

Sanna Kyllönen

**VARHAISKASVATTAJA LIIKUNTAKASVATUKSEN TO-
TEUTTAJANA PÄIVÄKODISSA**

**Opinnäytetyö
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Kesäkuu 2013**

| | | |
|--|-----------------------------|---|
| Yksikkö Kokkola- Pietarsaaren yksikkö | Aika Kesäkuu 2013 | Tekijä/tekijät Sanna Kyllönen |
| Koulutusohjelma Sosiaaliuala | | |
| Työn nimi Varhaiskasvattaja liikuntakasvatuksen toteuttajana päiväkodissa | | |
| Työn ohjaaja Yliopettaja Pirjo Forss-Pennanen | | Sivumäärä 38 + 4 |
| Työelämäohjaaja Varhaiskasvatuksen kehittämispäällikkö Virpi Mattila | | |
| <p>Opinnäytetyöni aihe on Varhaiskasvattaja liikuntakasvatuksen toteuttajana päiväkodissa. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä espoolaisen päiväkodin kanssa. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivista tutkimusotetta käyttäen. Tutkimuksen aineiston muodosti yhdeksän varhaiskasvattajan vastaukset puolistrukturoituun kyselyyn.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa varhaiskasvattajien näkemyksiä omasta roolistaan lasten liikunnan toteuttajana. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää varhaiskasvattajien näkemyksiä liikunnasta ja sen merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitymiselle sekä selvittää, miten tutkimuksen kohteena olevassa päiväkodissa liikuntakasvatusta käytännössä suunnitellaan ja toteutetaan. Opinnäytetyö sisälsi myös toiminnallisen osuuden, joka toteutettiin liikuntainterventioina. Liikuntatuokioiden ensisijaisena tavoitteena oli antaa lapsille myönteisiä elämyksiä liikunnasta ja tukea lasten luontaista liikkumisen tarvetta päiväkotipäivän aikana. Tavoitteena oli antaa myös käytännön vinkkejä varhaiskasvatushenkilöstölle liikunnan suunnittelun ja toteuttamisen tueksi.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella tutkimuksen kohteena olevassa päiväkodissa työskentelevät varhaiskasvattajat ymmärtävät liikunnan tärkeyden lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Kehitettäviä osa-alueita löytyi laadukkaasti liikuntakasvatuksen suunnittelemisesta ja toteuttamisesta.</p> | | |
| Asiasanat Hyvinvointi, liikuntakasvatus, varhaiskasvattaja, varhaiskasvatus | | |

| | | |
|--|--------------------------|---------------------------------|
| CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES | Date June 2013 | Author Sanna Kyllönen |
| Degree programme Degree Programme of Social Services | | |
| Name of thesis Early Childhood Educator as a Provider of Physical Education in Day-Care Center | | |
| Instructor Pirjo Forss-Pennanen, Principal Lecturer | | Pages 38+ 4 |
| Supervisor Virpi Mattila, Head of Development, Early Childhood Education, Espoo | | |
| <p>My thesis topic was early childhood educator as a provider of physical education in day-care center. Thesis was carried out in co-operation with a day-care center in Espoo. The study was conducted by applying qualitative method, using a semi-structured questionnaire. The questionnaire was replied by nine early childhood educators.</p> <p>Purpose of this study was to identify early childhood educators' views on their role in executing physical activity for children. The objective of this study was to examine the early childhood educators' opinions about the importance of physical exercise in holistic development of a child. The aim was also to find out how physical education is planned and conducted in a day-care center. The thesis also included a functional part, which was carried out as several pre planned physical exercise sessions for children.</p> <p>Based on the results of the research it seems that early childhood educators understand clearly the importance of physical activity as a substantial part of a child's holistic development. Furthermore, on the basis of the results the conclusion can be made that there are areas for future development in structuring and implementing physical education.</p> | | |
| Key words Early childhood education, early childhood educators, physical education, welfare | | |

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

| | |
|--|-----------|
| 1 JOHDANTO | 1 |
| 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TOTEUTTAMINEN | 3 |
| 2.1 Opinnäytetyön lähtökohta | 3 |
| 2.2 Aiheen ajankohtaisuus | 4 |
| 2.3 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimustehtävä | 5 |
| 2.4 Kohderyhmän valinta ja tutkimuksellinen lähestymistapa | 6 |
| 2.5 Tietoperustan valinta | 8 |
| 3 LIIKUNTAINTERVENTIOT OSANA OPINNÄYTETYÖTÄ | 9 |
| 4 LIIKUNTAKASVATUKSEN MERKITYS VARHAISKASVATUKSESSA | 12 |
| 4.1 Liikunnan merkitys varhaisvuosina | 12 |
| 4.1.1 Liikunta fyysis-motorisen kehityksen tukena | 12 |
| 4.1.2 Liikuntatilanteet sosiaalisen kehityksen tukena | 13 |
| 4.1.3 Liikunnalliset kokemukset lapsen itsetunnon rakentajana | 14 |
| 4.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet varhaiskasvatustyön näkökulmasta | 15 |
| 4.3 Varhaisvuosien liikuntaa ohjaavat suositukset | 16 |
| 5 KONTEKSTUAALISEN KASVUN TEORIA JA KONSTRUKTIVISTINEN OPPIMISKÄSITYS VARHAISKASVATTAJAN TYÖN PERUSTANA | 18 |
| 6 AINEISTON TULOSTEN ESITTELY | 21 |
| 6.1 Vastaajien taustatiedot | 21 |
| 6.2 Liikunnan merkitys lapselle varhaiskasvatushenkilöstön näkökulmasta | 22 |
| 6.3 Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus Espoolaisen päiväkodin varhaiskasvatuksessa | 23 |
| 6.4 Varhaiskasvattaja liikuntakasvatuksen toteuttajana päiväkodissa | 25 |
| 6.5 Kehitettäviä asioita lasten liikunnan edistämiseksi | 26 |

| | |
|---|-----------|
| 7 POHDINTA | 28 |
| 7.1 Johtopäätökset aineiston tuloksista | 28 |
| 7.2 Opinnäytetyöprosessin analysointia | 32 |
| 7.3 Ammatillisen kasvun pohdintaa opinnäytetyöprosessissa | 33 |
| | |
| LÄHTEET | 35 |
| | |
| LIITTEET | |
| | |
| KUVIOT | |
| KUVIO 1. Lasten palautteet liikuntatuokioista | 11 |
| KUVIO 2. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset | 18 |
| KUVIO 3. Espoon kaupungin liikuntahanke, Elina Pulli 2007 | 34 |
| | |
| TAULUKOT | |
| TAULUKKO 1. Ohjattujen liikuntatuokioiden määrä viikossa | 25 |

1 JOHDANTO

Lasten omaehtoisen liikunnan määrä on laskenut viime vuosikymmenien aikana. Vapaa-ajan vietto on teknistynyt ja luontaisesti monipuolisesti liikkuvien lasten määrä on vähentynyt. Monipuolisesti liikkuva ja liikunnan avulla itseään toteuttava lapsi ei ole nykyajan Suomessa enää itsestäänselvyys, sillä lasten liikunta-aktiivisuudessa on tapahtunut selkeitä muutoksia. Lasten elämäntavoissa tapahtuneet muutokset on otettu vakavasti myös valtakunnallisissa liikuntapoliittisissa päätöksissä ja toimenpiteissä sekä lasten liikuntaa käsittelevissä asiakirjoissa. (Fogelholm 2006, 13; Hakkarainen 2009, 26-27.)

Työn alkusysäyksenä oli vahva mielenkiintoni varhaiskasvuikäisten liikuntaan, sekä aiheen ajankohtaisuus valtakunnallisesti. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa varhaiskasvattajien näkemyksiä omasta roolistaan lasten liikunnan toteuttajana. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää varhaiskasvattajien näkemyksiä liikunnasta ja sen merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitymiselle sekä selvittää, miten tutkimuksen kohteena olevassa päiväkodissa liikuntakasvatusta käytännössä suunnitellaan ja toteutetaan.

Tutkimus toteutettiin espoolaisessa päiväkodissa kyselynä, kvalitatiivista tutkimusotetta käyttäen. Opinnäytetyöni tietoteoreettinen viitekehys muodostuu liikuntakasvatuksesta sekä kontekstuaalisen kasvun ja oppimisen mallin näkökulmasta varhaiskasvatuksessa. Taustakirjallisuudessa on vahvasti esillä valtakunnallista varhaiskasvatusta ohjaavat asiakirjat. Lähdemateriaalin keskeisinä teoksina voin mainita muun muassa Hujalan ja Turjan Varhaiskasvatuksen käsikirjan (2011), Heikan, Hujalan ja Turjan (2009) Arvioinnista opiksi -teoksen sekä Zimmerin Liikuntakasvatuksen käsikirjan (2001).

Opinnäytetyöni tutkimuksellisesta osuudesta selviää, että varhaiskasvattajat suhtautuvat myönteisesti liikuntaan ja liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle tunnustetaan. Kysyttäessä käytännön toimia liikuntakasvatuksen toteuttamiseksi käy kuitenkin ilmi, että liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa on kehittämistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön arvion mukaan lasten liikunnan edistäminen tulee todennäköisesti edellyttämään liikuntavastaavien nimit-

tämistä päiväkoteihin, jotta lasten liikuntakulttuurissa esille tullessiin haasteisiin voitaisiin vastata. Tämä tuntuu myös oman opinnäytetyöni tulosten perusteella hyvältä idealta. Varhaislapsuuden monipuolinen liikkuminen on lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen kannalta välttämätöntä. Suomalaisessa varhaiskasvatusjärjestelmässä tulee kyetä reagoimaan niin asenteiden kuin käytännön tasolla yhteiskunnan muutoksiin, jotta lasten tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi turvataan.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TOTEUTTAMINEN

2.1 Opinnäytetyön lähtökohta

Opinnäytetyöni lähtökohtana oli oma mielenkiintoni varhaiskasvatukseen, lapsen tasapainoiseen kehitykseen ja liikuntaan. Varhaiskasvuikäisten liikunta oli luonteva aihevalinta työlleni, sillä pienen pojan vanhempana olen kokenut liikunnan olevan tärkeä osa oman lapseni hyvinvointia. Liikkuminen on lapsen perustarve samalla tavalla kuin syöminen ja nukkuminen, ja siksi alle kouluikäisellä lapsella tulisi olla useita mahdollisuuksia liikkua päivän aikana. Pienellä lapsella on ennen kaikkea sisäsyntyinen halu liikkua ja tarve tutkia ympäristöä. Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia ja oppia uusi asioita. Päivittäinen liikunta on välttämätön edellytys myös lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja tasapainoiselle kokonaiskehitykselle. (Zimmer 2001, 13–14; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Olen huomannut, että jos lapselle antaa tilaa ja aikaa liikkua, lasta tarvitsee harvoin motivoida liikkumaan. Useimmiten lapsi liikkuukin omaksi ilokseen ja siksi, että liikkuminen on hauskaa.

Aktiivinen lapsi oppii myös vähitellen hahmottamaan omaa kehoaan, tutustuu toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Liikunnasta saadut pätevyyden kokemukset ja oman kehon hallinta kulkevat ”käsi kädessä” myös lapsen itsetunnon ja minäkuvan kehityksen kanssa. Sitä mukaa, kun lapsi saa onnistumisen kokemuksia liikunnasta ja oppii käyttämään kehoaan tarkoituksenmukaisesti, vahvistuvat myös lapsen itsearvostus ja käsitys itsestään liikkujana. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 27; Rintala 2005, 5; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

Varhaiskasvatusympäristö on tärkeä liikkumisympäristö alle kouluikäiselle lapselle, sillä useat lapset viettävät suuren osan aktiivisesta valveillaoloajastaan päivähoitossa, useimmiten päiväkodissa (Koivisto 2011, 39; Kyrönlampi 2011, 22). Päiväkodissa toimivat kasvattajat ovat lapselle merkittäviä aikuisia, jotka omilla valinnoillaan ja asenteillaan vaikuttavat myös lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen ja sitä kautta lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Myönteiset liikuntakokemukset

lapsuudessa edesauttavat lapsen liikuntaan kasvamista ja ennustavat myönteistä suhtautumista liikkumiseen myös aikuisiässä. Näin ollen voidaan ajatella, että lapsuuden positiivisilla liikunnallisilla kokemuksilla tai niiden puutteella on tärkeä asema koko elämänkaaren liikunnallisuutta ajatellen. (Jaakkola 2003, 139; Lehmuskallio 2011, 24–25.) Lähtökohtaisesti lasten liikunnan lisääminen edellyttää myös aikuisten sitoutumista ja toimia liikuntamyönteisen kasvuympäristön puolesta sekä liikuntaan kannustamista kaikissa lapsuuden vaiheissa (Nupponen, Halme & Parkkisenniemi 2005, 5–9).

2.2 Aiheen ajankohtaisuus

Viime vuosina eri asiantuntijat ja päättäjät ovat olleet huolissaan lasten arjen passivoitumisesta ja toisaalta liikkumattomien lasten määrän kasvusta yhteiskunnassamme (Karvinen, Rätty, & Rautio 2010). Yleinen käsitys on ollut, että lapset ja nuoret liikkuvat luonnostaan tarpeeksi. Tämä näkemys ei monen lapsen kohdalla välttämättä pidä paikkaansa, sillä tutkimustulokset osoittavat, että lasten päivittäisen liikunnan määrä on selvästi vähentynyt viime vuosikymmeninä. Vaikka tulosten mukaan lähes 92 % 3–18 -vuotiaista lapsista kertoo harrastavansa urheilua tai liikuntaa, on lasten arjen fyysinen aktiivisuus kokonaisuudessaan vähentynyt. Yhteiskunnan teknistymisen myötä lapset viettävät vapaa-aikaansa yhä enemmän sisällä istuen. Erittäin vähän liikkuvia lapsia löytyy jo alle kouluikäisistä lapsista. (Finni 2010; Härkönen ym. 2006, 62; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010; Heikinaro-Johansson 2005, 5–9; Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg & Poskiparta 2011; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Lasten liikkuminen uhkaa myös polarisoitua, sillä lasten liikuntamäärissä on todettu suuria yksilöiden välisiä eroja. Näyttää siltä, että nykypäivänä lapset ovat joko hyvin liikunnallisia tai erittäin vähän liikkuvia. (Nupponen ym. 2005, 4–9.)

Lasten liikuntatavoissa tapahtuneet muutokset ovat johtaneet myös valtakunnallisen tason päättäjien toimiin. Esimerkiksi Valtioneuvosto on tehnyt omat linjauksensa suomalaisten lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. Valtioneuvoston periaatepäätöksessä (2009) korostetaan lasten ja nuorten liikuntataitojen ja fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä. Keskeisenä tavoitteena pidetään, että lapset ja nuoret

oppisivat tarpeelliset liikuntataidot ja omaksuisivat liikunnallisen elämäntavan jo varhaislapsuudessa. Opetus- ja kulttuuriministeriön mukaan päivähoiton henkilöstön tietoisuutta liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksistä tulee lisätä ja luoda parempia toimintaedellytyksiä lasten fyysiselle aktiivisuudelle. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 138.) Varhaiskasvatuksen asiantuntijoiden mielestä olisi tärkeää, että lasten parissa työskentelevät aikuiset osaisivat tukea lasten luontaista liikunnallisuutta, sillä leikkimuotoinen liikunta muodostaa suurimman osan nuorimpien lasten päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Lasten liikunnan lisäämiseksi olisi tarpeellista kiinnittää erityistä huomiota myös lapsiin, joiden omaehtoinen liikkuminen on vähäistä. (Pulli 2007; Fogelholm 2006; 13–14. & Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen 2005.)

2.3 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimustehtävä

Opinnäytetyöni ensimmäisenä tavoitteena on selvittää varhaiskasvattajien näkemyksiä omasta roolistaan liikuntakasvatuksen toteuttajana tutkimuksen kohteena olevassa päiväkodissa. Lisäksi haluan selvittää varhaiskasvattajien näkemyksiä liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Tavoitteeni saavuttamiseksi koen tärkeäksi tutkia liikuntakasvatuksen perusteita varhaiskasvatuksessa sekä selvittää, miten tutkimuskohteena olevassa päiväkodissa lasten liikuntaa käytännössä toteutetaan.

Opinnäytetyön tavoitteiden pohjalta hain vastauksia seuraaviin tutkimustehtäviin.

1. Miten varhaiskasvatushenkilöstö kokee liikunnan merkityksen lasten hyvinvoinnin tukijana tutkimuksen kohteena olevassa päiväkodissa?

1.1 Miten varhaiskasvattaja edistää lasten liikkumista päiväkodin arjessa?

1.2 Miten varhaiskasvattajat suunnittelevat ja toteuttavat lasten liikuntaa tutkimuksen kohteena olevassa päiväkodissa?

2. Mitä on liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa?

2.1 Mitkä ovat lasten liikuntakasvatuksen tavoitteet Espoon kaupungin varhaiskasvatuksessa?

2.2 Miten opinnäytetyön kohteena olevassa päiväkodissa toteutuu lapsilähtöinen, monipuolinen ja tavoitteellinen liikuntakasvatus?

Opinnäytetyöni sisältää myös toiminnallisen osuuden, jossa suunnittelen ja toteutan liikuntainterventioita päiväkodin lapsiryhmälle. Liikuntainterventioiden ensisijaisen tavoite on antaa lapsille myönteisiä kokemuksia liikunnasta, tukea lasten luontaista liikkumisen tarvetta ja antaa lapsille mahdollisuus harjaantua liikunnallisissa perustaidoissa. Liikuntainterventioiden tavoitteena on myös tukea tavoitteellista liikuntakasvatusta päiväkodissa suunnittelemalla lapsen ikä- ja kehitystasolle sopivia liikuntatuokioita sekä innostaa liikuntatuokioihin osallistuvia aikuisia siten, että he saisivat liikuntatuokioiden kautta uusia ideoita toimintaansa.

2.4 Kohderyhmän valinta ja tutkimuksellinen lähestymistapa

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Espoon kaupungissa sijaitsevan suomenkielisen varhaiskasvatustyksikön kanssa. Kohderyhmäksi valitsin ns. ”tavallisen” kunnallisen päiväkodin, jossa toimintaa toteutettiin ilman erityisiä painotuksia. Päiväkodissa varhaiskasvatusta järjestettiin viidessä lapsiryhmässä. Hoitopaikkoja oli tarjolla 1–5-vuotiaille lapsille sekä esiopetusta 6-vuotiaille. Kohderyhmän valintaan vaikutti myös päiväkodin suostumus yhteistyöhön sekä tutkimuskohteen sijainti omalla paikkakunnallani. Päiväkodin läheinen sijainti oli myös tärkeä osatekijä sujuvan yhteistyön ja käytännön järjestelyjen kannalta.

Varsinainen tutkimus toteutettiin Espoolaisen päiväkodin varhaiskasvattajille kyselynä, kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta käyttäen. Valitsin laadullisen lähestymistavan pohdittuani tutkittavaa ilmiötä, tutkimuskysymyksiäni sekä luonnollisesti käytettävissä olevia resursseja. Halusin tarkastella yhden päiväkodin toimintaa

yksittäisenä tapauksena, jotta voisin saada esiin yksityiskohtia tutkimastani ilmiöstä.

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana pidetään todellisen elämän kuvaamista mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Todellisia tilanteita analysoimalla tutkimuksessa pyritään saamaan selville yllättäviäkin seikkoja tutkittavasta kohteesta, yksilön käyttäytymisestä ja kokemuksista. Laadullisessa tutkimuksessa ei niinkään tavoitella tilastollisia yleistyksiä, vaan tavoitteena on pikemminkin antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle ja saada näkyviin se, mikä tutkittavassa ilmiössä on merkittävää. (Alasuutari 2011, 44; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 130,152–155, 171; Tuomi & Sarajärvi 2009, 18–19.)

Käyttämäni kysely (Liite 2) oli rakenteeltaan kolmiosainen, ja se oli jaoteltu teemoittain työn tavoitteiden, tietoteorian ja tutkimustehtävien pohjalta. Kysely jaettiin neljälletoista päiväkodin varhaiskasvattajalle huhtikuussa 2012. Tutkimukseen valituista neljästätoista työntekijästä kyselyyn vastasi määräaikaan mennessä yhdeksän työntekijää. Työn luotettavuuden kannalta kyselyyn oli mielestäni tarkoituksenmukaista valita työntekijöitä, joilla oli käytännön kokemusta varhaiskasvatustyöstä ja jotka pääasiallisesti vastasivat lapsiryhmän päivittäisestä ohjauksesta. Yksi päiväkotiyksikkö ja määrällisesti suppea osallistujajoukko mahdollisti tutkittavaan asiaan mahdollisimman perusteellisen näkökulman, jota tarkastelin valitsemani tietoteoreettisen viitekehyksen avulla.

Tutkimustehtävän kannalta oli mielestäni perusteltua käyttää puolistrukturoitua kyselyä, jossa varhaiskasvattajilla oli mahdollisuus vastata sekä asteikkoon perustuviin väittämiin että avoimiin kysymyksiin. Kyselyn onnistumiseksi kyselylomakkeen laadinnassa kiinnitin erityistä huomiota väittämien ja lauseiden selkeyteen. Väittämät olivat tarkoituksenmukaisesti lyhyitä ja ytimekkäitä. Lauseissa pyrin käyttämään varhaiskasvatustyössä yleisesti tuttua termistöä. Työntekijät vastasivat kyselyyn myös nimettöminä. Lähtökohtainen ajatus oli, että työntekijällä on mahdollisuus pysyä tuntemattomana. Oletuksena oli myös, että kyselyyn vastaan tällöin mahdollisimman totuudenmukaisesti.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa koko tutkimusprosessin luotettavuus (Tuomi & Sarajärvi 2009,140–141). Laadullinen tutkimus on lähtökohtaisesti sidottu myös tutkimuksen tekijän omiin arvoihin ja työn luotettavuutta arvioitaes-

sa voidaan aiheellisesti pohtia, miten objektiivisesti toista ihmistä ja ihmisen kokemuksia voidaan ymmärtää ja tulkita. Se miten tutkimuskohteena oleva ihminen ymmärtää tai tulkitsee esim. haastattelijan laatimaa kyselyä tai miten minä itse voin ymmärtää toista ihmistä, on oleellista myös työn luotettavuuden kannalta. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 70–72.)

Oman opinnäytetyöni luotettavuutta tarkasteltaessa pyrin arvioimaan koko prosessia ja kaikkia sen vaiheita. Aiheen ja tutkimuskohteen valinta, teoreettisen viitekehysten sovellettavuus, kyselylomakkeen muotoilu, vastausten tulkinta ja vertailu muihin tutkimuksiin ovat kaikki osa-alueita, joista luotettavuus rakentuu. Omien subjektiivisten käsitysten poissulkeminen kyselylomakkeen rakennetta ja sisältöä pohtiessa oli luonnollisesti vaikeaa. Pyrin tietoisesti välttämään johdattelevaa kysymysten asettelua sekä avoimissa kysymyksissä että strukturoiduissa väittämisisä. Luotettavuuden parantamiseksi arvioin muissa tutkimuksissa käytettyjä rakenteita ja luin oheismateriaalia kyselylomakkeisiin soveltuvasta struktuurista. Käytin paljon aikaa myös kysymysten ja väittämien teemoittamiseen ja ryhmittelyyn.

2.5 Tietoperustan valinta

Opinnäytetyöni tietoperustaksi olen valinnut kontekstuaalisen kasvun ja oppimisen mallin. Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma ja esiopetussuunnitelma pohjautuvat pitkälti näihin teorioihin. Varhaiskasvatuksessa lapsen kasvu, kehitys ja oppiminen nähdään lapsilähtöisenä ja lapsen omaan ympäristöön liittyvänä ilmiönä. Lisäksi varhaiskasvatuksessa painotetaan perheiden mukanaoloa ja yhteistyötä vanhempien kanssa. (Heikka ym. 2009, 7, 9; Hujala, Puroila, Parrila & Nivala 2007, 22, 24.) Opinnäytetyössäni olen tavoitellut sitä, että varhaiskasvattajat arvioisivat omaa ammatillista toimintaansa omassa työympäristössään. Liikkuminen ja liikunnan avulla kasvaminen ovat hyvin keskeinen osa lapsen kehitystä, ja mielestäni valitsemani tietoteoria tukee hyvin aiheen käsittelyä ja ongelmakentän hahmottamista. Varhaiskasvattajan rooli lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukijana kasvaa, johtuen osaltaan lasten omaehtoisen liikunnan vähenemisestä. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 136–138.)

3 LIIKUNTAINTERVENTIOT OSANA OPINNÄYTETYÖTÄ

Tässä luvussa kuvaan opinnäytetyöhöni sisältyviä liikuntainterventioita, jotka oli suunniteltu 3–4-vuotiaille lapsille. Liikuntainterventiot pidettiin huhtikuussa 2012. Liikuntatuokiot toteutettiin erikseen kahdelle pienryhmälle ja molemmille lapsiryhmille oli suunniteltu yhteensä neljä tuokiota. Interventioissa lapset toimivat päiväkodin omissa tutuissa pienryhmissä. Kolme tuokiota pidettiin päiväkodin liikuntatilassa kahdelle pienryhmälle erikseen. Yksi liikuntatuokio pidettiin yhtenä isona ryhmänä päiväkodin pihalla.

Liikuntatuokioiden ensisijaisena tavoitteena oli antaa lapsille myönteisiä elämyksiä liikunnasta ja tukea lasten luontaista liikkumisen tarvetta päiväkotipäivän aikana. Tavoitteena oli antaa myös käytännön vinkkejä varhaiskasvatushenkilöstölle liikunnan suunnittelun ja toteuttamisen tueksi.

Ennen varsinaista liikuntatuokioiden yksityiskohtaista suunnittelua keskustelin päiväkodin opiskelijavastaavan kanssa opinnäytetyöni aiheesta, liikuntatuokioiden tavoitteista ja sisällöstä. Päätimme tässä alustavassa keskustelussa, että liikuntatuokioita järjestetään yhdelle lapsiryhmälle. Yhden lapsiryhmän valitseminen oli mielestäni hyvä ratkaisu, sillä tällä tavoin saimme yhdelle ryhmälle useita liikuntatilanteita. Varsinaiset liikuntatuokiot suunnittelin vasta sen jälkeen, kun olin käynyt muutamia kertoja tutustumassa valittuun lapsiryhmään ja heidän toimintaansa. Pidin tätä vaihetta tärkeänä, koska lapset saivat mahdollisuuden tutustua minuun etukäteen.

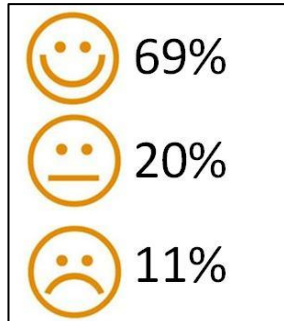
Lapsiryhmälle oli päiväkodissa valmiiksi mietittyjä teemoja, joita oli tarkoitus hyödyntää huhtikuussa 2014. Suunniteltuja teemoja liikunnassa olivat mm. värit, muodot ja palloilu. Huomioin nämä teemat omia tuokioita suunnitellessani. Liikuntatuokioiden suunnittelussa pyrin huomioimaan, että liikuntatuokiot tarjoavat lapsen ikä- ja kehitystasolle sopivia haasteita. Liikuntatilanteiden oppisisällöt oli rakennettu pääosin siten, että jokaisella tuokiolla lapsilla oli mahdollisuus saada kokemuksia tasapaino-, liikkumis-, käsittely- ja havaintomotorisissa taidoissa. Kantavana teemana suunnittelussa oli lapsilähtöisyys. Lapsia kannustettiin positiivisessa

ilmapiirissä liikkumaan ja kokeilemaan rohkeasti erilaisia asioita. Liikuntatuokioiden suunnittelussa oli osittain hyödynnetty Sääkslahden & Cantellin (2009) lasten motorisia taitoja tukevan, Moto-kerhon rakennetta (LIITE 1).

Vastasin itse liikuntatuokioiden ohjauksesta, mutta tuokiolla oli avustamassa lapsiryhmän oma tuttu ohjaaja. Lasten liikuntaympäristöstä oli poistettu lasten liikkumista rajoittavia esteitä sekä ylimääräisiä, tilaa vieviä tavaroita. Näin varmistin mahdollisimman turvallisen ja liikuntaan houkuttelevan ympäristön. Liikuntatuokioiden kesto oli noin 30 min. Käytin tuokiolla pääosin päiväkodin omia välineitä, ja lisäksi itse tuomiani välineitä.

Lapset antoivat palautteen perinteisellä hymynaama-kuvalla (KUVIO 1). Palautteessa lapset merkitsivät oman tunteensa mukaisesti sen, miten he olivat kokeneet liikuntahetken. Lisäksi esitin osalle lapsia suusanallisia kysymyksiä tuokioiden jälkeen. Käytin kysymyksiä: ”Mikä oli kivaa?” ja ”Mitä haluaisit tehdä seuraavalla kerralla?”

Hymynaamapalautteet jakautuivat kuvion1 mukaisesti.



KUVIO 1. Lasten palautteet liikuntatuokioista.

Lasten suusanallisessa palautteessa nousi esiin mm. seuraavanlaisia vastauksia:

Oli kiva jumppa

Oli kiva kun sain olla kettu

Lapset olivat kiinnostuneita toiminnasta ja heiltä saatu palaute liikuntatuokioista oli siis pääosin myönteistä. Oman tulkintani mukaan lapset kokivat mielekkääksi oman mielikuvituksen käyttämisen leikin aikana esimerkiksi matkiessaan eri eläimiä.

Pyysin palautteen myös liikuntatuokioita seuranneilta ryhmän ohjaajilta. Haastatelin jokaisen tuokion jälkeen ryhmän ohjaajan ja kirjasin palautteet itse ylös. Ohjaajilta saatu palaute liikuntatuokiosta oli positiivista. Yleisesti ottaen liikuntatuokioita pidettiin hyvin suunniteltuina ja monipuolisina. Ohjaajien mukaan lapset jaksoivat seurata hyvin ohjeita. Sain myös hyvää palautetta varmasta ja rauhallisesta suhtautumisesta lapsiin. Lisäksi tuokioihin valitsemiani teemoja pidettiin selkeinä ja loogisina. Interventioihin osallistuneet ohjaajat kokivat liikuntatuokiot työnsä kannalta hyödyllisiksi. Ohjaajat arvostivat yksittäisen tuokion sisällön suunnitelmallisuutta ja loogista etenemistä, jotka edesauttoivat havainnointia sekä arviointia ja palautteen antamista.

Koen, että liikuntainterventioiden huolellinen suunnittelu johti onnistuneeseen toteutukseen, joka tuki erinomaisesti opinnäytetyön kokonaistavoitetta. Interventioiden suunnittelu, toteuttaminen ja niistä saatujen arvioiden purkaminen edesauttoivat opinnäytetyöni sitomista käytäntöön.

4 LIIKUNTAKASVATUKSEN MERKITYS VARHAISKASVATUKSESSA

4.1 Liikunnan merkitys varhaisvuosina

Varhaisvuosien liikunta tulee Karvosen (2003) ym. mukaan mieltää laajasti lasten elämään kuuluvana perustarpeena, sillä liikkuminen on lapselle jo syntymästään saakka ominainen tapa toimia sekä luonnollinen osa lapsen arkea. Pieni lapsi hahmottaa maailmaa luontaisen fyysisen toimintansa kautta, ja siten myös uusien asioiden oppiminen tapahtuu usein lapsen liikkumisen kautta tai liikunnan avulla. (Heikka ym. 2009, 27; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 14–15, 65; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005; Zimmer 2001, 117.)

Liikunnan vaikutus lapsen niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin kehitykseen on merkittävä. Liikkeen avulla lapsi kasvaa ja kehittyy. Liikkuessaan lapsi muun muassa ilmaisee tunteitaan, oppii sosiaalisia taitoja, tutustuu itseensä ja toisiin ihmisiin sekä ympäristöönsä. Aktiivisesti toimimalla lapsi harjoittelee myös itsenäisen elämän kannalta tarkoituksenmukaisia motorisia perustaitoja, kuten kävelyä, juoksua, seisomista, hyppäämistä ja kiipeämistä. Liikkuessaan lapsi samalla kehittää tasapainoa, notkeutta, liikenopeutta ja kestävyyttä. Perustellusti voidaan sanoa, että liikkuminen on lapsen tasapainoisen elämän ja hyvinvoinnin perusta. (Heikka ym. 2009, 27–28; Sääkslahti & Cantell 2009, 7–8.)

4.1.1 Liikunta fyysis-motorisen kehityksen tukena

Lapsen elimistö vaatii kehittyäkseen liikettä eli fyysistä rasitusta. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta on välttämätöntä lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja motoriselle kehitykselle. Riittävä fyysinen aktiivisuus vahvistaa luonnollisella tavalla lapsen tuki- ja liikuntaelimistöä, hermo- ja aineenvaihduntajärjestelmiä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Esimerkiksi lapsen verenkierto- ja hengityselimistön kehittyminen vaatii päivittäistä reipasta, aina hengästymiseen saakka tapahtuvaa liikkumista. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 26–27; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

Monipuolinen liikkuminen tukee lapsen hermoston kehittymistä, sillä kehon tahdonalainen liikuttaminen edellyttää hermostollista toimintaa. Hermoston kehittyminen on yksi tärkeä osatekijä, joka mahdollistaa lapsen liikunnallisten taitojen eli motoristen perustaitojen oppimisen. (Karvonen ym. 2003, 41; Pönkkö ym. 2011, 137- 138; Härkönen ym. 2006, 62.) Erilaisten liikeaistimusten myötä lapselle kehittyy tiheä hermoverkosto, joka edesauttaa lapsen liikunnallisten perustaitojen oppimista. On myös osoitettu, että mitä tiheämpi hermoverkosto lapselle kehittyy, sitä paremmat toiminnan edellytykset lapsella on kaikenlaiselle toiminnalle ja sitä paremmin lapsi oppii. Monipuolinen liikunta takaa sen, että lapsen perusliikkumiseen tarvittavat taidot harjaantuvat ja toistojen myötä liikkeet automatisoituvat vähitellen osaksi lapsen toimintakykyä. Voidaan siis olettaa, että mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu, sitä paremmat motoriset taidot lapselle kehittyvät ja sitä sujuvammin lapsi pystyy toimimaan erilaisissa ympäristöissä. (Heikka ym. 2009, 27–28; Karvonen ym. 2003, 41, 43; Soini ym. 2012, 57; Pönkkö ym. 2011, 136–137; Sääkslahti ym. 2009, 7; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

4.1.2 Liikuntatilanteet sosiaalisen kehityksen tukena

Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa lapsen sosiaaliseen kehitykseen sekä minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen. Monet liikuntatilanteet ovat lapselle virikkeellisiä kasvuympäristöjä, missä lapsi voi osoittaa tunteitaan ja harjoitella sosiaalisia taitojaan. Tutkimusten perusteella tiedetään, että liikuntatilanteet edistävät lapsen sosioemotionaalista käyttäytymistä. (Takala 2009.) Esimerkiksi päiväkodissa toteutettavat liikuntaleikit ovat erinomaisia vuorovaikutustilanteita, joissa lapsilta edellytetään yhteistyötä leikkitovereiden kanssa. Vertaisryhmään kuulumisen on sinänsä palkitsevaa lapselle ja omiaan lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Salmivalli 2008, 34.) Leikkien sujuminen edellyttää toisaalta usein kompromissien tekemistä ja ryhmän sääntöjen hyväksymistä. Liikuntatilanteissa lapsi voi luontevasti opetella tunteiden hallintaa, sietämään turhautumista sekä harjoitella noudattamaan sääntöjä. Ilman yhteisiin pelisääntöihin sitoutumista lapsi todennäköisesti jää leikkien ulkopuolelle. (Kyrönlampi 2011, 30; Pönkkö ym. 2011, 138; Salmivalli 2008, 34; Zimmer 2001, 27–28.)

4.1.3 Liikunnalliset kokemukset lapsen itsetunnon rakentajana

Liikunnallisten taitojen oppimisella on tärkeä merkitys lapselle, sillä fyysiset kokemukset vaikuttavat lapsen itsetuntoon ja minäkuvan kehitykseen. Hyvät liikuntataidot ovat usein yhteydessä hyväksi koettuun pätevyYTEEN. Liikunnallisten perustaitojen oppimisen myötä lapsi saa onnistumisen kokemuksia liikunnasta ja tunteen omasta pätevyystään. Lapsi oppii vähitellen luottamaan omiin kykyihinsä ja siihen, että hän osaa erilaisia asioita. Näin fyysisten kokemusten ja liikunnallisten perustaitojen oppimisen kautta lapsi vähitellen rakentaa itseluottamustaan. Liikuntataitojen heikkous sitä vastoin saattaa johtaa siihen, että lapsi vetäytyy syrjään leikeistä tai häntä ei hyväksytä mukaan yhteiseen toimintaan. Lapsen liikunnallisuus ja motoriset taidot voivat näin vaikuttaa lapsen liikuntaan osallistumiseen ja asemaan ryhmässä. (Heikka ym. 2009, 27; Rintala 2005, 5; Salmivalli 2003, 29.)

Lapsen itsetunto ja arvostus rakentuvat pääasiassa myönteisessä ja kannustavassa vuorovaikutusilmapiirissä, missä lapsi kokee olonsa turvalliseksi. Lapsen itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat eniten lapselle tärkeät ihmiset kuten vanhemmat, toiset vertaiset tai päiväkodissa lasta hoitavat aikuiset. Alkuun itsetunto rakentuu lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. Lapsen elinpiirin kasvaessa vuorovaikutus laajenee lasta hoitaviin aikuisiin, ja myöhemmin kaverisuhteet tulevat tärkeään merkitykseen itsetunnon rakentajina. (Hujala 2007, 22; Salmivalli 2003, 21.)

Varhaiskasvuikäisten liikunnan tulisi ennen kaikkea olla hauskaa ja monipuolista, ja sen tulisi antaa pätevyiden kokemuksia kaikille lapsille. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Liikunnallisissa leikeissä lapset pääsevät kokeilemaan erilaisia asioita ja hankkimaan uusia kokemuksia. Kasvattajan omilla asenteilla ja toiminnalla on näin ollen oleellinen vaikutus siihen, millainen vuorovaikutusilmapiiri lapsiryhmään muodostuu. Varhaisvuosien aikana, jolloin lapsen omat arvot ja mieltymykset ovat vasta muotoutumassa, yksittäinen kasvattaja voi omalla esimerkillään vaikuttaa myönteisiin ajattelu- ja toimintamalleihin lapsiryhmässä. Lapsi havainnoi muiden toimintaa ja tekee johtopäätöksiä hänelle tärkeiden ihmisten käyttäytymisestä. Vuorovaikutuksessa saadun palautteen avulla lapsi rakentaa omaa toimintaansa ja muokkaa minäkuvaansa. On tärkeää, että lapsi tuntee itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi sellaisena kuin on. Lapsen ei tarvitse ansaita hy-

väksyntää suorittamisella. Kannustavassa ilmapiirissä ja onnistumisen kokemuksen kautta lapselle kehittyy vahva itsetuottamus ja ymmärrys siihen, että hän tulee kuulluksi ja pystyy vaikuttamaan itseään koskeviin päätöksiin. (Autio 2010, 19; Koivisto 2011, 39–48.)

4.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet varhaiskasvatustyön näkökulmasta

Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteena on, että lapsi oppii liikkumaan ja oppii liikunnan avulla. Liikuntakasvatuksella tuetaan lapsen synnynnäistä tapaa oppia itsestään ja ympäristöstään fyysisen toiminnan eli liikunnan ja leikin avulla. Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista, jotta liikunnan avulla voidaan edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10, 16–17.) Liikunnallisen elämäntavan syntyminen jo varhaisvuosien aikana on tärkeää, sillä lapsuuden liikunnalla on myöhempää liikunta-aktiivisuutta ennustava merkitys. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 20.)

Pönkön ja Sääkslahden (2011) mukaan varhaisvuosien liikuntakasvatuksen pää-tavoitteina voidaan pitää sitä, että varhaisvuosien aikana lasta autetaan muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa, ja samalla lasta tuetaan muodostamaan myönteinen käsitys itsestään liikkujana. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta puhuttaessa on tärkeä muistaa, että liikunta kuuluu oleellisena osana lapsen kehitykseen; sillä on oma itseisarvonsa riippumatta sen ns. kasvatuksellisista vaikutuksista. (Pönkkö ym. 2011, 139.)

Lapsen liikuntaan kasvaminen ja liikunnan avulla kasvattaminen edellyttää lapsilähtöistä liikuntakasvatusta. Lapsilähtöinen liikuntakasvatus suunnitellaan ja toteutetaan siten, että myös lapsilla on mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Lapsilähtöisessä liikuntakasvatuksessa lapsen taidot, kiinnostuksen kohteet ja tarpeet otetaan huomioon. Lapsilähtöisessä toiminnassa vuorovaikutusilmapiiri on kannustava ja lasta arvostava. Kasvatukselliset tavoitteet kuten toisten yksilöllisyyden kunnioittaminen, yhteistyöhön kannustaminen ja osallistumismahdollisuuksien takaaminen varmistavat sen, että liikunta on mielekästä ja sillä on merkitystä lapselle. (Karvonen ym. 2003, 18, 95–97; Zimmer 2001, 122.)

Kasvattajayhteisön yhteinen pohdinta liikunnan merkityksestä lasten oppimiselle luo perustan laadukkaan liikuntakasvatuksen toteutukselle ja liikuntamyönteiselle toimintakulttuurille. Kasvattajayhteisöllä on siten tärkeä tehtävä perehtyä lapsen liikunnalliseen kehitykseen sekä liikuntakasvatuksen suunnitteluun, sisältöihin ja arviointiin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

4.3 Varhaisvuosien liikuntaa ohjaavat suositukset

Tärkeimmät varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta ohjaavat dokumentit ovat Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisut Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on osaltaan luotu tukemaan valtakunnallista Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita ja sen toteutumista sekä edistämään lasten päivittäistä liikkumista päivähoitossa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kuvataan varhaiskasvatussuunnitelman perusteita tarkemmin sitä, kuinka liikunnan ja leikin avulla tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia. Liikunnan suosituksissa ohjeistetaan muun muassa liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteutusta sekä varhaiskasvuikäisille lapsille sopivaa liikkumisen kokonaismäärää, laatua ja ympäristöä.

Kuviossa kaksi (KUVIO 2) on tuotu esiin varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.

- Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa.
- Lapsen tulee päivittäin saada harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä.
- Varhaiskasvattajien tukee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivähoitossa päivittäin.
- Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikumista eri ympäristöissä.
- Päivähoitossa tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana.
- Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa.

KUVIO 2. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (mukaillen Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia 2005)

Suosituksilla on haluttu lisätä erityisesti päivähoiton henkilöstön tietoisuutta liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle, sillä henkilöstö nähdään keskeisimpänä voimavarana laadukkaana varhaiskasvatuksen toteuttajana. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on tarkoitettu kuitenkin ohjaamaan kaikkea alle kouluikäisten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta.

5 KONTEKSTUAALISEN KASVUN TEORIA JA KONSTRUKTIVISTINEN OP- PIMISKÄSITYS VARHAISKASVATTAJAN TYÖN PERUSTANA

Varhaiskasvatustyössä kontekstuaalisen kasvatustieteen keskeinen tarkoitus on auttaa varhaiskasvattajia ymmärtämään lapsen kasvuprosessi osana laajempaa kokonaisuutta. Kontekstuaalisen kasvun näkemys on saanut vaikutteita Bronfenbrennerin ekologisesta teoriasta, joka luo perustaa lapsen kasvu- ja kehitysprosessien kokonaisvaltaiselle tarkastelulle. Ekologisessa teoriassaan Bronfenbrenner toi esille perusoletuksen, että kehitys tapahtuu yksilön ja ympäristön välisenä vuorovaikutuksena. Lapsen kehitysprosessia tarkastellaan aina yhteydessä siihen ympäristöön, jossa se tapahtuu. Bronfenbrenner jakaa esim. lapsen kasvu- ja kehityksen neljään sisäkkäiseen järjestelmään, jotka yhtä aikaa vaikuttavat lapsen kehitykseen. Näitä vuorovaikutusympäristöjä, hän nimittää mikro-, meso-, ekso- ja makrosysteemeiksi. (Alila & Parrila 2011, 17; Hujala, Puroila, Parrila & Nivala 2007, 16–21.)

Lapsen välittömän kasvuympäristö eli toisin sanoen mikrosysteemi rakentuu esimerkiksi toiminnoista ja henkilöiden välisistä suhteista, joita lapsi kokee omassa lähiympäristössään. Lapsen tärkeimpänä kasvuympäristönä pidetään luonnollisesti lapsen omaa perhettä ja kotia (Vasta 2002, 263–264.), mutta lapsen elinpiirin laajentuessa kodin ulkopuolelle usein esimerkiksi päivähoitoyhtymästä muodostuu lapselle merkittävä vuorovaikutusympäristö. (Alila ym. 2011, 17.) Mesosysteemi muodostuu siitä, että nämä lapsen erilaiset mikrosysteemit ovat läheisessä vuorovaikutuksessa keskenään. (Hujala ym. 2007, 22–23.)

Lapsen välittömän toimintaympäristön laajentumaa Bronfenbrenner kuvaa eksosysteemiksi. Eksosysteemissä lapsi ei itse ole aktiivinen toimija, mutta lapsen toimintaympäristön ulkopuolisella todellisuudella on välillistä vaikutusta lapsen hyvinvointiin, esimerkiksi vanhempien ja päiväkodin työntekijöiden elinpiirin kautta. Päiväkodissa eksosysteemi vaikuttaa lapseen Hujalan ym. (2007) mukaan varhaiskasvattajien henkilökohtaisen elämän lisäksi esimerkiksi ammatillisten tekijöiden, kuten koulutustaustan, kautta. Viime kädessä lapsen toimintamahdollisuuksia ja kasvua säätelee yhteiskunnallinen ympäristö eli makrosysteemi. Makrosysteemi

asettaa lopulta ne lainsäädännölliset ja perhepoliittiset ”reunaehdot”, jotka viime kädessä vaikuttavat kaikkien systeemien toimivuuteen. (Hujala ym. 2007, 22–26.)

Kontekstuaalisen kasvatustieteen mukaan lapsen hyvinvointi syntyy lapsen arvostamisesta ja kuuntelemisesta ja rakentuu yhteistoimintana lapsen välittömän kasvuympäristön ja kaikkien niiden kesken, jotka osallistuvat lapsen elämään. Lapsi nähdään siis erottamattomana osana kasvuympäristöään, joka aloitteellisesti toimijana rakentaa ja muokkaa lähiympäristönsä toimintaa. Lapsen tasapainoisen kasvun ja kehityksen kannalta tärkeää on se, millainen vuorovaikutussuhde eritasoisten kasvuympäristöjen välille muodostuu. Lapsen kasvua ja oppimista tarkastellaan lapsen näkökulmasta prosessina, jonka keskiössä on lapsi itse kontekstissaan, aktiivisena ja toimivana subjektina. Oppiminen, kasvu ja kehitys nähdään lasten ja aikuisten sekä lasten keskinäisen yhteistoiminnan tuloksena. (Heikka ym. 2009, 44–48; Hujala ym. 2007, 18–19; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

Kontekstuaalisuuteen pohjautuva varhaiskasvatustyö tuo uudenlaisia vaatimuksia myös varhaiskasvattajan ammatillisuudelle. Kontekstuaalisen kasvatustieteen tiedostava kasvattaja kunnioittaa jokaisen lapsen yksilöllisyyttä ja ottaa lasten mielipiteet huomioon tavoitteiden asettamisessa ja arvioimisessa. Arviointiin sisältyy myös aikuisen toiminnan vaikutusten tarkastelu. Lapsiryhmän toimintaa arvioiessaan opettaja arvioi samalla myös omaa toimintaansa ja sen seurauksia. (Heikka ym. 2009, 44–45, 48; Heikka, Hujala, Turja & Fonsen 2011, 56.)

Konstruktivistinen oppimiskäsitys painottaa näkemystä, jonka mukaan lapsi on aktiivinen ja aloitteellinen toimija, joka rakentaa omaa ymmärrystään vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristönsä kanssa. Lapsi, oman oppimisensa subjektina, luo uusia merkityksiä aikaisemmin omaksumiensa käsitysten ja uuden tiedon pohjalta. Varhaiskasvattajan tehtävä on ennen kaikkea olla lapsen kasvun ja oppimisen tukija sekä luoda innostavia oppimisympäristöjä. Tavoitteena on toimia yhteistyössä lapsen vanhempien kanssa ja auttaa lasta huomaamaan, että hän voi itse vaikuttaa omaan oppimiseensa ja vaikuttaa omaan elämäänsä. Varhaiskasvattajalta vaaditaan ammattitaitoa ja herkkyyttä havainnoida, arvioida ja dokumentoida lasten yksilölliset kasvun ja kehittymisen tarpeet ja ottaa ne huomi-

oon kasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. (Heikka ym. 2009, 12, 48; Hujala ym. 2007, 11, 15, 55; Hujala ym. 2011, 43.)

Jotta lapsi olisi aktiivinen toimija, hänen tulisi voida osallistua toiminnan suunnitteluun. Lasten osallisuuden tulisi olla mahdollisimman monimuotoista. Monimuotoisuus ilmenee esimerkiksi siinä, kuinka paljon lapsille annetaan tietoa toiminnasta ja ympäristöstä, johon he osallistuvat, ja missä määrin lapset itse voivat vaikuttaa toimintaan ja määritellä omaa osallisuuttaan siinä. (Hujala ym. 2011, 49.) Pienten lasten osallisuus lähtee juuri mikrotason vuorovaikutustilanteista, joissa he saavat konkreettisia kokemuksia kuulluksi tulemisesta ja vaikuttamisesta itselleen läheisissä asioissa. Koti ja päiväkotit ovat ensimmäisiä ympäristöjä, joissa lapsi voi saada näitä kokemuksia. (Hujala ym. 2011, 47.)

6 AINEISTON TULOSTEN ESITTELY

Opinnäytetyössäni käyttämäni kysely oli kolmiosainen. Kyselyn väittämät olin ryhmitellyt teemoittain työn tavoitteiden, tietoteorian ja tutkimustehtävien pohjalta. Teemoittelun tavoite oli osaltaan tehdä kysely selkeäksi vastaajille. Kysymysten selkeä ryhmittely teemoihin auttoi myös itseäni analysoimaan vastauksia ja koamaan niistä merkityksiä. Ennen varsinaisia väittämiä vastaajilta kysyttiin taustatietoja tutkimuksen pohjaksi.

Varsinaisen kyselyn ensimmäisessä osiossa vastaajia pyydettiin vastaamaan väittämiin, jotka liittyivät varhaiskasvuikäisten liikuntaan ja liikunnan merkitykseen lapselle. Toisessa osiossa pyydettiin arvioimaan oman lapsiryhmän liikunnan sisällön suunnittelua ja toteutumista. Kolmas osio painottui varhaiskasvattajan omaan näkemykseen siitä, kuinka he arvioivat omaa toimintaansa varhaiskasvattajana.

Kyselyn kolme ensimmäistä osiota rakentuivat siis väittämistä. Lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus vastata kahteen avoimeen kysymykseen (LIITE 2).

6.1 Vastaajien taustatiedot

Päiväkodin varhaiskasvattajille tehdyssä kyselyssä selvitettiin ensimmäisenä vastaajien taustatietoja. Taustatiedoissa kysyttiin työntekijöiden ammattinimike, ikäjakama, osallistuminen lasten liikunnallisia taitoja tukeviin koulutuksiin sekä varhaiskasvattajien oma liikunnallinen harrastuneisuus. Kyselyyn vastasi määräaikaan 27.4.2012 mennessä yhdeksän työntekijää neljästätoista, neljä lastentarhanopettajaa ja viisi lastenhoitajaa.

Varhaiskasvattajien ikäjakamaa selvitettiin asteikolla 21–30, 31–40, 41–50 sekä yli 51-vuotiaat. Vastaajien ikäjakama oli tasainen, sillä kyselyyn osallistui jokaisesta ikäluokasta sekä yksi lastentarhanopettaja että yksi lastenhoitaja. Ikäryhmässä 41–50-vuotiaat oli suhteellisesti eniten vastaajia, yksi lastentarhanopettaja sekä kolme lastenhoitajaa.

Viimeisen kolmen vuoden aikana kolme lastentarhanopettajaa ja kolme lastenhoitajaa oli myös osallistunut ainakin yhteen lasten liikunnallisia taitoja tukevaan koulutukseen. Työntekijöiden omaa liikunnallista harrastuneisuutta kysyttäessä selvisi, että jokainen vastaaja harrastaa liikuntaa säännöllisesti, ainakin 1–2 kertaa viikossa. Neljä työntekijää ilmoitti harrastavansa liikuntaa kolme kertaa viikossa tai useammin.

6.2 Liikunnan merkitys lapselle varhaiskasvatushenkilöstön näkökulmasta

Varhaiskasvattajat vastasivat kyselyn ensimmäisessä osiossa väittämiin, jotka liittyivät varhaiskasvuikäisten liikuntaan ja liikunnan merkitykseen lapselle. Osion pääasiallisena tarkoituksena oli selvittää, kokevatko varhaiskasvattajat, että liikunnan avulla on mahdollisuus tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista. Liikuntakasvatuksen tarkoituksena ei Zimmerin (2001) mukaan ole pelkästään tukea lapsen liikunnallista kehitystä, vaan sen tavoitteena on lapsen persoonallisuuden terve ja harmoninen kehitys.

Annetuista vastauksista käy ilmi, että kyselyyn osallistuneet päiväkodin varhaiskasvattajat tiedostavat, että lapsuuden liikunnalla on suotuisa vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen. Tällä tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehittymistä. Jokainen yhdeksästä vastaajasta oli täysin samaa mieltä siitä, että päivittäinen liikkuminen muodostaa lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perustan. Varhaiskasvattajat kokivat liikkumisen olevan lapselle ominainen tapa toimia. Hyvin yhteneväinen näkökulma muodostui myös siihen, että lapselle luontainen toiminta vahvistaa lapsen hyvinvointia ja käsitystä itsestään. Nämä kolme havaintoa olivat mielestäni oleellisia kyselyn ensimmäisen osion osalta, koska vastaukset osoittivat, että ainakin ajatuksen tasolla liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaisen kasvun kannalta on ymmärretty.

6.3 Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus espoolaisen päiväkodin varhaiskasvatuksessa

Kyselyn toisessa osiossa varhaiskasvattajia pyydettiin arvioimaan oman lapsiryhmän liikunnan sisällön suunnittelua ja toteutumista. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan varhaiskasvattajilta edellytetään, että he suunnittelevat ja järjestävät tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Osion väittämällä halusin selvittää ohjatun liikunnan määrää sekä laatua ja sitä, miten yhteistyö lasten ja lasten vanhempien kanssa toteutuu liikunnan suunnittelussa.

Vastausten perusteella voidaan olettaa, että päiväkodin henkilöstön mielestä lapsiryhmien liikuntakasvatuksessa löytyy kehitettävää. Merkittävimpinä havaintoina nousivat esille, että kolme vastaajaa oli jokseenkin tai täysin eri mieltä siitä, että ryhmässä toteutettava liikuntakasvatus on laadukasta. Lisäksi annetuista vastauksista selviää, että lasten ja vanhempien osallisuus liikunnan suunnitteluun on vähäistä. Aikuisten välistä yhteistyötä liikunnan suunnittelun osalta ei käytännöllisesti katsoen tapahdu lainkaan. Vastaukset lasten osallisuudesta liikunnan suunnitteluun jakautuivat siten, että neljä vastaajaa oli jokseenkin eri mieltä ja viisi jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että lapset osallistuvat liikunnan suunnitteluun. Kolmantena merkittävänä havaintona kyselyn toisessa osiossa oli, että kuusi vastaajaa yhdeksästä oli jokseenkin tai täysin eri mieltä siitä, että lapsille on laadittu yksilölliset liikunnalliset tavoitteet.

Osiossa varhaiskasvattajat vastasivat myös väittämiin, jotka liittyivät lapsiryhmän liikunnallisten taitojen havainnointiin, arviointiin ja palautteen antamiseen. Seitsemän kasvattajaa oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että lasten liikunnallisten taitojen havainnointi ja arviointi on säännöllistä. Kaksi työntekijää oli jokseenkin eri mieltä asiasta. Myönteistä oli huomata, että lapsihavainnoinnista saatua tietoa myös hyödynnetään liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Jokainen vastaaja oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä asiasta.

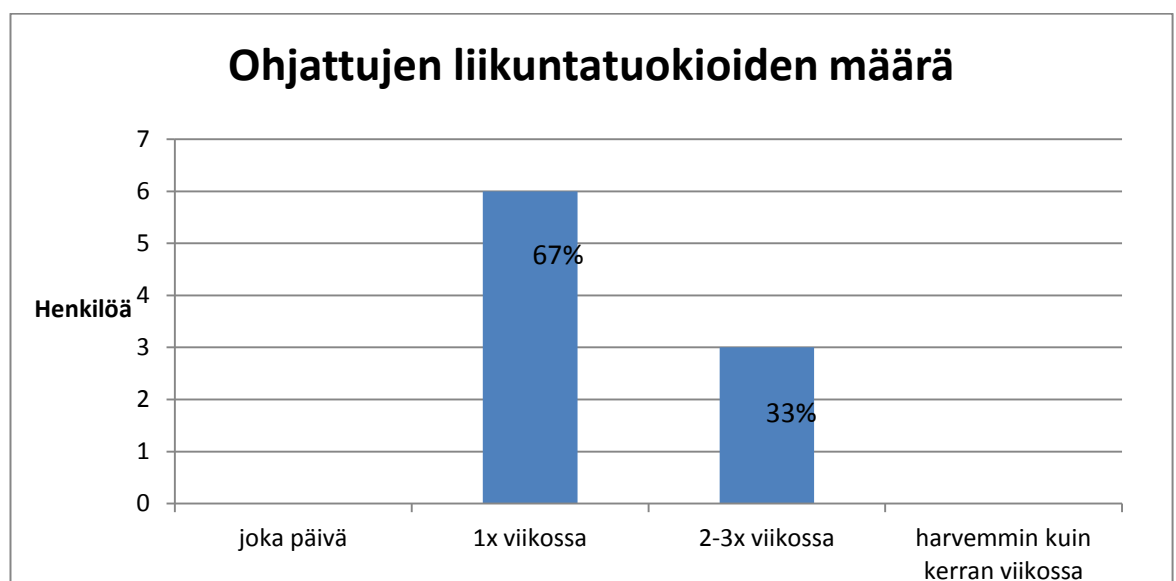
Varhaiskasvattajista jokainen oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että lapsilähtöisyys ohjaa ryhmän suunnittelua. Vastaukset olivat yhdenmukaisia myös väittämässä missä todetaan, että liikunnan suunnittelun lähtökohtana on lasten erilaisuuden hyväksyminen. Vastaajista kahdeksan oli täysin tai jok-

seenkin samaa mieltä siitä, että lapsen yksilölliset tarpeet otetaan huomioon liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Lasten mielipiteet huomioidaan, ja ne vaikuttavat liikunnan sisältöjen suunnitteluun ja toteutukseen -väittämästä oli täysin samaa mieltä vain yksi vastaaja, kuusi työntekijää oli jokseenkin samaa mieltä ja kaksi jokseenkin eri mieltä asiasta.

Kyselyn eri vaiheissa kasvattajilla oli myös mahdollisuus arvioida ohjattujen liikuntatuokioiden säännöllisyyttä ja määrää lapsiryhmässä. Mielestäni oli tärkeää tietää, kuinka usein päiväkodin lapsilla on mahdollisuus osallistua ohjattuihin liikuntatuokioihin, sillä Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan säännöllisellä ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Suosituksissa todetaan, että lapsille tulee järjestää ohjattua liikuntaa kaksi kertaa viikossa: yksi ohjattu tuokio sisällä ja yksi ulkona.

Varhaiskasvattajien antamista vastauksista voidaan päätellä, että lapsiryhmissä toteutetaan säännöllisesti ohjattuja liikuntatuokiota, pääsääntöisesti vähintään kerran viikossa. Taulukossa neljä (TAULUKKO 1) on havainnollistettu työntekijöiden antamat arviot siitä, kuinka monta kertaa viikossa lapsiryhmässä toteutetaan ohjattuja liikuntatuokioita.

TAULUKKO 1. Ohjattujen liikuntatuokioiden määrä viikossa



Yhdeksästä varhaiskasvattajasta kolme arvioi, että ohjattuja liikuntatuokioita toteutetaan kaksi tai kolme kertaa viikossa. Kuusi vastaajaa arvioi liikuntatuokioita toteutettavan kerran viikossa. Heidän joukossaan oli kaksi työntekijää, jotka olivat kirjoittaneet vastausvaihtoehdon viereen lisämerkinnän. Kommenteissaan he toivat ohjattuja liikuntatuokiota olevan vaihtelevasti, mutta ainakin yksi kerta viikossa. Vastauksista voi siis päätellä, että ohjattua liikuntaa järjestetään vähintään yhden kerran viikossa. Suositusten mukainen minimimäärä kaksi ohjattua liikuntatuokiota ei näytä vastausten valossa toteutuvan säännöllisesti viikkotasolla.

6.4 Varhaiskasvattaja liikuntakasvatuksen toteuttajana päiväkodissa

Päiväkodin henkilöstöä pyydettiin lopuksi arvioimaan omaa toimintaansa varhaiskasvattajana mahdollisimman totuudenmukaisesti. Kontekstuaalisen kasvun ja oppimisen mallin mukaisesti varhaiskasvattaja ohjaa lapsen oppimaan oppimista ja tukee lasten omaa aktiivisuutta, luo innostavia oppimisympäristöjä sekä toimii yhteistyössä vanhempien kanssa. (Heikka ym. 2009, 42.)

Annettujen vastausten perusteella työntekijät arvioivat varsin myönteisesti henkilökohtaista liikuntakasvatuksellista toimintaansa ja omaa rooliaan lasten liikunnan edistäjänä päiväkodissa. Kasvattajat kokivat oman esimerkinsä ja aikuisen roolin liikuntaan innostajana merkittäväksi. Vastaukset jakaantuivat kuitenkin selkeämmin useampaan kohtaan arviointiasteikolla kuin esimerkiksi selvitetäessä varhaiskasvattajien näkökulmia liikunnan merkityksestä.

Seitsemän vastaajaa yhdeksästä koki lasten liikuttamisen päiväkodin arjessa tärkeäksi osaksi omaa rooliaan kasvattajana. Jokainen yhdeksästä vastaajasta tunsi olevansa osaltaan myös vastuussa lasten liikunnallisten taitojen harjaantumisesta. Kolme varhaiskasvattajaa arvioi olevansa lapsille merkittävä roolimalli lasten liikuntaan innostajana, viisi oli jokseenkin samaa mieltä ja yksi jokseenkin eri mieltä omasta merkittävästä roolistaan liikuntaan innostajana.

Vastauksista voidaan päätellä, että päiväkodissa lapsia kannustetaan liikkumaan, liikkumisesta annetaan positiivista palautetta ja lasten liikkumista tuetaan muun muassa poistamalla liikuntaa rajoittavia esteitä. Viisi vastaajaa oli täysin samaa

mieltä ja neljä jokseenkin samaa mieltä siitä, että lapsia kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen joka päivä. Kahdeksan vastaajaa oli myös täysin samaa mieltä, että myös vähemmän aktiivisia lapsia motivoidaan liikkumaan.

Sen sijaan vain kaksi vastaajaa arvioi toimivansa aktiivisesti lasten liikunnan edistämiseksi päiväkodissa. Kolme vastaajaa oli myös jokseenkin eri mieltä väittämästä. Lasten mahdollisuuksia osallistua erilaisiin liikunnallisiin oppimisympäristöihin kasvattajat arvioivat seuraavasti: Kaksi vastaajaa oli täysin samaa mieltä siitä, että he luovat lapsille monipuolisia mahdollisuuksia liikkua erilaisissa ympäristöissä. Kuusi vastaajaa oli jokseenkin samaa mieltä ja yksi vastaaja koki olevansa jokseenkin eri mieltä monipuolisten liikuntamahdollisuuksien luomisesta.

6.5 Kehitettäviä asioita lasten liikunnan edistämiseksi

Varhaiskasvattajilla oli mahdollisuus avoimessa kysymyksessä pohtia kehitettäviä asioita lasten liikunnan edistämiseksi päiväkodissa. Varhaiskasvattajien vastauksista nousi esille parannettavia tekijöitä niin oman asenteen, liikunnan määrän, liikkumisympäristön, liikunnan laadun kuin liikuntavälineidenkin suhteen. Kasvattajat vastasivat kahteen kysymykseen:

1. Mitä kehitettävää koet olevan lasten liikunnan mahdollistamiseksi päiväkodin arjessa?
2. Mainitse 3–5 asiaa, jotka mielestäsi kuvaavat laadukasta liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa?

Kahden vastaajan mielestä lasten päivittäisen liikkumisen määrässä olisi kehitettävää. Yksi lastenhoitaja koki, että ”liikuntaa pitäisi lisätä, sitä on liian vähän”. Päiväkodin tilat mietityttivät kolmea vastaajaa. Heidän mielestään tilankäyttö tarvitsi suunnittelua ja tilojen koettiin rajoittavan lasten liikkumista ainakin sisällä. Esi-merkkinä mainittakoon lastentarhanopettajan arvio tilojen toimivuudesta ”Tilojen muuttaminen paremmin liikuntaa mahdollistaviksi”. Liikuntavälineiden saatavuudessa oli parannettavaa. Kahden lastentarhanopettajan mielestä: ”Liikuntavälineet tulisi olla enemmän lasten käytössä”.

Neljän varhaiskasvattajan mielestä aikuisten asenteet lasten liikkumista kohtaan kaipasivat muutosta. Esimerkiksi seuraavat kommentit esiintyivät vastauksissa:

”Koko henkilökunnan asenteiden muokkaus liikunnan arvostamiseksi ja mahdollistamiseksi”

”Aikuisten asennemuutos sallivammaksi”

Toisessa kysymyksessä varhaiskasvattajien kuvaukset laadukkaasta varhaiskasvatuksesta vaihtelivat. Varhaiskasvattajia pyydettiin mainitsemaan 3–5 asiaa, jotka kuvaavat heidän mielestään laadukasta liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa.

Ohessa kaikkien yhdeksän varhaiskasvattajan vastaukset kysymykseen:

”Hyvä suunnittelu, toiminta mielenkiintoista, ikä ja taidot huomioitu, tavoitteellisuus, hyvä ohjaus, rauhallinen tunnelma (kaikilla mukavaa)

”Ilo liikkua, nauttii liikkumisesta, monipuolisuus”

”Monipuolisuus, innostuttava, pienellä vaivalla pienessä tilassa lapset saa paljon”

”Monipuolisuus, luova ajattelu, toimii arjen kaikissa tilanteissa, myös vanhemmat mukana, innostuneet aikuiset”

”Iän mukainen suunnittelu, kehitystä tukeva vaatimustaso, säännöllisyys ohjatuissa tuokioissa ja pienet ryhmät, vaihtelevuus eri taitojen kehittämisen varmistamiseksi”

”Säännöllinen liikkuminen päivittäin, päiväkodin tilat mahdollistavat liikkumisen sisällä, ohjatut liikuntatuokiot säännöllisesti”

”Välineet lasten saatavilla, innostavat aikuiset, salliva ilmapiiri”

”Monipuolista pitää olla, tehdä sisätiloista paremmat liikunnalle, välineet vapaassa käytössä”

”Motivaatio, ymmärrys liikunnan merkityksestä, monipuolisuus”

Useimmin käytetty termi oli ”monipuolisuus”, joka tuli esiin lähes jokaisessa vastauksessa. Toiseksi eniten toistuva käsite oli innostuneisuus tai innostuneet aikuiset. Termiä lapsilähtöisyys ei mainittu, ”Iän ja taitojen mukainen suunnittelu” esiintyi kaksi kertaa vastauksissa.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää varhaiskasvattajien näkemyksiä omasta roolistaan liikuntakasvatuksen toteuttajana sekä selvittää miten tutkimuskohteena olevassa päiväkodissa lasten liikuntaa käytännössä suunnitellaan ja toteutetaan. Lisäksi halusin selvittää varhaiskasvattajien näkemyksiä liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Kaikkia näitä asioita pyrin tarkastelemaan varhaiskasvatuksen asiakirjoissa määritellyn liikuntakasvatuksen ja valitsemani tietoperustan viitekehyksessä. Laadukkaan liikuntakasvatuksen perusta rakentuu kasvattajien yhteiseen pohdintaan liikunnan merkityksestä lasten kokonaisvaltaiselle oppimiselle. Liikuntakasvatuksen elementtejä ovat tällöin suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus, lapsilähtöisyys ja monipuolisuus. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

7.1 Johtopäätökset aineiston tuloksista

Toteutin tutkimuksen espoolaisen päiväkodin varhaiskasvattajille kyselynä, kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta käyttäen. Pohtiessani tutkimuskysymyksiäni ja työn tavoitetta päädyin käyttämään puolistrukturoitua kyselyä, missä varhaiskasvattajilla oli mahdollisuus vastata sekä asteikkoon perustuviin väittämiin että avoimiin kysymyksiin.

Kyselyn ensimmäisessä osiossa kartoitettiin varhaiskasvattajien näkökulmia liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Vastaajien näkemykset liikunnasta olivat hyvin yhteneväisiä, ja osion vastaukset keskittyivätkin pääsääntöisesti vaihtoehtoon ”täysin samaa mieltä”. Kyselyn ensimmäisen osion perusteella voidaan mielestäni todeta, että liikunnan tärkeyden merkitys on ymmärretty ja hyväksytty. Halusin tämän osion väittämillä nimenomaan selventää, kokevatko varhaiskasvattajat liikunnan tärkeäksi osaksi lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, eikä vain osana fyysis-motorista kehitystä. Mielestäni oli ilahduttava todeta, että kaikki kyselyyn vastanneet näyttäisivät ymmärtävän liikunnan tärkeyden

lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Voidaan olettaa, että lähtökohdat lapsen kehittymisen kannalta suotuisaan liikuntakasvatukseen ovat olemassa. Yhtenä opinnäytetyöni keskeisenä tavoitteena ja tutkimustehtävänä oli selvittää varhaiskasvattajien näkemyksiä liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Voin todeta, että tämä tavoite on toteutunut hyvin kyselyn ensimmäisen osan vastauksissa.

Vaikkakin varhaiskasvattajien vastaukset liikunnan merkityksestä olivat erittäin myönteisiä, ei ensimmäisen osion vastausten perusteella voida tehdä aivan lopullisia johtopäätöksiä varhaiskasvattajien asenteista. Vastausten hajonta olisi voinut olla suurempaa, jos vastaajilla olisi ollut mahdollisuus vastata esimerkiksi siten, että liikunta olisi ollut väittämissä vain yksi vaihtoehto muiden lapselle ominaisten toimintatapojen rinnalla.

Toinen keskeinen tavoite opinnäytetyössäni oli selvittää, miten tutkimuksen kohteena olevassa päiväkodissa lasten liikuntaa suunnitellaan ja toteutetaan. Rakentaessani kyselyn väittämiä nojasin varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen ja sen perusteisiin. Tällöin varhaiskasvattajan toimintaa tulisi ohjata lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja tavoitteellisuus. Tuloksia analysoidessani pyrin heijastelemaan vastauksia kontekstuaalisen kasvatusnäkömyksen mukaisesti.

Varhaiskasvattajien arviot lapsiryhmän liikunnan suunnittelusta ja toteutuksesta hajaantuivat selkeämmin toisistaan kuin vastaukset liikunnan merkityksestä. Tutkimustuloksissa oli merkille pantavaa, että lasten vanhemmat eivät osallistu liikunnan suunnitteluun. Kontekstuaalisuuteen pohjautuvassa varhaiskasvatuksessa painotetaan, että toimivassa kasvatuskumppanuudessa lapsen vanhemmat ja kasvattajat sitoutuvat yhteisesti toimimaan ja keskustelemaan lapsen hyvinvoinnin turvaamiseksi liittyvistä arvoista, vastuista ja näkemyksistä. Tulosten perusteella voisi tehdä johtopäätöksen, että päiväkodin henkilökunta toimii omassa kasvatusympäristössä ja vanhemmat omalla tahollaan, ja kanssakäyminen on edelleen ns. perinteistä. Vastausten perusteella 2/3 henkilökunnasta kokee keskustelewansa vanhempien kanssa lapsen liikunnallisesta kehityksestä, mutta todelliseen kasvatuskumppanuuteen on vielä matkaa. Yksi luonnollinen syy voi olla resurssipula päiväkodissa. Liian suuret lapsiryhmät tai henkilökunnan vaihtuvuus vaikeuttavat tällaista kiinteää kanssakäymistä vanhempien kanssa.

On tosin helppoa esittää yleisellä tasolla vaatimus vanhempien osallistumisesta lasten liikunnan suunnitteluun ja joskus jopa sen toteutukseen. Nykyperheiden arkea kuvataan usein kiireen sävyttämäksi, ja sitoutuminen ”ylimääräiseen” vapaaehtoiseen toimintaan arjen rutiinien, lasten harrastusten ja palkkatöiden lisäksi on vaikeaa. Toisaalta lasten vanhempien sitoutumista lasten hyvinvoinnin kannalta tärkeään osa-alueeseen ei pitäisi kokea ylimääräisenä asiana. Lisääntynyt kommunikointi ja keskusteleminen liikunnan tärkeydestä vanhempien kanssa ovat varmasti tarpeen. Esimerkkeinä yhteisestä suunnittelusta ja vanhempien osallistumisesta voisi olla, että liikunnallisessa ammatissa toimiva vanhempi voisi vieraila päiväkodissa ja kertoa työstään. Vaihtoehtoisesti vanhemmat voisivat vastaavilla vierailuillaan esitellä mielenkiintoisia omia harrastuksiaan lapsille. Tällainen toiminta olisi kasvatuskumppanuutta parhaimmillaan ja kasvattajien yhteistoimintaa lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tutkimustuloksia analysoidessani huomasin, että lasten osallistuminen liikunnan suunnitteluun on vähäistä. Kaksi kolmasosaa vastaajista oli sitä mieltä, että lapsilla ei ole yksilöllisiä liikunnallisia tavoitteita. Lapsilähtöisyys tarkoittaa kuitenkin myös sitä, että lapsen yksilölliset tarpeet, hänelle ominainen tapa toimia ja kehitysvaihe on osana suunnittelua, havainnointia ja arviointia. Viimeaikaisissa tutkimuksissa lasten liikkumisesta on saatu tietoa siitä, mitkä tekijät edistävät lasten liikkumista päiväkodeissa. Lapset muun muassa liikkuvat enemmän, kun he saavat itse suunnitella omia leikkejään (Erkkilä 2012.) Esimerkiksi itse suunnitellessani opinnäytetyön osana olleita liikuntainterventiota pyrin rakentamaan niiden sisällön ja etenemisen siten, että liikuntatuokion aikana lapsilla olisi mahdollisuus omilla valinnoillaan vaikuttaa tapahtumisen kulkuun.


Opinnäytetyöni yhtenä pääaiheena oli selvittää sitä, miten varhaiskasvattajat kokevat oman roolinsa liikuntakasvatuksen toteuttajana. Kyselyn kolmannessa osiossa painotettiin tätä varhaiskasvattajien omaa roolia. Tutkimuksen kohteena olevan päiväkodin henkilökunta näkee oman roolinsa ja liikuntakasvatuksellisen toimintansa pääosin myönteisenä. He ovat samaa mieltä siitä, että ovat osaltaan vastuussa lapsen liikunnallisten taitojen harjaantumisesta. Vastauksista tuli ilmi, että henkilökunta toteuttaa useita asioita, jotka kuuluvat osaltaan laadukkaaseen liikuntakasvatuksen toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa. Lapsia innostetaan liikkumaan päivittäin, liikunnan esteitä pyritään poistamaan ja henkilökunta kokee

olevansa roolimallina liikunnan edistäjänä. Henkilökunnan vastauksista avoimiin kysymyksiin näki, että heillä on halua parantaa omaa asennoitumistaan enemmän liikuntamyönteiseksi.

Varhaiskasvatuksessa toteutettava liikuntakasvatus muodostuu monesta osateki- jästä. Yksi tärkeä lähtökohta on varmastikin kasvattajien liikuntamyönteinen asen- ne ja tietoisuus liikunnan merkityksestä osana lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Tämän tutkimuksen perusteella näyttäisi siltä, että espoolaisessa päiväkodissa toteutettava liikuntakasvatus täyttää monelta osalta hyvät liikuntakasvatuksen kri- teerit. Tarkemmin tuloksia analysoitaessa on kuitenkin huomioitava, että positiivi- nen asenneilmasto ja tietoisuus liikunnan merkityksestä eivät aivan täysin toteudu käytännön tasolla. Todellisen liikuntamyönteisen kasvuympäristön luominen edel- lyttäisi varmastikin henkilökunnalta yhteistä arvokeskustelua siitä, miten lähtökoh- taisesti kaikille selvä ja tärkeä kasvatuksellinen toimintatapa tuodaan aidosti osak- si käytännön toimintakulttuuria.

Kun palautamme mieleen viime vuosien tutkimustulokset lasten liikuntakulttuurissa tapahtuneista muutoksista, mielestäni on selvää, että varhaiskasvattajien rooli lap- sen liikunnan edistäjänä kasvaa entisestään. Näiden tutkimusten mukaan lapsen kokonaisliikunnan määrä on laskenut voimakkaasti. Lapset käyvät entistä enem- män ohjatuissa liikuntaharrastuksissa, mutta harrastuksissa vietetty aika ei riitä korvaamaan perinteisten pihaleikkien määrää. (Härkönen ym. 2006; Numminen 2000.)

Espoon kaupunki on vuonna 2007 tarttunut konkreettisesti tähän haasteeseen käynnistämällä päivähoiton liikuntahankkeen. Liikuntahankkeen tavoitteet pohjaa- vat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin sekä Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. Hankkeen tavoite on tuoda liikunnan suositukset näkyväksi osaksi käytännön varhaiskasvatustyötä. Oheisessa kuviossa kolme (KUVIO 3) on esitetty Espoon kaupungin liikuntahanke- n pääteemoja projektin käytäntöön saattamiseksi.



Kohti muutosta

- Ohjatun ja omaehtoisen liikunnan kehittäminen osana varhaiskasvatussuunnitelma-työtä
- Liikunnallisen toimintakulttuurin luominen pedagogisen johtajuuden keinoin
- Arkikäytäntöjen muuttaminen koko työyhteisön haasteena

Espoon päivähoiton liikuntahankel/EP

17.9.2007
6

KUVIO 3. Espoon kaupungin liikuntahanke (Pulli 2007.)

7.2 Opinnäytetyöprosessin analysointia

Valitsin varhaiskasvatuksen omaksi alakseni sosionomiopintojeni alkuvaiheessa. Pohtiessani opinnäytetyöni aihealuetta löysin aihealueeni melko kivuttomasti. Liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa oli se alue, mistä halusin löytää lopullisen työni aiheen. Aiheen rajaaminen ja lopullinen tutkimuskohde sen sijaan vaati aika lailla vaivaa ja lähdekirjallisuuteen tutustumista. Lasten liikunta ja sen merkitys yhteiskunnalle on ollut viime vuosina paljon esillä julkisessa keskustelussa, joten minulla oli mahdollisuus myös tutustua aiheeseen lehtikirjoitusten, TV-uutisten ja dokumenttien kautta. Oma urheilutaustani sekä oman 8-vuotiaan pojan kehittymisen seuraaminen tekivät aiheesta läheisen ja kiinnostavan.

Lähdemateriaalin ja muiden tutkimusten lukemisen jälkeen aiheeksi tarkentui lopulta Varhaiskasvattaja liikuntakasvatuksen toteuttajana päiväkodissa. Tutkimuskysymysten asettelu ja lopullinen näkökulma kohdentui varhaiskasvattajan rooliin. Opinnäyteprosessissa tutkimussuunnitelman työstäminen tarkensi aiheen ja käsiteltävän lähes lopulliseen muotoon. Tutkimuskohteeksi valikoitui päiväkotikoti-

paikkakunnaltani Espoosta. Keskustelin alustavasti päiväkodin johtajan kanssa opinnäytetyöstäni aiheesta, minkä jälkeen esitin aiheen Espoon kaupungin varhaiskasvatuksen kehittämispäällikölle Virpi Mattilalle. Tutkimussuunnitelman hyväksymisen jälkeen opinnäytetyölleni hyväksyttiin tutkimuslupa maaliskuussa 2012.

Kyselykaavakkeen muotoilu ja viimeistely oli aikaa vievä prosessi. Olin saanut ohjeistusta muilta opiskelijoilta, että kaavakkeen tekemiseen kannattaa nähdä vaihtoehtoja. Tutustuinkin mielestäni hyvin aiheen teoriataustoihin sekä muissa tutkimuksissa ja opinnäytetyöissä käytettyihin malleihin. Tuloksena oli puolistrukturoitu kyselylomake. Toimitin kyselylomakkeet 14 varhaiskasvattajalle. Heistä 9 palautti lomakkeen huhtikuun 2012 loppuun mennessä.

Osaksi perhe- ja elämäntilanteestani johtuen opinnäytetyöni eteneminen hidastui syksyllä 2012. Jälkeenpäin katsoen on selvää, että opinnäytetyön varsinainen kirjoittamistyön venyminen pitkälle ajanjaksolle ei ollut hyvä asia. Jouduin aina uudestaan palaamaan asioiden alkulähteille päästäkseni taas ”jyvälle” asiasta.

Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista selvittää sitä, miten päiväkotikäisten lasten vanhemmat kokevat liikunnan merkityksen lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta, sekä miten he kokevat päiväkodissa toteutettavan liikuntakasvatuksen. Lisäksi mahdollinen jatkotutkimusaihe opinnäytetyöni aihealueelta voisi olla se, miten varhaiskasvattajat kokisivat liikunnan tärkeyden verrattaessa sitä muihin lapselle ominaisiin toimintatapoihin.

7.3 Ammatillisen kasvun pohdintaa opinnäytetyöprosessissa

Opinnäytetyöprosessi on kokonaisuudessaan ollut hyvin haastava, mutta samalla erittäin opettavainen vaihe elämässä. Prosessin aikana olen päässyt syventämään sosionomin varhaiskasvatusosaamisen eri osa-alueita olemalla opinnäytetyön tekijänä ulkopuolinen ”tutkija”, mutta liikuntainterventioiden toteuttajana samalla osana päivähoitoyhteisöä. Tulevana varhaiskasvattajana olen pohtinut omia taustalla vaikuttavia arvojani ja sosiaalialan eettisiä periaatteita. Liikuntainterventioita suunnitelllessani ja toteuttaessani halusin tietoisesti toimia sosiaalialan eettisten periaat-

teiden mukaisesti. Pysin kohtelemaan lapsia tasavertaisesti ja oikeudenmukaisesti. Kiinnitin erityistä huomiota siihen, että lapset pääsevät vaikuttamaan oman ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti liikuntainterventioiden etenemiseen. Otin lapsen kiinnostuksen kohteet ja mielipiteet huomioon liikuntatuokioiden suunnittelussa, jotta ne olisivat mahdollisimman lapsilähtöisiä. Eettisen herkkyyden näkökulma oli opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa voimakkaasti läsnä. Pysin ottamaan huomioon lapsen edun ja keskeisen aseman kasvatusyhteisössä myös suunnitellessani kyselykaavaketta varhaiskasvattajille.

Asiakastyöosaamiseni vahvistui osaltaan toteuttaessani liikuntainterventioita, joissa pääsin suunnittelemaan ja toteuttamaan pedagogisesti mielekäästä toimintaa lapsille. Lisäksi prosessin aikana käyty tasa-arvoinen vuoropuhelu varhaiskasvattajien ja lasten kanssa on lisännyt ymmärrystäni asiakastyöosaamisen tärkeydestä.

Suomalainen päivähoito on lapsiperheille merkittävä sosiaalialan palvelujärjestelmä. Lapsen kasvun edistäminen sekä lapsiperheiden arkielämän ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen on sosionomin työn keskeistä sisältöä varhaiskasvatuksessa. Omassa työssäni pohdin tutkimustulosten valossa sitä, miten vanhemmat saadaan paremmin osalliseksi päivähoidon arkea. Päivähoidon palvelujärjestelmän keskeisenä tavoitteena on lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Lapsen ja perheiden hyvinvoinnin toteutumisen yhtenä edellytyksenä voidaan pitää toimivaa kasvatuskumppanuutta. Näkisin, että yksi päivähoidon palvelujärjestelmän kehittämisen kohde on, miten varhaiskasvattajat ja lasten vanhemmat saadaan sitoutumaan todelliseen kasvatuskumppanuuteen.

Sosionomin kompetenssien vahvistumisen lisäksi opinnäytetyöprosessin merkittäviä ammatillisia anteja olivat oman työn ja ajankäytön ohjaaminen. Lisäksi prosessin aikana vahvistui kyky omien tehtävien priorisointiin sekä keskeneräisyyden sietäminen. Oman työn reflektointi ja analysointi kehittyivät tasaisesti työn edetessä.

LÄHTEET

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Alila, K. & Parrila, S. 2011. Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa. Katsaus varhaiskasvatuksen väitöskirjoihin vuosilta 2006-2010. Oulu: Uniprint.

Arki, arvot, elämä, etiikka. 2005. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta, Helsinki.

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 5. painos. Vaajakoski: VK-Kustannus Oy.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.

Bronfenbrenner, U. 2002. Ekologisten järjestelmien teoria. Teoksessa R. Vasta (toim.) Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä. Suomentanut Anne Toppi. 2. painos Suomi: UNIPress.

Espoon suomenkielisen esiopetuksen opetussuunnitelma. 2011. Espoon kaupunki. Suomenkielinen varhaiskasvatus- ja opetuslautakunta 17.3.2011. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.espoo.fi/download/noname/%7BD89E2B40-DA53-4566-A057-11EE58615DAA%7D/11642>. Luettu 20.7.2011.

Erkkilä, J. 2012. Päiväkodissa saa nyt kiivetä puuhun. Helsingin Sanomat. 22.5.2012.

Finni, J. 2010. Lasten ja nuorten monipuolinen harjoittelu. Suomen Urheiluliitto. Luento. Kannus 30.3.2010.

Fogelholm, M. 2006. Liikettä koulupihoille! Keravan lähiliikuntaprojekti. Terveyslääkärin tutkimusuutiset 2006.

Heikinaro-Johansson, P. 2005. Liikunnanopettajankoulutus tunnistaa huomisen haasteet. Liikunta ja Tiede 3/2005, 4-9.

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Heikka, J., Hujala, E., & Turja, L. 2009. Arvioinnista opiksi. Havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa. Helsinki: Printel Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita. 12. painos. Helsinki: Tammi.

Hujala, E., Puroila, A-M., Parrila, S. & Nivala, V. 2007. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. Hyvinkää: Edufin.

Hujala, E. & Turja, L. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Härkönen, A., Niemi- Nikkola, K., Mäenpää, P., Potinkara, P., Kujala, A., Hakkarainen, H., Jaakkola, T. & Kantosalu, K. (toim.) 2006. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Selvitysraportti.

Iivonen, S. 2008. Early Steps- liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto. Wwv-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19401/9789513934484.pdf?sequence=1>. Luettu 23.11 2012.

Jaakkola, T. 2003. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan Helsinki: WSOY.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU: n -julkaisusarja 7/2010. Helsinki. Wwv-dokumentti. Saatavissa: http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/c2e9441c45b9cfd317cd49a4ed4145eb/1367735144/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf. Luettu 24.4.2012.

Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Wwv-dokumentti. Saatavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/Haasteena_liikkumattomat.pdf. Luettu 19.09.2012.

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

Koivisto, P. 2011. Lasten itsetunnon vahvistaminen päivähoidon arjessa. Teoksessa Alila, K. & Parrila, S. (toim.) Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa. Katsaus varhaiskasvatuksen väitöskirjoihin vuosilta 2006–2010. Oulu: Uniprint

Kyrönlampi, T. 2011. Päiväkodin arki lapsen kokemana. Teoksessa: Alila, K. & Parrila, S. (toim.) Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa. Katsaus varhaiskasvatuksen väitöskirjoihin vuosilta 2006–2010. Oulu: Uniprint.

Lehmuskallio, M. 2011. Ei Villegalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta ja Tiede 48 (6), 24–31.

Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. & 2004. Liikunnan salaisuudet. Esiopetus. Helsinki: WSOY.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa M. Miettinen(toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi- Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus, 49–53.

Nupponen, H., Halme, T. & Parkkisenniemi, S. 2005. Arjen oma liikunta lasten liikunnan perusta. Liikunta & Tiede, 4/05, 4-9.

Pulli, E. 2007. Espoon päivähoiton liikuntahanke. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset käytännössä. Espoon päivähoito on tarttunut haasteeseen. 17.9.2007. Www-dokumentti. Saatavissa:
[http://www.laanhallitus.fi/lh/etela/bulletin.nsf/files/8F6100877990CDB4C225735A0024F0B1/\\$file/Elina_Pulli%20-%20Espoon_liikuntahanke.pdf](http://www.laanhallitus.fi/lh/etela/bulletin.nsf/files/8F6100877990CDB4C225735A0024F0B1/$file/Elina_Pulli%20-%20Espoon_liikuntahanke.pdf). Luettu 28.2.2012.

Pulli, E. 2004. Lumella ja jäällä, leikkien joka säällä. Hauskoja leikkejä hiihdon ja luistelun opetukseen. Helsinki: Tammi.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa: Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rintala, P., Ahonen, T.; Cantell, M. & Nissinen, A. Liiku ja opi 2005. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS- kustannus.

Salmivalli, C. 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Juva: PS-kustannus.

Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg & Poskiparta 2011. Kolmivuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta ja tiede 49 (1), 52–58. Www-dokumentti. Saatavissa:
http://its.fi/sites/default/files/lt112_tutkimusartikkelit_soini.pdf. Luettu 28.2.2012.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntainterventioiden vaikutus 3-7 vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän Yliopisto, väitöskirja. Www-dokumentti. Saatavissa:
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/9513921050.pdf?sequence=1>. Luettu 28.2.2012

Sääkslahti, A. & Cantell, M. 2009. Moto- kerho. Motoristen perustaitojen harjauttaminen koulun kerhossa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 4. 5. painos. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Karvinen, J. 2013. Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin verkoston kannanotto uuden varhaiskasvatuslain perustamiseen. 8.3. 2013. Valo/ Nuori Suomi ry. Www- dokumentti: Saatavissa:
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/130308_Hyvinvointi_ ja_liikkumisverkoston_lausunto_varhaiskasvatuslakiin.pdf. Luettu 10.5.2013.

Takala, K. 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. Www-dokumentti. Saatavissa:
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37708/URN_NBN_fi_jyu-201204191558.pdf?sequence=8. Luettu 20.4.2012.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003 ja 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. Opetusministeriön julkaisuja 2009:17. Www-dokumentti. Saatavissa:
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm17.pdf?lang=fj>. Luettu 30.3.2012.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Stakes, oppaita 56. Www-dokumentti: Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066>.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1129182557550/passthru.pdf>. Luettu 30.3.2012.

Varhaiskasvatus vuoteen 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007: 72. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-4044.pdf&title=Varhaiskasvatus vuoteen 2020 Varhaiskasvatuksen neuvottelukunnan loppuraportti fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-4044.pdf&title=Varhaiskasvatus_vuoteen_2020_Varhaiskasvatuksen_neuvottelukunnan_loppuraportti_fi.pdf). 15.4.2012.

Vasta, R. 2002. Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä. Kuopio: UniPress.

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

LIITTEET

LIIKUNTATUOKIOT

| 1. KERTA 10.4.2012 | TAVOITTEET | OPPISISÄLTÖ | TOTEUTUS | HAVAINNOINTI |
|---|--|---|--|---|
| Aloit us: jänis istui maassa – teemaleikki, mummo kanaset se niitylle ajoi | alkulämmittely, ryhmäytyminen, turvallisuuden tunne | hyyt, rytmitaju | leikitään laulun tahdissa, toistetaan leikki muuttaman kerran | Miten lapsi osallistuu leikkiin ja ryhmässä toimiminen? |
| Miten eri eläimet liikkuvat? liikkumistaidot ja havaintomotoriikka | kehon symmetrinen ja epäsymmetrinen liikkuminen, jäljittely mallista | käsien ja jalkojen erilaisten liikkeiden yhdistäminen, perusliikkumisen harjaantuminen; kävely, hyyt, juoksu jne. | matkitaan eri eläimiä: lapset saavat keksiä eläimen ja toiset matkivat perässä | Eläimen ja liikkeen yhdistäminen, mielenkiinnon säilyminen? |
| Aarteen kuljetus viidakossa: tasapainotaidot, havaintomotoriikka | tasapainon ylläpitäminen, kehonhallinta, lihasvoima | kävely, kiipeäminen, hyyt yhdellä ja kahdella jalalla | miniradalla eteneminen: penkki, patja, geometriset kuviot, puolapuut | Tasapainon säilyminen, hyppyjen koordinaatio |
| Siivouspäivä: matot rullalle liikkumistaidot | kehonhallinta, rytminen liike, yhteistoiminta parin kanssa | kieriminen | kieriminen yksin ja parin kanssa niin, että varpaat koskettavat toisiaan | Miten liikkeen suorittaminen onnistuu? Helppous, rytmin säilyminen, yhteistyö parin kanssa? |
| Lopetus: rentoutus | rauhallinen lopputilanne, ihoaistimusta | päinmakuulla rentoutuminen | ohjaaja hieroo lapsia nystyräpallolla | Rauhoittuuko lapsi? |

| 2. KERTA 17.4.2012 | TAVOITTEET | OPPISISÄLTÖ | TOTEUTUS | HAVAINNOINTI |
|--|---|---|---|--|
| Alkulämmittely: musiikin mukana liikkuminen | lämmittely, virittäytyminen tunnelmaan | kävely, juoksu | liikutaan reippaasti musiikin mukana | Tuleeko lämmin? |
| Putoavat pallot: käsittelytaidot | ilmapallon käsittelyä kevyesti/ kovaa, eri suunnista ja vaihdellen eri kehonosia | voiman säätely, osuminen palloon, silmä-käsi koordinaatio | lapsiryhmälle annetaan kaksi isoa ilmapalloa, joita he yrittävät pitää ilmassa | Miten lapsi reagoi eri suunnista tulevaan palloon? Miten lapsi säätelee voimankäyttöä? |
| Kivet lätäkköön: käsittelytaidot | käsittelytaitojen harjaantuminen hernepusilla | heitto ylä- ja alakautta, voiman säätely eri etäisyyksiltä | lapset heittävät hernepusseja eri etäisyyksillä oleviin vanteisiin, lapset saavat valita heittokohteensa itse | Tuleeko heitossa esiin vastakkaisuus periaate? |
| Käsittelytaidot | käsittelytaitojen harjaantuminen pallolla | heitto yhdellä ja kahdella kädellä, vierittäminen, voiman säätely, kohdentaminen esineeseen | lapset yrittävät kaataa vanteen sisällä olevan keilan heittämällä palloa kohteeseen | Miten kohdentaminen ja voimansäätely onnistuvat? |
| Vierivät kivet: käsittelytaidot | käsittelytaitojen harjaantuminen palloa vierittämällä, heittäminen ja kiinniotto, parityöskentely | pallon vierittäminen, heitto ja kiinniotto | pallon vierittäminen: seisten etu- ja takaperin jalkojen välistä vieritetään palloa lattiaa pitkin parille, heitto ja kiinniotto parin kanssa | Miten vierittäminen, heitto ja parityöskentely onnistuvat? |
| Loppurentoutus | rauhallinen lopputilanne | rentoutumisen harjaantumista | ohjaaja rentouttaa lasten lihaksia rauhallisin liikkein | Rauhoittuuko lapsi? |

| 3. KERTA 24.4.2012 | TAVOITTEET | OPPISISÄLTÖ | TOTEUTUS | HAVAINNOINTI |
|---|---|--|---|--|
| Alkulämmittely: liikkumistaidot | liikkumistaitojen vahvistaminen, eri liikkeiden yhdistäminen toimintaan | pyöriminen, hyppy, sivulaukat, pakaruoksu, polvennostojuoksu | Liikutaan musiikin mukana rytmikkäästi, alkulämmittelyliikkeitä ohjatusti | rytmitaju, koordinaatiokyky |
| Pallon kuljetus mailalla tai eri kehonosia vaihdellen; käsittelytaidot | pallon käsittelytaitojen harjaantuminen | pallon kuljettaminen | Kuljetetaan ilmapalloa rataa pitkin esim. sanomalehtimailalla tai jaloilla | Miten pallo pysyy hallinnassa? Miten silmä-käsi koordinaatio onnistuu? |
| Pallo liikkeessä | yhteistoiminta ja pallon käsittelytaitojen vahvistuminen | kehontuntemus- ja hallinta | Palloa kuljetetaan parin kanssa eri tavoin: esim. selät vastakkain | karkea- ja hienomotoriikka? |
| Keilarata: käsittelytaidot | käsittelytaitojen harjaantuminen pallolla | vierittäminen, voiman säätely, kohdentaminen esiineseen | Lapset yrittävät kaataa keiloja vierittämällä palloa kohteeseen | Miten kohdentaminen ja voimansäätely onnistuvat? |
| Pesänsiivous: liikkumistaidot | yhteistyö ryhmässä, ohjeiden mukaan toimiminen | juoksu, yhteistoiminta ryhmässä | Lapset vievät omasta pesästä yhden herne pussin kerrallaan toisen "oravan" pesään. Aikuinen ohjeistaa kulkusuunnan. | Miten ohjeiden mukaan toimiminen onnistuu? |
| Kapteeni käskä: havaintomotoriset taidot, liikkumistaidot | kehontuntemus- ja hallinta, kehon osien tunnistaminen ja nimeäminen leikin avulla | kehon keskilinjan ylitys, koukistaminen-ohjentaaminen, kehontuntemus ja hallinta | Matkitaan kapteenia, joka antaa eriskummallisia käskyjä. Esimerkiksi johtaja sanoo: seiso yhdellä jalalla, vain peppu koskettaa maata, laita kädet nilkkoihin | Miten lapsi tunnistaa eri kehon osia? Miten lapsi noudattaa ohjeita? |
| loppurentoutus | vauhdista rauhoittuminen | aistituntemukset | Lapset peitellään pehmeälle alustalle yhteiseen pesään. Kuunnellaan rauhallista musiikkia. | Onnistuuko läheinen yhdessäolo? |

| 4. KERTA ulkoliikunta - koko ryhmä | TAVOITTEET | OPPISISÄLTÖ | TOTEUTUS | HAVAINNOINTI |
|---|--|--|--|---|
| Aloituseleikit: Karhu nukkuu-leikki, Kuka pelkää mustekalaa? | yhteisleikki, vauhdin säätelytaidot | liikkumistaitojen vahvistuminen | Yksi lapsi ja ohjaaja ovat ”mustekaloja”. Lapset juoksevat mustekaloja karkuun. | Miten lapsi osallistuu leikkiin? Miten lapsi osaa säädellä vauhtiin? |
| Seuraa johtajaa: liikkumistaidot, havaintomotoriikka | kehontuntemus- ja hallinta | liikkumistaidot, koulutustamien ohjentaaminen, kehon keskilinjien ylitys, kehontuntemus ja -hallinta | Seurataan johtajaa. Johtaja näyttää mallia miten lapset liikkuvat, lapset seuraavat johtajaa tehden samat liikkeet perässä. Johtajaa vaihdetaan useasti. | Miten lapsi tunnistaa eri kehon osia? Liikkeiden helppous? |
| Lopetus: diplomien jako | yhteinen lopetus ja diplomien jako liikuntatuokioihin osallistujille | onnistumisen kokemukset | Jokaiselle lapselle annetaan oma liikunta-diplomi. | Ovatko lapset iloisia? |

Liikuntatuokiot oli suunniteltu toteutettavaksi viidelletoista 3-5-vuotiaalle lapselle. Liikuntatuokiot toteutettiin lapsille tutuissa 7-8 hengen pienryhmissä. Toiminta järjestettiin pääosin päiväkodin liikuntatilassa ja tuokioilla käytettiin enimmäkseen päiväkodin omia liikuntavälineitä. Molemmille pienryhmille oli suunniteltu neljä ohjattua tuokiota. Liikuntatuokioiden ensisijaisena tavoitteena oli tarjota lapsille myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja innostaa lapsia ilmaisemaan itseään liikkumalla sekä harjaantua liikunnallisissa perustaidoissa. Tavoitteena oli antaa myös käytännön vinkkejä varhaiskasvatushenkilöstölle liikunnan suunnittelun ja toteuttamisen tueksi. Liikuntatuokioiden suunnittelussa oli kiinnitetty huomiota, että liikuntatuokiot tarjoavat lapselle hänen ikä- ja kehitystasolleen sopivia haasteita.

Liikuntatuokioiden oppisisällöt rakentuivat pääosin lasten motorisia ja havaintomotorisia taitoja tukevista toiminnoista. Sisältöjä suunniteltaessa oli huomioitu, että lapset saavat kokemuksia tasapaino-, liikkumis-, käsittely- ja havaintomotorisissa taidoissa. Maalis- ja huhtikuulle ennakoon suunniteltuja teemoja olivat mm. värit, muodot ja palloilu.

Liikuntatilanteissa ohjaajan tehtävänä oli luoda turvallinen ja liikuntaan innostava oppimisilmapiiri. Lasten liikuntaympäristöstä oli poistettu lasten liikkumista rajoittavia esteitä sekä ylimääräisiä tilaa vieviä tavaroita. Liikuntatuokioiden ohjauksesta vastasi opiskelija, mutta tuokiolla avustamassa oli aina yksi lapsiryhmän oma tuttu ohjaaja.

LIIKUNTAINTERVENTIOIDEN LÄHTEET:

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Karvonen, P. Siren- Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet! Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Helsinki: Tammi.

Nuori Suomi. Suunnittelen liikuntaa -palvelu. Www-dokumentti saatavissa: <http://www.nuorisuomi.fi>.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi.

Sääkslahti, A. & Cantell, M. 2009. Moto- kerho. Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa. 5. painos. Liikuntakasvatuksen julkaisu 4. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

KYSELY JA YHTEENVETO TULOKSISTA

TAUSTATIEDOT: merkitse rastilla tai vastaa kysymykseen

27.4.2012 mennessä vastauksia yhteensä 9/ 14

LASTENHOITAJAT MUSTA, LASTENTARHANOPETTAJAT ORANSSI

AMMATTINIMIKE

Lastentarhanopettaja

| |
|---|
| 4 |
| |
| 5 |

Sosionomi

Lastenhoitaja

| |
|---|
| |
| 5 |

Muu, mikä? _____

IKÄJAKAUMA

21–30

| |
|------|
| 1, 1 |
| 1, 1 |
| 2, 1 |
| 1, 1 |

31–40

41–50

yli 51 vuotta

Oletko saanut koulutusta lasten liikunnallisten taitojen tukemiseksi viimeisen kolmen vuoden aikana? (jos olet, mainitse minkälaista)

LH: Nuoren Suomen liikuntakoulutusta, Pihaleikkikoulutus

LO: Vekaravipellys; alle 3v- liikuntaa, Liikuntaa pienissä tiloissa

Kolme vastaajista ei ollut käynyt liikuntakoulutuksessa viimeisen kolme vuoden aikana

OMA LIIKUNNALLINEN HARRASTUNEISUUS: harrastan liikuntaa;

3 krt. viikossa tai useammin

| |
|------|
| 2, 2 |
| 3, 2 |
| |
| |

1-2 krt. viikossa

Silloin tällöin

Harvemmin

KYSELY PÄIVÄKODISSA TYÖSKENTELEVÄLLE VARHAISKASVATTAJALLE

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

– merkitse rastilla parhaiten kuvaava vaihtoehto

| VÄITTÄMÄT | täysin samaa mieltä 1 | jokseenkin samaa mieltä 2 | jokseenkin eri mieltä 3 | täysin eri mieltä 4 | en osaa sanoa 5 |
|--|--------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------|--------------------|
| Päivittäinen liikkuminen on lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta | 5, 4 | | | | |
| Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia | 5, 4 | | | | |
| Lapselle luontainen toiminta vahvistaa lapsen hyvinvointia ja käsitystä itsestään | 4, 4 | 1 | | | |
| Lapsi tarvitsee vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa joka päivä | 5, 4 | | | | |
| Lapsen liikunnallisen elämäntavan muodostuminen alkaa jo varhaislapsuudessa | 5, 3 | 1 | | | |
| Liikunnan avulla lapsi tutustuu itseensä ja oppii hahmottamaan kehoaan | 4, 4 | 1 | | | |
| Liikunnan avulla lapsi harjaantuu myös muissa taidoissa kuin liikunnallisissa taidoissa | 4, 4 | 1 | | | |
| Liikunnan avulla lapsi harjaantuu sosiaalisissa taidoissa ja oppii sietämään pettymyksiä | 2, 3 | 3, 1 | | | |
| Liikunnan avulla voidaan tukea lapsen myönteisen minäkuvan kehittymistä | 3, 4 | 2 | | | |
| Lapsen minäkäsityksen kehittymiseen vaikuttavat eniten lapselle tärkeät ihmiset | 4, 4 | 1 | | | |
| Varhaisvuosien liikunnan keskeinen tavoite on lapsen kokonaispersoonallisuuden kehittäminen | 1, 3 | 2, 1 | | | 1 |
| Lapsen tulisi saavuttaa hyvät liikkumisen perustaidot ennen kouluikää | 3, 1 | 2, 3 | | | |
| Liikuntakasvatuksen tavoitteisiin kuuluu keskeisesti kasvattaminen liikuntaan ja kasvataminen liikunnan avulla | 3, 3 | 1, 1 | | | 1 |

| Arvioi oman lapsiryhmäsi liikunnan sisällön suunnittelua ja toteutumista | täysin samaa mieltä 1 | jokseenkin samaa mieltä 2 | jokseenkin eri mieltä 3 | täysin eri mieltä 4 | en osaa sanoa 5 |
|---|--------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------|--------------------|
| Lapsiryhmällämme on liikunnan vuosisuunnitelma | 2, 1 | 2, 2 | 1, 1 | | |
| Ryhmässämme toteutetaan säännöllisesti ohjattuja liikuntatuokioita | 3, 3 | 2, 1 | | | |
| Lapsilähtöisyys ohjaa ryhmämme suunnittelua | 2, 1 | 3, 3 | | | |
| Liikunnan suunnittelun lähtökohtana on lasten erilaisuuden hyväksyminen | 3, 4 | 1 | | | 1 |
| Lapset osallistuvat liikunnan suunnitteluun | 1 | 3, 1 | 2 harvoin,2 | | |
| Liikunnan suunnittelua toteutetaan yhteistyössä lapsen vanhempien kanssa | | | 4, 2 | 1, 2 | |
| Lapsen yksilölliset tarpeet huomioidaan liikunnan suunnittelussa ja toteutumisessa | 2, 3 | 2, 1 | 1 | | |
| Lapsen liikunnallisten taitojen havainnointi ja arviointi on säännöllistä | 1, 3 | 3 | 1, 1 | | |
| Lapsihavainnoinnista saatua tietoa hyödynnetään liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteuttamisessa | 3, 3 | 2, 1 | | | |
| Lapsille annetaan kannustavaa palautetta liikunnallisesta aktiivisuudesta päivittäin | 1, | 4, 3 | 1 | | |
| Ryhmämme kasvattajilla on yhteinen näkemys liikunnan merkityksestä lapsen hyvinvoinnille | 3 | 1, 3 | | | 1, 1 |
| Lasten mielipiteet huomioidaan ja ne vaikuttavat liikunnan sisältöjen suunnitteluun sekä käytännön toteutukseen | 1 | 3, 3 | 1, 1 | | |
| Lapsille on laadittu yksilölliset liikunnalliset tavoitteet | 1 | 1, 1 | 2, 3 | 1 | |
| Ryhmässämme toteutetaan joka viikko vähintään yksi ohjattu liikuntatuokio | 4, 2 | 2 | | 1 | |
| Ryhmässämme toteutetaan laadukasta liikunta- ja terveystieteistä | 1, 2 | 2, 1 | 1, 1 | 1 | |
| Hyödynnämme liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa olemassa olevia varhaiskasvatukseen tarkoitettuja materiaaleja (esim. Nuori Suomi) | 2, 1 | 2(usein), 3 | | 1 | |

| Arvioi omaa toimintaasi varhaiskasvattajana mahdollisimman totuudenmukaisesti | täysin samaa mieltä 1 | jokseenkin samaa mieltä 2 | jokseenkin eri mieltä 3 | täysin eri mieltä 4 | en osaa sanoa 5 |
|--|--------------------------|------------------------------|--|------------------------|--------------------|
| Kannustan lapsia omaehtoiseen liikkumiseen joka päivä | 3, 2 | 2, 2 | | | |
| Poistan lasten liikuntaa rajoittavia esteitä | 1, 1 | 4, 3 | | | |
| Annan lapsille tilaa ja aikaa liikkua myös vauhdikkaasti | 1, 2 | 2, 2 | 2 ulkona kyllä sisällä ei | | |
| Luon lapsille monipuolisia mahdollisuuksia liikkua erilaisissa ympäristöissä | 1, 1 | 3, 3 | 1 | | |
| Toimin aktiivisesti lasten liikunnan edistämiseksi päiväkodissa | 2 | 3, 1 | 2, 1 | | |
| Luon viikoittain ohjauksessani liikunnallisia tilanteita, joissa lapsilla on mahdollisuus harjaantua tasapaino-, tunto- ja liikeaistimuksiinsa | 2, 1 | 1, 2 | 2, 1 | | |
| Havannoin ja arvioin säännöllisesti lapsiryhmäni lasten liikunnallista kehitystä | 3, 1 | 1, 3 | 1 | | |
| Keskustelen säännöllisesti lapsiryhmäni vanhempien kanssa lapsen liikunnallisesta kehityksestä | 1 | 1, 4 | 1harvoin lähinnä vasukeskustelu | 2 | |
| Tunnistan lapsiryhmäni erilaiset liikkujat | 4, 1 | 1, 3 | | | |
| Kannustan ja motivoin myös vähän liikkuvia lapsia | 5, 3 | 1 | | | |
| Liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa huomioin lasten yksilölliset liikkumisen tarpeet | 2, 3 | 3, 1 | | | |
| Annan lapsille yksilöllistä ja positiivista palautetta liikunnallisesta aktiivisuudesta joka päivä | 1(lähes), | 3, 4 | 1 | | |
| Lasten liikuttaminen päivähoidon arjessa on tärkeä osa omaa rooliani kasvattajana | 3, 4 | 1 | 1 | | |
| Olen lapsille merkittävä roolimalli lasten liikuntaan innostajana | 1, 2 | 3, 2 | 1 | | |
| Olen osaltani vastuussa lasten liikunnallisten taitojen harjaantumisesta | 2, 3 | 3, 1 | | | |
| Ohjaamillani liikuntatuokiolla on opetuksellinen tavoite | 1, 3 | 3, 1 | 1 | | |

| | | | | | |
|--|------|------|--|---|---|
| Omat ohjausosaamistaitoni ovat hyvällä tasolla | 1, 4 | 3 | | | 1 |
| Ohjatussa liikunnassa osaan hyödyntää erilaisia opetustyyliä | 1, 1 | 2, 3 | | 1 | 1 |

VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN:

Kuinka usein lapsiryhmässänne toteutetaan ohjattuja liikuntatuokioita?

- rasti yksi vaihtoehto

Joka päivä

1x viikossa

2, 2

2-3x viikossa

1, 2

Harvemmin kuin kerran viikossa

Lisäksi kaksi vastaajaa laittoi rastin sekä 1x viikossa että 2-3x viikossa kohtaan. Kumpikin vastaaja kirjoittivat lisäselvityksenä, että liikuntatuokioita toteutetaan vähintään yksi kertaa viikossa.

AVOIMET KYSYMYKSET:

A) Mitä kehitettävää koet olevan lasten liikunnan mahdollistamiseksi päiväkodin arjessa?

B) Mainitse 3-5 asiaa, jotka mielestäsi kuvaavat laadukasta liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa?

LH= Lastenhoitaja, LO= Lastentarhanopettaja

Henkilö 1 (LH):

- A) aikuisten asenne sallivammaksi, liikunnan lisääminen päivittäin
- B) hyvä suunnittelu, toiminta mielenkiintoista, ikä ja taidot huomioitu, tavoitteellisuus, hyvä ohjaus, rauhallinen tunnelma(kaikilla mukavaa)

Henkilö 2 (LH):

- A) enemmän tiloja
- B) ilo liikkua/ nauttii liikkumisesta, monipuolisuus

Henkilö 3 (LH):

- A) "muistetaan" käyttää välineitä hyödyksi
- B) monipuolisuus, innostuttava, pienellä vaivalla pienessä tilassa lapset saa paljon

Henkilö (LO) 4:

- A) turhat kiellot pois, arjen tilanteissa liikunnan huomioonottaminen siirtyminen paikasta toiseen eri tavoin
- B) 1. monipuolisuus, luova ajattelu 2. toimii arjen kaikissa tilanteissa 3. myös vanhemmat mukana 4. innostuneet aikuiset

Henkilö (LO) 5:

- A) tilojen muuttaminen paremmin liikuntaa mahdollistaviksi, liikuntavälineiden esillepano lasten itsensä käytettäviksi, koko henkilökunnan asenteiden muokkaus; liikunnan arvostamiseksi ja mahdollistamiseksi (korvien välissä on yleensä suurimmat esteet)
- B) 1. län mukainen suunnittelu, kehitystä tukeva vaatimustaso 2. säännöllisyys ohjatuissa tuokioissa + pienet ryhmät 3. vaihtelevuus eri taitojen kehittämisen varmistamiseksi

Henkilö 6 (LH):

- A) Liikuntatilankäyttö suunnittelun kehittäminen, monipuolisen ulkoilun kehittäminen (pihaleikit)
- B) 1. säännöllinen liikkuminen päivittäin 2. päiväkodin tilat mahdollistavat liikkumisen sisällä 3. ohjatut liikuntatuokiot säännöllisesti

Henkilö 7 (LO):

- A) aikuisten asennemuutos sallivammaksi
- B) 1.välineet lasten saatavilla 2.innostavat aikuiset 3. salliva ilmapiiri

Henkilö 8 (LH):

A) liikuntaa pitäisi lisätä, sitä on liian vähän

B) monipuolista pitää olla, tehdä sisätiloista paremmat liikunnalle, välineet vapaassa käytössä

Henkilö 9 (LO):

A) liikuntavälineet tulisi olla enemmän lasten käytössä

B) 1. motivaatio 2. ymmärrys liikunnan merkityksestä 3. monipuolisuus

KIRJE HUOLTAJILLE

Hyvät huoltajat!

Olen Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun aikuissosionomi (AMK) opiskelija Kokkolan yksiköstä. Teen opinnäytetyötä lasten liikunnasta ja sen merkityksestä päiväkodissa.

Osana opinnäytetyötäni suunnittelen ja toteutan neljä liikuntatuokiota, joiden pääasiallisena tarkoituksena on antaa lapsille myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja tukea lasten luontaista liikkumisen tarvetta päiväkotipäivän aikana. Liikuntatuokiot ovat leikinomaisia ja ne sisältävät lasten tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja tukevia liikkeitä. Liikuntatuokioiden jälkeen lapsilta pyydetään oma palaute liikuntatuokion kokemuksista hymiö-kuvioilla.

Opinnäytetyössäni ei tule ilmi päiväkodin tiedot tai lasten henkilötietoja.

Pyydän teiltä ystävällisesti lupaa lapsenne osallistumiselle liikuntatuokioihin ja palauttamaan lupalapun ryhmän henkilökunnalle viimeistään 5.4.2012.

Lisätietoja:

Sanna Kyllönen

050-572 5552

e-mail: sanna.kyllonen@cou.fi

Annan luvan lapseni _____ osallistumiseen liikuntatuokioihin.

(lapsen nimi)

(huoltajan allekirjoitus)

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS



Espoon sivistystoimi

Tutkimuslupahakemus

| | | |
|------------------------------|--|---|
| 1 TUTKIMUKSEN NIMI | Varhaiskasvattajan rooli laadukkaan liikuntakasvatuksen toteuttajana | |
| 2 KOHDEYKSIKKÖ | Tutkimuksen suunniteltu kohdeyksikkö (-yksiköt) Espoon kaupungissa Suomenkielinen varhaiskasvatus. | |
| 3 TUTKIMUKSEN KUVAUS | Lyhyt kuvaus tutkimuksen sisällöstä ja menetelmistä (max. 160 merkkiä). (Liitä tutkimussuunnitelma liitteeksi.) Tavoitteena on selvittää varhaiskasvatushenkilöstön kokemuksia alle kouluikäisten lasten liikkumisen ja liikunnallisten taitojen tukemisesta. | |
| | Aineiston otanta ja keruutapa Puolistrukturoitu kyselylomake päiväkodin henkilökunnalle (max. 14 henkilöä), ohjatut liikuntainterventiot lapsiryhmälle | |
| | Tutkimuksen tarkoitus <input type="checkbox"/> Pro gradu <input type="checkbox"/> Lisensiaattityö <input type="checkbox"/> Väitöskirja <input checked="" type="checkbox"/> Muu opinnäytetyö, mikä (AMK) <input type="checkbox"/> Muu, mikä? Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika: 12/2012 | |
| 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS | Onko tutkimuksen kohteena henkilö (henkilöitä), jonka osallistumisesta päättää huoltaja tai edunvalvoja | <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei Jos kyllä, selvitä Lisätietoja -kohtaan, miten huoltajan suostumus hankitaan |
| | Käsitelläänkö tutkimuksessa henkilötietoja | <input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei |
| | Muodostuuko tutkimusta tehtäessä henkilötietopohjainen tutkimusrekisteri | <input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei Jos kyllä, täytä myös Tutkimusrekisteritiedot -lomake |
| | Käytetäänkö tutkimuksessa jo olemassa olevien rekistereiden tietoja | <input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei Jos kyllä, selvitys Lisätietoja -kohtaan |
| | Onko tutkimus osa jotain laajempaa tutkimusta / projektia | <input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei Jos kyllä, selvitys Lisätietoja -kohtaan. |
| | Lisätietoja Opinnäytetyö sisältää ohjattuja liikuntainterventioita lapsille. Lapsen osallistumiseen pyydetään huoltajan kirjallinen suostumus. | |
| 5 TUTKIJATAHON TIEDOT | Tutkimuksen tekijä/t (alleiviivaa yhteyshenkilö) Sanna Mari Kyllönen | |
| | Yhteyshenkilön osoite Puuhkalakintie 9. 02780 Espoo. | Puhelin 050-5725552 |
| | Sähköpostiosoite sanna.kyllonen@cou.fi | |
| | Organisaatio / yksikkö, johon tutkimus tehdään Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu, Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikkö, Sosiaalialan koulutusohjelma, Terveystie 1, 67200 Kokkola. Puh: 06- 825 4209 | |

| | |
|---|--|
| | Tutkimuksen ohjaaja / vastuullinen johtaja yhteystietoineen Koulutusohjelman yliopettaja, KT Pirjo Forss-Pennanen, 044-725 0591 |
| 6 | Arvioi, miten tutkimus hyödyntää kaupungin palvelujen kehittämistä: Tutkimuksen tarkoituksena on edistää laadukasta varhaiskasvatusta tukemalla varhaiskasvattajan roolia lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun tukijana. Tarkoituksena on motivoida kasvattajayhteisöä edistämään lasten liikkumisen mahdollisuuksia päiväkodissa ja auttaa varhaiskasvatushenkilöstöä löytämään keinoja toteuttaa laadukasta liikuntakasvatusta päiväkodissa. Opinnäytetyön yhtenä tarkoituksena on herättää varhaiskasvattajia pohtimaan omaa ammatillista rooliaan lapsen liikunnan edistäjänä ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukijana. Opinnäytetyön toiminnallisena tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa lapsen ikä- ja kehitystasolle sopivia liikuntainterventioita, ja näin tukea lapselle ominaista tapaa toimia. Liikuntainterventioiden pääasiallisena tarkoituksena on antaa lapsille onnistumisen kokemuksia ja tukea lasten liikunnallisia perustaitoja. |
| 7 TUTKIMUKSEN TEKIJÖIDEN SITOUMUS JA ALLEKIRJOITUKSET | Sitoudun siihen, että en käytä saamiani tietoja asiakkaan, hänen läheistensä tai Espoon kaupungin vahingoksi enkä luovuta saamiani henkilötietoja ulkopuolisille, vaan pidän ne salassa. Tutkimustulokset esitän niin, ettei niistä voida tunnistaa yksittäistä henkilöä tai perhettä. Noudatan henkilötietolaissa ja muualla lainsäädännössä mainittuja säännöksiä henkilötietojen käsittelystä ja salassapidosta. Paikka ja aika Espoossa 21 .3.2012 Allekirjoitukset ja nimenselvennykset Sanna Kyllönen |
| 8 PÄÄTÖS | <input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään <input type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään ehdollisena: Myönnetyn tutkimusluvun numero: 16/2012 <input type="checkbox"/> Tutkimuslupaa ei myönnetä seuraavin perustein: Pyydetään lähettämään tutkimuksen valmistuttua sähköpostitse samaan osoitteeseen kuin tämä tutkimuslupahakemus <input type="checkbox"/> Tiivistelmä <input checked="" type="checkbox"/> Koko tutkimusraportti Espoossa 27/3 2012 Päätäjän allekirjoitus Virpi Mattila Nimenselvennys Virpi Mattila |

| | |
|---|---|
| | Virka-asema varhaiskasvatuksen kehittämispäällikkö |
| Tutkimusluvan myöntäminen ei velvoita tutkimuksen kohteita osallistumaan tutkimukseen. Tutkijan on neuvoteltava aina erikseen tutkimuskohteena olevien organisaatioiden kanssa tutkimukseen osallistumisesta ja kohteen nimen mainitsemisesta tutkimusraportissa. Tutkimuksen teko ei saa häiritä tutkimuskohteen toimintaa. | |

9

LIITTEET

Merkitse alle rastilla

 Tutkimussuunnitelma Tutkimusrekisteritiedot Muu, mikä? suostumuskirje huoltajille lapsen osallistumisesta liikuntatuokioihin