



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Niina Kiviniemi ja Päivi Mäenpää
**3-5-VUOTIAIDEN OHJATTU LIIKUNTA
PÄIVÄKODEISSA**
- vertailua Vaasan ja Joensuun välillä

Sosiaali- ja terveysala

2009

ALKUSANAT

Opinnäytetyömme aiheen valintaan vaikutti se, että olemme kiinnostuneita lasten hyvinvoinnista ja heidän mahdollisuuksistaan saada ohjattua liikuntaa päiväkodeissa. Lapsuus on liikkumisen aikaa ja sillä on paljon positiivisia vaikutuksia lapsen kehitykselle.

Kiitämme kaikkia Vaasan ja Joensuun päiväkoteja, jotka vastasivat kyselylomakkeeseemme ja mahdollistivat näin opinnäytetyömme valmistumisen. Haluamme kiittää myös opinnäytetyömme ohjannutta, Hans Frantzia, sekä muita Vaasan ammattikorkeakoulun opettajia, joilta olemme saaneet neuvoja ja ohjausta opinnäytetyötämme varten.

Kiitämme omia perheitämme ja läheisiä, jotka ovat tukeneet ja kannustaneet meitä opinnäytetyötä tehdessämme.

Vaasassa 27.10.2009

Niina Kiviniemi

Päivi Mäenpää

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tekijät	Niina Kiviniemi ja Päivi Mäenpää
Opinnäytetyön nimi	3-5-vuotiaiden ohjattu liikunta päiväkodeissa - vertailua Vaasan ja Joensuun välillä
Vuosi	2009
Kieli	suomi
Sivumäärä	61 + 8 liitettä
Ohjaaja	Hans Frantz

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka usein Vaasan ja Joensuun suomenkielisissä 3-5-vuotiaiden päiväkotiryhmissä järjestettiin ohjattua liikuntaa sekä mitkä olivat yleisimmät liikuntamuodot. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, tuleeko vastauksissa esille eroja ohjatun liikunnan tärkeydestä Vaasan ja Joensuun kaupunkien päiväkotien työntekijöiden välillä.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Vaasan ja Joensuun 3-5-vuotiaiden päiväkotiryhmien henkilökunta. Tutkimukseen valittiin molemmista kaupungeista eri alueiden kymmenen päiväkotia. Tutkimus oli kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, johon vastasivat jokaisen 3-5-vuotiaiden päiväkotiryhmien noin kolme työntekijää.

Tutkimustulokset osoittivat, että Joensuussa 3-5-vuotiaiden päiväkotiryhmissä järjestettiin keskimäärin enemmän ohjattua liikuntaa kuin Vaasassa. Molemmissa kaupungeissa oli samat kolme yleisintä kevät- ja kesäliikuntamuotoa sekä kolme yleisintä syksy- ja talviliikuntamuotoa. Molemmissa kaupungeissa pidettiin ohjattua liikuntaa tärkeänä, koska sillä oli positiivisia vaikutuksia lasten kehitykselle sekä kasvulle.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Sosiaalialan koulutusohjelma

ABSTRACT

Authors	Niina Kiviniemi and Päivi Mäenpää
Title	Structured Physical Education in Day-Care Centres for 3-5 Year Old Children – A Comparison between Vaasa and Joensuu
Year	2009
Language	Finnish
Pages	61 + 8 Appendices
Name of Supervisor	Hans Frantz

The aim of this bachelor's thesis was to find out how often Finnish day-care centres have structured physical education for children between the ages 3 and 5 and which were the most common forms of physical education in Vaasa and Joensuu. A further purpose was to study how the day-care employees see the importance of physical education and whether there were differences between Vaasa and Joensuu.

The target group included the day-care centre personnel of the 3-5 year old children's groups in Vaasa and Joensuu. Ten day-care centres from different areas were selected from both cities. The study was quantitative and qualitative. The study material was collected using a questionnaire, which was answered by about three employees from each group.

The study results indicate that day-care centres in Joensuu organized more structured physical education classes than day-care centres in Vaasa. The forms of physical education were more or less the same in both cities. In both cities the structured physical education was considered to be important, because it had a positive influence on children's development and growth.

Keywords Physical education, Structured physical education, Early childhood education

SISÄLLYS

ALKUSANAT	1
TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
LIITELUETTELO	6
1. JOHDANTO	7
2. VARHAISKASVATUS.....	9
2.1. Mitä varhaiskasvatus on?	9
2.2 Päivähoito.....	10
3. LIIKUNTA.....	12
3.1. Yleistä liikunnasta.....	12
3.2. Liikunta elämän eri vaiheissa.....	12
4. LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA.....	14
4.1. Lasten liikuntakasvatus	14
4.2. Liikunta ja lapsen kehitys.....	15
4.2.1. Liikuntataidot 3-5-vuotiailla	18
4.3. Lapsen liikunnan tarve	20
4.4. Liikunnan avulla oppiminen	21
5. OHJATTU LIIKUNTA.....	22
5.1. Lasten ohjattu liikunta.....	22
5.1.1. 3-5-vuotiaiden lasten ohjaaminen	23
5.2. Ohjaajan rooli.....	24
5.2.1. Ohjaustyylit	24
5.3. Ohjatun liikunnan suunnittelu	25

5.4. Ohjatun liikunnan toteutus	26
5.5. Ohjatun liikunnan havainnointi & arviointi	27
5.6. Liikuntaympäristöt ja -välineet	28
5.7. Liikuntatuokio	29
6. MITEN PÄIVÄKOTI VOI EDISTÄÄ LASTEN LIIKKUMISTA	30
7. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	32
7.1. Tutkimustehtävä.....	32
7.2. Tutkimusmenetelmä.....	32
7.3. Tutkimuksen kohderyhmä.....	33
7.4. Tutkimusaineiston keruu	33
7.5. Aineiston käsittely.....	34
7.6. Tutkimuksen luotettavuus	35
8. TUTKIMUSTULOKSET	36
8.1 Taustatiedot vastaajista	36
8.2 Tietoa päiväkotiryhmistä.....	39
8.3. Ohjattu liikunta vastaajien päiväkodeissa	40
8.4. Ohjatun liikunnan toteuttaminen vastaajien päiväkodeissa	48
9. JOHTOPÄÄTÖKSET	53
10. POHDINTA	56
LÄHTEET	58

LIITELUETTELO

LIITE 1 Tutkimuslupa-anomus Vaasa

LIITE 2 Tutkimuslupa-anomus Joensuu

LIITE 3 Tutkimuslupa Vaasa

LIITE 4 Tutkimuslupa Joensuu

LIITE 5 Saatekirje Vaasa

LIITE 6 Saatekirje Joensuu

LIITE 7 Kyselylomake Vaasa

LIITE 8 Kyselylomake Joensuu

1. JOHDANTO

Pohdittaessa opinnäytetyön aihetta muodostui kiinnostus tehdä työ liittyen päiväkotikäisiin lapsiin. Harjoitteluiden aikana molemmille kehittyi innostus tutkia ohjatun liikunnan määrää ja mahdollisuuksia päiväkodeissa. Lisäksi aiheesta ei ole tehty tutkimuksia.

Aiheena on 3-5-vuotiaiden ohjattu liikunta päiväkodeissa. Aihe valittiin, koska ohjatun liikunnan järjestäminen 3-5-vuotiaille on tärkeää. Tutkimukseen valittiin molemmista kaupungeista, Vaasasta ja Joensuusta, eri alueiden kymmenen suomenkielistä päiväkotia. Vaasan ja Joensuun kaupungit valittiin tutkimukseen, koska haluttiin tehdä vertailua lännessä ja idässä sijaitsevien kaupunkien välillä.

Tutkimuksella pyrittiin kartoittamaan, kuinka usein Vaasan ja Joensuun suomenkielisissä 3-5-vuotiaiden ryhmissä järjestettiin ohjattua liikuntaa, mitkä olivat yleisiä liikuntamuotoja päiväkodeissa sekä löytyikö ohjatun liikunnan tärkeydessä eroja Vaasan ja Joensuun välillä.

Huhtikuun Pohjalaisessa (Laurila 2009, 15) oli artikkeli Nuori Suomen ideoimasta Pihaseikkailusta, jonka tavoitteena oli liikkumisen ilo ja yhdessä tekemisen riemu. Artikkelissa painotettiin lapsen kehityksen kannalta riittävän liikunnan saantia, joka on vähintään kaksi tuntia päivässä.

Liikunta lisää kehon ja mielen hyvinvointia ja liikuntaan täytyy olla mahdollisuus jo varhaislapsuudessa, jotta asenteet liikuntaa kohtaan olisivat mielekkäitä. Kasvattajien on hyvä tukea lasten oma-aloitteista liikuntaa. Kasvattajien omat asenteet ja mielenkiinto vaikuttavat lasten liikuntamahdollisuuksiin ja lasten saamiin erilaisiin liikuntakokemuksiin.

Aihe on ajankohtainen, koska mediassa on ollut keskustelua päivittäisestä liikunnasta sekä lasten ylipainosta. Nykyisin lasten päiviin on tullut erilaisia pelikonsoleita sekä tietokonepelejä, jotka saattavat viedä aikaa ulkoilulta ja erilaisilta leikeiltä.

Liikkuminen ei tarkoita ainoastaan liikuntaa urheilullisessa muodossa eikä liity ensikädessä edes eteenpäin liikkumiseen. Kehon ollessa täysin paikallaan olemme silti liikkeessä, muun muassa sydän lyö, veri kiertää sekä keuhkot hengittävät. Ihmisen kehityksen myötä liikkuminen painottuu koko kehoon ulottuviin toimintoihin. (Zimmer 2001, 14.)

2. VARHAISKASVATUS

2.1. Mitä varhaiskasvatus on?

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatuksessa on tärkeää vanhempien ja kasvatuksen ammattilaisten tiivis yhteistyö, jotta yhteisestä kasvatustehtävästä tulee lapsen kannalta mieluisa kokonaisuus. Laadukkaan varhaiskasvatuksen kannalta on tärkeää, että jokaisella kasvattajalla kasvatusyhteisössä on vahva ammatillinen tietoisuus. Varhaiskasvatuspalveluja tarjoavat kunnat, järjestöt, yksityiset palvelun tuottajat ja seurakunta. (Stakes 2003, 9.)

Varhaiskasvatus on lapsuuden eri kasvu- ja oppimisympäristöissä tapahtuvaa kasvatuksellista ja pedagogista toimintaa, joka perustuu aikuisten ja lasten sekä lasten keskinäiseen vuorovaikutukseen sekä aikuisen keskinäiseen toimintaan ja yhteistyöhön. Aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa lapsen oikeanlainen tulkinta on onnistuneen vuorovaikutuksen edellytys. (Nummenmaa 2001, 26.)

Varhaiskasvatuksen arvopohja rakentuu olennaisiin kansainvälisiin lapsen oikeuksia määritteleviin sopimuksiin, kansainvälisiin säädöksiin ja muihin ohjaaviin asiakirjoihin (Stakes 2003, 10).

”Lasten päivähoidolla tarkoitetaan tässä laissa lapsen hoidon järjestämistä päiväkotihoidona, perhepäivähoitona, leikkitoimintana tai muuna päivähoitotoimintana. Päivähoidon tavoitteena on tukea päivähoitossa olevien lasten koteja näiden kasvatustehtävässä ja yhdessä kotien kanssa edistää lapsen persoonallisuuden tasapainoista kehitystä. Päivähoidon tulee omalta osaltaan tarjota lapselle jatkuvat, turvalliset ja lämpimät ihmissuhteet, lapsen kehitystä monipuolisesti tukevaa toimintaa sekä lapsen lähtökohdat huomioon ottaen suotuisa kasvuympäristö. Lapsen iän ja yksilöllisten tarpeiden mukaisesti päivähoiton tulee yleinen kulttuuriperinne huomioon ottaen edistää lapsen fyysistä, sosiaalista ja tunne-elämän kehitystä sekä tukea lapsen esteettistä, älyllistä, eettistä ja uskonnollista kasvatusta. Uskonnollisen kasvatuksen

tukemisessa on kunnioitettava lapsen vanhempien tai holhoojan vakaumusta. Edistäessään lapsen kehitystä päivähoiton tulee tukea lapsen kasvua yhteisvastuuseen ja rauhaan sekä elinympäristön vaalimiseen.” (L36/1973.)

Lasten päivähoiton asetuksessa todetaan, että vähintään yhdellä päiväkodin hoito- ja kasvatustehtävissä olevalla henkilöllä täytyy olla sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusehdoista annetun asetuksen säädetty ammatillinen kelpoisuus. Kokopäivähoidossa enimmillään saa olla seitsemän kolme vuotta täyttäneitä lasta yhtä ammatillisen kelpoisuuden omaavaa henkilöä kohden. Alle kolmivuotiaita lapsia saa olla enintään neljä yhtä ammatillisen kelpoisuuden omaavaa henkilöä kohden. (Asetus lasten päivähoitosta 2009.)

2.2 Päivähoito

Lasten päivähoito on yhteiskunnan tarjoamaa varhaiskasvatuspalvelua. Päivähoidossa yhtyy lapsen oikeus varhaiskasvatukseen ja vanhempien oikeus lapsen hoitopaikkaan. Päivähoidon perustehtävään kuuluu hoidon, kasvatuksen, opetuksen, vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö, verkostotyö sekä lastensuojelun tukitoimi. Päivähoidon toteutus tapahtuu päiväkodissa, jossa tapahtuu tavoitteellista varhaiskasvatusta. (Varttua 2009; Koivunen 2009, 11.)

Päiväkodeissa annetaan päivähoitoa eri-ikäisille lapsiryhmille, alle 3-vuotiaille, 3-5-vuotiaille ja esikouluryhmille. Lapsella on mahdollisuus olla ryhmässä joko kokopäiväisesti tai puolipäiväisesti. Päivähoidon osa-alueet ovat hoito, kasvatusta ja opetus ja nämä kaikki osa-alueet voivat olla läsnä samaan aikaan. Lastenhoito pitää sisällään perushoidon sekä hoidon. Perushoito sisältää hoivaelementtejä, joissa tavoitellaan lapsen kaikenpuolista hyvinvointia ja turvallisuuden saavuttamista lämpimässä vuorovaikutuksessa. Hoivassa korostuu tapa, miten lasta hoidetaan. Kasvatusta muodostuu pedagogisista elementeistä ja päinvastoin. (Peltonen 2000, 29; Koivunen 2009, 12.)

Eri-ikäisten lasten ryhmät päivähoitossa luovat mahdollisuuksia, joita voidaan hyödyntää vuorovaikutteiseen oppimiseen ja kokemiseen. Erityisesti nuoremmat lapset hyötyvät vanhempien lasten antamista kielellisistä virikkeistä ja siitä, että

pääsevät seuraamaan isompien leikkejä. Nuoremmat lapset tarkkailevat isompien lasten leikkejä ja oppivat heidän sääntöjään matkimalla. Isommat lapset ottavat vähitellen pienemmät lapset mukaan leikkeihin ja antavat heille rooleja, joista uskovat heidän selviävän. Näin isommat lapset oppivat jakamaan tietojaan ja taitojaan muiden kanssa sekä oppivat ottamaan vastuuta, joka kasvattaa heidän omanarvontuntoa. (Zimmer 2001, 108.)

Lapsilla on oma kulttuurinsa, joka voidaan erottaa tyttöjen ja poikien omiksi kulttuureiksi. Poikakulttuurin erityisiä piirteitä ovat autonomisuus, itseluottamus ja koskemattomuus. Tyttöjen kulttuurisia arvoja ovat mukautuvuus, toisiaan täydentävyys ja emotionaalinen ilmaisullisuus. Pojat painottavat yksilöllisten oikeuksien merkitystä, kun taas tytöt arvostavat vuorovaikutuksellisuutta ja hoivaamista. Poika- ja tyttökulttuurien erot alkavat ilmetä viisivuotiaiden lasten ryhmissä. (Keskinen 2003, 230.)

Tytöt ja pojat ovat erilaisia liikkuja ja heidän liikunnan ohjaamisessa ilmenee myös eroja. Ohjaajan tulee ottaa huomioon lapsen sukupuoli, mutta sitä ei saa painottaa liikaa. Yleensä pojat kiinnostuvat itsestä ulospäin suuntautuviin leikkeihin ja tyttöjen leikit suuntautuvat enemmän sisäänpäin. Kaikki lapset voivat leikkiä kaikkia leikkejä ja rajoja onkin tervettä rikkoa. Molemmilla sukupuolille pitää antaa mahdollisuus muokata omanlaisensa tapa liikkua. (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 14-15.)

3. LIIKUNTA

3.1. Yleistä liikunnasta

Liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiakulutuksen kasvua sekä ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtääviä liikesuorituksia. Liikuntaa pyritään toteuttamaan toistuvana, jatkuvana toimintana, jotta liikunnalle asetetut tavoitteet toteutuisivat. Liikunnan tavoitteina on fyysiseen kuntoon tai terveyteen vaikuttaminen sekä elämyksien ja kokemusten tuottaminen. (Vuori 1999, 16.)

Liikunta ymmärretään arkikielessä fyysisenä toimintana, joka saa toimintamuotonsa urheilun piiristä. Käsitteen laajentuessa liikuntaharrastukseksi, sisältyy siihen jossain määrin vapaaehtoisuutta. Liikunta voidaan jaotella sen toteutumisen ensisijaisen syyn mukaan. Liikunta jakautuu työn sisältämään liikuntaan eli työliikuntaan, harrastuksena toteutuvaan eli harrasteliikuntaan sekä päivittäisen elämän velvoitteisiin ja tehtäviin sisältyvään eli arki- ja hyötyliikuntaan. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 17; Vuori 2003, 14-15; Vuori 1999, 16.)

Liikunnan harrastaminen vaikuttaa terveen itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen, tarpeellisten elämäntapojen ja terveen elämänmuodon omaksumiseen sekä itsensä kehittämiseen. Liikunta on väestön psyykkistä hyvinvointia ja voimavaroja kehittävä tekijä, vaikka se vaikuttaakin hyvin yksilöllisesti. Ihmisen keho tarvitsee liikuntaa normaaliin kehittymiseen sekä toimintakyvyn tuottamiseen. Liikunta edistää ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä toimintakykyä elämänkaaren kaikissa vaiheissa. (Kannas, Eskola, Räsänen & Mustajoki 2005, 130.)

3.2. Liikunta elämän eri vaiheissa

Pienille lapsille tulisi tarjota vaihtelevaa, lapsen itsensä säätelemää liikuntaa, jossa kehitetään samanaikaisesti tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja. Erilaiset taidot auttavat lapsia hahmottamaan tilaa ympärillään ja arvioimaan avaruudellisia

suhteita. Pienten lasten motivaatio paranee ja omat kyvyt kehittyvät, jos liikunnan piirissä syntyy positiivisia kokemuksia. (Numminen & Välimäki 1999, 84-85.)

Liikunta tukee lapsen kasvua, auttaa omaksumaan terveellisen elämäntavan sekä luo pohjaa liikunta-asenteisiin. Lapsille ja nuorille päivittäistä liikuntaa voidaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun, kehityksen ja terveyden kannalta pitää suotavana. Nuori pystyy ehkäisemään liikunnalla myöhemmin kehittyviä kansansairauksia sekä niiden riskitekijöitä. Liikunta vaikuttaa suoraan ja välillisesti yhteiskuntaan ja ympäristöön. Lapsuudessa ja nuoruudessa toteutuva liikunta vaikuttaa uuden sukupolven paitsi fyysiselle myös henkiselle ja moraaliseen kasvuun ja kehitykselle yhteiskunnan jäseniksi. (Kannas ym. 2005, 130; Oja & Vuori 1999, 401; Vuori 2003, 32-33.)

Terveysliikunnan suositus aikuisväestölle on 30 minuuttia kohtuullisesti kuormittavaa kestävyysliikuntaa useimpina päivinä viikossa sekä lisäksi säännöllisesti lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta ylläpitävää fyysistä aktiivisuutta. Liikkuminen ehkäisee aikuisena useita sairauksia ja parantaa työkykyä. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 64; Oja & Vuori 1999, 406; Kannas ym. 2005, 130.)

Hyvinvoinnin ja yhteiskunnan resurssien käytön kannalta on tärkeää, että ikääntyvä henkilö harrastaa liikuntaa, jotta toimintakyky pysyy mahdollisimman pitkään. Liikuntaa harrastavien ikääntyvien henkilöiden elinajanodote on pitempi verrattuna liikunnallisesti passiivisiin henkilöihin. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 78; Heikkinen 1999, 108.)

4. LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

4.1. Lasten liikuntakasvatus

Liikunta on lapsen oikeus ja sen tulisi tavoittaa jokaisen lapsen, niin erityisryhmien kuin ikätasoon nähden normaalistikin kasvavan lapsen tarpeet. Lapsen liikunnan tavoitteina on antaa lapselle virikkeitä ja opettaa taitoja monipuoliseen liikuntaan, opettaa lapsi ymmärtämään hyvän kunnan ja motoristen taitojen merkitys omalle terveydelle ja kehitykselle sekä pyrkiä saamaan jokaiselle lapselle henkilökohtainen hyvä olo fyysisen liikunnan kautta. (Autio 2001, 25.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteet muodostuvat liikunnallisista kyvyistä ja taidoista, terveydellisistä tekijöistä, tiedollisesta ja sosiaalisesta kehityksestä sekä hyvästä itsetunnosta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on antaa lapselle liikkumisen avulla tunteita omasta itsestään, kanssaihmisistä sekä oman ympäristön tilaa ja materiaa. Liikunnallisen tarjonnan tulisi seurata pedagogisen toiminnan suuntaviivoja, joihin kuuluvat lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, päätäntämahdollisuus sekä omatoimisuus. Nämä toimivat ohjenuorana ohjaajan menettelylle sekä liikuntatilanteiden sisällölle. Ne voidaan ymmärtää pedagogisen toiminnan yleisinä periaatteina päiväkodeissa. Liikuntakasvatusta tarjoavat voimistelu- ja urheiluseurat, erilaiset kerhot ja päivähoito. (Autio 2001, 27; Zimmer 2001, 121, 124; Numminen 1996, 10.)

Liikuntakasvatusohjelman tulee auttaa lasta omaksumaan monipuolisia liikunnallisia taitoja suoriutuakseen erilaisissa olosuhteissa sekä tarjota jokaiselle lapselle mahdollisuus kehittää fyysistä kuntoa omien edellytysten ja tarpeiden mukaan. Lapsen olisi hyvä saada laaja kokemus liikunnasta, jonka kautta lapsi voi oppia ymmärtämään liikunnan merkityksen ja hyväksymään liikuntaan kuuluvat elementit ja tekijät. Liikuntakasvatuksen sosiaalisen kehityksen ja eettisen käsityksen vaatimukset ja tavoitteet tulisi toteutua. Lapsen tulee oppia havaitsemaan kuinka he käyttäytyvät toisia kohtaan ja kuinka heidän käyttöksensä vaikuttaa toiseen ihmiseen. Lapsen tulee saada kehittää itsetuntoa monipuolisilla liikuntakokemuksilla. Kokeilujen kautta lapsi saa onnistumisen sekä

epäonnistumisen kokemuksia ja sitä kautta lapsi muuttuu varmemmaksi. (Autio 2001, 28, 32-36.)

Liikuntakasvatuksen tulee virittää lasten kiinnostuksen kohteita, tarpeita ja kykyjä. Lapsia on hyvä rohkaista toimimaan, mutta ei vaatimalla heiltä liikaa. Liikunnallisen tarjonnan tulee sisältää jotain yllätyksellisyyttä, jotta lasten uteliaisuus ja tutkimisen halu säilyisi, unohtamatta tuttuja ja säännöllisiä juttuja, jotka luovat turvallisuuden tunteen. Liikunnallisen toiminnan on hyvä pohjautua vapaaehtoisuuteen, jotta voidaan vaikuttaa suotuisasti lapsen itsenäistymiskehitykseen. Liikuntatilanteissa on annettava tilaa lapsen mielikuvituksen kehitykselle sekä lapsella tulee olla mahdollisuus itsemääräävään toimintaan ja omiin päätöksiin jonkun toiminnan tai roolin puolesta. Lapsi oppii itse tekemään aloitteet ja ottamaan vastuuta tekemisistään. (Zimmer 2001, 122-124.)

4.2. Liikunta ja lapsen kehitys

Lapsen kasvua tarkastellaan eri näkökulmista: fyysinen kasvu, motoriikan kehitys, tiedollinen kehitys sekä tunne-elämän ja persoonallisuuden kehitys. Motorinen kehitys lapsilla etenee kahteen suuntaan: kefalokaudaalisesti eli päästä jalkoihin ja proksimodistaalisesti eli keskeltä raajoihin. Kokonaisvaltaiset liikkeet kehittyvät ennen eriytyneitä liikkeitä. (Autio & Kaski 2005, 13.)

Monipuolisessa liikunnassa yhdistetään liikuntaa ja muita lapsen kehityksen kannalta tärkeitä osa-alueita, joita ovat aistit, oman kehon hahmotus ja rytmit. Liikunnallinen valmius ja aistien toiminta ovat riippuvaisia toisistaan. Jos lapsen aistitoimintojen kehittyminen on kesken, se vaikuttaa hidastavasti lapsen liikunnalliseen kehitykseen. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 18.)

Aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä lapsi oppii paljon. Aistit kehittävät ja stimuloivat lapsen leikkejä. Leikissä lapsi käyttää kaikkia aisteja, mikä vaatii aistitoimintojen tarkkaavaisuutta ja merkityksellisen tiedon poimimista ympäristöstä. Lapsi maistelee ja tunnustelee, katsoo, liikkuu ja kääntyy, haistelee ja kuuntelee kaikkea. Näin kehittyy ja paranee lapsen kyky

käsittää vivahteita eri aistien välillä. (Autio & Kaski 2005, 54; Granberg 2004, 50.)

Liikkuminen vaatii riittävän hyvää oman kehon hahmotusta. Varsinkin lapsille oman kehon hahmottaminen on tärkeää. Jos lapsen kehon hahmottamisessa näkyy vaikeuksia, ne vaikuttavat lapsen päivittäiseen elämään. Jos lapsi ei tunne omaa kehoaan eikä sen liikemahdollisuuksia, on hänen liikkumisensa taitamatonta. Kehon hahmotukseen liittyy lapsen minäkuva. Jos lapsen kehon hahmotus ei ole täysin kehittynyt, se saattaa aiheuttaa epävarmuutta, joka taas voi heijastua lapsen tunne-elämään. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 19.)

Varhaisvuosien motorinen kehitys sisältää paljon kehitysympäristöistä johtuvaa lasten välistä vaihtelua ja yksilöllisiä eroja, vaikka samanikäisten lasten liikkumisessa ja kehityksessä on myös yhteisiä piirteitä. 1-3-vuoden iässä lapsen liikkumisalue laajenee. Lapsi oppii perusliikuntamuotoja, joihin kuuluu muun muassa kävely, juokseminen, hyppääminen, tasapainoilu ja ensimmäiset heittämisyritykset sekä kolmannen ikävuoden lopussa kiinniottamisen ensiyritykset. Alle kolmevuotiaalla lapsella on suuri liikkumisen tarve ja motivaatio täydentää ja harjoitella vastaopittuja taitoja. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 54-55.)

Lapsuus on liikkumisen aikaa ja sillä on suuri rooli elämässä. Varsinkin 3-5-vuoden iässä lapsi toimii, löytää, tutkii ja kokeilee ja näin lapsi löytää itsensä ja maailman liikkumisen kautta ja hän omaksuu ympäristöä kehollaan ja aisteillaan. Jokaisena päivänä löytyy haasteita, tehtäviä, löytämisen arvoisia asioita muun muassa portaiden nousemista, kiipeämistä, ylittämistä, hyppimistä, juoksemista ja leikkimistä. Oman tekemisen kautta lapsi löytää maailman. Lapsi tarvitsee riittävästi mahdollisuuksia tämän tarpeen tyydyttämiseen niin kotona kuin yhteiskunnan tarjoamassa hoidossa ja kasvatuksessa. (Zimmer 2001, 13.)

Liikkumisella on lapsen kehityksessä moninaisia funktioita eli tehtäviä, jotka Zimmer (2001) jakaa kirjassaan:

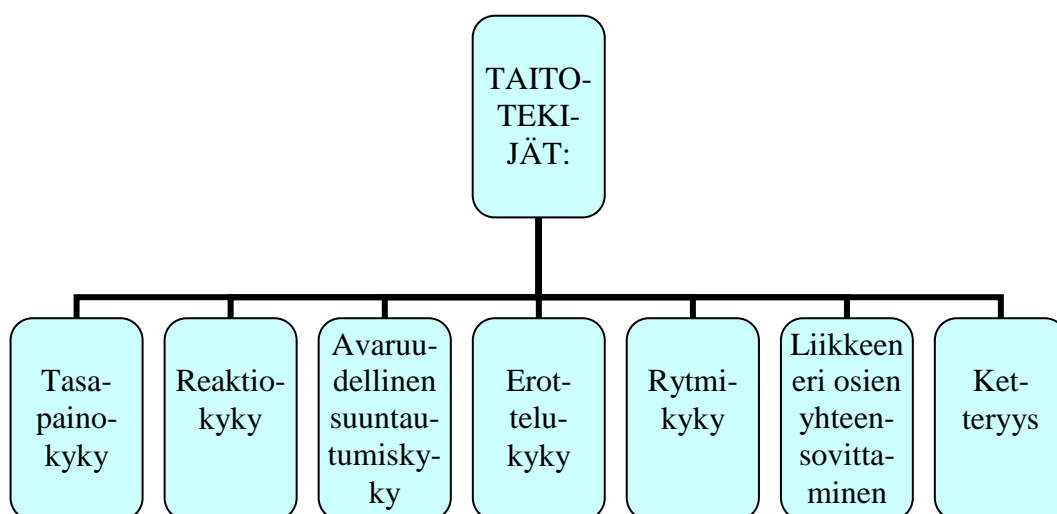
- omakohtaiseen funktioon, jossa lapsi oppii tuntemaan oman kehonsa ja muodostaa kuvan itsestään
- sosiaaliseen funktioon, jossa lapsi puuhaa, leikkii ja pelailee muiden kanssa ja jonka kautta lapsi sopii asioista muiden kanssa, antaa periksi tai vie oman tahtonsa läpi
- produktiiviseen funktioon, jossa lapsi tekee ja suorittaa omalla kehollaan jotakin itse
- ekspressiiviseen funktioon, jossa lapsi ilmaisee, elää ja mahdollisesti työstää tunteitaan liikkeillään
- impressiiviseen funktioon, jossa lapsi kokee erilaisia tunteita, kuten iloa, väsymystä ja energisyyttä liikkeessaan
- eksploratiiviseen funktioon, jossa lapsi oppii tuntemaan esineellisen ja kolmiulotteisen ympäristönsä, joutuu käsittelemään esineitä ja laitteita sekä niiden ominaisuuksia
- komparatiiviseen funktioon, jossa lapsi vertaa itseään muihin, ottaa mittaa muista ja kilpailee muiden kanssa sekä sopeutuu ympäristön vaatimukseen
- adaptiiviseen funktioon, jossa lapsi sietää rasituksia, oppii tuntemaan fyysiset rajansa ja nostamaan suoritustasoaan sekä lapsi sopeutuu itse asettamiinsa tai muiden asettamiin vaatimukseen. (Zimmer 2001, 15.)

Liikuntaa ei tulisi nähdä vain motoristen taitojen tai kunnon kohottamisen välineenä vaan laajempänä toimintana. Lapsen henkinen ja fyysinen hyvinvointi edellyttää, että lapsella on tarpeeksi mahdollisuuksia liikuntaan. Lapsen liikunnassa hyödyiksi lasketaan aineenvaihdunnan nopeutuminen sekä lapsen lihaksiston vahvistuminen ja kehittyminen. Liikunnasta on myös hyötyä hengitys- ja verenkiertoelimistölle, sydänlihakselle, hermoverkostolle sekä hermoyhteyksille. Lapsi, joka on saanut paljon liikuntaa, on tutkimuksen mukaan

terveempi, toiminta- ja suorituskyykyisempi verrattuna liikunnallisesti passiiviseen ikätoveriin. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 19; Hiltunen & Kivirauma 1994, 12.)

4.2.1. Liikuntataidot 3-5-vuotiailla

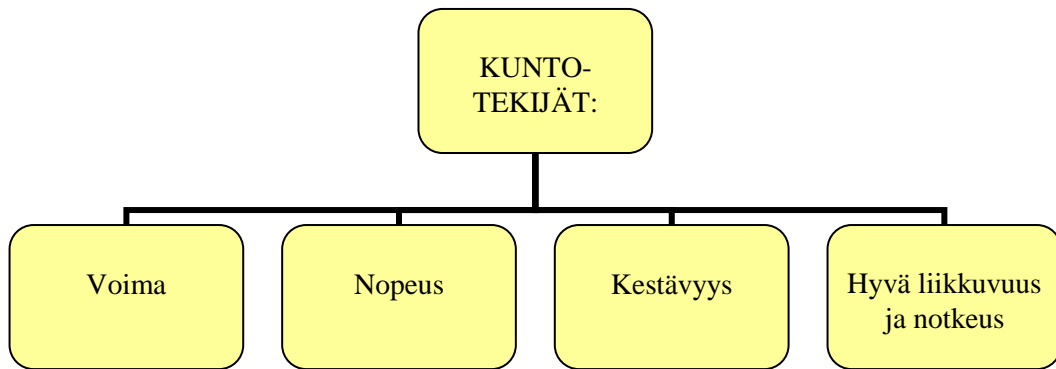
Hiltunen ja Kivirauma (1994) jakaa teoksessaan lapsen liikunnalliset taidot taitotekijöihin ja kuntotekijöihin. Molemmat tekijät voidaan kuvata alla mainittujen kaavioiden mukaisesti.



KAAVIO 1. Taitotekijät

(Hiltunen & Kivirauma 1994)

Tasapainokyky on liikunnan perustekijä ja painottuu kaikessa liikunnassa. Reaktiokyky perustuu ärsyksen reagoitumiseen mahdollisimman nopeasti. Avaruudellinen suuntautumiskyky on taito liikkua tilassa eteen ja taakse, vasemmalle ja oikealle sekä taito ottaa huomioon tilan rajoitukset sekä muut samassa tilassa liikkuvat ihmiset. Erottelukyvyllä tarkoitetaan oman kehonliikkeiden tunnistamista eri asennoissa sekä kykyä tuntea lihasten voiman käytön vaihtelut. Rytmikyky säätelee lihastoiminnan oikea-aikaisuutta, kestoa sekä mahdollisia nopeuden muutoksia. Liikkeen eri osien yhteensovittaminen ilmenee liikeyhdistelmissä. Ketteryydellä tarkoitetaan taitoa hallita liikekoordinaatiota sekä taitoa mukautua uusiin tilanteisiin. (Hiltunen & Kivirauma 1994, 14.)



KAAVIO 2. Kuntotekijät

(Hiltunen & Kivirauma 1994)

Voima kehittyy lapsella dynaamisessa liikunnassa, lihasten supistuessa ja rentoutuessa vuorotellen. Nopeudella tarkoitetaan kykyä tehdä mahdollisimman nopeita liikkeitä. Kestävyydellä kuvataan koko hapenkuljetusjärjestelmän hyvää kuntoa ja kykyä kestää pitkäaikaistakin rasitusta. Hyvällä liikkuvuudella ja notkeudella tarkoitetaan lihasten, tukikudosten ja nivelten kykyä liikkua laajoilla liikeradoilla. (Hiltunen & Kivirauma 1994, 15.)

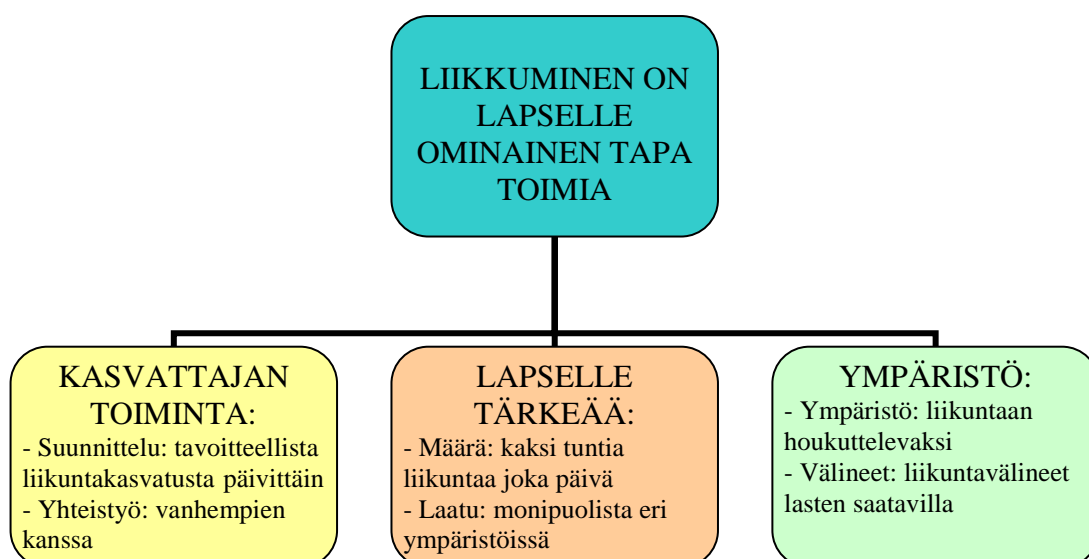
Kolmantena ikävuotena aikaisemmin opitut perusliikemuodot täydellistyvät. Mieluisimpiin toimintoihin ja leikkeihin kuuluvat palloleikit, liikkumiset välineillä ja telineradoilla sekä ohjatut mielikuvaliikuntatuokiot. Ketteryyttä vaativat suoritukset tuottavat 3-4-vuotiaille vielä vaikeuksia, mutta toistojen myötä hermostolliset yhteydet järjestäytyvät ja suoritus paranee ajan myötä. (Karvonen ym. 2003, 60; Miettinen 1999, 13–14)

4-5-vuotiaiden havainnoimiskyky kehittyy ja sen seurauksena lapset kykenevät tehokkaampaan jäljittelyoppimiseen. 4-5-vuotiaat osaavat jo erityistaitoja kuten ajaa pyörällä sekä luistella. Viidentenä ikävuotena suunnitelmallisuus lisääntyy ja toiminnoille tulee tarkoituksia ja tavoitteita. Mieluisimpiin toimintoihin ja leikkeihin kuuluvat liikuntaleikit, luonto- ja ulkoiluleikit, mielikuvaliikunta, välineiden ja telineiden inspiroima liikkuminen, uinnin alkeet sekä hiihdon ja luistelun alkeet. (Karvonen ym. 2003, 63; Autio & Kaski 2005, 26; Miettinen 1999, 14.)

Leikki-ikässä lapsi säätelee liikkeitään sisäisten mielikuvien ja ennakoivien toimintasuunnitelmien avulla. Lapsi harjoittelee aikaisemmin oppimia perusliikkeitä ja työstää itselleen liikevaraston, näin ollen liikesuoritusten laatu paranee ja lapsi oppii joustavammin siirtämään taitoja uusiin tilanteisiin. Iän myötä lapsi oppii yhdistelemään liikunnan eri muotoja samaan aikaan tai peräkkäin esimerkiksi juoksu – pallon heitto. (Miettinen 1999, 12-13.)

4.3. Lapsen liikunnan tarve

Lapsen liikunnan kokonaismäärästä suurin osa muodostuu 3-5-vuotiailla lapsen omaehtoisesta liikunnasta. Lapsella tulee olla joka päivä useita mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ja liikkumiseen innostavassa ympäristössä. Lapsen liikuntajaksot koostuvat useista lyhyemmistä liikuntajaksoista päivän aikana ja liikuntaa tulee saada vähintään kaksi tuntia päivässä. Vanhempien sekä päiväkotihenkilöstön tulee tarjota lapselle mahdollisuus päivittäiseen liikuntaan. Se kuinka aikuinen suhtautuu liikuntaan, vaikuttaa lapsen liikuntatottumusten kehittymiselle sekä lapsen mahdollisuuksille harrastaa liikuntaa. (Nuori Suomi 2009; Hiltunen & Kivirauma 1994, 12.)



KAAVIO 3. Lapsen liikkumisesta

(Nuori Suomi 2009)

4.4. Liikunnan avulla oppiminen

Lapsen oppimistavoitteet liikunnassa voidaan jakaa:

- motorisiin tavoitteisiin, joita ovat perusliikkeiden ja erityistaitoa vaativien liikkeiden oppiminen, motoristen perusvalmiuksien oppiminen, kehonhahmotuksen ja liiketajun kehittyminen, kuntotekijöiden kehittyminen sekä toimintakyvyn kehittyminen
- tiedollisiin tavoitteisiin, joita ovat toiminnan kautta oppiminen, kehontunnon ja sen merkityksen tiedostaminen, oppimisvalmiuksien vahvistuminen, päättelykyvyn ja ongelmanratkaisutaitojen vahvistuminen, käsitteiden ja asioiden merkitysten oppiminen, sääntöjen ja normien oppiminen, hahmottamisen kehittyminen, huomion olennaiseen suuntaamisen oppiminen ja keskittymiskyvyn vahvistuminen
- tunne-elämän ja vuorovaikutuksellisiin tavoitteisiin, joita ovat myönteisen minäkäsityksen vahvistuminen, tunteiden kokeminen ja niiden säätteleminen, vuorovaikutustaitojen vahvistuminen, omien persoonallisten vahvuuksien löytäminen ja hyödyntäminen sekä itsetuntemuksen lisääntyminen
- muihin tavoitteisiin, kuten mielekkään liikuntaharjoituksen sekä liikunnallisen elämäntavan löytämiseen. (Autio & Kaski 2005, 55-56.)

5. OHJATTU LIIKUNTA

5.1. Lasten ohjattu liikunta

Lapselle tulee antaa aikaa ja mahdollisuus vapaaseen sekä ohjattuun liikuntaan. Lapsi oppii perustaitoja ohjatun ja suunnitellun liikunnan aikana. Ohjatun ja suunnitellun liikunnan tavoitteena on motivoida lasta liikkumaan omatoimisesti, antaa tilaisuus leikkiä ja nauttia liikunnasta päivittäin. Lapsella on mahdollista käsitellä ohjatussa liikunnassa monimutkaisempia teemoja ja sisältöjä pidemmällä aikavälillä. (Hiltunen & Kivirauma 1994, 13; Zimmer 2001, 134.)

Painopiste 3-5-vuotiailla lapsille tulisi olla vapaissa päivittäisissä liikkumismahdollisuuksissa. Kun ympäristö järjestetään lasten kehitystarpeiden mukaan, on kysymyksessä epäsuora ohjaus. Liikuntatilanne voi olla spontaani leikki päiväkodin tiloissa tai suunniteltu pedagoginen valinta. Jos liikuntatilanne on suunniteltu, tulee ottaa huomioon sekä ryhmän että yksittäisen lapsen tarpeet. Liikuntataitojen havainnointi on tärkeää, jotta ryhmänohjaaja pystyy valitsemaan ryhmälle sekä yksittäiselle lapselle sopivia toimia. Tärkeintä liikuntatilanteessa on se, että lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja voi nauttia liikkumisesta. (Karvonen ym. 2003, 97; Lamponen & Pulli 2001, 8-9.)

Varhaiskasvatuksessa hyödynnetään liikuntaleikkejä, koska niillä on suuri kasvatuksellinen arvo. Ne kehittävät lapsen muistia, älyä, rohkeutta, yhteistoimintakykyä sekä he oppivat hallitsemaan itseään. Liikuntaleikkien avulla sääntöjen oppiminen sujuu, riitojen selvittely käy helpommin sekä lasten minäkuva kehittyy myönteisemmäksi. Aikaisempien liikuntakokemusten puuttumisen vuoksi luovat opetusmenetelmät kehittävät lapsen mahdollisuutta huomata kuinka monella eri tavalla voi liikuttaa omaa kehoa. (Hiltunen & Kivirauma 1994, 21.)

Suunnitelmallisia ja säännöllisiä liikunta-aikoja sanotaan yleensä voimistelu-, liikunta-, tai jumppatunneiksi. Tunnit kestävät yleensä 30-40 minuuttia ja niihin liittyy tiettyjä rituaaleja, joista lapset pitävät. Suunnitelmallisten liikuntatuokioiden tulee tarjota lapsille tarpeeksi näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino-

ja tuntoaistimuksia. Oman kehon tunteminen edellyttää kehonosien sekä kehon eri puolten tunnistamista ja nimeämistä. (Zimmer 2001, 134; Autio & Kaski 2005, 55.)

5.1.1. 3-5-vuotiaiden lasten ohjaaminen

Kolmen vanhana lapsilla on useimmiten vilkas liikkuvuus, suuri tunnevaltaisuus ja tunteiden ja tarkkaavaisuuden kohteiden nopea vaihtelu. Lapset ovat kiinnostuneita mitä muut samanikäiset tekevät ja haluavat tehdä samaa sekä innostuvat siitä, että koko ryhmä tekee samaa. Lapset oppivat paljon toisiltaan katselemalla, jäljittelemällä ja vertailemalla. Puhe mahdollistaa, että lapset pystyvät kuuntelemaan ja noudattamaan yksinkertaisia merkkejä ja ohjeita koko ryhmänä yhtä aikaa. (Karvonen ym. 2003, 60.)

3-4-vuotiaiden ohjaaminen edellyttää ohjaajalta kärsivällisyyttä, jämäkkyyttä sekä halua työskennellä pienten lasten parissa. Hyviä oppimisen keinoja ovat 3-4-vuotiailla seikkailu- ja temppuradat. 3-4-vuotias pystyy tekemään asioita itsenäisesti, mutta hän ei pysty tekemään montaa asiaa samaan aikaan. Esimerkiksi, kun lapsi puhuu, hän voi lopettaa toiminnan. Tärkeää 3-4-vuotiaiden kanssa työskennellessä on kannustaminen. (Autio & Kaski 2005, 23-24.)

Neljästä ikävuodesta eteenpäin lapsen sosiaalisten taitojen kehittyminen mahdollistaa toimintaan ryhmässä, koska lapsen tunteiden säätely on edennyt siihen vaiheeseen, jossa toisen lapsen huomioonottaminen kehittyy. Lapsi jaksaa kuunnella ohjeita pidempään ja hän jaksaa odottaa omaa vuoroaan – oppimisen kannalta odottelu-aika on kuitenkin hyvä minimoida. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 37.)

Ohjaajan kannattaa käyttää lasten mielikuvitusta taitojen oppimisen keinona, koska mielikuvitusleikit ovat 4-5-vuotiaiden lempileikkejä. Lapsen ollessa viisivuotias ryhmänohjaaja pystyy kertomaan ja näyttämään useamman liikkeen peräkkäin ja lapsi pystyy muistamaan ohjeet. (Autio & Kaski 2005, 25.)

5.2. Ohjaajan rooli

Ohjaajalle on suuri haaste kiinnittää huomiota lasten liikkumisen ydinkohtiin ja suunnitella oppimistilanteita niiden pohjalta. Ohjaajan on tärkeää kiinnittää huomiota varhaislapsuudessa siihen, että perusliikuntataitoja ja motoristisia perustaitoja opetellaan sekä koordinaatiokykyjä kehitetään. Näiden myötä lapset muuttuvat ketterimmiksi, oppivat hallitsemaan paremmin kehoaan, oppivat yhdistämään toisiinsa liikkeitä sekä mukauttamaan liikkumisensa vaihteleviin ympäristötilanteisiin. (Karvonen ym. 2003, 54.)

Ohjaajalta vaaditaan paljon erilaisia ominaisuuksia. Ohjaajan tärkein ominaisuus on olla oma itsensä sillä lapset huomaavat epäaitouden. Muita hyvän ohjaajan ominaisuuksia ovat aito innostus ohjaustyöhön, halu oppia ja itsensä kehittäminen. Ohjaajalta vaaditaan kuuntelu- ja neuvottelutaitoja, myötätuntokykyä, tilannetajua sekä kykyä havainnoida ja analysoida ryhmässä tapahtuvia asioita. Ohjaajan täytyy muodostaa turvallinen ympäristö lapsille sekä olla vastuullinen toimissaan suhteessa lapseen, ohjausympäristöön ja kasvatustyöhön. (Autio & Kaski 2005, 64; Rinta ym. 2008, 29; Rovio, Nikkola, Salmi 2009, 286.)

Liikuntatuokion aikana ohjaajan tulee ottaa huomioon jokaisen lapsen kehitystaso. Hänen täytyy kannustaa ja antaa myönteistä sekä rakentavaa palautetta. Ohjaaja on selkeästi aikuinen, joka vastaa liikuntatuokiosta ja sen kulusta sekä asettaa rajat, joiden puitteissa toimitaan. Ohjaajan on tärkeää luoda mielekkäiden ja asteittain vaikeutuvien haasteiden tarjoava oppimisympäristö. (Autio & Kaski 2005, 65-66; Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 40.)

5.2.1. Ohjaustyylit

Erilaisia ohjaustyyliä vaihtelemalla saadaan liikuntahetkiin monipuolisuutta. Ohjaustyylin tulee olla ohjaajan luonteenomainen tapa ohjata, auttaa ja kannustaa lasta. Ohjaaja voi poimia erilaisista ohjaustyyleistä itselleen sopivat muodot ja muokata niistä persoonaansa sopivan ohjaustyylin. (Rinta ym. 2008, 31-32.)

Komentotyyliässä ohjaaja näyttää tehtävän ja ohjaa yhteistä toimintaa komentamalla. Komentotyyliä käytettäessä aikomus on saada kaikki tekemään tehtävät täsmällisesti ja tehokkaasti. Harjoitustyyliässä ohjaaja miettii etukäteen tehtävät, valmistele suoritustaikaa sekä käynnistää toiminnan. Harjoitustyyliä käytettäessä lapselle annetaan mahdollisuus työskennellä itsekseen. Lapsen työskennellessä itsekseen, ohjaajalle jää aikaa antaa henkilökohtaista palautetta. Ongelmanratkaisutyyliässä ohjaaja ohjaa tekemistä esittelemällä lapsille kysymyksiä. Ohjatussa oivaltamisessa ohjaaja antaa lapsille ongelmanratkaisutehtävän, jonka lapset yrittävät ratkaista. Kokeilun jälkeen ohjaaja johdattelee kysymyksillään lapset huomaamaan yhden toivotun suoritustavan. (Rinta ym. 2008, 31-32; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20.)

Muita ohjaustyyliä on kannustava, jossa ohjaaja huomaa, kannustaa ja pitää yllä lapsen mielenkiintoa annettavaan tehtävään. Esikuvallinen, jossa ohjaaja näyttää lapselle opeteltavan asian tai selostaa selkeästi miten lapsen tulee toimia menestyäkseen. Helpottava, jossa ohjaaja avustaa lasta tekemään onnistuneen suorituksen. Toimintaa tukeva, jossa ohjaaja muodostaa apuvälineitä, jotta lapsi onnistuu tehtävässä. Asteittain etenevä, jossa ohjaaja seuraa lapsen kehitystasoa ja asettaa uusia tavoitteita tarvittaessa. Yhdessä rakentuva, jossa ohjaaja kannustaa lasta seuraavan tavoitteen suorittamiseen. Havainnollistava, jossa ohjaaja antaa aktiivista palautetta ja kannustaa lasta miettimään omaa liikkumistaan. Opastava, jossa ohjaaja miettii parannusehdotuksia lapsen suoritukseen. (Rinta ym. 2008, 37.)

5.3. Ohjatun liikunnan suunnittelu

Liikunnan vuosisuunnitelma tehdään sen jälkeen, kun on kartoitettu lasten kehitystaso. Suunnitelmaa tehdessä varhaiskasvatushenkilöstön on hyvä miettiä eri vuodenaikojen sekä eri toimintaympäristöjen hyödyntämistä. Pitääkseen yllä lasten mielenkiintoa, kasvattajan tulee huomioida lasten toivomukset eri teemoista. Vuosisuunnitelman etuna on, että päiväkodin työntekijöille muodostuu kokonaiskuva liikunnasta. (Numminen 1997, 112; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18; Karvonen ym. 2003, 99.)

Tuokiosuunnitelman perusosat koostuvat oppimistavoitteista sekä sisällöistä ja menetelmistä. Oppimistavoitteisiin kuuluu liikettä koskevat motoriset tavoitteet, tiedolliset eli kognitiiviset tavoitteet, tunnepitoiset ja elämykselliset eli affektiiviset tavoitteet sekä yhteiset ja yhteistyöhön suuntaavat sosiaaliset tavoitteet. Sisältöihin ja menetelmiin kuuluvat taitoharjoittelut, kuntotekijät, leikki, kilpailu sekä suoritusten tarkkailu ja havainnointi. (Soronen & Seeslahti 2001, 11.)

Tuokiosuunnitelman tarkoituksena on pitää yllä lasten henkistä ja fyysistä aktiivisuutta mahdollisimman pitkän ajan. Suunnitelma on tehtävä huolella ja siihen liittyy käytettävien tilojen ja välineiden varaus, harjaannutettavien taitojen ja sisältöjen päättäminen, pohdinta mahdollisista eriyttämisen tarpeista sekä miten saadaan vähän liikkuvat lapset mukaan. Tuokiosuunnitelmaan liittyy myös käytettävien opetusmenetelmien suunnittelu sekä liikuntatuokion organisointi niin, että liikunnan määrä on mahdollisimman suuri. (Numminen 1997, 113, 115; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)

Toimivaa liikuntatuokiota suunnitellessa tulee ottaa huomioon, että liikuntatuokio on tarkoituksenmukainen sekä tehokas, jotta lapsi saa siitä mahdollisimman suuren hyödyn ja ohjaaja saa palautetta tulevia suunnitelmia varten. Antamalla mahdollisuuden monipuoliseen kokeilemiseen sekä yrittämiseen, tuetaan lapsen liikunnallista kehitystä. Suunnitellessa liikuntatuokioita yritetään tavoitella lapsen kokonaiskehitystä tukevia liikuntakokemuksia, onnistumisen iloa, kannustavaa toimintaa ja vastuun ottamista toisista. (Soronen & Seeslahti 2001, 9-11.)

Suunnitellessa liikuntatuokiota etukäteen, ohjaajan on hyvä varata mahdollisuus toteuttaa lasten spontaaneja ideoita, jos siihen mahdollisuus. Suunnitelmien tulisi olla joustavia, niin että sen hetken tapahtuma voidaan tarvittaessa sisällyttää toimintaan. (Zimmer 2001, 123.)

5.4. Ohjatun liikunnan toteutus

Liikunnan avulla lasta opetetaan oppimaan. Käytännössä se merkitsee sitä, että lapsi tutustuu erilaisiin oppimistapoihin ja hänen keskittymiskykynsä kehittyy.

Lisäksi lapsi oppii itsensä hallitsemista, olennaisten asioiden hakemista, löytämistä ja erittelemistä, ratkaisujen tekemistä sekä opitun asian soveltamista. (Soronen & Seeslahti 2001, 12.)

Monipuolisuutta liikuntatuokioihin saadaan ottamalla huomioon lasten herkkyyksikaudet ja yksilölliset erot, liikkeiden oppimisvaiheet ja niiden automatisoituminen, myönteinen ja vaihteleva liikuntatila, erilaisten tasojen, tilojen, suuntien ja nopeuksien käyttäminen, lasten liikeideoiden kehittäminen ja omaehtoinen liikunta, sopivat välineet ja mukava musiikki sekä taitoa kehittävät erilaiset temput ja telineradat (Soronen & Seeslahti 2001, 12).

5.5. Ohjatun liikunnan havainnointi & arviointi

Varhaiskasvattajan ja pienten lasten ohjaajan ammattitaitoon kuuluu havaintotaidot, joita tarjoavat arkipäivän leikki- ja liikuntatilanteet. Havainnointiin perustuvan suunnittelun pohjalta voidaan eriyttää liikuntakasvatuksen tavoitteita, sisältöjä ja menetelmiä lasten tarpeiden mukaisesti. (Karvonen ym. 2003, 104-105.)

Ohjaajan tehtävänä on havainnoida lapsen suoritusta ja arvioida kuinka hyvin lapsi onnistuu tavoitteissaan. Tämä tietenkin vaatii, että ohjaaja tietää ohjattavan toiminnan perusasiat. Lapsen suoritusta seuratessa, ohjaajan tulee tietää mitä tarkkailla ja mihin kiinnittää huomiota, jotta ohjaaja opastuksellaan ja palautteellaan voi auttaa lasta kehittää suoritustaan. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 129-131.)

Liikuntatuokion jälkiarviointi on tärkeää ja se kuuluu olennaisesti laadukkaaseen varhaiskasvatuksen pedagogiikkaan. Arvioinnin voi toteuttaa yhdessä muun kasvatushenkilökunnan kanssa. Arvioinnilla tuetaan lapsen kehitystä ja edistetään oppimista. Tarkoituksenmukainen arviointi on kasvatuksen ja opetuksen olennainen ja säännöllinen osa. Arvioinnista on hyötyä tulevassa suunnittelussa ja ne antavat sekä ohjaajalle että ryhmälle kokonaiskuvan asetetuista tavoitteista. (Zimmer 2001, 140; Kupila 2004, 4-5.)

5.6. Liikuntaympäristöt ja -välineet

Stakesin Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2003) sanotaan, että varhaiskasvatustyöympäristöön kuuluvat rakennetut tilat, lähiympäristö sekä toiminnallisesti eri tilanteisiin liittyvät psyykkiset ja sosiaaliset ympäristöt sekä erilaiset materiaalit ja välineet. Suunnitellessa varhaiskasvatustyöympäristöä toiminnalliset sekä esteettiset näkökulmat täytyy huomioida lasten terveyden ja hyvinvoinnin liittyvien tekijöiden lisäksi. Varhaiskasvatustyöympäristö edesauttaa lapsen luonnollista liikkumisen halua, herättää lapsessa halun oppia uusia asioita sekä innostaa kehittämään omia taitojaan. Sisätilojen suunnittelussa täytyy ottaa huomioon muunneltavuus sekä mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkiin ja peliin. (Stakes 2003, 15-16, 21.)

Ympäristöllä on suuri vaikutus psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille. Hyvin suunnitellulla ympäristöllä parannetaan viihtyvyyttä ja keskittymiskykyä. Ympäristö vaikuttaa myös lasten motoriikan kehittymiseen. Virikkeitä tarjoava ympäristö houkuttelee lapset touhuamaan, liikkumaan ja kokeilemaan omia taitojaan. Lapset tarvitsevat leikki- ja liikuntapaikkoja, jotka ympäristöltään ja varustukseltaan on suunniteltu heitä varten tutkimiseen, kokeilemiseen ja löytämiseen. Lapset tarvitsevat tilaa myös omille päätöksilleen ja itsenäiselle toiminnalle. (Ericsson 2005, 123; Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen. 1991, 167; Zimmer 2001, 161.)

Liikuntaympäristö muodostuu fyysisestä ympäristöstä, joka rakentuu liikkumisesteettömästä sekä selkeästä liikuntatilasta. Kun ympäristö on esteetön, kaikilla on mahdollisuus osallistua ja toiminta on turvallista. Selkeä ja rajattu liikuntaympäristö auttaa lasta keskittymään olennaiseen. Kiinteiden kalusteiden sijoittamisessa on huomioitu vapaan leikin ja pelaamisen tilatarpeet sekä se, että jokaisella tavaralla ja välineellä on oma paikka. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 205- 206.)

Lasten liikkumiseen saa välineiden avulla iloa, vaihtelua ja elämyksiä. Lapsien leikkiessä välineillä, oppivat he paljon esineiden ominaisuuksista, ympäristöstä ja itsestään liikkujina. Välineillä leikkiessä, lapset oppivat tuntemaan materiaalin

ominaisuuksia ja mukautumaan välineiden erityisvaatimuksiin. Välineiden käyttö kehittää aistien yhteistoimintaa sekä silmien ja käsien sekä jalkojen yhteistyöskentelyä. Perinteisiä liikuntavälineitä ovat pallot, hernepussit, vanteet ja hyppynarut. Paljon kehittäviä liikunta ja leikkitoimintoja voi saada aikaan myös kierrätys- ja pakkausmateriaaleista sekä itse voi keksiä erilaisia välineitä ja kehittää uusia tapoja toimia niiden kanssa. Tärkeimpiin liikuntavälineiden valintaperusteisiin kuuluu ikä. (Karvonen ym. 2003, 159-161; Zimmer 2001, 164.)

5.7. Liikuntatuokio

Liikuntatuokion vaiheet ovat alkuverryttely, virittäytyminen ja leikki, johon menee noin 5-10 minuuttia. Alkuverryttely on fyysisesti vaativaa sekä helposti organisoitavaa, joka innostaa lapsia toimintaan. Päävaiheena on uuden asian oppiminen ja/tai aikaisemmin opitun kertaaminen, johon menee noin 15-25 minuuttia. Uutta asiaa opetettaessa lapsille esitetään ensin kokonaissuoritus. Liikuntatuokio lopetetaan mielihyvää tuottavan toiminnan tai leikin avulla, johon aikaa varataan noin 5-10 minuuttia. Sen jälkeen vuorossa on rentoutus ja yhteenveto. Ohjaaja voi yhteenvedossa esimerkiksi kehottaa lapsia asettumaan lattialle ja palauttaa mieleen liikuntatuokion ydinkohtia. Liikuntatuokio korostaa lasten omatoimisuutta heidän toimiessaan yhteisen liikunnallisen tekemisen tai leikin parissa. (Soronen & Seeslahti 2001, 11; Numminen 1997, 118, 120; Zimmer 2001, 140.)

6. MITEN PÄIVÄKOTI VOI EDISTÄÄ LASTEN LIIKKUMISTA

Päiväkodin työyhteisön tulee pohtia toimintakauden alussa miten lapsen omaehtoista liikuntaa voidaan tukea sekä miten lapsen päivittäisen liikunnan kokonaismäärää voidaan lisätä. Päiväkodin henkilökunnan tulee pohtia, muun muassa saako lapsi liikkua sisällä vapaasti, milloin ja mitkä välineet ovat vapaasti lapsen käytettävissä, milloin järjestetään ohjattua liikuntaa sekä miten lasten yksilölliset temperamentit ja mahdolliset sukupuolten väliset erot kiinnostuksen kohteissa otetaan toiminnassa huomioon. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.)

Liikuntaan virittävän ympäristön luominen lapsille, liikuntaan liittyvien esteiden poistaminen ja turvallisen liikkumisen opettaminen ovat päiväkodin henkilöstön tehtävänä. Yhdistämällä motorisen aktiivisuuden toimintaan ja opetukseen voidaan lisätä lasten oppimisen mahdollisuuksia. Pohtimalla päiväkodin henkilöstön kesken liikunnan merkityksiä lasten oppimiselle, luodaan perusta laadukkaalle liikuntakasvatuksen toteutukselle ja liikuntamyönteiselle toimintakulttuurille. (Stakes 2003, 20.)

Kehityksen ja terveyden kannalta lapsen päivittäiset ulkoleikit ovat tärkeitä. Paljon ulkona leikkivät lapset hallitsevat motoriset taidot paremmin kuin paljon sisällä leikkivät lapset. Lapsen päivittäiselle hyvinvoinnille on arvokasta aktiivisuuden ja levon tasapaino. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 37.)

Päiväkodin ulkoilualan ollessa pieni, voidaan siihen tietyin keinoin luoda viihtyvyyttä. Erilaisin välinein ja siirrettävien materiaalien avulla ulkoiluala voidaan muokata lapsille mieluisaksi. Lisäksi päiväkodin lähialueen liikuntapaikkoja ja ympäristöä on hyvä hyödyntää, koska se motivoi lasta liikkumaan, leikkimään ja se tuo vaihtelua normaaliin pihaympäristöön. Lapselle tulee olla mahdollisuus itsenäiseen, virikkeelliseen ja iloiseen toimintaan ulkoliikunta-alueilla. (Zimmer, 2001, 170; Stakes 2003, 21.)

3-5-vuotiaiden lasten liikuntamotiiveina pidetään itse toimintaa ja siitä saatavia positiivisia aistimuksia, tunnekokemuksia ja -elämyksiä. Tärkeämpää on kysyä

lapselta oliko hauskaa liikkua kuin kysyä kuka voitti. Lapsi on luontaisesti utelias, joten aikuisen oman esimerkin avulla lapsen ohjaaminen liikunnan pariin on helppoa. Positiivinen rohkaisu, tukeminen ja kannustaminen vaikuttavat liikunnassa mukana pysymiseen. Järjestelyt päiväkodissa ja lapsen ympäristössä joko rajoittavat tai edesauttavat lapsen liikkumista. (Numminen 1997, 92; Hiltunen & Kivirauma 1994, 12.)

7. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1. Tutkimustehtävä

Tutkimuksen tehtävänä on selvittää, kuinka usein suomenkielisten 3-5-vuotiaiden päiväkotiryhmissä järjestetään ohjattua liikuntaa, mitkä ovat yleisimmät liikuntamuodot 3-5-vuotiaiden ryhmissä sekä tehdä vertailua ohjatun liikunnan määrästä ja muodosta Vaasan ja Joensuun päiväkotien välillä. Tutkimuksen tavoitteena on myös selvittää tuleeko vastauksissa esille eroja ohjatun liikunnan tärkeydessä Vaasan ja Joensuun kaupunkien päiväkotien työntekijöiden kesken.

7.2. Tutkimusmenetelmä

Tutkimus suoritettiin kvantitatiivisella (määrällinen) ja kvalitatiivisella (laadullinen) menetelmällä. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen menetelmä täydentävät toisiaan ja niitä on käytännössä vaikea jaotella toisistaan (Hirsjärvi 2007, 132-133.)

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, joka sisälsi kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia kysymyksiä. Tutkimus perustuu kyselylomakkeisiin vastanneista Vaasan ja Joensuun päiväkotien 3-5-vuotiaiden lapsiryhmien työntekijöiden vastauksiin.

Kvantitatiivinen tutkimus painottaa yleispäteviä syyn ja seurauksen lakeja. Tutkimusmenetelmä sopii tutkimukseen, jossa halutaan kuvailla numeraalisesti jotakin asiaa tai kuvailla, missä määrin jokin asia on muuttunut tai missä määrin jokin asia vaikuttaa johonkin toiseen asiaan. Tavoitteena kvantitatiivisessa tutkimuksessa on löytää säännönmukaisuuksia, millä tavalla eri asiat liittyvät toisiinsa ja selittää, millä tavalla tutkimusyksiköt eroavat eri muuttujien suhteen. (Hirsjärvi 2007, 135; Vilkkä 2005, 49-50.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tavoitteena kvalitatiivisessa tutkimuksessa on ihmisten koettujen todellisuuksien kuvaukset, joiden oletetaan sisältävän asioita, joita

ihminen pitää itselleen elämässään merkityksellisinä ja tärkeinä. (Hirsjärvi 2007, 157; Vilka 2005, 97.)

7.3. Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä oli Vaasan ja Joensuun kaupunkien eri alueilta kymmenen suomenkielistä päiväkotia. Tutkimukseen valittiin päiväkodit, joissa oli 3-5-vuotiaiden lapsiryhmiä. Jokaiseen valittuun 3-5-vuotiaiden ryhmään lähetettiin kolme kyselylomaketta, joten yhteensä kyselylomakkeita lähetettiin 60. Tutkimusjoukon muodosti päiväkotien 3-5-vuotiaiden ryhmän työntekijät. Tutkimuksen otantamenetelmä oli ryväotanta, ja ryppäät oli valittu systemaattisesti molempien kaupunkien eri alueilla sijaitsevista päiväkodeista.

Otannalla tarkoitetaan menetelmää, jolla otos valitaan perusjoukosta. Otanta voidaan suorittaa kokonaisotantana, yksinkertaisena satunnaisotantana, systemaattisena, ositettuna tai ryväotantana. Ryväotanta on toimiva otantamenetelmä, mikäli tutkimuskohteena ovat ryhmät, kuten yritykset, organisaatiot tai kaupunginosat. Ryppäät valitaan satunnaisesti tai systemaattisesti. Kattavaan otoskokoön vaikuttavat tutkimuksessa määritellyn perusjoukon ominaisuudet, perusjoukon koko sekä se, minkälaista tarkkuutta tutkimuksella tavoitellaan. Toteutunut otos merkitsee kyselylomakkeisiin vastanneiden määrää. (Vilka 2005, 77-80.)

7.4. Tutkimusaineiston keruu

Kyselylomake sisälsi avoimia ja monivalintakysymyksiä, koska tarkoituksena oli saada kattava tutkimusaineisto. Monivalintakysymyksissä oli valmiita vastausvaihtoehtoja, joista vastaaja sai valita itselleen sopivimman. Kyselylomakkeessa oli molempia kysymysmuotoja suurin piirtein yhtä paljon.

Tutkimuslupa-anomukset lähetettiin Vaasan (LIITE 1) varhaiskasvatuksen vastaavalle johtajalle ja Joensuun (LIITE 2) päivähoiton johtajalle maaliskuun alussa. Tutkimuslupa saatiin Vaasasta (LIITE 3) maaliskuun lopussa ja Joensuusta (LIITE 4) toukokuun alussa.

Kyselylomake valittiin tutkimuksen aineiston keräämisen muodoksi, koska koimme sen parhaimmaksi vaihtoehdoksi tutkimuksemme kannalta. Saatekirjeet (LIITE 5 ja LIITE 6) ja kyselylomakkeet (LIITE 7 ja LIITE 8) lähetettiin keväällä toukokuussa 2009 ja palautusaikaa oli kesäkuun ensimmäiseen viikkoon asti. Vastausaikaa oli neljä viikkoa, koska työntekijöille haluttiin antaa aikaa kiireisen loppukevään ajankohdan vuoksi.

Kyselytutkimuksen etuna voidaan pitää sitä, että niiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto, koska tutkimuksessa voidaan kysyä monia asioita. Kyselylomake on yleisin käytetty aineiston keräämisen tapa kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä. Kaikilta kyselyyn vastaajilta kysytään sama asiasisältö samalla tavalla. (Hirsjärvi 2007, 190; Vilka 2005, 73-74.)

7.5. Aineiston käsittely

Vastauksia saatiin yhteensä viidestä Vaasan päiväkodista ja kahdeksasta Joensuun päiväkodista, joten vastauksia Vaasasta tuli 15 kappaletta ja Joensuusta 24 kappaletta. Vastausprosentti molempien kaupunkien vastauksien kanssa on 65 % (39/60). Vaasan vastausprosentti on 50 % (15/30) ja Joensuun vastausprosentti on 80 % (24/30).

Kvantitatiivinen osuus tutkimuksesta käsiteltiin SPSS-tilasto-ohjelman sekä Excel-taulukkolaskentaohjelman avulla, koska se oli helpoin tapa analysoida Vaasan ja Joensuun tutkimusaineistoa. Vaasan ja Joensuun kvalitatiivinen osuus tutkimusaineistosta käsiteltiin aineistolähtöisenä sisältöanalyysinä.

Tutkijan tavoitteena on löytää mistä toiminnan logiikkaa tai tyypillistä kertomusta lähdetään etsimään. Tämän jälkeen pelkistetään aineisto, joka tarkoittaa, että tutkimusaineistosta rajataan tutkimustehtävän kannalta epäolennainen informaatio. (Vilka 2005, 94, 140.)

Kyselylomakkeen käsittely on nopeaa, koska aineisto voidaan käsitellä nopeasti tallennettuun muotoon ja analysoida se tietokoneen avulla. Kerättävän tiedon käsittelyyn on kehitetty tilastolliset analyysitavat ja raportointimuodot, joten

tutkijan ei tarvitse itse kehittää uusia aineistojen analyysitapoja. (Hirsjärvi 2007, 190.)

7.6. Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimus toteutettiin Vaasan ja Joensuun kaupunkien eri alueittain valituissa päiväkodeissa, joten tutkimusta ei voida yleistää molempien kaupunkien kaikkia päiväkoteja koskeviksi.

Kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta ja siihen voidaan käyttää monia erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuus (reliabelius) tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Toinen tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite on pätevyys (validius), joka tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi 2007, 226-227.)

Kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käytettäessä luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä, koska arvioinnin kohteena on tutkijan tutkimuksessaan tekemät teot, valinnat ja ratkaisut. Tutkijan tulee arvioida tutkimuksensa luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla. (Vilkkä 2005, 158-159.)

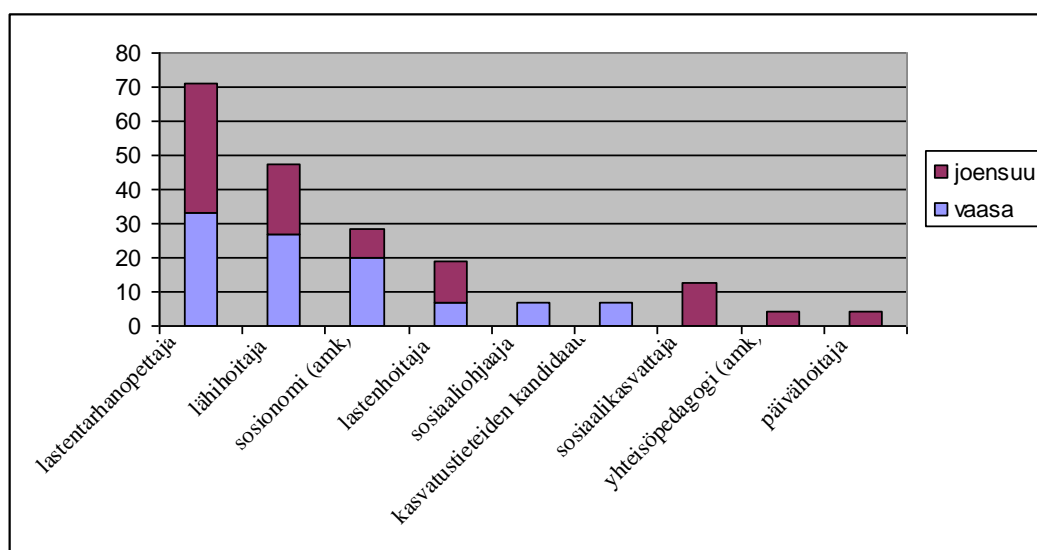
8. TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Taustatiedot vastaajista

Tutkimuksen kohdejoukon lukumäärä oli 60, mutta kyselyyn vastasi 39 päiväkodin työntekijää.

Koulutukseltaan Vaasan vastaajista 33,3 % oli lastentarhanopettajia, 26,7 % lähihoitajia, 20 % sosionomeja (amk) ja lastenhoitajaa, sosiaalihoajaaja sekä kasvatustieteiden kandidaattia 6,7 % kutakin.

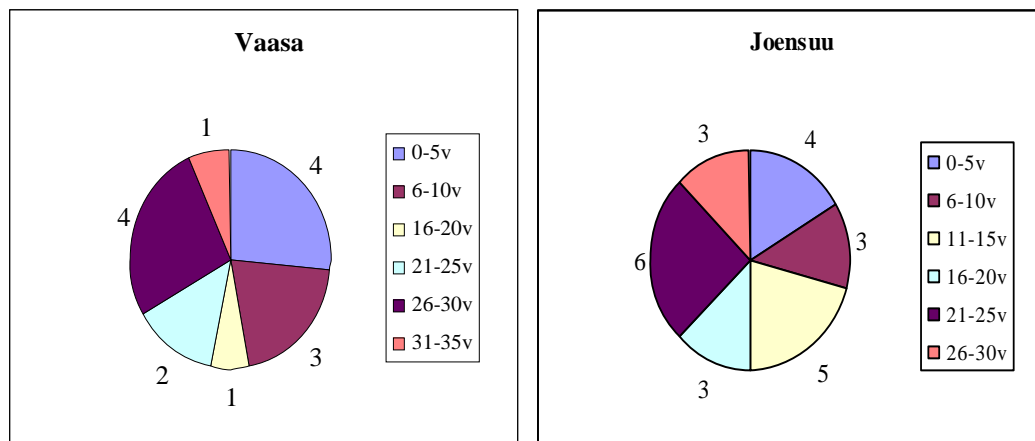
Koulutukseltaan Joensuun vastaajista 37,5 % oli lastentarhanopettajia, 20,8 % lähihoitajia, 8,3 % sosionomeja (amk), 12,5 % lastenhoitajia, 12,5 % sosiaalikasvattajia ja yhteisöpedagogia (amk) sekä päivähoitajaa 4,2 % kumpaakin.



KAAVIO 4. Koulutus

Kysyttäessä, kuinka kauan vastaajat olivat olleet alalla, Vaasan vastaajista suurin osa oli ollut 0-5 vuotta (27 %) sekä 26-30 vuotta (27 %) alalla. Vastaajista seuraavaksi kauiten olivat olleet alalla 6-10 vuotta (20 %). Muut vuodet alalla olivat 21-25 vuotta (13 %), 31-35 vuotta (7 %) ja 16-20 vuotta (6 %).

Joensuun vastaajista suurin osa oli ollut alalla 21-25 vuotta (25 %). Vastaajista seuraavaksi kauan oli ollut 11-15 vuotta (21 %) alalla. Kolmanneksi kauan oli ollut alalla 0-5 vuotta (18 %) ja muut olivat olleet 6-10 vuotta (12 %), 16-20 vuotta (12 %) sekä 26-30 vuotta (12 %).

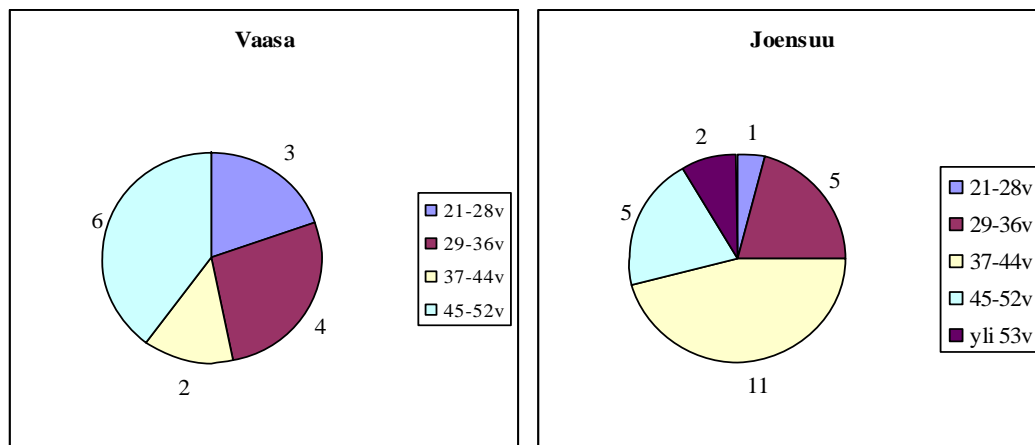


KAAVIO 5. Vuodet alalla

Kysyttäessä vastaajilta mistä läänistä he olivat kotoisin, Vaasan vastaajat kertoivat, että kaikki olivat kotoisin Länsi-Suomesta lukuun ottamatta yhtä vastaajaa, joka oli kotoisin Lapin läänistä. Joensuun vastaajista kaikki olivat kotoisin Itä-Suomesta lukuun ottamatta kahta vastaajaa, jotka olivat kotoisin Etelä-Suomesta ja Lapin läänistä.

Iältään suurin osa Vaasan vastaajista oli 45-52-vuotiaita (40 %). Toiseksi suurin ikäryhmä (27 %) oli 29-36-vuotiaat. Muut ikäryhmät olivat 21-28-vuotiaat (20 %) ja 37-44-vuotiaat (13 %).

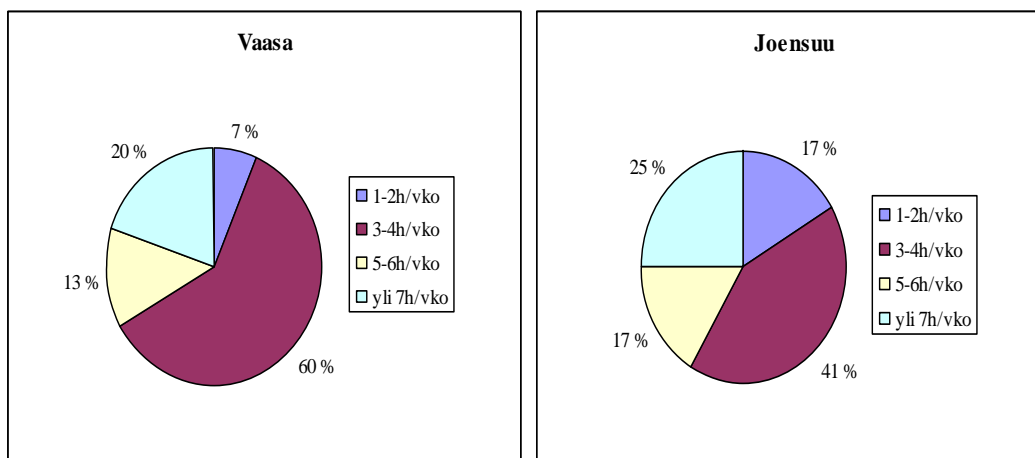
Joensuun vastaajista suurin osa oli iältään 37-44-vuotiaita (46 %). 29-36-vuotiaita (21 %) ja 45-52-vuotiaita (21 %) oli yhtä paljon. Muut ikäryhmät olivat yli 53-vuotiaat (8 %) ja 21-28-vuotiaat (4 %).



KAAVIO 6. Vastaajien ikäjakauma

Kysyttäessä, kuinka paljon keskimäärin vastaaja käyttivät vapaa-ajastaan liikuntaan, jossa oli huomioitu kuntoilu sekä hyötyliikunta, Vaasan vastaajat kertoivat, että suurin osa käyttivät keskimäärin vapaa-ajastaan liikuntaan 3-4h/viikossa (60 %). Toiseksi suurimman ryhmän muodostivat henkilöt, jotka käyttivät liikuntaan yli 7h/viikossa (20 %). Muut vastaajat liikkuvat 5-6h/viikossa (13 %) ja 1-2h/viikossa (7 %).

Joensuun vastaajista suurin osa käyttivät keskimäärin vapaa-ajastaan liikuntaan 3-4h/viikossa (41 %). Toiseksi suurimman ryhmän muodostivat henkilöt, jotka käyttivät liikuntaan yli 7h/viikossa (25 %). Muut vastaajat liikkuvat 1-2h/viikossa (17 %) ja 5-6h/viikossa (17 %).

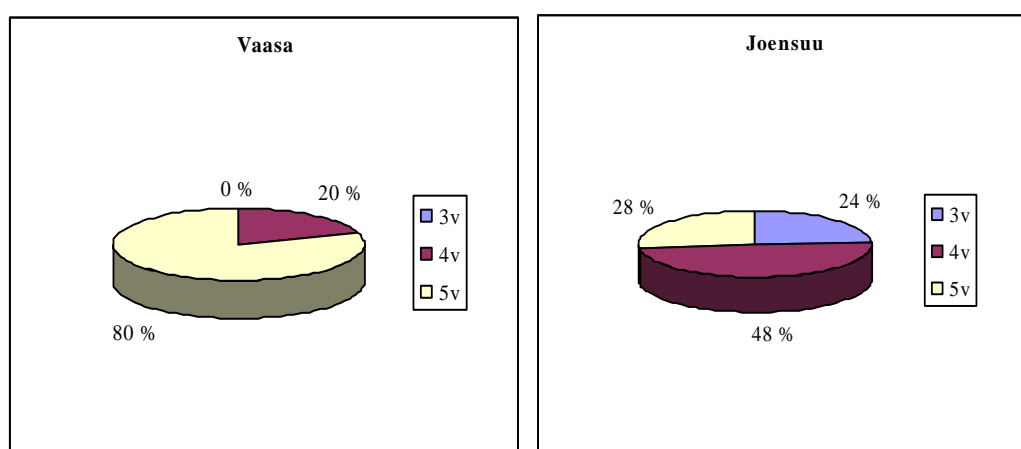


KAAVIO 7. Vastaajien vapaa-ajan liikunnan määrä

8.2 Tietoa päiväkotiryhmistä

Vaasan vastauksissa kävi ilmi, että vastaajien ryhmissä oli eniten viisivuotiaita lapsia (80 %) koko ryhmään nähden. Toiseksi eniten oli neljävuotiaita (20 %). Kolmevuotiaita ei ollut eniten missään ryhmässä.

Joensuun vastauksissa kävi ilmi, että ryhmissä oli eniten neljävuotiaita lapsia (48 %) koko ryhmään nähden. Toiseksi eniten oli viisivuotiaita (28 %) ja kolmevuotiaita (24 %) oli vähiten.



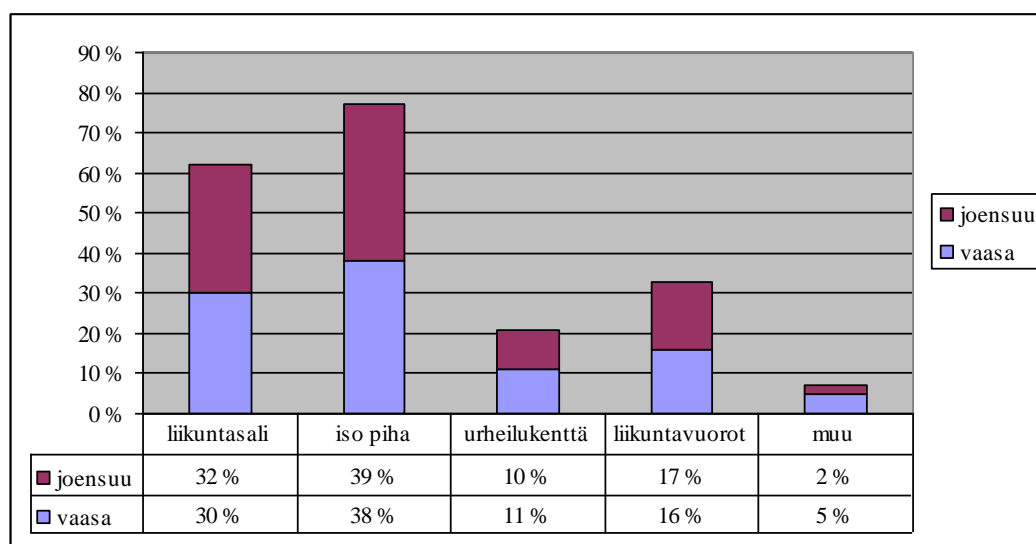
KAAVIO 8. Lasten ikäjakauma päiväkodeissa

Kysyttäessä päiväkodin painotusalueita, tutkimukseen vastanneet Vaasan päiväkotien työntekijät kertoivat vastauksissaan painotusalueista, joista suurimpina olivat luonto, liikunta sekä taide. Muita painotusalueita olivat ympäristö, kädentaidot, kieli, hyvät tavat, terveys sekä sosiaaliset taidot. Muutamissa vastauksissa tarkkaa päiväkodin painotusalueita ei kerrottu, vaan kaikkea painotettiin tasapuolisesti.

Joensuun päiväkotien työntekijöiden enemmistön mukaan tarkkaa päiväkodin painotusalueita ei ollut. Suurin tietty painotusalue oli liikunta. Muita painotusalueita olivat aktiivinen oppinen ja taide. Muutamissa vastauksissa tarkkaa päiväkodin painotusalueita ei kerrottu, vaan kaikkea painotettiin tasapuolisesti.

Kysyttäessä liikuntamahdollisuuksista päiväkodissa, Vaasan vastauksissa kävi ilmi, että iso piha (39 %) loi eniten liikuntamahdollisuuksia. Toiseksi eniten mahdollisuuksia oli liikkua liikuntasalissa (32 %). Muita mahdollisuuksia olivat liikuntavuorot (17 %) ja urheilukentät (10 %). Muutama vastaaja kertoi muista (5 %) liikuntamahdollisuuksista, joita oli heidän päiväkodilla mahdollisuus käyttää: luistelukenttä, hiihtoladut ja isot puistot.

Joensuun vastauksissa kävi ilmi kuten Vaasankin vastauksissa, että iso piha (38 %) loi eniten liikuntamahdollisuuksia päiväkodissa. Toiseksi eniten mahdollisuuksia oli liikkua liikuntasalissa (32 %). Muita mahdollisuuksia olivat liikuntavuorot (17 %) ja urheilukentät (10 %). Eräs vastaaja mainitsi muun (2 %) liikuntamahdollisuuden, joka oli jäähallin käyttömahdollisuuden luistelussa.



KAAVIO 9. Liikuntamahdollisuudet päiväkodeissa

8.3. Ohjattu liikunta vastaajien päiväkodeissa

Kyselyssä selvitettiin kokivatko ohjaajat, oliko ohjattuun liikuntaan tarpeeksi aikaa ja tilaa. Suurin osa Vaasan vastaajista koki että ohjattuun liikuntaan oli tarpeeksi aikaa ja tilaa, koska päiväkotien liikkumismahdollisuudet olivat hyvät päiväkodin tiloissa sekä ympäristössä. Osa vastaajista kuitenkin koki, että enemmän aikaa ja tilaa saisi olla ohjattuun liikuntaan. Vastauksissa kävi myös ilmi, että henkilökunnan oma aktiivisuus vaikutti ajan käyttöön.

”Se (ohjattu liikunta) on omasta aktiivisuudesta kiinni.”

”Hyvät mahdollisuudet liikkua, jos sitä (ohjattua liikuntaa) vain haluaa lapsille järjestää.”

Osa vastaajista oli sitä mieltä, että ohjattua liikuntaa oli haasteellista järjestää, koska lapsiryhmä oli liian suuri, eikä ollut tarpeeksi resursseja ohjata toimintaa työntekijöiden vähyyden takia.

Joensuun vastauksissa oma aktiivisuus sekä oman mielikuvituksen ja luovuuden hyödyntäminen tulivat esille monessa vastauksessa. Ohjattu liikunta oli mahdollista, koska ryhmä pystyttiin jakamaan pienempiin osiin, tilat olivat hyvät ja viikkosuunnitelmaan oli varattu aika ohjatulle liikunnalle. Osa vastaajista kertoi, että aikaa olisi, mutta tila liikuntaan oli rajallinen, liian pieni tai mahdollisuutta ei ollut ollenkaan ohjatun liikunnan järjestämiseen. Esille tuli myös osassa vastauksissa, että ohjattuun liikuntaan ei ollut tarpeeksi tilaa eikä aikaa.

Kysyttäessä, oliko ohjattuun liikuntaan tarpeeksi välineitä, Vaasan vastaajat kertoivat, että välineitä oli tarpeeksi ja välineitä hankittiin lisää tarpeen mukaan. Jossain päiväkodeissa vanhempaintoimikunta oli kustantanut liikuntavälineitä. Osa vastaajista kertoi, että päiväkotit sijaitsee samassa rakennuksessa koulun kanssa tai lähellä sitä, joten liikuntavälineitä oli käytettävissä monipuolisesti sekä riittävästi, kun pystyi lainaamaan koulun omia. Huolimatta, että liikuntavälineitä oli tarpeeksi päiväkodeissa, osa vastaajista toivoi, että välineitä olisi enemmän, koska esimerkiksi palloja ei ollut antaa kaikille lapsille jumppahetkellä. Eräs vastaaja toi esille ohjatun liikunnan välineiden määrän kommentoimalla näin:

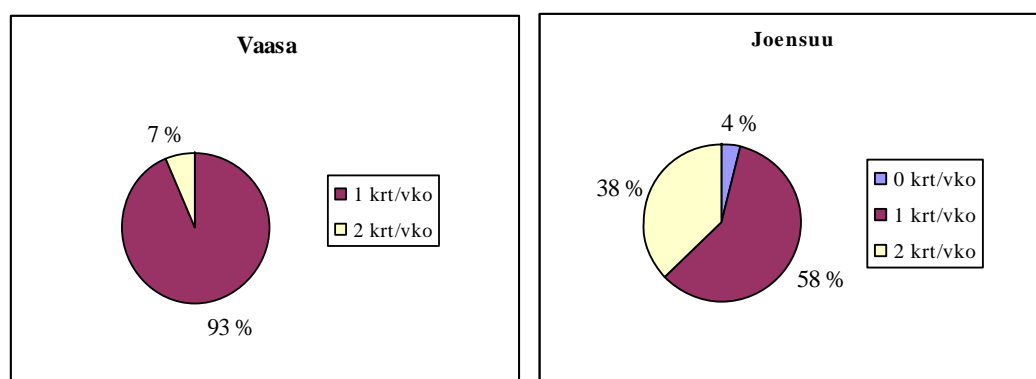
”Välineitä kyllä löytyy jos vain olisi aikaa niitä käyttää.”

Joensuun vastauksissa kävi ilmi, että vastaajat eivät olleet keskenään yhtämielisiä. Osa vastaajista kertoi, että välineitä oli kattava määrä ja niitä oli hankittu paljon lisää viime vuosina. Olemassa olevien ja hankittujen lisäksi, joissakin päiväkodeissa oli tehty itse uusia välineitä ja mielikuvitusta käyttämällä muunneltu jo olemassa olevia välineitä. Eräs vastaaja kertoi, että aina olisi tilaa

uusille välineille, mutta totesi kuitenkin, että monenlaista liikuntaa saisi toteutettua vähemmälläkin välineillä. Vastaajat, jotka kokivat, että välineitä ei ollut tarpeeksi eikä monipuolisesti, kertoivat määrärahojen olevan liian pieniä, joten uusia välineitä ei voitu hankkia päiväkotiin. Osa päiväkodeista käytti läheisen koulun salia, joten he pystyivät lainaamaan koulun välineitä, joita oli monipuolisesti.

Kysyttäessä, kuinka usein vastaajan päiväkodissa oli ohjattua liikuntaa, Vaasan vastauksissa tuli esille, että enimmäkseen päiväkodeissa järjestettiin ohjattua liikuntaa kerran viikossa (93 %). 7 %:ssä päiväkodeissa järjestettiin ohjattua liikuntaa kaksi kertaa viikossa.

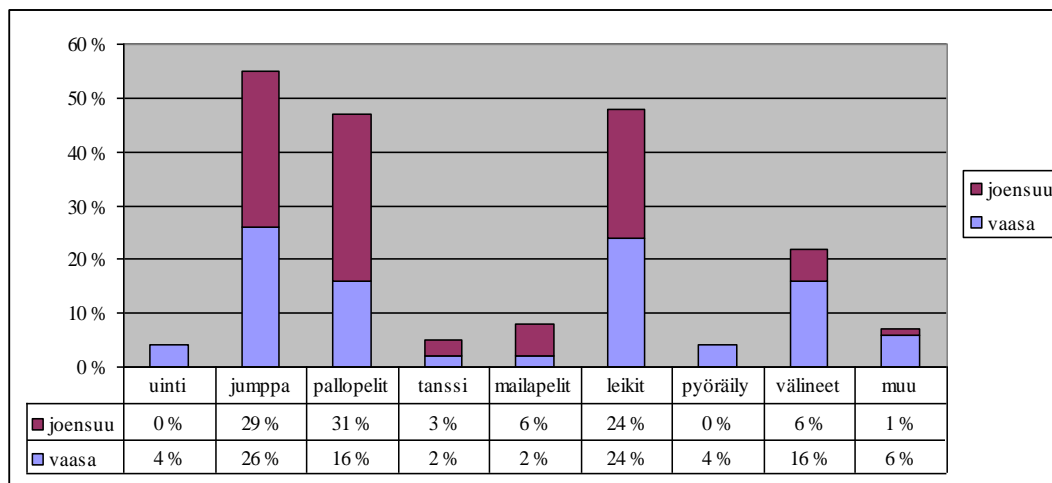
Joensuun vastauksissa tuli esille, että enimmäkseen päiväkodeissa järjestettiin ohjattua liikuntaa kerran viikossa (58 %). Toiseksi eniten päiväkodeissa järjestettiin ohjattua liikuntaa kaksi kertaa viikossa (38 %). Vastauksissa kävi myös ilmi, että 4 %:ssä päiväkodeissa ei järjestetty ohjattua liikuntaa lainkaan.



KAAVIO 10. Ohjatun liikunnan määrä päiväkodeissa

Vastaajat merkitsivät kyselylomakkeeseen kolme yleisintä kevät- ja kesäliikuntamuotoa ja Vaasan vastauksissa kävi ilmi, että kolme yleisintä olivat jumppa (26 %), leikit (24 %) sekä pallopelit (16 %) ja välineet (16 %). Muita liikuntamuotoja olivat uinti (4 %), pyöräily (4 %), tanssi (2 %) sekä mailapelit (2 %). Muu (6 %) liikuntamuoto käsitti tempuradat, metsäretket sekä jumppavarjon käytön.

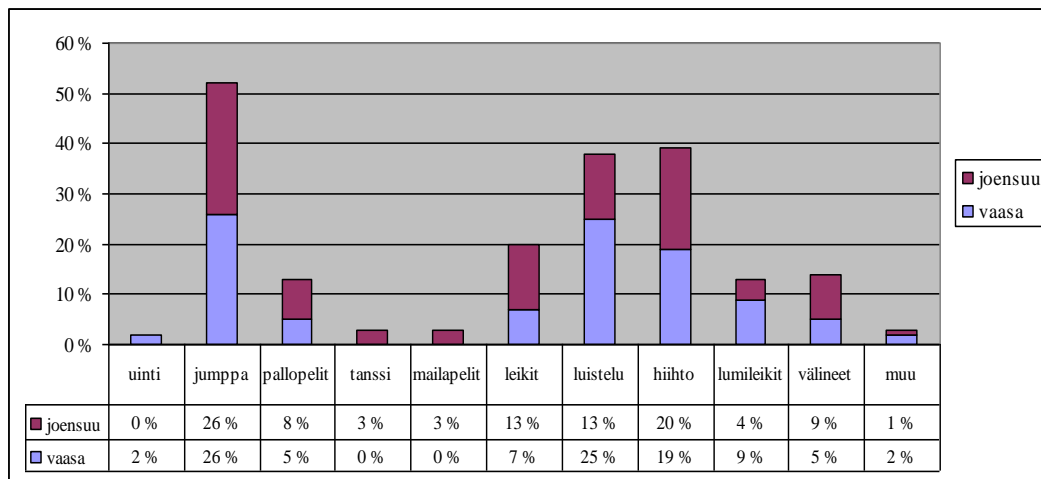
Joensuun vastauksissa kolme yleisintä kevät- ja kesäliikuntamuotoa olivat pallopelit (31 %), jumppa (29 %) ja leikit (24 %). Muita liikuntamuotoja olivat mailapelit (6 %), välineet (6 %) sekä tanssi (3 %). Muu (1 %) liikuntamuoto käsitti tempuradat.



KAAVIO 11. Kevät- ja kesäliikuntamuodot 3-5-vuotiaiden ryhmissä

Vastaajat merkitsivät kyselylomakkeeseen myös kolme yleisintä syksy- ja talviliikuntamuotoa ja Vaasan vastauksissa kolme yleisintä olivat jumppa (26 %), luistelu (25 %) ja hiihto (19 %). Muita liikuntamuotoja olivat lumileikit (9 %), leikit (7 %), pallopelit (5 %), välineet (5 %) sekä uinti (2 %). Muu (2 %) liikuntamuoto käsitti mäenlaskun.

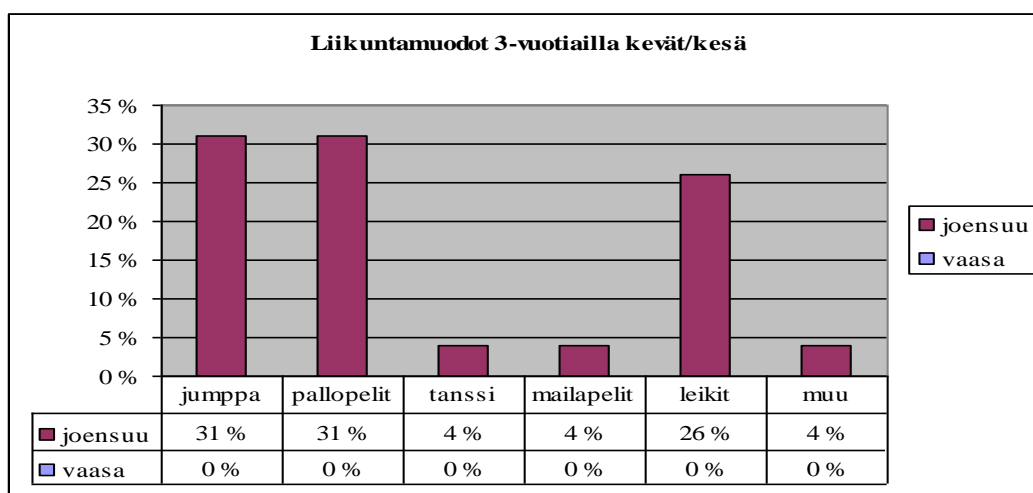
Joensuun vastauksissa kolme yleisintä syksy- ja talviliikuntamuotoja olivat jumppa (26 %), hiihto (20 %) sekä leikit (13 %) ja luistelu (13 %). Muita liikuntamuotoja olivat välineet (9 %), pallopelit (8 %), lumileikit (4 %), tanssi (3 %) sekä mailapelit (3 %). Muu (1 %) liikuntamuoto käsitti mäenlaskun sekä tempuradat.



KAAVIO 12. Syksy- ja talviliikuntamuodot 3-5-vuotiaiden ryhmissä

Tutkimuksessa vertaillen Vaasan ja Joensuun valittujen päiväkotiryhmien ikäjakaamaa, kävi ilmi, että Vaasassa ei ollut lainkaan enemmistönä 3-vuotiaita 3-5-vuotiaiden ryhmissä.

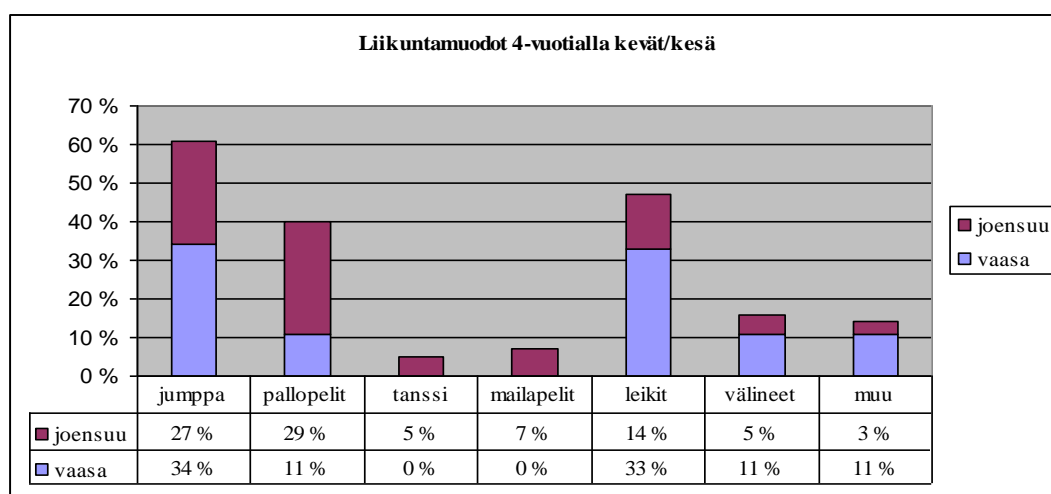
Joensuun päiväkotien ryhmissä, jossa 3-vuotiaat olivat enemmistönä, jumppa (31 %), pallopelit (31 %) sekä leikit (25 %) olivat yleisimmät kevät- ja kesäliikuntamuodot. Tanssi (4 %) ja mailapelit (4 %) sekä muu-osion (4 %) tempuradat olivat muita liikuntamuotoja.



KAAVIO 13. Kevät- ja kesäliikuntamuodot ryhmissä, jossa enemmistönä 3-vuotiaat

Vaasan päiväkotien ryhmissä, joissa 4-vuotiaat olivat enemmistönä, jumppa (34 %) ja leikit (33 %) olivat yleisimmät kevät- ja kesäliikuntamuodot. Pallopelit (11 %), välineet (11 %) sekä muu-osion (11 %) tempuradat olivat muita liikuntamuotoja.

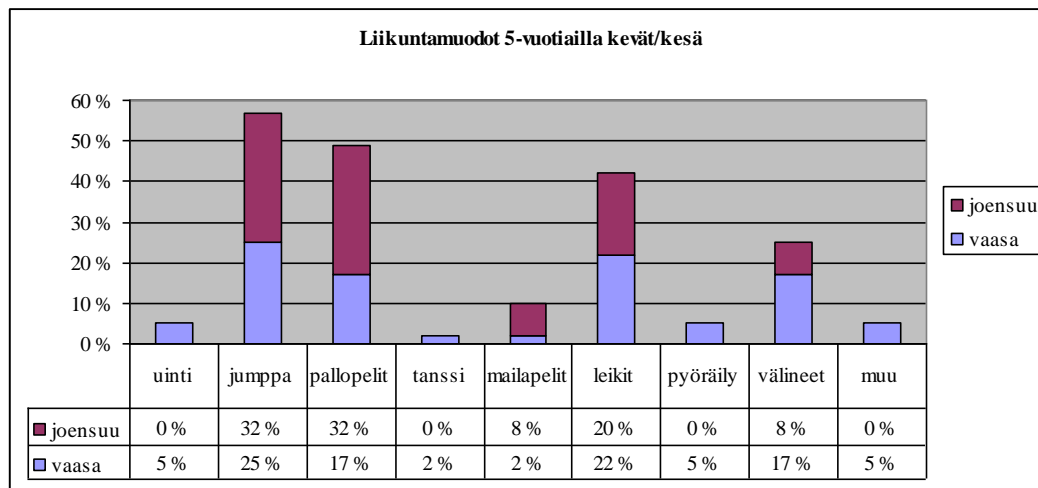
Joensuun päiväkotien ryhmissä, joissa 4-vuotiaat olivat enemmistönä, pallopelit (29 %), jumppa (27 %) sekä leikit (14 %) olivat yleisimmät kevät- ja kesäliikuntamuodot. Mailapelit (7 %), tanssi (5 %), välineet (5 %) sekä muu-osion (3 %) tempuradat olivat muita liikuntamuotoja.



KAAVIO 14. Kevät- ja kesäliikuntamuodot ryhmissä, jossa enemmistönä 4-vuotiaat

Vaasan päiväkotien ryhmissä, joissa 5-vuotiaat olivat enemmistönä, jumppa (25 %), leikit (22 %), pallopelit (17 %) sekä välineet (17 %) olivat yleisimmät kevät- ja kesäliikuntamuodot. Uinti (5 %), pyöräily (5 %), tanssi (2 %), mailapelit (2 %) sekä muu-osion (5 %) tempuradat ja metsäretket olivat muita liikuntamuotoja.

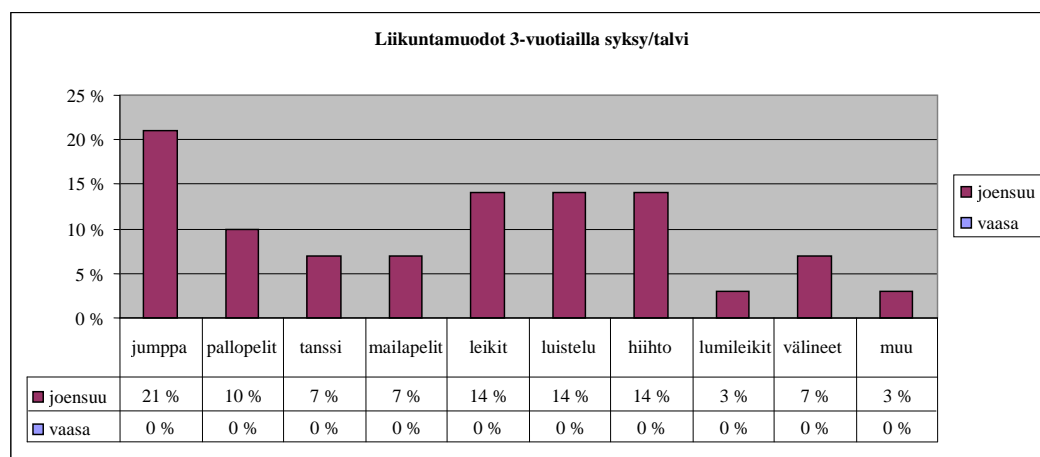
Joensuun päiväkotien ryhmissä, joissa 5-vuotiaat olivat enemmistönä, jumppa (32 %), pallopelit (32 %) sekä leikit (20 %) olivat yleisimmät kevät- ja kesäliikuntamuodot. Mailapelit (8 %) ja välineet (8 %) olivat muita liikuntamuotoja.



KAAVIO 15. Kevät- ja kesäliikuntamuodot ryhmissä, jossa enemmistönä 5-vuotiaat

Kuten jo aikaisemmin totesimme, tutkimukseen valituissa Vaasan 3-5-vuotiaiden päiväkotiryhmissä ei ollut lainkaan enemmistönä 3-vuotiaita.

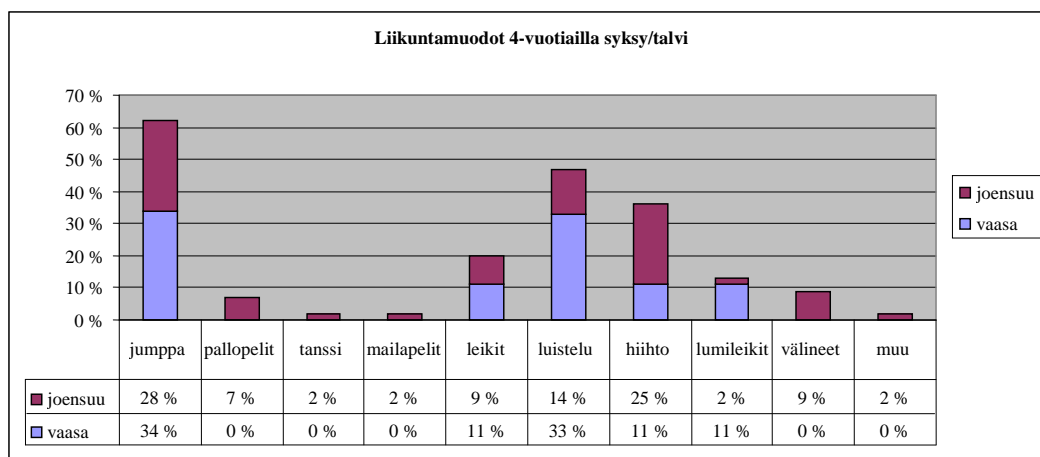
Joensuun päiväkotien ryhmissä, jossa 3-vuotiaat olivat enemmistönä, jumppa (21 %), leikit (14 %), luistelu (14 %) sekä hiihto (14 %) olivat yleisimmät syksy- ja talviliikuntamuodot. Pallopelit (10 %), tanssi (7 %), mailapelit (7 %), välineet (7 %), lumileikit (7 %) sekä muu-osion (3 %) mäenlasku oli muu liikuntamuoto.



KAAVIO 16. Syksy- ja talviliikuntamuodot ryhmissä, jossa enemmistönä 3-vuotiaat

Vaasan päiväkotien ryhmissä, joissa 4-vuotiaat olivat enemmistönä, jumppa (34 %) ja luistelu (33 %) olivat yleisimmät syksy- ja talviliikuntamuodot. Leikit (11 %), hiihto (11 %) sekä lumileikit (11 %) olivat muita liikuntamuotoja.

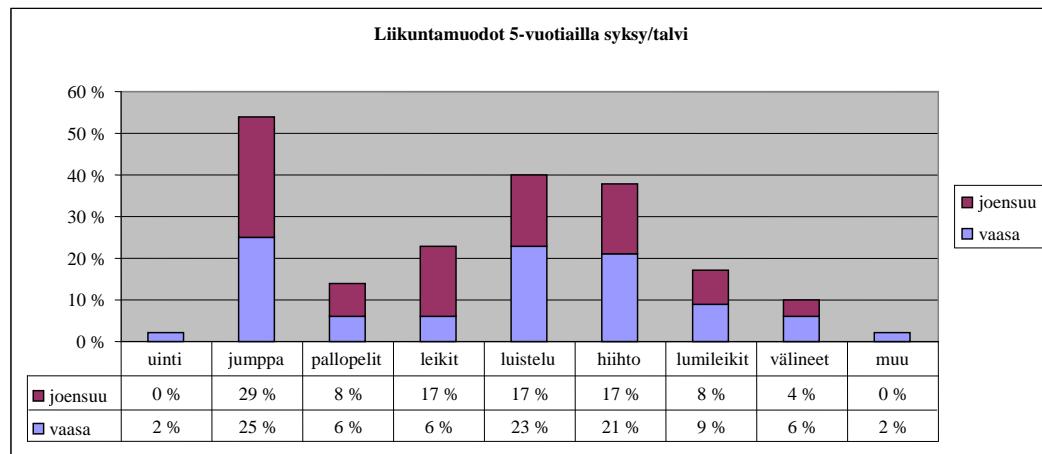
Joensuun päiväkotien ryhmissä, joissa 4-vuotiaat olivat enemmistönä, jumppa (28 %), hiihto (25 %), luistelu (14 %) olivat yleisimmät syksy- ja talviliikuntamuodot. Leikit (9 %), välineet (9 %), tanssi (2 %), mailapelit (2 %), lumileikit (2 %) sekä muu-osion (2 %) mäenlasku olivat muita liikuntamuotoja.



KAAVIO 17. Syksy- ja talviliikuntamuodot ryhmissä, jossa enemmistönä 4-vuotiaat

Vaasan päiväkotien ryhmissä, joissa 5-vuotiaat olivat enemmistönä, jumppa (25 %), luistelu (23 %) sekä hiihto (21 %) olivat yleisimmät syksy- ja talviliikuntamuodot. Lumileikit (9 %), pallopelit (6 %), leikit (6 %), uinti (2 %) sekä muu-osion (2 %) mäenlasku olivat muita liikuntamuotoja.

Joensuun päiväkotien ryhmissä, joissa 5-vuotiaat olivat enemmistönä, jumppa (29 %), leikit (17 %), luistelu (17 %) sekä hiihto (17 %) olivat yleisimmät kevät- ja kesäliikuntamuodot. Pallopelit (8 %), lumileikit (8 %) ja välineet (4 %) olivat muita liikuntamuotoja.



KAAVIO 18. Syksy- ja talviliikuntamuodot ryhmissä, jossa enemmistönä 5-vuotiaat

8.4. Ohjatun liikunnan toteuttaminen vastaajien päiväkodeissa

Kysyttäessä, kuinka vastaajat innostavat lapsia liikunnan pariin, osa Vaasan vastaajista koki, että innostaminen tapahtui omalla kiinnostuksella ja esimerkiksi sekä positiivisuudella. Lapsille tarjottiin monipuolista liikuntaa, erilaisia liikuntapelejä sekä tila, jossa oli mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen. Osan vastaajan päiväkodissa järjestettiin viikottain jumppapäivä ja eräs vastaaja kommentoi näin:

”Lasten mielestä jumppapäivä on viikon paras!”

Vastaajien kommenteissa tuli ilmi, että lapselle annettiin aikaa kokeilla omaan tahtiin uutta liikuntamuotoa, eikä lasta vaadittu tekemään mitään pakolla. Vastauksissa tuli ilmi, että liikunnalla oli aktivoivaa vaikutusta myös kotona, kuten yksi vastaaja mainitsi:

”Toiminta kannustaa lapsia liikunnan pariin päiväkodin ulkopuolellakin.”

Vastaajat kokivat, että lasten innostaminen liikunnan pariin oli helppoa, koska lapset liikkuvat luonnostaan ja lapset olivat innostuneita kaikenlaisesta liikunnasta, joten heitä ei tarvinnut houkutella liikunnan pariin.

Joensuun vastauksissa osa vastaajista kertoi oman esimerkin, asenteen ja innostuksen vaikuttavan lasten kiinnostumiseen liikunnasta. Myös säännöllisellä, monipuolisella ja vaihtelevalla toiminnalla sekä kyselemällä lasten toiveita ja ideoita, saatiin lapset innostumaan liikunnasta. Motivoiminen, kannustaminen, tukeminen sekä ohjaaminen olivat tärkeä osa innostamista. Luomalla tila turvalliseksi mahdollistettiin se, ettei liikkumista tarvinnut rajoittaa. Tarjoamalla toimintaa, joka vastasi lasten kehitystä ja antamalla lasten osallistua liikuntahetkeen omaan tahtiin, edesautettiin lasten mielenkiinnon säilymistä liikuntaa kohtaan.

Vastaajien kokemuksiin liikunnan innostamisen helppoudesta vaikutti se, että lapset liikkuvat luonnostaan. Innostaminen tuotiin esiin myös kommentoimalla tämänhetkistä ryhmää, joka oli hyvä liikkumaan sekä tuomalla esiin oma liikunnan kiinnostus.

Kysyttäessä ohjatun liikunnan järjestämisen tärkeyttä, Vaasan vastaajat kertoivat sen olevan tärkeää, koska lapset saivat uusia virikkeitä, keksivät uusia asioita, kokeilivat omia rajoja ja heidän hieno- ja karkeamotoriikka kehittyi. Ohjatulla liikunnalla koettiin lasten saavan onnistumisen iloa ja elämyksiä. Ohjatun liikunnan positiivisia seurauksia oli se, että lapset toimivat oma-aloitteisesti liikunnan aloittajina, lapset oppivat odottamaan vuoroaan, sosiaaliset taidot kehittyivät, liikunnasta oli apua oppimisvaikeuksiin sekä kaikki lapset pääsivät liikkumaan. Eräs vastaaja myönsi liikunnan tärkeyden, mutta aika ja tilat eivät riittäneet, koska oli iso lapsiryhmä ja vähän työntekijöitä. Osa vastaajista kommentoi näin:

”Ohjatulla liikunnalla lapset tutustuvat erilaisiin liikuntamuotoihin.”

”Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen vuoksi liikunta erittäin tärkeitä. Lisää lapsen itsetuntoa ja harjaannuttaa monia taitoja.”

”Hyvä saada liikuntaa päiväkodissa, koska kaikilla lapsilla ei siihen tilaisuutta kotona.”

Ohjatun liikunnan järjestäminen koettiin tärkeäksi Joensuun vastauksissa, koska se tuotti lapsille suurta iloa, opasti ryhmätoiminnan kehittymisessä sekä lapsi oppi ymmärtämään ohjeita. Ohjatun liikunnan aikana lapsi sai purkaa energiaa ja tutustui erilaisiin liikuntatapoihin ja välineisiin sekä hän pystyi itse keksimään välineitä ja tapoja liikkumiseen. Ohjatun liikunnan aikana lapsi sai mahdollisuuden liikunnan kokemuksiin, joita välttämättä ei ole lapsen kotona. Tärkeänä pidettiin oman kehon hahmotuksen ja aistien kehittymistä sekä lapsen motoriikan kehittymistä ja seuraamista. Lisäksi ohjattu liikunta oli tärkeää, koska se tuki lapsen fyysistä ja psyykkistä kehitystä sekä sillä oli vaikutuksia lapsen itsetunnon kehitykseen. Ohjatun liikunnan tärkeyttä kommentoitiin muun muassa:

”Motoriset ja sosiaaliset taidot kehittyvät, toivottavasti positiivinen asenne tarttuu liikuntaan jo lapsena.”

”Kannustaa lasta löytämään liikkumisen ilon.”

”Tärkeää, koska siten lapselle voi kannustavan ilmapiirin ansiosta tulla elinikäinen harrastus.”

Kysyttäessä ohjatun liikunnan vaikutuksista lapsiin ja miten ne näkyivät, Vaasan vastaajat kertoivat, että lapset pitivät erilaisista liikuntalajeista ja tulivat iloisiksi niistä. Vastauksissa tuli esille ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen sekä vuoron odottaminen, joilla oli vaikutusta keskittymiskyvyn paranemiseen. Ohjatussa liikunnassa oli mahdollisuus yhteisleikkeihin, jolloin myös lapset oppivat ottamaan muita lapsia huomioon. Osa vastaajista koki, että lapset saivat ohjatun liikunnan aikana purettua energiaa luonnollisella tavalla, jolloin lapsista tuli tyytyväisiä ja rauhallisempia. Vaikutukset ilmenivät myös uusien taitojen karttumisella, koska lapset olivat avarakatseisia uusia liikuntamuotoja kohtaan. Muutama vastaaja kommentoi asiaa näin:

”Kömpelöt lapset uskaltavat tehdä ja kokeilla, vaikuttaa lapsen itsetuntoon, kun saa ohjaajalta palautetta”

”Lapsi oppii helpommin löytämään itselleen sopivan liikuntamuodon”.

Joensuun osa vastaajista kertoi, että ohjatun liikunnan vaikutukset näkyivät lapsissa ohjeiden kuuntelun ja vuoron odottamisen kehittymisenä, liikunnallisten taitojen ja kehonhallinnan kehityksessä sekä uusien liikuntamuotojen kokeilussa. Vastaajat totesivat, että ryhmässä toimiminen paranee, jolloin kaikki lapset osallistuivat, eikä vain ne jotka muutenkin liikkuvat. Liikkumista edesauttoi se, että aikuisen tuki oli taustalla. Ohjatussa liikunnassa lapsi joutui opettelemaan oman toimintansa ohjaamista sekä pitkäjänteisyyttä. Ohjattu liikunta toimi pohjana omaehtoiselle leikkimiselle. Lapset saivat purkaa energiaa ohjatun liikunnan avulla, jolloin se rauhoitti muuta toimintaa. Onnistumisen ilo, riemu sekä luovuus tulivat esiin ohjatun liikunnan vaikutuksissa. Vastauksissa tuli esille myös seuraavat kommentit:

”Motivoi ja innostaa lapsia liikuntaharrastuksiin, lapset oppivat yhdessä toimimisen taitoja. Lapset odottavat innolla liikuntahetkeä.”

”Liikunta monipuolisempaa, lapset rohkaistuvat ryhmässä uusiin tapoihin liikkua ja toimia. Onnistumisen elämyksiä ja opitaan myös epäonnistumisista.”

”Lapset oppivat liikkumaan ja käsittelemään erilaisia välineitä monipuolisesti, taidot kehittyvät, kaikki saavat mahdollisuuden harjaannuttaa taitojaan.”

”Lapset kehittelevät ohjatun liikunnan ideoimina omia leikkejään ja pelejään.”

Vastaajat saivat lopuksi kommentoida aihetta meille vapaasti. Vaasan vastaajat kokivat, että liikunta oli tärkeää kaikille. Jokainen lapsi nautti liikunnasta, kun sitä lapsen kehitystaso huomioiden harjoitettiin mahdollisimman monipuolisesti. Vastaajat mainitsivat, että oli mukavaa, kun Nuori Suomi järjesti erilaisia valtakunnallisia liikuntatempauksia, johon oli saatavilla valmista materiaalia. Päiväkodeilla oli ollut mahdollisuus osallistua Vauhtivarpaaseen syksyllä ja Pihaseikkailuun keväällä. Muita kommentteja aiheesta:

”Ohjattu liikunta tuo säännöllisyyttä liikkumiseen, innostaa lapsia liikunnallisiin harrastuksiin ja herättää heidän mielenkiintonsa liikkumiseen.”

”Pienten lasten liikuntakursseja järjestää muun muassa Nuori Suomi. Usein kurssit järjestetään muualla kuin Vaasan alueella, joten olisi hyvä jos järjestettäisiin myös Vaasan seudulla.”

”Lapsi tulisi saada jo pienenä kiinnostumaan jostakin liikuntamuodosta, jotta kiinnostus voisi säilyä vanhemmaksiin. Vanhempana lapsi voi liikuntaharrastuksen myötä löytää lisää kiinnostavia liikuntaharrastuksia. Monesti jos lasta ei ohjata päiväkodissa/viedä kotoa, lapsi ei saa syvää kiinnostusta. Vanhemmilla on suuri vastuu tässä asiassa.”

”Mielestäni jokaisella päiväkotilapsella tulisi olla mahdollisuus ohjattuun liikuntatoimintaan. Henkilökunnan pitäisi ehdottomasti ymmärtää liikunnan tärkeä merkitys lapsen kehityksen tukena. Tuntuu vaan, että kaikissa päiväkodeissa ei ole tätä oivallettu.”

Joensuun vastauksissa tuli ilmi, että lasten liikunta oli tosi tärkeää ja siihen kannatti panostaa. Liikunta ja oman kehon tuntemus auttoi kokonaisvaltaisessa oppimisessa ja itsensä tuntemisessa. Joensuun vastaajat kommentoivat aihetta myös näin:

”Vähintään 2h hikiliikuntaa päivässä!”

”Liikunnan pitäisi olla iloista yhdessäoloa ja positiivisen mielikuvan lisäämistä liikuntaa kohtaan!”

”Liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja edistää terveyttä ja lapsena koettu liikunnan ilo ja riemu motivoimat myös liikkumaan läpi elämän.”

9. JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustulokset oli esitetty prosentteina, koska Vaasasta ja Joensuusta tuli eri määrä vastauksia. Siten pystyimme vertailemaan keskimääräistä prosenttimäärää kaupunkien kesken luotettavammin.

Tutkimustuloksissa ilmeni, että Vaasan vastauksissa eri painotusalueita oli huomattavasti enemmän verrattuna Joensuuhun. Osassa Joensuun päiväkodeissa ei nimetty tiettyä painotusaluetta, mutta nimettäessä, selkeä painotusalue oli liikunta. Joensuun vastauksissa liikunta painotusalueena näkyi selvästi ohjatun liikunnan viikoittaisessa määrässä verrattuna Vaasaan. Vaasan vastauksissa ohjatun liikunnan määrässä ei näkynyt selvää yhtäläisyyttä liikunta-painotusalueen kanssa. Yhtäläisyyksiä kaupunkien vastauksissa oli se, ettei osa vastaajista korostanut mitään tiettyä painotusaluetta, vaan kaikkea painotettiin tasapuolisesti.

Molemmissa kaupungeissa oli samat kolme yleisintä 3-5-vuotiaiden kevät- ja kesäliikuntamuotoa, joita olivat jumppa, pallopelit ja leikit. Vaasassa kevät- ja kesäliikuntamuodot olivat monipuolisempia kuin Joensuussa. Syksy- ja talviliikuntamuotojen kolme yleisintä molemmissa kaupungeissa olivat jumppa, luistelu ja hiihto. Huolimatta luistelun yleisyydestä, Vaasan ja Joensuun kaupunkien välillä oli eroja. Vaasassa luistelua oli noin puolet enemmän, mikä voi viitata siihen, että Vaasassa on enemmän luistelumahdollisuuksia. Vaasan vastauksissa tuli esille myös uinti liikuntamuotona. Jäimme pohtimaan missä ja miten uinti on toteutettu.

Tutkimuksessa ilmeni, että Vaasan vastaajien päiväkodeissa lasten ikä vaikutti erilaisten liikuntamuotojen määrään. Vaasan kevät- ja kesäliikuntamuotojen sekä syksy- ja talviliikuntamuotojen määrä lähes kaksinkertaistui, kun ryhmien enemmistönä olivat viisivuotiaat lapset. Joensuun vastaajien päiväkodeissa ei ollut merkittäviä eroja eri vuodenaikojen liikuntamuotojen suhteen eikä lasten ikä vaikuttanut liikuntamuotojen määrään.

Tutkimustulosten mukaan suurin osa Vaasan ja Joensuun vastaajista koki, että ohjattuun liikuntaan oli aikaa ja tilaa. Molempien kaupunkien osa vastaajista kommentoi, että ohjatun liikunnan järjestäminen oli kiinni enemmän omasta aktiivisuudesta kuin tiloista tai ajasta. Hienoa, että vastaajat olivat rehellisesti vastanneet tähän kysymykseen ja toivottavasti vastaajien oma suhtautuminen ohjattuun liikuntaan on selkiytynyt.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että Vaasan vastaajat olivat keskenään samaa mieltä välineiden riittävydestä, kun taas Joensuun vastauksissa tuli enemmän esiin eroavaisuuksia välineiden riittävydestä. Molemmissa kaupungeissa osalla vastaajista oli mahdollisuus lainata läheisen tai samassa rakennuksessa olevan koulun välineitä. Molempien kaupunkien osa vastaajista toivoi, että välineitä olisi enemmän.

Tutkimustuloksista ilmeni, että Vaasan ja Joensuun kaupunkien vastaajien mielestä omalla kiinnostuksella ja asenteella innostettiin lapsia liikunnan pariin. Molemmissa kaupungeissa tarjottiin monipuolista liikuntaa ja kaupunkien vastaajat kokivat innostamisen helpoksi, koska lapset liikkuvat luonnostaan. Joensuun vastauksissa vastaajat toivat ilmi, että lasten mielipiteitä ja ideoita liikunnan suhteen kyseltiin aktiivisesti.

Tutkimustulosten mukaan Vaasan ja Joensuun kaupungin vastaajat pitivät ohjattua liikuntaa tärkeänä, koska se kehitti lasten motorisia ja sosiaalisia taitoja sekä tuotti lapsille iloa. Molemmissa kaupungeissa vastaajat painottivat sitä, että ohjattu liikunta oli tärkeää päiväkodeissa, koska kaikilla lapsilla ei ollut mahdollisuutta liikuntaan kotona.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että Vaasan ja Joensuun kaupunkien vastaajat kokivat, että ohjatulla liikunnalla oli paljon näkyviä vaikutuksia. Molemmissa kaupungeissa vastaajat kokivat, että vuoronodottelu ja ohjeiden kuuntelu kehittyivät. Lapset saivat purkaa energiaa ohjatun liikunnan aikana. Erilaisten liikuntamuotojen kokeilulla pyrittiin vaikuttamaan siihen, että lapset löytäisivät itselleen sopivan liikuntaharrastuksen tai -muodon tulevaisuudessa. Ohjatun

liikunnan avulla lasten erilaiset taidot karttuivat ja heidän ryhmätaidot paranivat ja he oppivat ottamaan muita lapsia huomioon.

Tutkimustuloksista ilmeni, että molemmissa kaupungeissa koettiin lasten liikunnan olevan tärkeää. Vastauksissa tuli esille Nuori Suomen järjestämät liikuntatempaukset, joita vastaajat pitivät hyödyllisinä ja jotka pitivät yllä lasten mielenkiintoa liikkumista kohtaan. Hyvä, että työntekijöille on tarjolla myös valmista liikuntamateriaalia, jota pystyy hyödyntämään päiväkodeissa eri-ikäisten lasten ryhmissä.

10. POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä prosessi. Työn eteneminen sujui kaiken kaikkiaan hyvin huolimatta vaihtelevista elämän tilanteista. Aloitimme aktiivisesti työn tekemisen keväällä 2009 ja työn tekeminen jatkui lokakuuhun.

Tutkimuksessa ilmeni, että ohjattua liikuntaa järjestettiin päiväkodeissa kerran tai kaksi kertaa viikossa. Mielestämme määrä on hyvä, mutta jos sitä halutaan lisätä, niin se onnistuu aika pienellä työmäärällä. Esimerkiksi aamujumppa ei vaadi paljon tilaa eikä aikaa. Ohjatun liikunnan ei tarvitse aina olla aikuisesta lähtevää toimintaan vaan tärkeää on antaa lapsille mahdollisuus itse keksiä liikunnallista tekemistä, jota aikuinen ohjaa epäsuorasti.

Tutkimus antaa suuntaa yleisimmistä liikuntamuodoista sekä mitä liikuntamuotoja voi toteuttaa 3-5-vuotiaiden ryhmissä. Pelkkä lasten ikä ei vaikuta liikuntamuodon valintaan vaan täytyy myös huomioida lasten kehitystaso. Päiväkodin henkilöstön täytyy huomioida, minkälainen liikuntamuoto sopii koko lapsiryhmälle, on ryhmä sitten jaettu pienempiin osiin tai koko ryhmä on läsnä, jotta se antaa jokaiselle lapselle sopivasti haastetta ja liikkumisen iloa.

Vaasassa ja Joensuussa pidettiin ohjattua liikuntaa tärkeänä osana varhaiskasvatusta, joten huomattavia eroja ei tullut esiin tutkimustuloksissa. Joensuun vastauksissa tuli esille määrärahojen vähyys, mutta kukaan Vaasan vastaajista ei kommentoinut asiaa. Pohdimmekin onko määrärahojen suuruudessa isoja eroja eri kaupunkien kesken.

Opinnäytetyötä tehdessä mietimme, että kuinka monella päiväkodilla Suomessa on mahdollisuus liikuntatuokioon, mutta he eivät hyödynnä mahdollisuuttaan. Ymmärrämme kyllä, että päiväkodissa arki ei aina suju suunnitelmien mukaan, mutta kuitenkin olisi hyvä pyrkiä tarjoamaan säännöllisesti ohjattua liikuntaa lapsille.

Liikunta on lapsen oikeus ja sen tulisi tavoittaa jokaisen lapsen, niin erityisryhmien kuin ikätasoon nähden normaalistikin kasvavan tarpeet. Kaikilla lapsilla ei ole kotona vanhemman mallia liikkumisesta ja kuitenkin lapsi tarvitsee

liikuntaa päivittäin. Vanhempien ja päiväkotien täytyy tehdä yhteistyötä, unohtamatta kuitenkaan vanhempien ensisijaista vastuuta lasten kasvatuksessa. Päiväkodin henkilökunta voi kuitenkin kannustaa vanhempia liikkumaan yhdessä lapsensa kanssa sekä antaa tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle.

Suurin osa vastaajista koki, että 3-5-vuotiaita lapsia oli helppo motivoida, koska he liikkuvat luonnostaan. Jäimme pohtimaan, että jossain vaiheessa lapsuutta, lasten mielenkiinto liikuntaa kohtaan voi vähentyä. Mikä sen voi aiheuttaa ja millä tavalla voimme edesauttaa mielenkiinnon ylläpitämisessä.

Tutkimuksessa tuli selvästi esiin ohjatun liikunnan positiiviset vaikutukset lapsen kehitykselle. Tärkeää on saada lasten mielenkiinto liikuntaan pysymään mielekkäänä ja saada heidät omaksumaan terve elämäntapa.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia ja pohtia miten vanhemmat kokevat ohjatun liikunnan määrän päiväkodeissa, miten tärkeänä vanhemmat pitävät liikuntaa varhaiskasvatuksessa tai onko eroja suomenkielisten ja ruotsinkielisten päiväkotien välillä ohjatussa liikunnassa. Lisäksi mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe voisi olla selvittää päiväkodissa olevilta lapsilta mielipiteitä liikunnasta.

LÄHTEET

Asetus lasten päivähoidosta 1973. [online]. [viitattu 30.9.2009]. Saatavilla www-muodossa:<URL:http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730239?search[type]=pika&search[pika]=asetus%20lasten%20p%C3%A4iv%C3%A4hoidosta>.

Autio, Tuire. 2001. Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille. 3 p. Lahti. VK-Kustannus Oy.

Autio, Tuire & Kaski, Satu. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki. Edita Prima Oy.

Ericsson, Ingegerd. 2005. Rör dig – lär dig. Malmö. SISU Idrottsböcker.

Granberg, Ann. 2004. Småbarnslek. Stockholm. Liber.

Heikinaro-Johannson, Pilvikki & Huovinen Terhi (toim.), Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2 p. Helsinki. WSOY. 2007.

Heikkinen, Eino. 1999. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. Teoksessa Vuori, Ilkka & Taimela Simo (toim.), Liikuntalääketiede. 2 p. Helsinki. Duodecim. 1999.

Hiltunen, Pentti & Kivirauma, Matti. 1994. Pikkuväen liikuntakirja. Helsinki. LASTEN KESKUS.

Hirsjärvi, Sirkka. 2007. Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (toim.), 2007. Tutki ja kirjoita. 13 p. Helsinki. Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka. 2007. Tutkimustyyppit ja aineistokeruun perusmenetelmät. Teoksessa Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (toim.), 2007. Tutki ja kirjoita. 13 p. Helsinki. Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka. 2007. Tutkimuksen reliiäabelius ja validius. Teoksessa Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (toim.), 2007. Tutki ja kirjoita. 13 p. Helsinki. Tammi.

Hirvensalo, Mirja & Häyrynen, Teija. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.), Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2 p. Helsinki. WSOY. 2007.

Kannas, Lasse, Eskola, Kari, Räsänen, Pia & Mustajoki, Pertti. 2005. Virtaa: Uuden sukupolven terveystieto. 2 p. Jyväskylä. Atena Kustannus Oy.

Karvinen, Jukka, Hiltunen, Pentti & Jääskeläinen, Leena. 1991. Lapsi ja urheilu. Keuruu. OTAVA.

Karvonen, Pirkko, Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti. VK-Kustannus Oy.

Keskinen, Soili. 2003. Päivähoito hyväksi tytöille ja pojille?. Teoksessa Sinkkonen, Jari (toim.), Pesästä lentoon: Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. 2 p. Vantaa. WSOY.

Koivunen, Pirjo-Leena. 2009. Hyvä päivähoito. Jyväskylä. PS-kustannus.

Kokljuschkin, Mikael & Pulli, Elina. 1995. Liiku ja kehity. Helsinki. Lasten Keskus Oy.

Kupila, Päivi. 2004. Arviointia varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Kupila, Päivi (toim.), Arvioidaan yhdessä. Helsinki. TAMMI.

L36/1973. Laki lasten päivähoidosta.

Lamponen, Päivi & Pulli, Elina. 2001. Vau, mitkä välineet! Tampere. Tammi.

Laurila, Anne 2009. Kupliva Pihaseikkailu Palosaarella. Pohjalainen. Nro 109, 15.

Miettinen, Pauli. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti. VK-Kustannus Oy.

Nummenmaa, Anna Raija. 2001. Tulkinnallinen lähestymistapa varhaiskasvatuksen tutkimisessa ja teorianmuodostuksessa. Teoksessa Karila, Kirsti, Kinos, Jarmo & Virtanen, Jorma (toim.), Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä. PS-kustannus. 2001.

- Numminen, Pirkko. 1996. Kuperkeikka. 3. p. Helsinki. Lasten Keskus Oy.
- Numminen, Pirkko & Välimäki, Ilkka. 1999. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, Ilkka & Taimela Simo (toim.), Liikuntalääketiede. 2 p. Helsinki. Duodecim. 1999.
- Nuori Suomi. Kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä! 2009. [online]. [viitattu 1.10.2009].
Saatavilla [www-muodossa:](http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks)
<URL:http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks>
- Oja, Pekka & Vuori, Ilkka. 1999. Suomalaisten liikunta. Teoksessa Vuori, Ilkka & Taimela Simo (toim.), Liikuntalääketiede. 2 p. Helsinki. Duodecim. 1999.
- Peltonen, Hannu. 2000. Kasvattajana sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisena. 3. p. Tampere. Tammi.
- Rasinaho, Minna & Hirvensalo, Mirja. 2007. Ikääntyvien liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.), Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2 p. Helsinki. WSOY. 2007.
- Rinta, Tuire, Lind, Pasi, Lipponen, Henry & Tamminen, Kaisa. 2008. Viikaritvauhdissa. Kerava. Spurtti Oy.
- Rovio, Esa, Nikkola, Tiina & Salmi, Olli. 2009. Ohjaaminen ja ryhmäilmiö. Teoksessa Rovio, Esa, Lintunen, Taru & Salmi, Olli (toim.), Ryhmäilmiöt liikunnassa. Tampere. Liikuntatieteellinen Seura ry. 2009.
- Soronen, Sirkka & Seeslahti, Pirkko. 2001. Kieputellen. 1. – 3. painos. Rauma. Tammi.
- STAKES. 2003. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. [online]. [viitattu 29.9.2009].
Saatavilla [www-muodossa:](http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks)

<URL:http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/varhaiskasliksuo_2005.pdf>.

Varttua 2009. Päivähoito [online]. Päivitetty 12.3.2007 [viitattu 1.10.2009].
Saatavilla [www-muodossa:](http://www-muodossa:www-muodossa:)
<URL:<http://varttua.stakes.fi/FI/Varhaiskasvatuspalvelut/paivahoito/paivahoito.htm>>.

Villka, Hanna. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki. Tammi.

Vuori, Ilkka. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki. Edita Prima Oy.

Vuori, Ilkka. 1999. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, Ilkka & Taimela Simo (toim.), Liikuntalääketiede. 2 p. Helsinki. Duodecim. 1999.

Zimmer, Renate. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki. LK-KIRJAT.

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

2.3.2009

Kiviniemi Niina
Vaasa
e-mail: e0600439@puv.fi

Mäenpää Päivi
Vaasa
e-mail: e0600461@puv.fi

Varhaiskasvatus- ja perusopetuslautakunta

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Vaasan ammattikorkeakoulusta. Teemme ensi syksynä opinnäytetyötämme ja aiheenamme on ohjattu liikunta päiväkodeissa. Pyydämme lupaa tutkimusaineiston kokoamiseen kyselylomakkein kymmeneltä vaasalaiselta päiväkodilta. Lomakkeet olisivat kohdennettu 3-5-vuotiaiden ryhmien työntekijöille. Aikomuksenamme olisi vertailla Vaasan ja Joensuun kaupungeilta saamiamme tuloksia. Vaasan ammattikorkeakoulussa opinnäytetyötämme ohjaa Hans Frantz. Jos Teillä on kysyttävää häneltä, yhteistiedot löytyvät alta.

Hans Frantz
Valtiotieteiden lisensiaatti
Yliopettaja

Vaasan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaaliala
Wolffintie 30
65200 VAASA

Puhelin: +358 207 663 321
GSM: +358 40 743 7584
Faksi: +358 6 326 3512
Sähköposti: hans.frantz@puv.fi

Ystävällisin terveisin,

Niina Kiviniemi ja Päivi Mäenpää

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

2.3.2009

Kiviniemi Niina
Vaasa
e-mail: e0600439@puv.fi

Mäenpää Päivi
Vaasa
e-mail: e0600461@puv.fi

Sosiaali- ja terveyslautakunta

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Vaasan ammattikorkeakoulusta. Teemme ensi syksynä opinnäytetyötämme ja aiheenamme on ohjattu liikunta päiväkodeissa. Pyydämme lupaa tutkimusaineiston kokoamiseen kyselylomakkein kymmeneltä joensuulaiselta päiväkodilta. Lomakkeet olisivat kohdennettu 3-5-vuotiaiden ryhmien työntekijöille. Aikomuksenamme olisi vertailla Joensuun ja Vaasan kaupungeilta saamiamme tuloksia. Vaasan ammattikorkeakoulussa opinnäytetyötämme ohjaa Hans Frantz. Jos Teillä on kysyttävää häneltä, yhteistiedot löytyvät alta.

Hans Frantz
Valtiotieteiden lisensiaatti
Yliopettaja

Vaasan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaaliala
Wolffintie 30
65200 VAASA

Puhelin: +358 207 663 321
GSM: +358 40 743 7584
Faksi: +358 6 326 3512
Sähköposti: hans.frantz@puv.fi

Ystävällisin terveisin,

Niina Kiviniemi ja Päivi Mäenpää

Vaasan kaupunki – Vasa stad

Kasvatus- ja opetusvirasto
Verket för fostran och utbildning
Varhaiskasvatusosasto/Avdelningen för småbarnsfostran

Päätös - Beslut

26.3.2009

Viranhaltija- Tjänsteinnehavare

Varhaiskasvatusjohtaja - Direktören för småbarnsfostran

Pykälä - Paragraf

76/2009

Dno - Dnr**Esittelijä - Föredragande**

lg

Asia – Ärende

Tutkimuslupa / Niina Kiviniemi, Päivi Mäenpää

Esitys – Förslag

Vaasan ammattikorkeakoulussa sosiaali-alaa opiskelevat Niina Kiviniemi ja Päivi Mäenpää anovat tutkimuslupaa sosionomin opintoihin liittyen. Tutkimuksen aiheena on "3-5 vuotiaiden ohjattua liikuntaa päiväkodeissa" ja tarkoituksena on verrata Vaasan ja Joensuun kaupunkien suomenkielisiä päiväkotia.

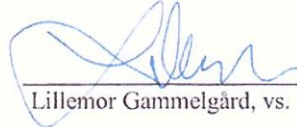
Noin kymmenen päiväkotia Vaasasta sekä Joensuusta.

Tutkimus suoritetaan kyselylomakkein.

Tutkimuslupa-anomus sekä haastattelurunko liitteenä.

Päätös – Beslut

Hyväksyn edellyttäen, että tutkimuksessa noudatetaan **salassapitovelvollisuutta** ja että valmis opinnäytetyö luovutetaan Kasvatus- ja opetusviraston varhaiskasvatusosastolle.

Allekirjoitus - Underskrift


Lillemor Gammelgård, vs. varhaiskasvatusjohtaja

Tiedoksianto - För kännedom Vapeopla, suomenkieliset päiväkodit, Niina Kiviniemi, Päivi Mäenpää

Lisätietoja antaa – Tilläggsuppgifter ges av

Lillemor Gammelgård, vs. varhaiskasvatusjohtaja, 325 2660

Otteen oikeaksi todistaa

Utdragets riktighet bestyrker _____

Oikaisuvaatimusohje - Anvisning för rättelseyrkande

Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen alla mainitulle viranomaiselle 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista:

Den som är missnöjd med detta beslut kan inom 14 dagar från delfäendet av beslutet framställa ett skriftligt rättelseyrkande till:

Varhaiskasvatus- ja perusopetuslautakunta
PL 2, Vaasanpuistikko 16
65100 VAASA

Nämnden för småbarnsfostran och grundläggande utbildning
PB 2, Vasasplanaden 16
65100 VASA


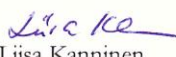
JOENSUUN KAUPUNKI**Yksihenkilöisen viranomaisen päätöspöytäkirja**

Sosiaali- ja terveysvirasto

Päivähoidon johtaja

30.4.2009 § 8

Dno PPV: 1617 /2009

Hakija/asianosainen	Niina Kiviniemi ja Päivi Mäenpää
Asia ja sen selvitys	Tutkimuslupa/3-5-vuotiaiden ohjattu liikunta päiväkodeissa
Päätös	Myönnän hakijoille luvan tutkia 3-5-vuotiaiden lasten ohjattua liikuntaa Joensuun kaupungin päiväkodeissa. Tutkimuksessa on otettava huomioon, mitä salassapidosta on säädetty.
Päätöksen perustelut	
Toimivallan perusteet	Sosiaali- ja terveydenhuollon johtosääntö 13 §.
Nähtävänäpito	Päätös asetetaan yleisesti nähtäväksi sosiaali- ja terveysviraston kansliassa ennakolta ilmoitettuna aikana 15.5.2009
Allekirjoitus	Päivähoidon johtaja  Simo Ansio
Tiedoksianto	Päätöksen olen tänään antanut tiedoksi: STLTK , Päiväys: <i>14.5.2009</i> Toimistos sihteeri  Liisa Kanninen
	Lisätietoja päätöksestä puh. (013) 267 5800

Hei,

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Vaasan ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyömme aiheena on 3-5-vuotiaiden ohjattu liikunta päiväkodeissa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esille, kuinka tärkeää ohjattu liikunta on lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille. Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, minkälaisia mahdollisuuksia on 3-5-vuotiaiden lapsiryhmien ohjatun liikunnan toteuttamisessa sekä kuinka paljon siihen on käytettävissä aikaa. Tutkimuksessamme lisäksi vertaillaan ohjatun liikunnan muotoja ja määrää Vaasan ja Joensuun kaupunkien päiväkotien kesken.

Lähetimme kolme kyselylomaketta ryhmää kohden ja toivomme jokaisen ryhmässä työskentelevän vastaavan kyselyyn. Toivomme, että vastaatte jokaiseen kohtaan, jotta voimme hyödyntää vastausmateriaalia.

Tiedämme että kevät on kiireistä aikaa, mutta toivomme, että Teiltä löytyisi aikaa vastata tähän lyhyeen kyselylomakkeeseen. Toivoisimme, että saisimme vastauksenne **5.6.2009** mennessä.

Kirjekuoressa on mukana palautuskuori postimerkillä ja osoitteella varustettuna.

KIITOS AJASTANNE!

Ystävällisin terveisin

Kiviniemi Niina & Mäenpää Päivi

Hei,

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Vaasan ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyömme aiheena on 3-5-vuotiaiden ohjattu liikunta päiväkodeissa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esille, kuinka tärkeää ohjattu liikunta on lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille. Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, minkälaisia mahdollisuuksia on 3-5-vuotiaiden lapsiryhmien ohjatun liikunnan toteuttamisessa sekä kuinka paljon siihen on käytettävissä aikaa. Tutkimuksessamme lisäksi vertaillaan ohjatun liikunnan muotoja ja määrää Joensuun ja Vaasan kaupunkien päiväkotien kesken.

Saimme Joensuun kaupungin päiväkotilistan hallinnon sihteeriltä. Huomasimme, että päiväkotiryhmät on jaoteltu 3-6-vuotiaisiin, joten siksi toivomme että keskittyisitte 3-5-vuotiaiden ohjatun liikunnan toteuttamiseen vastattaessanne kyselylomakkeeseen. Lähetämme kolme kyselylomaketta ryhmää kohden ja toivomme jokaisen ryhmässä työskentelevien vastaavan kyselyyn. Toivomme, että vastaatte jokaiseen kohtaan, jotta voimme hyödyntää vastausmateriaalia.

Tiedämme että kevät on kiireistä aikaa, mutta toivomme, että Teiltä löytyisi aikaa vastata tähän lyhyeen kyselylomakkeeseen. Toivoisimme, että saisimme vastauksenne **5.6.2009** mennessä.

Kirjekuoressa on mukana palautuskuori postimerkillä ja osoitteella varustettuna.

KIITOS AJASTANNE!

Ystävällisin terveisin

Kiviniemi Niina & Mäenpää Päivi

KYSELYLOMAKE

1. Mikä on koulutuksesi?

Lastentarhanopettaja

Lähihoitaja

Sosionomi (amk)

Muu; mikä? _____

2. Kuinka kauan olet ollut alalla?

3. a) Mistä läänistä olet kotoisin?

Etelä-Suomen lääni

Itä-Suomen lääni

Lapin lääni

Länsi-Suomen lääni

Oulun lääni

Ahvenanmaan lääni

b) Jos et ole kotoisin Länsi-Suomesta vastaa seuraavaan kysymykseen.

Kuinka kauan olet asunut Länsi-Suomessa?

alle vuoden

2 - 6 vuotta

7 - 11 vuotta

12 - 16 vuotta

17 - 21 vuotta

yli 22 vuotta

4. Ikäsi?

alle - 20 vuotta

21 - 28 vuotta

29 - 36 vuotta

37 - 44 vuotta

45 - 52 vuotta

yli 53 vuotta

5. Kuinka paljon keskimäärin käytät vapaa-ajastasi liikuntaan? (Kuntoilu sekä hyötyliikunta)

0 h/viikossa

1 - 2 h/viikossa

3 - 4 h/viikossa

5 - 6 h/viikossa

yli 7 h/viikossa

6. Kuinka moni lapsista ryhmästä on:

3 -vuotias _____

4 -vuotias _____

5 -vuotias _____

7. Painottuuko päiväkodissanne jokin tietty erityisalue, esimerkiksi liikunta tai taide?

8. Millaiset liikuntamahdollisuudet ovat teidän päiväkodissanne? (ulko- ja sisäliikunta)

Liikuntasali

Iso piha

Muu; mikä? _____

Urheilukenttä

Liikuntavuorot

9. Koetko, että ohjattuun liikuntaan on tarpeeksi aikaa ja tilaa? Kyllä tai ei, perustele:

KÄÄNNÄ PAPERI

10. Onko ohjattuun liikuntaan tarpeeksi välineitä? Kyllä tai ei, perustele:

11. Kuinka usein teidän päiväkodissa on ohjattua liikuntaa viikossa (kesto 30 - 40 min/kerta)?

ei yhtään/viikossa
1 kertaa/viikossa
2 kertaa/viikossa

3 kertaa/viikossa
4 kertaa/viikossa
5 kertaa/viikossa

12. Merkitse kolme yleisintä ohjattua liikuntatoimintaa molemmista sarakkeista:

Kevät/kesä:

uinti
jumppa
pallopelit
tanssi
mailapelit
leikkejä (esim. laulu)
pyöräily

Syysy/talvi

uinti
jumppa
pallopelit
tanssi
mailapelit
leikkejä (esim. laulu)
luistelun harjoittelu
hiihto
lumileikit
erilaiset välineet
(pallot ja narut)
Muu; mikä? _____

erilaiset välineet
(pallot ja narut)
Muu; mikä? _____

13. Kuinka innostatte lapsia liikunnan pariin? Koetteko sen helpoksi?

14. Koetko ohjatun liikunnan järjestämisen tärkeäksi? Perustelu:

15. Millaisia vaikutuksia ohjatulla liikunnalla on? Miten vaikutukset näkyvät?

16. Muuta tärkeää kommentoitavaa aiheesta:

KIITOS VASTAUKSISTANNE SEKÄ AJASTANNE!

KYSELYLOMAKE

1. Mikä on koulutuksesi?

Lastentarhanopettaja
Lähihoitaja

Sosionomi (amk)
Muu; mikä?

2. Kuinka kauan olet ollut alalla?

3. a) Mistä läänistä olet kotoisin?

Etelä-Suomen lääni
Itä-Suomen lääni
Lapin lääni

Länsi-Suomen lääni
Oulun lääni
Ahvenanmaan lääni

b) Jos et ole kotoisin Itä-Suomesta vastaa seuraavaan kysymykseen.

Kuinka kauan olet asunut Itä-Suomessa?

alle vuoden
2 - 6 vuotta
7 - 11 vuotta

12 - 16 vuotta
17 - 21 vuotta
yli 22 vuotta

4. Ikäsi?

alle - 20 vuotta
21 - 28 vuotta
29 - 36 vuotta

37 - 44 vuotta
45 - 52 vuotta
yli 53 vuotta

5. Kuinka paljon keskimäärin käytät vapaa-ajastasi liikuntaan? (Kuntoilu sekä hyötyliikunta)

0 h/viikossa
1 - 2 h/viikossa
3 - 4 h/viikossa

5 - 6 h/viikossa
yli 7 h/viikossa

6. Kuinka moni lapsista ryhmästä on:

3 -vuotias _____
5 -vuotias _____

4 -vuotias _____

7. Painottuuko päiväkodissanne jokin tietty erityisalue, esimerkiksi liikunta tai taide?

8. Millaiset liikuntamahdollisuudet ovat teidän päiväkodissanne? (ulko- ja sisäliikunta)

Liikuntasali
Iso piha
Muu; mikä?

Urheilukenttä
Liikuntavuorot

9. Koetko, että ohjattuun liikuntaan on tarpeeksi aikaa ja tilaa? Kyllä tai ei, perustele:

KÄÄNNÄ PAPERI

10. Onko ohjattuun liikuntaan tarpeeksi välineitä? Kyllä tai ei, perustele:

11. Kuinka usein teidän päiväkodissa on ohjattua liikuntaa viikossa (kesto 30 - 40 min/kerta)?

ei yhtään/viikossa

1 kertaa/viikossa

2 kertaa/viikossa

3 kertaa/viikossa

4 kertaa/viikossa

5 kertaa/viikossa

12. Merkitse kolme yleisintä ohjattua liikuntatoimintaa molemmista sarakkeista:

Kevät/kesä:

uinti

jumppa

pallopelit

tanssi

mailapelit

leikkejä (esim. laulu)

pyöräily

Syky/talvi

uinti

jumppa

pallopelit

tanssi

mailapelit

leikkejä (esim. laulu)

luistelun harjoittelu

hiihto

lumileikit

erilaiset välineet

(pallot ja narut)

Muu; mikä?

erilaiset välineet

(pallot ja narut)

Muu; mikä?

13. Kuinka innostatte lapsia liikunnan pariin? Koetteko sen helpoksi?

14. Koetko ohjatun liikunnan järjestämisen tärkeäksi? Perustelu:

15. Millaisia vaikutuksia ohjatulla liikunnalla on? Miten vaikutukset näkyvät?

16. Muuta tärkeää kommentoitavaa aiheesta:

KIITOS VASTAUKSISTANNE SEKÄ AJASTANNE!