli 30 minuuttia ja maksimiaika mitä päiväkodeissa

käytettiin, oli tunti tai yli. Vastaukset jaoutuivat näiden aikojen välille. Päiväkodeissa noudatetaan varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia suurimmilta osilta. Ainut mitä kyselyssä ei tullut selville kuinka usein ohjattua liikuntaa järjestetään ulkona.

Päiväkodeilla on monipuolisesti tiloja ja ympäristöjä, joissa he voivat järjestää liikuntatuokioita. Kaikilla päiväkodeilla ei ole käytössään omaa liikuntasalia, mutta heillä on mahdollisuus hyödyntää jotain muuta liikuntasalia. Myös päiväkodeilla, joilla on oma liikuntasali, on mahdollisuus hyödyntää muita liikuntasaleja. Päiväkodeilla on myös mahdollisuus hyödyntää ryhmätiloja, paitsi haasteet ja kehittämistarpeet osiossa kävi ilmi, että päiväkodeilla ei ole välttämättä mahdollisuutta järjestää omissa tiloissa liikuntatuokioita, koska tiloja ei ole tai ne ovat pienet. Päiväkodit pystyvät hyödyntämään omaa pihaa ja muita lähiympäristöjä liikuntatuokioissa. Pönkön ja Sääkslahden (2011) mukaan päiväkotien ongelmina voi olla sisätilojen ahtaus, mutta asia kompensoituu sillä, että tuokioita ohjataan ulkona. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 148.) Päiväkodeilla on käytössään myös monipuolisesti erilaisia välineitä käytössään, mutta tutkimuksestani ei kuitenkaan ilmene kuinka monipuolisesti välineitä käytetään. Päiväkodeissa huomioidaan tilojen ja välineiden lapsilähtöisyys siten, että välineet ovat turvallisia ja lasten kehitystasoa vastaavia sekä haastavia ja tilat ovat muunneltavissa lasten tarpeiden mukaisesti.

Päiväkodeissa ohjaajan tärkeimmiksi rooleiksi ja tehtäviksi määriteltiin, että ohjaaja on turvallisuuden ja rajojen luoja, innostajana, kannustajana, esimerkkinä ja tavoitteiden toteutumisen varmistajana. Ohjaajan tulee myös huomioida lapset ryhmänä ja yksilöinä. Eräässä vastauksessa painotettiin, että ohjaajan tulee käyttää kaikkea ammattitaitoaan. Kannustamista ja motivointia käsitellessä ilmeni, että pääsääntöisesti työntekijöiden mielestä lapsia ei tarvitse ihmeellisemmin kannustaa ja motivoida, sillä lapset ovat luonnostaan innostuneita liikuntatuokioista ja niiden sisällöistä. Kuitenkin jos tarvetta tulee kannustaa ja motivoida lapsia työntekijät kertovat lapsille liikunnan hyödyllisyydestä, toimimalla esimerkkinä sekä olemalla itse innostuneesti ja kiinnostuneesti mukana toiminnassa. Työntekijät kokivat tärkeäksi oman esimerkin motiivoidakseen lapsia liikkumaan. Pönkön ja Sääkslahden (2011) mukaan aikuisen tehtävä on rohkaista lasta kokeilemaan itsenäisesti, yrittämään, päättämään ja kokeilemaan uudestaan (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 143). Pullin (2001) mukaan esikouluikäiset lapset liikkuvat liikunnan ilosta ja koska se on hauskaa. Aikuisen tulisi näin ollen jär-

jestää liikuntatilanteet iloisiksi, motivoiviksi ja monipuolisiksi oppimistilanteiksi. (Pulli 2001, 6.)

Vastaajien mielestä päiväkotien liikuntatuokioiden sisältö ja toiminta on hyvin monipuolista, sillä heidän suunnitelmien tukena ovat erilaiset suunnitelmat ja hyvissä ajoin suunniteltaessa erilaisia liikunnan teemoja varmistetaan liikuntatuokioiden sisältöjen monipuolisuus. Lapsilähtöisyys huomioitiin toiminnassa siten, että lapset saavat muokata toimintaa ja vaikuttaa siihen mitä toiminnan aikana tehdään sekä osallistua toimintaan kokoajan. Lisäksi toiminnan sisällössä huomioidaan lapsen ikä, kiinnostuksen kohteet ja kehitystaso sekä tavoitteet. Erilaisilla toiminnoilla kuten esimerkiksi peleillä, sääntöleikeillä ja muilla harjoituksilla päiväkodit tukevat lasten motorista, sosiaalista ja kognitiivista kehitystä.

Keskeisimpiä liikuntatuokioiden sisältöjä olivat pelit, liikuntaleikit, temppuradat, liikuminen erilaisilla välineillä sekä perustaitojen harjoittelu. Päiväkodeissa on sisällytetty, toisissa enemmän ja toisissa vähemmän, sisällöllisiä orientaatioita eli esimerkiksi matematiikkaa, jota on päiväkodeissa sisällytetty liikuntaan eniten. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2010) esiopetuksessa on kyse toiminnan eheyttämisestä. Eheyttävä opetus muodostuu kokonaisuuksista (Opetushallitus 2010, 12). Nummisen (2005) mukaan sisällölliset orientaatiot antavat työntekijälle käsityksen siitä, minkälaisia tilanteita ja ympäristöjä lapsille tulee tarjota, jotta lapset saavuttaisivat sellaisia tietoja ja taitoja, että kykenevät jäsentämään ympäristöään ja maailmaa sekä selviytymään arkitilanteista. Eheyttämisen kautta jokainen lapsi rakentaa omaa maailmaansa omien kykyjensä ja työntekijöiden aktiivisen toiminnan avulla. Mitä monipuolisemmin lapset liikkuvat sitä monipuolisemmin lapsi kehittyvät ja oppivat. (Numminen 2005, 198–199.)

Kyselyssä halusin tietää mitä haasteita ja kehittämisen tarpeita päiväkodit näkevät ohjatussa liikuntakasvatuksessa ja sen toteutumisessa. Haasteiksi koettiin salivuorojen järjestäminen, aikataulu ja pienet tilat. Kehittämistarpeita päiväkodeissa nähtiin työntekijöiden koulutuksen tarve, tarve kehittää omaa motivaatiota ja siirtymätilanteita tulisi käyttää enemmän hyödyksi kuten myös piha ja muita luontoympäristöjä.

Tutkimustulokset tiivistettynä voidaan todeta, että päiväkodeissa pyritään suunnittelemaan ja toteuttamaan ohjattua liikuntakasvatusta mahdollisimman monipuolisesti,

huomioiden lasten tarpeet ja, että liikuntaa järjestetään päiväkodeissa säännöllisesti. Päiväkodeilla on myös käytössään monipuolisesti erilaisia tiloja ja välineitä. Ohjaajan rooleihin ja tehtäviin kuuluu toimia muun muassa turvallisuuden luojana, innostajana ja kannustajana. Lapsia ei ole kuitenkaan tarvinnut suuresti kannustaa ja motivoida liikkumaan, sillä he liikkuvat innostuneesti luonnostaan. Suurimmaksi haasteeksi työntekijät kokivat liikuntasalivuorojen järjestämisen ja työntekijöiden kouluttaminen nousi suurimmaksi kehittämiskohteeksi.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksessa on aina arvioitava tutkimuksen luotettavuutta ja tutkimustoiminnassa aina pyritään välttämään virheitä (Tuomi & Sarajärvi 2003, 131). Vaikka virheitä pyritään välttelemään niin, silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tutkimuksen reliabiliteetilla eli luotettavuudella tarkoitetaan tulosten tarkkuutta. Tutkimuksen reliabiliutta voidaan todeta siten, että tutkimusta uusittaessa päästään samaan tulokseen kuin aiemmin. Validius on toinen tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite. Validius eli pätevyys tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Menetelmät ja mittarit eivät aina vastaa sitä todellisuutta, jota kuvitellaan tutkivan. Esimerkkinä tästä voidaan sanoa, että vastaajat ovat voineet käsittää monet kysymykset toisin kuin tutkija itse ja jos tutkija käsittelee saamiaan tuloksia alkuperäisenajattelumallinsa mukaisesti, ei tuloksia voida pitää tosina ja pätevinä. (Hirsjärvi ym. 2007, 226–227.)

Kaikkien tutkimusten luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi kuitenkin aina arvioida. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta ja tarkkuus koskee kaikkia tutkimuksen vaiheita. Myös aineiston keräämisen olosuhteet olisi kerrottava selvästi ja totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi 2007, 227.)

Opinnäytetyöhöni tuo luotettavuutta se, että tutkimus on mahdollista toteuttaa uudelleen ja saamaan samanlaisia tuloksia. Luotettavuutta tuo myös se, että kysymykset olivat kaikille samat ja ne esitettiin samalla tavalla sekä niihin pystyttiin vastaamaan samalla tavalla. Opinnäytetyöni tutkimuksen suuren vastausprosentin voisi kuvitella kertovan, että opinnäytetyöni tulokset ovat olleet laajat ja kattavat ja, että tutkimuksen otanta alue olisi suuri. Näin ei kuitenkaan ole sillä, otantaan kysyttiin mukaan kymmentä päiväkotia, joista vain kuusi vastasi eli vastaajamäärä oli hyvin pieni, mikä vä-

hentää tutkimuksen luotettavuutta. Tulokset eivät kerro kuinka koko Mikkelin alueella toteutetaan esikouluikäisille lapsille ohjattua liikuntakasvatusta vaan ne kertovat vain hyvin pienestä osasta siitä kuinka niissä toteutetaan ohjattua liikuntakasvatusta esikouluikäisille lapsille.

Eettisesti hyvällä tutkimuksella edellytetään, että siinä noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi 2007, 23). Tutkijalla on vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta, tutkimuksen rehellisyydestä sekä vilpittömyydestä (Tuomi & Sarajärvi 2003,130). Tulosten käsittelyssä on kaksi keskeistä käsitettä, jotka ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Tietoja julkaistaessa tutkijan tulee pitää huolta anonymiteettisuojusta. Jos tietojen hankinnassa on luvattu tietojen nimettömyys, on tutkijan pidettävä huolta tuloksia julkaistaessa, että tutkittavien henkilöllisyydet ei paljastu. (Eskola & Suoranta 1998, 57.)

Ennen kyselyn suorittamista anoin tutkimuslupaa Mikkelin kaupungin päivähoiton esimieheltä. Luvan saatuani sitouduin noudattamaan ehdoton salassapitovelvollisuutta kerättävässä aineistossa mahdollisesti esiin tulevien yksilöä koskevien seikkojen suhteen. Keräsin tutkimuksen aineiston anonymisti ja eikä kyselyyn osallistuneiden päiväkotien tai vastanneiden työntekijöiden nimiä tai muita tietoa julkaista sekä kenenkään vastauksia ei yksilöidä. Vastausaineisto tullaan hävittämään kun tutkimusprosessi on ohi.

7.3 Pohdintaa opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyö oli hyvin mielenkiintoinen, antoisa ja opettavainen kokemus. Suuria vastoin käymisiä ei tullut opinnäytetyöni aikana vastaan. Päiväkotejakin sain hyvin mukaan osallistumaan kyselyyn ja monia kiinnosti opinnäytetyöni aihe. Soitellessani päiväkodeihin ja kysellessä heidän haluaan vastata kyselyyni, muutamat päiväkodit vastasivat, eivät pysty vastaamaan, koska aika ei riitä. Sain kuitenkin kymmeneltä päiväkodilta myöntävän vastauksen. Oletinkin jo alusta lähtien, että en tule saamaan kaikilta päiväkodeilta vastauksia, mutta toivoin, että saisin vastauksia yli puolet, jotta pystyisin toteuttamaan luotettavamman tutkimuksen. Vastauksia sain lopulta kahden ja puolen viikon vastausajalla kuusi, näin ollen minun ei tarvinnut karhuta vastauksia päiväkodeilta. Olen tyytyväinen vastausten määrään ja otantaan vaikka se on hyvin pieni ja vähentää opinnäytetyöni luotettavuutta. Tässä ajassa missä opinnäytetyöni

toteutin ja kun toteutin opinnäytetyöni yksin, en olisi kyennyt hyvin suurta vastaus määrää käsittelemään.

Lähetin kyselylomakkeen sähköisesti. Koin sen itselleni parhaimmaksi tavaksi kerätä aineistoa ja helpommaksi tavaksi päiväkotien vastata kyselyyn, sillä sähköiseen kyselyyn vastaaminen ei vie niin paljo aikaa kun paperisen kyselylomakkeen täyttämien. Vaikka lähetin kyselylomakkeen sähköisesti, niin työntekijöiden vastaukset eivät olleet kauhean kattavia. Ymmärrän kuitenkin, että päiväkodin työntekijöillä ei ole paljoa aikaa työaikana, joten olen silti tyytyväinen aineistooni ja sain sillä, mitä halusin eli vastauksia kysymykseen kuinka esikouluikäisten lasten ohjattua liikuntakasvatusta toteutetaan päiväkodeissa.

Jälkikäteen mietittynä olisin muuttanut, joitakin asioita opinnäytetyöstäni. Yksi asia olisi se, että olisin vielä tarkemmin voinut rajata aihetta syvällisemmin käsittelemään sitä, kuinka sitä ohjattua liikuntakasvatusta toteutetaan. Toisena muokkaisin hieman kyselylomakettani. Kysyisin enemmän tarkentavampia kysymyksiä kuten, että kuinka usein ohjattua liikuntaa ohjataan ulkona. Lisäksi olisin voinut tarkentaa kysymystä kuinka miten esiopetussuunnitelmassanne on määritelty ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttaminen, esimerkiksi mitä esiopetussuunnitelmassanne sanotaan ohjatusta liikuntakasvatuksesta ja tarkentaen alas esimerkiksi mihin sillä pyritään.

Opinnäytetyö oli opettavainen siten, että tiedän tulevaisuudessa tarkemmin mitä asioita tutkimuksessa huomioon esimerkiksi aikataulussa ja kyselylomakkeen laatimisessa. Ammatillisesti opinnäytetyö oli minulle hyvin hyödyllinen, sillä sain lisä tietoa siitä, kuinka ohjattua liikuntakasvatusta toteutetaan ja tarkempaa tietoa mitä esikouluikäisten lasten kehitysvaiheeseen kuuluu, sillä tietoa minulla on enemmän pienempien lasten kohdalla. Opinnäytetyöstäni on ehkä eniten hyötyä sellaiselle, joka haluaa saada perustiedot siitä kuinka esikouluikäisille lapsille toteutetaan ohjattua liikuntakasvatusta.

Opinnäytetyöstäni mieleeni nousi seuraavanlaisia jatkotutkimuksia, että kuinka kasvatuskumppanuutta hyödynnetään liikuntakasvatuksessa, kuinka päiväkodit tekevät yhteistyötä urheiluseurojen kanssa ja se, että sisällöllisten orientaatioiden osuutta voitaisiin tutkia tarkemmin osana liikuntakasvatusta.

LÄHTEET

Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Asanti, Riitta & Sääkslahti, Arja 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Korhonen, Riitta, Rönkkö, Marja-Leena & Aerila, Juli (toim.) 2010. Pienet oppimassa: kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Rauma: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö, 85–98.

Autio, Tuire 1995. Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Brotherus, Annu, Hytönen, Juhani & Krokfors, Leena 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Helsinki: WSOY.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Hiltunen, Pentti 2001. Liikunnan iloa!: Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Helsinki: Otava.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hujala, Eeva 2002. Uudistuva esiopetus. Jyväskylä: Gummerus.

Högström, Barbro & Saloranta, Outi 2001a. Esiopetus tavoitteellisen oppimisolun alkuna. Helsinki: Opetushallitus.

Högström, Barbro & Saloranta, Outi 2001b. Eväitä esiopetukseen opetussuunnitelman laatijoille. Helsinki: Opetushallitus.

Jantunen, Timo & Lautela, Raija (toim.) 2011. Lapsilähtöinen esiopetus. Helsinki: Tammi.

Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 1997. Alle kouluikäisen lapsen maailma: Elämää varten. Helsinki; Jyväskylä: Gummerus.

Järvinen, Mervi, Laine, Anne & Hellman-Suominen, Kirsi 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.

Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.

- Karvonen, Pirkko 2009. Tarinan kertojat: iloa ja leikkiä kieleen, liikkumiseen ja laskemiseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Karvonen, Pirkko & Pirttimaa, Raija 1986. Liikkumisen ilo. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Karvonen, Pirkko, Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Kokljuschkin, Mikael 1997. Esiopetusta liikunnan keinoin. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Lamponen, Päivi & Pulli, Elina 2001. Vau, mitkä välineet!: Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Helsinki: Tammi.
- Luukkonen, Eeva 2001. Esiopetuksen liikunnan opetussuunnitelman toteuttaminen perusopetuksen yhteydessä. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus.
- Mäki, Päivi, Hakulinen-Viitanen, Tuovi, Kaikkonen, Risto, Koponen, Päivikki, Ovas-kainen, Marja-Leena, Sippola, Risto, Virtanen, Suvi & Laatikainen, Tiina 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino.
WWW-dokumentti .
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>
Luettu 26.2.2013.
- Numminen, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.
- Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Nurmiranta, Hanna, Leppämäki, Päivi & Horppu, Sari 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Opetushallitus 2010. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Tampere: Yliopistopaino Oy. WWW-dokumentti.
http://www.ooph.fi/download/131115_Esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2010.pdf
Luettu 14.3.2013.
- Pulli, Elina 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien: Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi.
- Pönnkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 136-150.
- Rajala, Katja, Haapala, Henna, Kantomaa, Marko & Tammelin, Tuija 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla - liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. Nuori Suomi ry.

WWW-dokumentti.

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf

Luettu 27.2.2012.

Rinta, Tuire, Lind, Pasi, Lipponen, Henry & Tamminen, Kaisa 2008. Viikarit vauhdissa: motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Kerava: Spurtti. Lahti: Suomen liikunnan ammattilaiset SLA.

Siren-Tiusanen, Helena, Karvonen, Pirkko, Pietilä, Mauri & Vuorinen, Riitta 1979. Varhaislapsuuden liikuntakirja. Jyväskylä: Gummerus.

Soronen, Sirkka & Seeslahti, Pirkko 1999. Kieputellen: Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Stakes 2005a. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy. WWW-dokumentti.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf

Luettu 18.2.2013.

Stakes 2005b. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Helsinki: Stakes.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Vilkko-Riihelä, Anneli & Laine, Vesa 2005. Mielen maailma 2. Kehityspsykologia. Helsinki: WSOY.

Virtuaali Ammattikorkeakoulu. Kvantitatiivisen analyysin perusteet. WWW-dokumentti.

<http://www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289328583/1194289824724.html>

Päivitetty: 11.11.2007. Luettu: 20.3.2013.

Zimmer, Renate 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2., uudistettu painos. Helsinki: Lk-kirjat.

Pirjo Vartiainen
Mikkelin päivähoidon esimies
Maaherrankatu 9-11
PL 33
50101 Mikkelä

10.1.2013

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Olen Emmi Laitinen sosionomi (AMK) opiskelija Mikkelin ammattikorkeakoulusta. Tarkoitukseni on valmistua huhtikuussa 2013. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, kuinka ohjattua liikuntakasvatusta toteutetaan esikouluikäisille lapsille Mikkelin päiväkodeissa.

Tutkimukseni on kvalitatiivinen, jossa on kvantitatiivisia piirteitä. Aineiston aion kerätä kyselylomakkeen avulla. Kyselylomakkeen aion lähettää kymmeneen Mikkelin päiväkotiin. Tarkoituksena on, että jokaisesta päiväkodista yksi työntekijä, joka työskentelee esikouluikäisten lasten kanssa, vastaa kyselylomakkeeseen.

Tutkijana minua sitoo vaitiolovelvollisuus ja aion käsitellä kaikkia tietoja luottamuksellisesti. Aion ottaa tutkimuksessani huomioon sosiaalialan eettiset periaatteet. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyydet sekä päiväkotien nimet eivät tule tutkimuksessani ilmi.

Tutkimustulokset ovat tarkoitus julkistaa huhtikuussa 2013.

Opinnäytetyötäni ohjaa Eija Karjalainen puh 050 570 7920

Anon Teiltä kohteliaimmin lupaa toteuttaa opinnäytetyöni tutkimus kevättalven 2013 aikana.

Ystävällisin terveisin

Emmi Laitinen

Sosionomi (AMK) opiskelija

Puh 050 567 2261

KYSELYLOMAKE

1. Mikä on koulutuksenne?

- lastentarhaopettaja
- sosionomi
- lähihoitaja

2. Onko päiväkodissanne nimetty liikuntavastaavaa tai työryhmää, jotka vastaavat liikuntakasvatuksen toteutumisesta ja kehittämisestä?

- kyllä
- ei

3. Miten esiopetussuunnitelmassanne on määritelty ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttaminen?

4. Mitkä ovat ohjatun liikuntakasvatuksenne tavoitteet?

5. Miten huomioitte ohjatussa liikuntakasvatuksessa lapsilähtöisyyden?

a) Suunnittelun osalta b) Toiminnan osalta c) Tilojen osalta d) Välineiden osalta

6. Miten suunnittelette ohjatun liikuntakasvatuksen toteuttamisen?

a) Vuosisuunnitelman tasolla b) Kausisuunnitelman tasolla c) Tuokiosuunnitelman tasolla

7. Kuinka usein päiväkodissanne järjestetään ohjattua liikuntaa viikossa?

- ei yhtään kertaa viikossa
- kerran viikossa
- kaksi kertaa viikossa
- useammin kuin kaksi kertaa viikossa

8. Kuinka kauan ohjattu liikuntatuokio kestää?

- alle 20 minuuttia
- 20 minuuttia
- 30 minuuttia
- 40 minuuttia
- 50 minuuttia
- yhden tunnin tai yli

9. Millaisia ohjatun liikunnan järjestämisen mahdollistavia tiloja päiväkodillanne on käytössä?

Valitse yksi tai useampi

- Päiväkodin oma liikuntasali
- Muu liikuntasali
- Päiväkodin ryhmätila
- Päiväkodin piha
- Urheilukenttä
- Lähi metsä
- Muu, mikä?

10. Mitä seuraavista välineistä päiväkodillanne on mahdollista käyttää liikuntatuokiossa?

Valitse yksi tai useampi

- erilaisia ja erikokoisia palloja
- renkaita/vanteita
- hyppynaruja
- muita naruja
- vetoköysyä
- kuminauhat
- hernepussit
- voimistelukepit
- rytmiliinat (erivärisiä)
- leikkivarjo
- lakanat/huovat/muut kankaat
- erilaisia mailoja
- erilaisia patjoja/mattoja
- tasapainolautoja/ympyröitä
- puolapuut
- muita, mitä?
-

11. Mikä on ohjaajan rooli ja tehtävä liikuntatuokion aikana?

12. Miten kannustatte ja motivoitte lapsia liikkumaan?

13. Millaista toimintaa esikoululaisten liikuntatuokiot pitävät sisällänsä?

14. Onko liikuntatuokioiden toiminta mielestänne monipuolista?

Perustelu

15. Onko päiväkodissanne integroitu sisällöllisiä orientaatioita ohjattuun liikuntakasvatukseen ja miten nämä näkyvät käytännössä?

Sisällöllisillä orientaatioilla tarkoitetaan: matemaattista, ympäristö- ja luonnontieteellistä, historiallis-yhteiskunnallista, esteettistä sekä eettistä orientaatiota

16. Miten tuette liikunnan avulla lapsen kasvua ja kehitystä?

a) Motorinen kehityksen osalta b) Sosiaalinen kehityksen osalta c) Kognitiivinen kehityksen osalta

17. Mitkä ovat ohjatun liikuntakasvatuksen järjestämisen haasteet päiväkodissanne?

18. Kuinka päiväkodin esikouluikäisten lasten ohjattua liikuntakasvatusta voitaisiin kehittää?
