

# ”LIIKUNTAA JOKA PÄIVÄ JA HYMY HUULILLE”

Vanhempien näkemyksiä Päiväkotihyppiksen liikuntakasvatuksesta sekä sen kehittämistä

Helianna Ylikantola

Opinnäytetyö

Syyskuu 2013

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





|   |                                |   |
|---|--------------------------------|---|
| Tekijä<br>YLIKANTOLA, Helianna  | Julkaisun laji<br>Opinnäytetyö | Päivämäärä<br>09.09.2013                |
|   | Sivumäärä<br>55 + 11           | Julkaisun kieli<br>Suomi                |
|   |                                | Verkojulkaisulupa<br>myönnetty<br>( X ) |
| Työn nimi<br>"LIIKUNTAA JOKA PÄIVÄ JA HYMY HUULILLE"<br>Vanhempien näkemyksiä päiväkotia Hyppiksen liikuntakasvatuksesta sekä sen kehittämisestä  |                                |   |
| Koulutusohjelma<br>Sosiaalialan koulutusohjelma   |                                |   |
| Työn ohjaaja(t)<br>HINTIKKA, Timo<br>JYLHÄ, Maija   |                                |   |
| Toimeksiantaja<br>Päiväkoti Hyppis, Kuntayhtymä Kaksineuvoinen  |                                |   |
| Tiivistelmä<br>Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus, jossa tarkasteltiin vanhempien näkemyksiä päiväkotia Hyppiksen liikuntakasvatuksesta sekä sen kehittämisestä. Kohdejoukkona opinnäytetyössä toimivat 3 – 5 vuotiaiden lasten vanhemmat. Opinnäytetyön aihe nousi päiväkodin henkilökunnan toiveesta, kehittää päiväkodissa tapahtuvaa liikuntakasvatusta. Ajankohtainen ja merkityksellinen tutkimus on syystä, että lasten liikalihavuuden ja ruutuaktiivisuuden lisääntyminen, korostavat nykypäivänä entisestään liikunnan tärkeyttä lasten hyvinvoinnin perustana jo päivähoidosta lähtien.<br><br>Opinnäytetyön tavoitteena oli pyrkiä selvittämään ja kuvaamaan vanhempien näkemyksiä päiväkotia Hyppiksen liikuntakasvatuksesta sekä sen kehittämisestä. Työelämälähtöisesti ajateltuna opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota päiväkotia Hyppikselle mahdollisuus kehittää toimintansa sisältöä vanhempien näkemysten pohjalta, lasten liikuntakasvatuksen osalta.<br><br>Teoreettisena taustana opinnäytetyössä on hyödynnetty teoretietoa liikuntakasvatuksesta, lasten kokonaisvaltaisesta kehityksestä sekä kasvatuskumppanuudesta. Liikuntakasvatuksen teoria pohjautuu pääosin Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukseen. Aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin kyselytutkimusta ja aineisto kerättiin vanhemmilta maaliskuussa 2012 kyselylomakkein. Kohdejoukosta puolet vastasi kyselyyn ja aineisto analysoitiin teemoittelun avulla.<br><br>Tutkimuksen tulokset osoittivat, että liikunta on merkityksellistä kaikille tutkimukseen osallistuneille perheille. Vanhemmat määrittelevät 3 – 5 vuotiaiden lasten liikuntakasvatusta sekä siihen liittyviä odotuksia monipuolisesti. Myös vanhempien ajatukset ja toiveet osoittivat vanhempien positiivisen ja rakentavan suhtautumisen päiväkotia Hyppiksen liikuntakasvatusta kohtaan. Pääosin vanhemmat totesivat liikuntakasvatuksen toteutuvan päiväkotia Hyppiksessä hyvin. Kehittämistarpeet kohdistuivat pääasiassa liikunnan määrään sekä vanhempien informoimiseen. Opinnäytetyön tulokset toivat päiväkodille laadukasta tietoa, jolloin heille tarjoutuu myös mahdollisuus tarjota tulevaisuudessa lapsille hyvää ja monipuolista, vanhempien toiveiden mukaista liikuntakasvatusta. |                                |   |
| Avainsanat (asiasanat)<br>Liikuntakasvatus, päivähoito, kasvatuskumppanuus, kyselytutkimus  |                                |   |



|  |  |  |
|--|--|--|
| Author<br>YLIKANTOLA, Helianna   | Type of publication<br>Bachelor's Thesis | Date<br>09092013                           |
|  | Pages<br>55 + 11                         | Language<br>Finnish                        |
|  |  | Permission for web<br>publication<br>( X ) |
| Title<br>"DAILY PHYSICAL ACTIVITY PUTS A SMILE ON YOU FACE"<br>Parents' opinions of physical education and its development in the Hyppis kindergarten  |  |  |
| Degree Programme<br>Degree program in Social services  |  |  |
| Tutor(s)<br>HINTIKKA, Timo<br>JYLHÄ, Maija   |  |  |
| Assigned by<br>Kindergarten Hyppis, The federation of Kaksineuvoinen municipalities  |  |  |
| <p>Abstract</p> <p>This thesis was a qualitative study observing parents' views on physical education and its development in a kindergarten called Hyppis. The participants of the study were the parents of the children aged between 3-5. The topic of the study, development of physical education at the kindergarten, was initiated by the Hyppis staff. The study has a topic of current interest and it is meaningful because of the increase of childhood obesity and children's screen time. It is essential to regard physical exercise as the basis of children's wellbeing already in daycare.</p> <p>The main aim of the study was to examine and describe the parents' views on the kindergarten's physical education and its development. Additionally, considering the staff's initial request, the study aimed to provide tools for the kindergarten to improve the content of its physical education.</p> <p>The theoretical framework of the study was based on physical education pedagogy, childhood development and educational partnership theory and research. Physical education theory is largely based on the recommendations given in the guidelines for physical education in early childhood. The research data of this thesis was collected by using questionnaires sent to the participants in March 2012. Half of the parents participated in the survey, and the data was analyzed by using thematic analysis.</p> <p>The results showed that physical exercise was important to all the participant families. The parents defined physical education for their 3-5-year-old children and their expectations widely. The parents' views and thoughts on physical education provided by the kindergarten were positive and constructive. Physical education was mainly seen to fulfill its objectives. Development needs were mainly related to the amount of physical education and informing the parents. The results provide useful and worthy information for the kindergarten and give the staff an opportunity to offer the children good and versatile physical education, which is also in accordance with the parents' wishes.</p> |  |  |
| Keywords<br>Physical education, day care, education partnership, the survey  |  |  |

## SISÄLTÖ

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>JOHDANTO</b> .....   | <b>3</b>  |
| <b>2</b> | <b>LIIKUNTAKASVATUS</b> .....   | <b>4</b>  |
| 2.1      | VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUKSET .....  | 6         |
| 2.2      | SISÄLLÖLLISTEN ORIENTAATIOIDEN INTEGROITUMINEN LIIKUNTAAN .....                           | 7         |
| <b>3</b> | <b>LAPSEN KASVUN JA KEHITYKSEN KOKONAISVALTAINEN<br/>TUKEMINEN LIIKUNNAN AVULLA</b> ..... | <b>10</b> |
| 3.1      | FYYSINEN JA MOTORINEN KEHITYS .....   | 11        |
| 3.2      | SOSIOEMOTIONAALINEN KEHITYS .....   | 13        |
| 3.3      | KOGNITIIVINEN KEHITYS .....   | 15        |
| <b>4</b> | <b>YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA</b> .....  | <b>16</b> |
| 4.1      | KASVATUSKUMPPANUUDEN LÄHTÖKOHDAT .....  | 17        |
| 4.2      | KASVATUSKUMPPANUUS LAPSEN LIIKUNTAKASVATUKSEN TUKENA .....                                | 18        |
| <b>5</b> | <b>LIIKUNTAKASVATUKSEN TOTEUTTAMINEN PÄIVÄKODISSA</b> .....                               | <b>20</b> |
| 5.1      | LIIKUNTAKASVATUKSEN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI .....                              | 20        |
| 5.1.1    | Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus .....   | 21        |
| 5.1.2    | Liikuntakasvatuksen arviointi .....   | 23        |
| 5.2      | LIIKUNTAYMPÄRISTÖT JA VÄLINEET .....  | 24        |
| 5.3      | PÄIVÄKOTI HYPPIS .....  | 26        |
| 5.3.1    | Liikuntakasvatus Päiväkoti Hyppiksessä .....  | 26        |
| 5.3.2    | Päiväkoti Hyppiksen liikuntaympäristö .....   | 27        |
| <b>6</b> | <b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b> .....   | <b>28</b> |
| 6.1      | TYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....                                       | 29        |
| 6.2      | TUTKIMUSMENETELMÄ .....   | 30        |
| 6.3      | AINEISTON ANALYSOINTI .....   | 32        |
| 6.4      | TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....   | 34        |
| <b>7</b> | <b>TUTKIMUKSEN TULOKSET</b> .....   | <b>37</b> |

|                     |  |           |
|---------------------|--|-----------|
| 7.1                 | TAUSTATEKIJÄT .....  | 38        |
| 7.2                 | LIIKUNTAKASVATUS TUKEMASSA LAPSEN KASVUA JA KEHITYSTÄ .....        | 39        |
| 7.3                 | LIIKUNTAKASVATUKSEN TOTEUTUMINEN PÄIVÄKOTI HYPPIKSESSÄ.....        | 42        |
| 7.4                 | LIIKUNTAKASVATUKSEN KEHITTÄMINEN PÄIVÄKOTI HYPPIKSESSÄ .....       | 46        |
| <b>8</b>            | <b>JOHTOPÄÄTÖKSET.....</b>   | <b>49</b> |
| <b>9</b>            | <b>POHDINTA .....</b>  | <b>53</b> |
|                     | <b>LÄHTEET.....</b>  | <b>56</b> |
|                     | <b>LIITTEET.....</b>   | <b>60</b> |
|                     | LIITE 1. SAATEKIRJE VEIJAREIDEN VANHEMMILLE .....                  | 60        |
|                     | LIITE 2. LIITE VEIJAREIDEN VANHEMMILLE LIIKUNTAKASVATUKSESTA ..... | 61        |
|                     | LIITE 3. KYSELYLOMAKE VEIJAREIDEN VANHEMMILLE .....                | 63        |
| <br><b>TAULUKOT</b> |  |           |
|                     | TAULUKKO 1. Liikuntakasvatuksen suunnitelmat.....                  | 22        |

## 1 Johdanto

Viimeisen 20 vuoden aikana on tapahtunut huolestuttavia asioita lasten fyysisessä hyvinvoinnissa ja terveydentilassa; lasten ylipaino on kaksinkertaistunut kaikissa ikäryhmissä, fyysinen kunto ja erityisesti kestävyyskunto on heikentynyt sekä tuki- ja liikuntaelinoireilu on lisääntynyt (Haapala, Kantomaa, Rajala & Tammelin 2010, 4). Siksi onkin tärkeä huomioida, että liikuntatottumukset sekä pysyvät asenteet liikuntaa kohtaan syntyvät jo varhaislapsuudessa (Karvonen 2000, 29).

Pääosalle varhaiskasvatusikäisistä lapsista päiväkotitoiminta on keskeinen päivittäisistä arkiympäristöistä. Siksi päiväkotitoiminta on tärkeänä suunnannäyttäjänä liikunnan harjoittamisessa ja toteuttamisessa. Päiväkodeilla on tilaisuus vaikuttaa lasten elintottumuksiin, lasten perusasennoitumiseen omaa kehoaan kohtaan sekä mahdollisuus vaikuttaa laajasti myös liikunnalliseen käyttäytymiseen. Päiväkodin liikuntakasvatuksen tavoitteena on ensisijaisesti edistää lapsen fyysistä ja motorista kehitystä sekä samalla tukea kokonaisvaltaisesti muuta oppimista ja kehitystä. Liikuntakasvatukseen korostuu siis liikunnan merkitys kasvatuksen välineenä. (Karvonen 2000, 13.) Erittäin suuri merkitys asenteiden luomisessa liikuntaa kohtaan on myös vanhemmillä. (Karvonen 2000, 29).

Omalla opinnäytetyölläni haluan tuoda esille, miten tärkeää lasten liikuntakasvatuksen toteuttaminen on varhaiskasvatusikäisille. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen (2005, 24) mukaan alle kouluikäisen lapsen päivittäinen liikuntasuositus Suomessa on kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Opinnäytetyöni teoriaosan pohjalta varhaiskasvattajille tarjoutuu tärkeää tietoa lasten liikuntakasvatuksesta sekä työn tulosten pohjalta myös ideoita sen kehittämiseen. Tällä työllä on tarkoitus nostaa vanhemmat myös erityisasemaan, kuulemalla heidän mielipiteitään, ideoitaan ja ehdotuksiaan päiväkodin toiminnan kehittämistä liikuntakasvatuksen osalta. Työn toimeksiantajana toimi Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueella toimiva Päiväkotitoiminta Hyppis. Päiväkotitoiminta Hyppis tarjoaa kunnallista päivähoitoa 1 – 3 vuotiaille Viikareille sekä 3 – 5 vuotiaille

Veijareille. Opinnäytetyön kohdejoukkona kyselytutkimuksessa toimivat 3 – 5 vuotiaiden Veijareiden vanhemmat.

Hyvin työelämälähtöinen opinnäytetyön aihe nousi esille Päiväkoti Hyppiksen kehittämistarpeesta kehittää päiväkodissa tapahtuvaa liikuntakasvatusta. Yhteisessä keskustelussa henkilökunnan kanssa nousi esille, että vanhemmille olisi tärkeää tarjota mahdollisuus kertoa omia ajatuksia ja mielipiteitä liikuntakasvatuksen toteutumisesta sekä sen kehittämisestä ja tällä tavoin tarjota mahdollisuus vaikuttaa myös päiväkodin toimintaan. Joten totesimme yhdessä, että päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittäminen toteutettaisiin vanhempien kanssa yhteistyössä ja samalla edistettäisiin näin kasvatuskumppanuuden toteutumista. Päiväkoti Hyppiksen henkilökunta näki tarpeelliseksi tarjota erityisesti 3 – 5 vuotiaiden lasten vanhemmille mahdollisuuden tuoda omia ajatuksia ja ideoita esille lasten liikuntakasvatuksesta sekä sen kehittämisestä.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää 3 – 5 vuotiaiden lasten vanhempien näkemyksiä Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatuksesta sekä sen kehittämisestä kyselytutkimuksen avulla. Työn tarkoituksena on tarjota Päiväkoti Hyppikselle mahdollisuus kehittää toimintansa sisältöä vanhempien näkemysten pohjalta, lasten liikuntakasvatuksen osalta. Opinnäytetyön tarkoituksena on siis kehittää yhteistyössä vanhempien kanssa Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatusta.

## **2 Liikuntakasvatus**

Suomalaisessa yhteiskunnassa liikunnan tärkeyttä voidaan perustella ihmisten fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä huolehtimisella, joka voidaankin nähdä Laakson (2007, 19) mukaan länsimaisessa kulttuurissa jopa haasteena. Nyky-yhteiskunnassa liikunnan harrastamisen tärkeyttä voidaan perustella monin eri tavoin ja siksi liikuntaan kasvattaminen tulee nähdä yhtenä keskeisistä kasvatustavoitteista. Monipuoli-

sen ja suunnitelmallisen liikuntakasvatuksen toteuttaminen voidaankin nähdä esimerkiksi mielekkäimpänä tapana lasten kannalta, ehkäistä mahdollisten oppimisen ongelmien syntymistä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14).

Lähtökohtana liikuntakasvatukselle Pönkön ja Sääkslahden (2011, 139) mukaan voidaan pitää sitä, että lasta tuetaan ja autetaan muodostamaan myönteinen käsitys liikunnasta ja itsestä liikkujana sekä hyväksymään oma keho myönteisellä ja terveellä tavalla varhaisvuosien aikana. Liikuntakasvatuksen kasvatukselliset tavoitteet painotuvat kahdella eri tavalla; **liikunnan avulla kasvattamiseen** ja **liikuntaan kasvattamiseen** (Laakso 2007, 19). Laakso (2007, 16) näkee liikuntakasvatuksen olevan kaikkea liikuntaan liittyvää toimintaa silloin, kun toiminnan lähtökohtana on kasvatuksellinen näkemys.

**Liikuntaan kasvattaminen** on käytännössä esimerkiksi sitä, että liikuntakasvatuksen avulla voidaan tarjota tapoja kohottaa ja pitää kuntoa yllä, sekä tietoa fyysisen kunnon merkityksestä. Tästä johtuen liikuntakasvatuksen tavoite, liikuntaan kasvattaminen, on perusteltavissa sillä, että liikuntakasvatuksen avulla pyritään kasvattamaan lapsia siihen, että liikunnan harrastaminen säilyisi läpi koko heidän elämänsä. (Laakso 2007, 20.) Lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa on suhteellisen pysyvää ja siksi liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntyminen jo varhaislapsuuden aikana onkin erittäin tärkeää (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17).

**Liikunnan avulla kasvattaminen** on perusteltavissa monin eri tavoin, koska sen avulla voidaan tukea lapsen motorista, fyysistä, emotionaalista, sosiaalista ja kognitiivista kehittymistä. Lähtökohtana varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukselle tulee olla lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja tavoitteellisuus. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.) Liikunta voidaan nähdä yhtenä tärkeänä oppimisen välineenä, mutta on hyvä muistaa, että jokainen lapsi kehittyy oppimisessa ja liikkumisessa yksilöllisesti (Autio & Kaski 2005, 41). Esimerkiksi sosiaaliset ja eettiset kasvatustavoitteet toteutuvat toimittaessa ryhmässä muiden lasten kanssa ja pohdittaessa oikean ja



väärän toteutumista. Lapsilla on erinomainen mahdollisuus uusiin ihmiskontakteihin ja yhdessä toimimiseen liikunnan avulla (Laakso 2007, 21).

## 2.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen päätavoitteena on harjaannuttaa ja varmistaa lasten motoristen perusliikuntataitojen hallintaa (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 140; Laakso 2007, 21). Perusliikuntamuotoja ovat astuminen, käveleminen, juokseminen, lyöminen, kiinniottaminen, heittäminen, riippuminen, heiluminen, kieriminen, vetäminen ja työntäminen (Arvonen 2007, 14).

Sisällöltään lapsille on tärkeää tarjota mahdollisuus opetella erilaisia liikuntamuotoja, jotka kehittävät lasta kokonaisvaltaisesti ja tarjoavat monipuolisia oppimiskokemuksia (Laakso 2007, 21). Lapsella tulee olla mahdollisuus päivittäin liikkua sisällä ja ulkona ja liikunnan tulee koostua sekä ohjatusta liikunnasta, että omaehtoisesta liikunnasta (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 142). Alle kouluikäisen lapsen liikuntasuositus Suomessa on kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivässä (Arvonen 2007, 12).

Suositusten mukaan lapsille tulee järjestää ohjattua liikuntaa kaksi kertaa viikossa, sekä sisällä, että ulkona kestoltaan 10 minuutista noin 60 minuuttiin. Näiden lisäksi lyhyitä liikuntahetkiä voi sisällyttää myös muiden toimintojen osaksi, kuten erilaisiin siirtymätilanteisiin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 24.) Päiväkodissa järjestetään monipuolista liikuntatoimintaa, mutta kuitenkin se ei riitä täyttämään lasten liikuntasuosituksen määrää. Ja tällöin juuri vanhemmat ovat merkityksellisessä asemassa siinä, että päivittäinen liikuntasuositus tulee täytetyksi. (Arvonen 2007, 12.) Pääsääntöisesti 3 – 6 – vuotiaiden lasten liikkuminen onkin omaehtoista liikuntaa, jolloin se muodostaa lasten liikunnan kokonaismäärästä suurimman osan (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11).

Liikunnan aktiivinen harrastaminen lapsena lisää todennäköisyyttä sen jatkamiseen myös aikuisiällä. Lapsena harrastetun liikunnan myötä kehittyy liikuntamyönteisyys, joka voi lisätä myös omalta osaltaan todennäköisyyttä liikunnan harrastamisen jatkamiseen. (Haapala ym. 2010, 4 – 5.) Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen voidaan nähdä varsin monivaiheisena ja pitkänä prosessina joka muodostuu hiljalleen lapsuudessa ja nuoruudessa. Tietoisuuden herääminen liikunnan merkityksestä, positiivisen asenteen ja motivaation herääminen liikuntaa kohtaan, erilaisten liikuntalajien kokeileminen ja liikuntataitojen oppiminen, vertaisten vaikutus, osallistuminen liikuntaan ja loppujen lopuksi mahdollisesti harrastuksen pysyvä omaksuminen ovat niitä osa-alueita joita pyritään huomioimaan edistettäessä lasten ja nuorten liikuntaa. (Haapala ym. 2010, 6.)

## **2.2 Sisällöllisten orientaatioiden integroituminen liikuntaan**

Sisällöllisten orientaatioiden pohjalta pyritään valmistelemaan lasta, hankkimaan sellaisia välineitä ja valmiuksia, joiden avulla lapsi kykenee vähitellen ymmärtämään, perehtymään ja kokemaan ympäröivän maailman monimuotoisia ilmiöitä. Sisällölliset orientaatiot muodostavat siis varhaiskasvattajalle toiminnan kehyksen. (Kuntayhtymä Kaksineuvoisen varhaiskasvatussuunnitelma 2010 – 2012, 13.) Liikuntatilanteet tarjoavat varhaiskasvatuksessa integroinnille useita mahdollisuuksia; tilanteet ovat hyvin tilannesidonnaisia, ympäristöön luonnollisesti soveltuvia ja ne liittyvät parhaimmillaan lapsen konkreettisiin kokemuksiin (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 145). Lasten kasvun ja kehityksen tasapainoinen eteneminen vaatii erityisesti varhaiskasvatuksesta vastaavilta aikuisilta taitoa etsiä, muokata ja tarjota erilaisia ympäristöjä, kokemuksia ja tilanteita, muodostaen näin raamit eri orientaatioiden hyödyntämiselle (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 25)

**Matemaattiseen orientaatioon** sisältyy laskemiseen, vertailuun, avaruudelliseen hahmottamiseen ja päättelyyn liittyviä asioita ja tällaisia tilanteita liikuntatilant-

teet tarjoavat runsaasti. Liikkuessaan lapsi joutuu jatkuvasti pohtimaan ja päättämään asioita; Kumpi on pienempi? Mikä on lähimpänä? Kummassa korissa on enemmän palloja? Juoksemalla pääsen nopeampaa kuin kävelemällä. Liikuntavälineiden avulla voidaan opetella myös luokittelua (yhtä kevyet, samanmuotoiset, samanväriset), avaruudellista hahmottamista (alla, päällä), ominaisuuksien vertailua (pehmeä – kova, pieni – iso, kevyt – painava) ja lukumääriä sekä laskemista. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 145.) Liikuntahetkillä esimerkiksi muotojen tai numeroiden oppiminen saakin uuden merkityksen teoreettisen työskentelyn vastapainona (Laakso 2007, 22).

**Luonnontieteellisellä orientaation** toiminnan lähtökohtana on kokeileminen, tutkiminen ja havainnoiminen. Lähtökohtaisesti lapsi kokeilee, tutkii ja havainnoi ympäröivää maailmaa jatkuvasti, mutta liikunnan kautta lapsi tutustuu omaan kehoonsa ja sen liikkumismahdollisuuksiin. Luonto, vuodenaajat ja erilaiset luonnonilmiöt tulevat lapsille tutuiksi liikuttaessa eri vuodenaikoina ja erilaisissa maastoissa. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 145 – 146.)

**Historiallis-yhteiskunnallinen orientaatio** tutustuttaa lapsia nykyisyyteen sekä menneeseen ja tulevaan. Liikuntaan kyseinen orientaatio integroituu luonnollisesti esimerkiksi perinne- ja liikuntaleikkien avulla. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 146.) Myös kotiseudun ja lähiympäristön kohteissa sekä nähtävyyksissä vieraileminen ja niihin tutustuminen ovat yksi ulottuvuus historiallis-yhteiskunnallisessa orientaatiossa (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 26).

**Esteettisellä orientaatiolla** tarkoitetaan havaitsemisen, kuuntelemisen, tuntemisen, kuvittelun ja luomisen myötä syntyviä kauneuden, harmonian, melodian, rytmin, ilon ja jännityksen sekä näiden vastakohtien luomia tuntemuksia, aistimuksia ja kokemuksia (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 26). Liikunta itsessään tarjoaa lapsille kaikkea tätä: liikuntaleikkien jännitystä ja iloa, rytmin ja melodian kokemista musiik-

kiliikunnassa sekä värikkäiden huivien ja pallojen muodostamaa kokemusta harmoniasta ja kauneudesta (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 146).

Luovuus, ilmaisullinen kokeminen ja esteettisyys ovat liikunnan toteuttamisen ja kokemisen muotoja. Liikunnallinen toiminta edistää täten omalta osaltaan siis myös lasten kulttuuri- ja taidekasvatusta. Kulttuuriperinnöllisesti olennaisena osana suomalaista liikuntakasvatusta näyttäytyy esimerkiksi eri vuodenaikojen tarjoamat liikuntamahdollisuudet. (Laakso 2007, 22.) Liikkuminen tarjoaa myös mahdollisuuden käyttää omaa mielikuvitusta ja luovuutta, jolloin lapsille tarjoutuu uudenlaisia oppimiskokemuksia heidän jäsentäessään omia kokemuksiaan uudelleen ja uudelleen (Sääkslahti 2007, 37).

**Eettisessä orientaatioissa** keskitytään arvo- ja normimaailmaan sekä niiden tarjoamiin tilanteisiin joita lasten eteen tulee päivittäin (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 26). Esimerkiksi erilaiset liikunnalliset pelit ja leikit tarjoavat monia mahdollisuuksia ja tilanteita lasten eettisten kasvatustavoitteiden toteuttamiselle. Luonnollisesti lasten leikkiessä ja pelatessa yhdessä, tarjoutuu heille ainutlaatuisia mahdollisuuksia pohtia oikeudenmukaisuutta, oikeaa ja väärää, totuuteen ja valheeseen sekä itsekyyteen liittyviä tuntemuksia. (Laakso 2007, 22.)

Liikuntaleikkien peruslähtökohtana on yleensä voittaminen tai häviäminen, jolloin liikunta tarjoaakin oivallisen mahdollisuuden opetella sietämään häviötä ja iloitsemaan voitosta (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 146). Kasvattajan on kuitenkin tärkeä huomioida, ettei liiallinen keskinäinen kilpailu aiheuta päinvastaisia oppimiskokemuksia, jolloin kasvatuksellisten tavoitteiden positiivinen merkitys katoaa (Laakso 2007, 22).

**Uskonnollis-katsomuksellinen orientaation** keskiössä ovat uskonnolliset, hengelliset ja henkiset asiat ja ilmiöt. Lapsille tarjotaan mahdollisuus hiljaisuuteen, ihmettelyyn, kyselemiseen ja pohdintaan. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 27.) Liikunnassa kyseinen orientaatio ei tule välttämättä kovin luontevasti esille, mutta tärkeää on

kunnioittaa vanhempien vakaumusta ja suhtautumista esimerkiksi musiikkivalintoihin (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 146).

### **3 Lapsen kasvun ja kehityksen kokonaisvaltainen tukeminen liikunnan avulla**

Lapsuudessa liikunnan rooli on suurimmillaan ja lapsuutta voidaankin kutsua Zimmerin (2001, 13) mukaan ”liikuttavaksi” ajaksi. Lapsi suuntautuu maailmaan liikkumisen avulla ja hän omaksuu ympäröivää maailmaa kehollaan ja aisteillaan. Lapsuutta kuvaakin hyvin se, että lapsilla on suunnattoman suuri tarve liikkua, tutkia, kokea ja löytää jatkuvasti jotain uutta kasvun ja kehityksen edistymiseksi (Zimmer 2001, 13.) Mielihyvän kokemuksi tavoitellessaan lapset hakeutuvat asteittain vaikeutuvien tehtävien pariin ja oppivat näin uusia motorisia perustaitoja jotka toistojen myötä automatisoituvat (Sääkslahti 2007, 39).

Lapset oppivat kokeilemalla; yrityksen ja erehdyksen kautta lapsille syntyy oivalluksia ratkaisusta ongelmiin ja mielekkäistä toimintatavoista. Esimerkiksi liikunnallisesti sopivan haasteellinen tehtävä asettuu Vygotskin nimeämälle lähikehityksen vyöhykkeelle. Lapsen selvitessä haasteellisesta tehtävästä, tuottaa se mielihyvää ja suo lapselle onnistumisen kokemuksia. Tällä tavoin lapsi kehittää liikuntataitojaan ja rohkaisee lasta tavoittelemaan uusia liikunnallisia haasteita suunnaten näin kehitystä ja kasvua eteenpäin. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 143.)

Lapselle ominaiset tavat toimia ovat liikkuminen ja leikkiminen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20). Leikki voidaan nähdä yhtenä oppimismenetelmänä, jota lasten liikunnassa pyritään hyödyntämään. Liikunnan avulla on turvallista opetella yhdessä ja yksin sosiaalisia taitoja, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä erilaisia liikkumistapoja. Lapset nauttivat leikin ilosta, leikkisästä osallistumisesta sekä tyy-

tyväisyyden tunteesta, joita leikki ja liikunta lapselle tuottavat ja tarjoavat. Leikki tarjoaa uusia mahdollisuuksia uuden luomiseen ja mielikuvituksen käyttämiseen; jumpamatto on silta, jota pitkin salissa voi edetä tai pallo on polttavan kuuma ja sitä pitää väistellä nopeasti. Kun lapsella on mahdollisuus leikkiä ja liikkua lapsiryhmässä, luotettavan aikuisen valvonnan alla ja turvallisessa ympäristössä tarjotaan oppimiselle parhaat mahdollisuudet. (Autio & Kaski 2005, 42 – 46.)

Kaikkiin kehityksen osatekijöihin voidaan vaikuttaa liikkeen ja liikunnan avulla; motoriseen, taidolliseen, tiedolliseen ja tunne-elämän kehitykseen (Autio & Kaski 2005, 54). Kuten jo siis todettu, liikkueessaan lapsi oppii ja kehittyy monipuolisesti. Eri herkkyys- ja kehityskaudet vievät toki lasten motorista kehitystä itsestään eteenpäin, mutta ympäristö ja lapsen kanssa päivittäin tekemisissä olevat ihmiset voivat rikastuttaa sitä, tarjoamalla mahdollisuuksia liikuntaan. On tärkeää kuitenkin huomioida, että liikunnan avulla voidaan vaikuttaa aktiivisesti myös lasten tiedolliseen ja sosiaaliseen kehitykseen. (Arvonen 2007, 12.) Lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi edellyttää säännöllistä, monipuolista ja terveellistä ravintoa, päivittäistä ulkoilua ja sopivaa levon ja rasituksen suhdetta (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10).

### **3.1 Fyysinen ja motorinen kehitys**

Liikunnalla voidaan vaikuttaa monipuolisesti fyysiseen kuntoon; lihasvoima ja kestävyys, liikkuvuus, verenkierto- ja hengityselimistön kestävyys sekä kehon rasvan määrä auttavat lasta selviytymään jokapäiväisistä toiminnoista väsymättä (Numminen 1996, 31). Alle kolmevuotiaana lapset oppivat perusliikuntataidot ja jo kouluikänsä mennessä on opittu jo yhdistelemään niitä (Arvonen 2007, 14). Lasten motoriset taidot etenevätkin kokonaisvaltaisesta liikkeestä eriytyneisiin liikkeisiin, joita lapsi oppii useiden toistojen myötä (Numminen 1996, 22). Ja jotta lapsi voi liikuttaa kehoaan

tahdonalaisesti, täytyy hänen suunnata toimintansa ja kiinnostuksensa aktiivisesti ja vastavuoroisesti häntä ympäröivään ympäristöön (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13).

Lapsuudessa on jo mahdollista ehkäistä liikunnan avulla monia sairauksia ja kartuttaa omaa hyvinvointia, joka edellyttää kuitenkin Haapalan ja muiden mukaan sitä, että liikunnallinen elämäntapa säilyy myös iän karttuessa. Haapala ja muut toteavatkin, että liikunnan avulla lapsuudessa saavutetut useat terveysvaikutukset häviävät mahdollisesti, jos liikkuminen loppuu kouluiässä tai sen jälkeen. (Haapala ym. 2010, 5.)

Varhaiskasvattajien on hyvä tiedostaa fyysisen aktiivisuuden terveyttä edistävät vaikutukset, mutta on kuitenkin samalla tärkeä huomioida se, ettei terveyden edistäminen toimi motivointina tai innostavana tavoitteena lapsille, koska lapset elävät tässä ja nyt, eivätkä huolehdi huomisesta. Totuus on kuitenkin se, että ihmisen elämän ja hyvinvoinnin kannalta tarvittava fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viimeisen sadan vuoden aikana ja ”ruutuaktiivisuus” on lisääntynyt, jolloin aika kuluu tietokoneen tai tv:n äärellä istumalihaksia kuluttaen. (Lintunen 2007, 25 - 29.)

Tutkimuksen mukaan ylipainoisia, suomalaisista leikki-ikäisistä lapsista on noin 5–10 % ja ylipainoisten pikkulasten määrä kasvaa edelleen. Pienten lasten ylipaino alkaa näytellä suurta roolia siinä vaiheessa, kun lapsen pitäisi alkaa liikkumaan ja tällöin noidankehä on jo valmis: liikkuminen on vaikeaa jos lapsi on ylipainoinen ja vastavasti liikkumaton lapsi lihoo. (Savolainen 2013a.) Vanhempien esimerkillä onkin erittäin suuri merkitys alle kouluikäisten lasten ruokailutottumuksiin ja käsitykseen omasta kehostaan. Jotta lapsi oppisi syömään terveellistä ja ravitsevaa ruokaa tulevaisuudessakin, on vanhemmilla mahdollisuus tehdä näkymätöntä taustatyötä sen mahdollistamiseksi jo lapsen varhaisvuosista lähtien. (Savolainen 2013b.)

Liikuntakasvatuksen haasteena onkin tarjota monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ja hyviä kokemuksia mahdollisimman paljon kaikille lapsille. Kuitenkin liikuntataitojen

oppiminen, osaamisen kokemukset, viihtyminen ja yhdessäolo luovat pohjan koko iän kestäväälle liikuntaharrastukselle. (Lintunen 2007, 29.) Päivittäiset mahdollisuudet harjoitella liikkumista mahdollistavat lapsen normaalin motorisen kehittymisen. Kun lapsilla on mahdollisuus kokeilla ja opetella riittävästi uusia taitoja ja mahdollisuus toistaa jo oppimiaan taitoja monipuolisissa ympäristöissä, motoriset taidot kehittyvät. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

### **3.2 Sosioemotionaalinen kehitys**

Tärkeä osa lasten kokonaiskehitystä on myös sosioemotionaalinen kehitys joka on kiinteässä yhteydessä niin fyysiseen, motoriseen kuin kognitiiviseenkin kehitykseen. Sosioemotionaalisen kehityksen tarkoitetaan vuorovaikutus- ja tunnetaitojen sekä sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Hyvärinen & Sankala 2010, 8-9.) Lasten sosiaalinen kehitys ei tuottaisi toivottua tulosta jos lähtökohtana taitojen oppimiselle olisi tietoiset kasvatustoimenpiteet, verbaalinen opetus tai opastus. Toivottua tulosta sosiaalisen kehityksen kannalta voidaankin tavoitella jokapäiväisessä arjessa, kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa esimerkiksi liikunnan avulla. (Zimmer 2001, 26.)

Sosiaalisia taitoja opetellessa vertaisryhmällä on siinä merkityksellinen tehtävä. Vertaisryhmässä lapsella on mahdollisuus harjoittaa sosiaalista kanssakäymistä ilman jatkuvaa aikuisen ohjausta, lapsille hyvin luonnollisissa tilanteissa. Tähän päivähoito tarjoaakin lapsille oivan mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia taitoja esimerkiksi leikkien ja liikunnan avulla. (Hyvärinen & Sankala 2010, 10.) Lapsi omaksuu sosiaalisen kanssakäymisen eri muotoja ollessaan vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa toisten lasten ja aikuisten kanssa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14).

Zimmerin (2001) mukaan 3 – 5 vuoden ikä tarjoaa tärkeimpiä vaiheita sosiaalisten käyttäytymismuotojen kehityksessä; tällöin opitaan riitelemään ja sopimaan, antamaan periksi ja pitämään puolensa, alistumaan ja saamaan tahtonsa läpi, neuvotte-



lemaan ja määräämään, hylkäämään ja hyväksymään, luopumaan ja jakamaan. Liikunnalliset leikit ja pelit tarjoavat runsaasti tilanteita joissa sosiaalisia taitoja on mahdollisuus oppia ja opetella tilannesidonnaisesti. (Zimmer 2001, 26 - 27.)

Liikunta tarjoaa mahdollisuuden tutkia maailmaa kehollisesti, tutustua omaan kehoon, kokea koko tunteiden kirjon ja käydä dialogia yhdessä muiden ihmisten kanssa (Puhakainen 2001, 39). Liikunnallisilla kokemuksilla on suuri merkitys siinä, miten lapsi kokee itsensä ihmisenä ja miten hän suhtautuu muihin vertaisiinsa. Liikunnan avulla saatujen positiivisten kokemusten ja elämysten yhteistoiminnassa muiden lasten kanssa luo pohjaa minäkäsityksen kehittymiselle. Liikunnan avulla on myös rikastuttavaa opetella tunteiden ilmaiseminen ja purkaminen hyväksyttävällä tavalla. (Numminen 1996, 13.) Sääntöjen opettelu ja niiden noudattaminen sekä tunteiden säätely tuo lapsille kokemuksen siitä, mitä ryhmään kuulumiselta ja siinä pysymiseltä vaaditaan (Sääkslahti 2007, 37).

Lapsen hahmottaessa oman kehonsa luodaan samalla perusta kehonkuvan syntymiselle. Ja kun lapsi kykenee muodostamaan positiivisen kehonkuvan itsestään, syntyy samalla lapselle myönteinen minäkuva itsestään. Myönteinen minäkuva luo edellytyksiä jatkumona taas lapsen terveen itsetunnon kehittymiselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.)

Lapsen sisäinen motivaatio liikkumiseen säilyy, koska lapsi voi kokea mielihyvää liikkuessaan ja saaden näin positiivisia ja vahvistavia kokemuksia liikunnasta. Liikunta itsessään tarjoaa onnistumisen kokemuksia lapsille, mikä vaikuttaa näin myös myönteisen minäkuvan kehittymiseen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.) Ensimmäisten elinvuosien fyysiset kokemukset vaikuttavat vahvasti myös lapsen identiteetin ja minän kehitykseen, eli psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen (Zimmer 2001, 21).

Pettymysten sietämisen harjaannuttaminen varhaislapsuudessa kuuluu myös sosio-emotionaalisen kehitykseen. Ja jotta lapsi kykenee käsittelemään pettymyksiä turvalisesti, on hänen perusturvallisuutensa oltava vakaalla pohjalla. (Hyvärinen & Sankala 2010, 9.) Sosioemotionaaliseen kehitykseen liittyy vahvasti tunteiden ilmaiseminen, tunnistaminen, nimeäminen ja hallinta. Liikuntatilanteet tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia ilmaista omia tunteita onnistumisen ja voiton ilosta häviön ja epäonnistumisten pettymyksiin ja siksi niitä tuleekin opetella säätelemään vähitellen. Liikuntahetket ryhmässä auttavat lasta opettelemaan siis myös tunteiden säätelyä suhteessa muihin vertaisiin. (Numminen 2005, 172.)

### **3.3 Kognitiivinen kehitys**

Lapsen oman, aktiivisen ja vastavuoroisen toiminnan seurauksena kehittyvät tiedolliset, eli kognitiiviset taidot (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14). Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan ajattelun, havaitsemisen, oppimisen, kielen ja muistin kehitystä (Numminen 1996, 64). Lapsen tapaa käsitellä tietoa ja sen kehittymistä kutsutaan siis kognitiiviseksi kehitykseksi (Karling, Ojanen Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 134).

Laakson (2007, 22) mukaan lasten kognitiivista kehitystä voidaan tukea ja tarjota erilaisia mahdollisuuksia oppimisen edistämiseen liikunnan avulla. Esimerkiksi lapsen liikkuesssa ja leikkiessä erilaisten esineiden kanssa lapsi käsittelee, kokeilee ja tutkii esineitä ja oppii samalla vertailemaan, päättämään ja tuntemaan niiden erityispiirteitä (Zimmer 2001, 33). Lapsi havainnoi liikkuessaan aktiivisesti ympäristöään ja pyrkii toimimaan havaintojensa pohjalta (Karling, ym. 2008, 134).

Lapsen ajattelua voidaan kehittää myös liikunnan avulla. Esimerkiksi esittämällä lapselle kysymyksiä (miten, miksi, kuinka, millä tavalla) lapsi pohtii hänelle asetettua kysymystä ja antaa vastauksensa tähän liikkeen tai liikkeiden muodossa. (Numminen

1996, 13.) Sanavaraston kartuttamiseen ja erilaisten käsitteiden ymmärtämiseen liikunta tarjoaa erinomaisen keinon, koska sanoja sekä käsitteitä toistetaan usein ja ne liittyvät yleensä lapsen välittömiin kokemuksiin (Sääkslahti 2007, 36). Sääntöjen oppiminen, ymmärtäminen ja noudattaminen tukevat myös lapsen kognitiivisten taitojen kehittymistä.

Havaintomotoriset taidot liittyvät myös kiinteästi kognitiiviseen kehitykseen jolloin lapsi tekee havaintoja näkö-, kuulo-, tunto-, lihas-, jänne- ja tasapainoaistien avulla. Havaintomotoriset taidot tulevat esiin siinä, miten hyvin lapsi osaa valita ympäristöstä suorituksen kannalta oleellista aistitietoa ja miten hyvin hän osaa käyttää sen hyödykseen. Lapsen täytyy esimerkiksi pohtia, miten korkealle ja pitkälle hänen täytyy ponnistaa, ylittääkseen ojan. (Kokonaisvaltainen kehittyminen: Kognitiiviset taidot. n.d.)

Kehontuntemus ja eri kehon osien ja ääriviivojen tunnistaminen kuuluvat havaintomotorisiin taitoihin. Myös raajojen tahdonalainen liikuttaminen sekä oikean ja vasemman tunnistaminen on yksi tärkeistä kognitiivisista taidoista, joihin voidaan liikunnan avulla perehtyä ja oppia näin uutta. Mitä paremmin lapsi kykenee tunnistamaan ja nimeämään kehonsa eri osia, sitä paremmin lapsi hallitsee kehoaan ja kykenee näin liikkumaan monipuolisemmin. (Kokonaisvaltainen kehittyminen: Kognitiiviset taidot. n.d.)

## **4 Yhteistyö vanhempien kanssa**

Varhaiskasvatuksessa käytetään käsitettä kasvatuskumppanuus, joka tarkoittaa vanhempien ja henkilöstön tietoista sitoutumista toimia yhdessä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemisessa. Kasvatuskumppanuudessa pyritään syventämään yhteistä tuntemusta ja tietoa lapsesta jolloin kumppanuudessa yhdistyvät lapsen kannalta kahden tärkeän tahon tiedot, osaaminen ja kokemukset. Lasten vanhemmilla

on ensisijainen kasvatusoikeus- ja vastuu sekä tuntemus omasta lapsestaan. Henkilöstö omaa taas koulutuksen antaman ammatillisen tiedon, taidon ja osaamisen varhaiskasvatuksen kentältä. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 31.)

#### **4.1 Kasvatuskumppanuuden lähtökohdat**

Vanhemmat ja henkilöstö sitoutuvat tietoisesti toimimaan yhdessä lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseksi jonka edellytyksenä on keskinäinen luottamus, tasavertaisuus ja toisten kunnioittaminen. Kasvatuskumppanuus on organisointia ja sopimista sekä kasvatuskeskusteluja henkilöstön ja vanhempien välillä lapsen yksilöllisestä varhaiskasvatuksen järjestämisestä. Yhtenä kasvatuskumppanuuden tavoitteena voidaan nähdä myös vanhempien keskinäisen yhteistyön muotojen edistäminen. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 31.)

Jokaiselle päivähoitossa olevalle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma (Vasu) yhteistyössä vanhempien kanssa. Vasu on lapsen kehityksen kuvaus ja sen toteutumista arvioidaan säännöllisesti. (Kuntayhtymä Kaksineuvoisen varhaiskasvatussuunnitelma 2010 – 2012, 21.) Tarkastellessani Päiväkoti Hyppiksen lapsen henkilökohtaiseen varhaiskasvatussuunnitelmaan liittyviä lomakkeita totesin, että liikuntakasvatus huomioidaan niissä joiltakin osin. Vanhemmilla ja lapsella itsellään on mahdollisuus kertoa lomakkeissa kiinnostuksen kohteista, asioista joissa lapsi kokee olevansa hyvä tai asioista joissa lapsi tarvitsee tukea ja ohjausta. Vanhemmilla on myös mahdollisuus esittää toiveita ja ajatuksia varhaiskasvatukseen liittyen sekä tuoda julki niitä asioita joita he pitävät tärkeinä lapsen kasvatuksessa. Lapsen henkilökohtaisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa ”päivähoidon kuvaus lapsesta päivähoitopaikassa” – lomakkeessa tarkastelun kohteena ovat erikseen leikki ja liikkuminen sekä ulkoilu. (Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma nd.)

## 4.2 Kasvatuskumppanuus lapsen liikuntakasvatuksen tukena

Jaettu kasvatuskumppanuus, eli varhaiskasvattajien ja vanhempien oma esimerkki yhteistyössä toimimisesta ja aktiivisesta elämäntavasta näyttäytyy lapsille positiivisena esimerkkinä. Liikuntakasvatuksessa tulee hyödyntää kasvatuskumppanuutta, koska vanhemmilla on suuri merkitys lasten liikkumisessa. Varhaiskasvattajien rooli on kannustaa vanhempia liikkumaan ja leikkimään yhdessä lapsen kanssa, jotta lapsi saa liikuntaa päivähoitopäivän jälkeenkin ja voi näin saavuttaa päivittäisen liikunnan minimimäärän. Riittävän päivittäisen liikunnan määrän täyttymisestä, tulee varhaiskasvatus henkilöstön ja vanhempien huolehtia yhdessä (mts. 14). Liikunnan merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja sen hyötyjä, on syytä korostaa ja tuoda vanhempien tietoisuuteen, kannustettaessa perheitä liikkumaan yhdessä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 31 - 32.) Lapsen kanssa yhdessä tekemisen ja liikkumisen ei tarvitse olla mitenkään hienoa tai erikoista, vaan tavalliset arkiset asiat, kuten pyöräily, ulkoilu, uinti, hiihto ja pelailu yhdessä vanhempien kanssa, ovat lapselle hyvin merkityksellisiä asioita Karvonen (2000, 29) toteaa.

Tavoitteellisen ja monipuolisen päiväkodin liikuntakasvatuksen toteuttaminen edellyttää varhaiskasvattajien tiivistä yhteistyötä. Lasten omaehtoiselle runsaalle liikunnalle edellytyksenä on se, että jokainen sitoutuu kannustamaan lapsia fyysisesti aktiiviseen toimintaan, karsimaan turhia kieltoja ja esimerkiksi tarjoamaan liikuntavälineitä lasten käyttöön. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 149.)

Pönkön ja Sääkslahden (2011, 149 – 150.) mukaan vanhemmat ovat kiinnostuneita oman lapsensa hyvinvoinnista ja liikkumisesta sekä päiväkodin toiminnasta. Suurin osa lasten vanhemmista suhtautuukin myönteisesti liikuntaan ja liikuntaa harrastavat vanhemmat liikkuvat useammin yhdessä lapsen kanssa. Vanhemmista myös osa olisi valmis osallistumaan liikunnasta aiheutuviin lisäkustannuksiin.

Varhaiskasvatusikäisten lasten kohdalla perheellä on suuri merkitys liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Lasten liikunta-aktiivisuutta vanhemmat voivat tukea osoittamalla omaa liikunta-aktiivisuuttaan sekä osallistumalla ja tukemalla lasten liikuntaa. Haapala ja muut toteavatkin, että jos vanhemmat eivät toimi itse liikkumisen malleina, rohkaise lasta liikkumaan, osoita hyväksyntää liikuntaa kohtaan, eivät opeta lasta liikkumaan tai tue lapsen harrastusta heikkenee lasten liikuntainnustus varmasti. (Haapala ym. 2010, 7.)

Lapsuudessa muodostuvat terveellisten elämäntapojen ja fyysisen aktiivisuuden mallit, jolloin vanhempien esimerkillä on tärkeä rooli. Päiväkodin roolina on tukea vanhempia ja lapsia liikuntakasvatuksessa esimerkiksi tarjoamalla malleja ja vinkkejä yhdessäoloon ja liikkumiseen lapsen kanssa. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 150.) Vanhemmille voi olla hyödyllinen ja positiivinen kokemus esimerkiksi osallistua toiminnalliseen vanhempainiltaan, jossa heille tarjoutuu mahdollisuus tutusta päiväkodin tiloihin, välineisiin sekä liikuntaympäristöön. Vanhempainillassa vanhemmat voivat oppia myös päiväkodissa leikittyjä leikkejä, joiden leikkimistä voidaan jatkaa lapsen kanssa yhdessä kotona. Toiminnallisen vanhempainillan teemana voi olla esimerkiksi yhteiset retket, urheilutapahtumat, siivous- ja kunnostustalkoot, laskiaistapahtuma, yhteinen liikuntailta, isien ja poikien yhteinen peli-ilta tai isovanhempien ja lasten yhteistapahtuma. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 301.)

Arvosen (2007, 20) mukaan *”ensin kannattaa tehdä oikeita asioita ja vasta sitten tehdä niitä oikein”*. Edellä mainittu lause on hyvä pitää lähtökohtana liikunnalle lasten kanssa ja muistaa myönteinen ja kannustava ilmapiiri yhdessä liikuttaessa. Kannustaminen ja rohkaiseminen innostavat niin lasta kuin aikuistakin yrittämään uudestaan ja kokeilemaan. Aikuisen tehtävä on tukea ja avustaa, mutta antaa lapsen kuitenkin itse kokeilla ja toistaa samoja asioita useita kertoja. (Arvonen 2007, 20.)

## 5 Liikuntakasvatuksen toteuttaminen päiväkodissa

Päivähoidon tehtävänä on hoitaa, kasvattaa ja opettaa lapsia, jotta lapset voivat kasvaa ja kehittyä monipuolisesti. Päiväkodin arjessa lapsilla onkin mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa ikäistensä kanssa ja heille tarjoutuu kotiarkea enemmän mahdollisuuksia myös uuden kokemiseen ja oppimiseen. Liikuntakasvatuksen kannalta varhaiskasvatuksessa tarjoutuu tilaisuus vaikuttaa lasten elintottumuksiin, lasten perusasennoitumiseen omaa kehoaan kohtaan sekä mahdollisuus vaikuttaa laajasti myös liikunnalliseen käyttäytymiseen. (Zimmer 2001, 103.)

Päivähoidon tarjoamat puitteet mahdollistavat lasten liikunnan kehittämisen, koska suurin osa varhaiskasvatusikäisistä lapsista on päivähoidossa (Haapala ym. 2010, 10–11). Päivähoidossa olevien lasten liikuntaa voidaan lisätä muutoksilla päivähoiton toimintatavoissa ja ympäristössä sekä ohjatuilla liikuntatuokioilla. Haapalan ja muiden mukaan strukturoidut ja säännöllisesti toteutetut liikuntatuokiot voivat lisätä pienten lasten liikunnan määrää sekä kehittää lasten motorisia taitoja. (Haapala ym. 2010, 11.)

### 5.1 Liikuntakasvatuksen suunnittelu, toteutus ja arviointi

Päivittäisen, monipuolisen ja tavoitteellisen liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus on varhaiskasvattajien tehtävä, koska säännöllisellä ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Liikuntakasvatuksessa on oleellista myös, että jokaisen lapsen yksilöllistä motorista kasvua ja kehitystä arvioidaan ja havainnoidaan säännöllisesti. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 16.) *”Kasvattajayhteisön yhteinen pohdinta liikunnan merkityksestä lasten oppimiselle luo perustan laadukkaalle liikunta- ja terveystkasvatuksen toteutukselle ja liikuntamyönteiselle toimintakulttuurille.”* (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23).

### 5.1.1 Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus

Lähtökohtana liikuntakasvatukselle ovat lapsilähtöisyys, toiminnallisuus ja mahdollisuus pienten liikunnallisten ongelmien kokeilemiseen ja ratkaisemiseen. Opetusmenetelmät jotka soveltuvat päiväkodin liikuntakasvatukseen ovat leikin erilaiset muodot, kuten liikuntaleikit ja – pelit, laulu- ja piirileikit, ilmaisuleikit, rakenteluleikit sekä lasten omaehtoiset leikit. Ohjattujen liikuntahetkien peruslähtökohtana voidaankin pitää sitä, että lapsi saisi liikkua mahdollisimman paljon, jolloin liikuntahetkien organisointi ja suunnittelu on oleellista. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 143.)

Erilaisten ohjaustyylien hyödyntäminen liikuntahetkillä mahdollistavat sen, että lasten kasvua ja kehitystä voidaan tukea monipuolisesti ja yksilöllisesti (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 143). Varhaiskasvattajien tehtävänä on muun muassa tarkkailla, seurata, kannustaa, rohkaista, tarttua tilanteisiin oikeaan aikaan sekä ohjata lapsia yksilöllisesti (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 24). Lasta ohjaavan aikuisen tehtävä on keskittyä yhteiseen tekemiseen, katsoa silmiin ja havainnoida lapsen kysymyksiä, mielikuvitusta ja itse fyysistä suorittamista sekä olla yksinkertaisesti läsnä (Arvonen 2007, 20).

Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen suunnittelu jaetaan kolmeen eri vaiheeseen: **vuosisuunnitelma, kausisuunnitelma ja tuokiosuunnitelma**. Liikuntakasvatus- ta suunnitellessa varhaiskasvattajien tulee yhdessä pohtia miten lasten päivittäistä liikunnan kokonaismäärää olisi mahdollista lisätä ja miten lapsen omaehtoista liikuntaa voitaisiin tukea. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17 – 18.) Pohdittaessa päiväkodin liikuntakasvatuksen sisältöjä olisi tärkeä arvioida ja huomioida myös historiasta periytyneitä rajoituksia ja käytäntöjä liikuntaan liittyen (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 148).



TAULUKKO 1. Liikuntakasvatuksen suunnitelmat (Varhaiskasvatuksen liikunnan suosittukset 2005, 18)

| Vuosisuunnitelma   | Kausisuunnitelma  | Tuokiosuunnitelma  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• vuodenaikojen hyödyntäminen</li> <li>• toimintaympäristöjen monipuolinen hyödyntäminen</li> <li>• huomioidaan erilaiset juhlat ja kulttuurillisesti merkittävät tapahtumat</li> <li>• suunnitellaan lasten kasvun ja kehityksen arvioinnin toteuttaminen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• varmistetaan kaikkien motoristen- ja havaintomotoristen taitojen harjaannuttaminen</li> <li>• välineiden ja telineiden monipuolinen käyttö</li> <li>• omaehtoisen liikukumisen mahdollisuuksien kartoittaminen</li> <li>• omaehtoisen ja ohjatun liikunnan sisällöt ja määrät</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• varataan käytettävät tilat ja välineet</li> <li>• päätetään harjannutettavat sisällöt ja taidot</li> <li>• pohditaan täytyykö toimintaa eriyttää lasten taitojen tai fyysisten rajoitteiden mukaan</li> <li>• pohditaan miten eri orientaatiot huomioidaan tuokioilla</li> <li>• suunnitellaan käytettävät opetusmenetelmät</li> <li>• organisoidaan toiminta niin, että liikunnan määrä on mahdollisimman suuri</li> <li>• pohditaan etukäteen, miten varmistetaan myönteinen toimintailmapiiiri</li> <li>• pohditaan miten saadaan vähän liikuvat lapset mukaan</li> <li>• suunnitellaan sujuva lopetus ja siirtymätilanteet</li> </ul> |

### 5.1.2 Liikuntakasvatuksen arviointi

Lapsen määrittelemisen motorisesti taitamattomaksi tai taitavaksi liikkujaksi käymelko ”helposti”, nähdessämme esimerkiksi lapsen liikkuvan, juoksevan tai hyppivän. Kuitenkin motoriikan tarkempi arviointi vaatii varhaiskasvattajilta tietoa lapsen motorisen kehityksen päävaiheista sekä niistä kriteereistä, minkä mukaan lasten liikunnallista kehitystä arvioidaan. Arvioinnin toteuttaminen toimii apuvälineenä kunkin lapsen kehityksen tukemisessa (Karvonen 2000, 9 – 11.)

Lasten liikunnallisen kehityksen arviointia olisi hyvä toteuttaa toimintakauden alussa ja lopussa. Arvioinnissa on tärkeää kiinnittää huomiota liikunnan **laatuun** ja siihen, **miten** lapsi suoriutuu liikunnallisesta toiminnasta (kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen ja kiinni ottaminen). Oleellista on havaita myös mahdolliset kehittämisen kohteet. Yksilöllisen arvioinnin tuloksia ei mitata sekunneissa, metreissä eikä niitä verrata toisten lasten suorituksiin vaan arviointia tehdään yksilöllisesti lapsen omaan aikaisempiin suorituksiin vertaillen. (Karvonen 2000, 10.)

Liikunnan arviointia toteutettaessa tarjoutuu varhaiskasvattajille mahdollisuus tutustua lapseen yksilöllisesti sekä oiva tilaisuus erilaisuuden huomioimiseen, tunnistamiseen ja hyväksymiseen. Arvioinnin avulla lasta on helpompaa ohjata ja tukea yksilöllisesti. Toteutetun arvioinnin pohjalta on hedelmällistä käydä keskustelua myös vanhempien kanssa lasten vahvuuksista ja kehitettävistä asioista. Varhaiskasvattajilla on lisäksi mahdollisuus keskittyä liikuntasuunnitelmia laatiessaan oleellisiin kehittämisalueisiin. Liikuntakasvatuksen- ja opetuksen voidaankin nähdä olevan parhaimmillaan silloin, kun se on yksilöä kunnioittavaa, yksilöllisistä tarpeista ja tavoitteista lähtevää sekä valinnan mahdollisuuksiin pyrkivää. (Karvonen 2000, 10 - 11.)

## 5.2 Liikuntaympäristöt ja välineet

Lasten liikunnassa lasta ympäröivällä ympäristöllä on suuri ja tärkeä merkitys (Pönkö & Sääkslahti 2011, 147). Laakso (2007, 18) esittääkin, että liikunnan oppimisympäristöt voidaan nähdä monipuolisimpina muihin kasvatukseen- ja oppimisympäristöihin nähden. Varhaiskasvatusympäristö onkin omalta osaltaan vahvistamassa lasten luonnollista liikkumisen halua ja se innostaa, sekä herättää lapsissa halun oppia ja kehittää omia taitojaan (Varhaiskasvatus suunnitelman perusteet 2003, 21).

Päiväkotipäivä tyypillisimmillään tarjoaa luontevasti useita hetkiä, joissa on mahdollisuus tukea ja kannustaa lapsia liikkumaan. Tärkeimmistä ja monipuolisimmista hetkistä päiväkodissa liikunnan suhteen tarjoavat päivittäiset ulkoiluhetket. Lisäksi ohjautut siirtymätilanteet ja tuokiot tarjoavat tilaisuuden integroida ja lisätä liikuntaa toimintojen yhteyteen. (Norra ym. 2009, 8.)

Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsia liikuntaan houkutteleva ympäristö, opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä, huolehtia liikunnan turvallisuudesta ja poistaa liikuntaan liittyviä esteitä. Eri liikuntaympäristöjen monipuolinen hyödyntäminen tarjoaa samalla lapsille monipuolisia mahdollisuuksia harjoitella motorisia perustaitoja. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25 – 27.) Sääkslahden (2007, 37) mukaan sisällä leikkivien lasten motoriset taidot ovat heikommat kuin verrattuna paljon ulkona leikkivien lasten motorisiin taitoihin. Ja tämän takia päivittäiset ulkoileikit ja -liikunta ovatkin merkityksellisiä lasten normaalin kehityksen ja terveyden kannalta. (Sääkslahti 2007, 37.)

Liikunnallisiin aktiviteetteihin päiväkodin sisätiloja käytetään pääasiassa ohjattujen liikuntatuokioiden aikana. Edellytyksenä sisäliikunnan toteuttamiselle päiväkodeissa on yleensä se, että päiväkodilla on käytössään jonkinlainen oma, erillinen sisäliikuntatila kuten liikuntasali. (Norra ym. 2009, 20.) Erilaiset liikuntaympäristöt sisätiloissa voivat olla esimerkiksi: telineillä tai erilaisilla rakenteilla (puolapuut, rappuset, liuku-

mäki), eri tiloissa (sali, käytävä tai erillinen huone) ja musiikin tai erilaisten äänten kanssa. Ulkona, huomioiden eri vuodenaikojen tarjoamat mahdollisuudet liikuntaympäristöjä voivat olla: hiekalla, nurmella, metsämaastossa (tasamaa, ylä- ja alamaakeä), vedessä, lumella, jäällä ja puistoissa eri rakenteita ja telineitä hyödyntäen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25 – 27.)

Lapsille tulee tarjota vaihteleva leikki- ja liikuntaympäristö myös ilman välineitä, mutta myös välineiden kanssa. Varhaiskasvatuksen toimipisteistä tuleekin löytyä lasten liikunnan perusvälineistö; palloja, hernepusseja, patjoja, voimistelupenkkejä, leikki-varjo, mailoja, vanteita, hyppynaruja, huiveja ja liikuntamusiikkia. Liikuntavälineistöä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 26 - 30). Lapsilla tulee olla mahdollisuus käyttää liikuntavälineitä myös omaehtoisesti sekä heille täytyy tarjota mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen, peliin ja leikkiin sisätiloissa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23).

Päiväkodin lähiympäristön luonnon mahdollisuudet liikkumiseen on Norran, Karvisen ja Ruokosen (2009,8) mukaan tärkeä hyödyntää. Unohtamatta kuitenkin päiväkodin omaa piha-aluetta, joka toimii päiväkotipäivän aikana lasten keskeisenä liikkumisympäristönä (Norra ym. 2009, 18). Päiväkodin oma piha-alue tulee olla sopivan haasteellinen sekä leikkimään ja liikkumaan motivoiva (Norra ym. 2009, 8). Päiväkotien pihoissa tulee olla tilaa hiekkaleikeille, keinoille, kiipeilytelineelle, liukumäelle, pelikentälle, nurmialueelle sekä talvisin mahdollisuus luistelukentän jäädyttämiseen (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 27). Ympäröivän alueen ja luonnon tarjoamat liikuntapaikkojen mahdollisuudet pyritään hyödyntämään mahdollisimman hyvin myös liikuntakasvatuksessa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2003, 23).

### 5.3 Päiväkoti Hyppis

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueella toimiva Päiväkoti Hyppis. Liikuntapäiväkoti Hyppis aloitti toimintansa vuonna 2000 liikuntapainotteisena päiväkötinä. Vuodenvaihteessa 2012–2013 päiväkodin nimi muutettiin Päiväkoti Hyppikseksi ja liikuntapainotus – käsitteenä jätettiin taka-alalle, unohtamatta kuitenkaan liikunnan tärkeyttä, jota harrastetaankin Päiväkoti Hyppiksessä aivan entiseen malliin.

Päiväkodissa tarjotaan kunnallista päivähoitoa 1 – 3 vuotiaille Viikareille ja 3 – 5 vuotiaille Veijareille. Päiväkodissa on kirjoilla keväällä 2013 yhteensä 42 lasta. Päiväkodissa työskentelee kaksi lastentarhanopettajaa, neljä lastenhoitajaa, ryhmäavustaja, henkilökohtainen avustaja sekä vastaava ruoanjakaja/siivooja. Päiväkoti toimii 2009 peruskorjatussa ja päiväkodiksi remontoitussa rivitalossa Kauhavalla. Päiväkodin tiloista löytyvät omat osastot Viikareille ja Veijareille, liikuntasali, jakelukeittiö sekä henkilökunnan tilat.

#### 5.3.1 Liikuntakasvatus Päiväkoti Hyppiksessä

*”Päiväkoti Hyppis tarjoaa osana Kuntayhtymän Kaksineuvoisen päivähoitojärjestelmää turvallista ja tasokasta kokopäivähoitoa, kasvatusta ja opetusta liikunnallisesti painottuvassa oppimisympäristössä.”* (Liikuntapäiväkoti Hyppiksen varhaiskasvatussuunnitelma 2005 – 2006, 3). Hyppiksessä leikki ja liikunta ovat tärkeitä, jolloin kannustavassa oppimisympäristössä opetellaan leikin myötä perustaitoja. Monipuolisen liikunnan avulla päiväkodissa pyritään käsittelemään laaja-alaisesti varhaiskasvatussuunnitelmassa määritellyjä sisällöllisiä orientaatioita. (Liikuntapäiväkoti Hyppiksen varhaiskasvatussuunnitelma, 2005–2006, 5.) Veijareiden henkilökunta yhdessä vastaa liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteutuksesta (Alanen 2013).

Päiväkoti Hyppiksessä on laadittu vuosisuunnitelma liikuntaan, jossa jokaiselle kuu- kaudelle tai vuodenaikalle on sopiva teema, jota lasten kanssa toteutetaan. Esimerkiksi helmikuussa Veijarit harjoittelevat hiihtoa/luistelua sekä välineliikunnassa teemana ovat pallo ja hernepussi (kiinniotto yhdellä/kahdella kädellä ja heitto ala- ja yläkautta, parille, seinään). (Liikuntapäiväkoti Hyppiksen varhaiskasvatussuunnitelma 2005–2006, 12.) Liikuntasuunnitelman on Päiväkoti Hyppikseen laatinut liikunnanohjaaja yhdessä Veijareiden henkilökunnan kanssa (Alanen 2013).

Liikuntaa pyritään järjestämään mahdollisuuksien mukaan päiväkodissa mm. ympäristöjärjestelyillä, lasten spontaanien leikkien ja liikkumisen sallimisella, varhaiskasvattajien spontaanisti toteuttamissa tilanteissa ja leikeissä, retkiä tekemällä sekä etukäteen suunnitelluilla liikuntahetkillä. Kerran viikossa Veijarit jumppaavat liikunta- tuokiolla, yleensä kahteen pienryhmään, iän mukaan jaettuna. Pienryhmä toiminnalla pyritään varmistamaan lasten yksilöllinen huomioiminen ja ikätasoinen toiminta. Ohjatuille jumppahetkille vaihdetaan shortsit ja t-paita ja lapset jumppaavat avo- jain. Talvella päiväkodissa on tapana joko hiihtää, käydä pulkkamäessä tai kävelylen- keillä mahdollisuuksien mukaan. (Liikuntapäiväkoti Hyppiksen varhaiskasvatussuun- nitelma 2005–2006, 12 – 13; Alanen 2013) Päiväkodissa vierailee myös kerran vuo- dessa fysioterapeutti, joka arvioi lasten liikunnallista kehitystä, neuvoo ja laatii jump- paohjeita lapsille sekä ohjaa tarvittaessa esimerkiksi fysioterapiaan (Alanen 2013).

### **5.3.2 Päiväkoti Hyppiksen liikuntaympäristö**

Päiväkodin fyysinen ympäristö antaa mahdollisuuden monipuoliseen liikkumiseen. Piha-alue houkuttelee luonnon tutkimiseen ja havainnointiin, ulkoliikunta- ja leikkivä- lineitä vaihdetaan vuodenaikojen mukaan, hiihtoladut pyritään tekemään joka talvi ja lähiympäristöön tutustutaan lenkkeilemällä sekä tekemällä retkiä mahdollisuuksien mukaan. Pakkasrajana päiväkodissa on -15°. Päiväkoti Hyppiksen aidatulla piha- alueella on myös liikkumaan innostavia leikkivälineitä, leluja ja erilaisia asfaltti-, nur-

mi- ja hiekka-alueita. (Liikuntapäiväkoti Hyppiksen varhaiskasvatussuunnitelma 2005–2006, 12.)

Päiväkoti Hyppiksen sisätiloista löytyy erillinen liikuntasali jota pyritään hyödyntämään monipuolisesti. Liikuntasalista löytyy liikuntaan innostavat kuviot lattiasta, puolapuut, penkit ja liukumäki. Päiväkodista löytyy myös lasten liikunnan perusvälineistö sille varatusta erillisestä varastosta. Liikuntavälineiden käyttö on tarkoituksenmukaista ja liikkumaan houkuttelevaa. (Liikuntapäiväkoti Hyppiksen varhaiskasvatussuunnitelma 2005–2006, 12.)

## 6 Tutkimuksen toteutus

Oma opinnäytetyöprosessini lähti liikkeelle vuoden 2012 keväällä ottaessani yhteyttä silloiseen Liikuntapäiväkoti Hyppikseen – nykyiseen Päiväkoti Hyppikseen. Päiväkodin johtaja esitti toiveen opinnäytetyön aiheesta, joka voisi käsitellä päiväkodissa tapahtuvaa liikuntakasvatusta sekä sen kehittämistä. Päiväkodin henkilökunta pohtivat yhdessä, että lasten vanhemmille tarjoutuu vähän konkreettisia mahdollisuuksia vaikuttaa päiväkodin toimintaan, jolloin he esittivät, että päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittäminen voisi toteutua mahdollisesti vanhempien avulla.

Opinnäytetyön tutkimukselliseksi suuntaukseksi valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimuksellisenä lähestymistapana voi olla kvalitatiivinen tai kvantitatiivinen tutkimus, mutta näitä suuntauksia on vaikeaa määritellä tarkasti toisistaan eroavina tutkimussuuntauksina. Kuitenkin ne voidaan nähdä toisiaan täydentävinä suuntauksina. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 132–133.) Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata todellista elämää jolloin tietoa tutkimuksiin kerätään suoraan ihmisten arjesta (Hirsijärvi ym. 2007, 156–160).

Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä tuottamaan ymmärrettävää tietoa vastaamalla lähtökohtaisesti kysymyksiin millainen, miten ja miksi. Valitussa tutkimussuuntauksessa tutkittavaa kohdetta pyritään tarkastelemaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivista tutkimussuuntausta kannattaa hyödyntää erityisesti silloin, kun tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa asioista, joista ei tiedetä kovinkaan tarkasti. Tutkimusmenetelminä suositetaan menetelmiä, joissa tutkittavien omat näkemykset pääsevät mahdollisimman hyvin esille. (Hirsjärvi ym. 2007, 157–160.)

Kohderyhmäksi opinnäytetyöhöni valikoitui henkilöstön ehdotuksesta Päiväkoti Hyppiksen, Veijarit ryhmän, 3 – 5 vuotiaiden lasten vanhemmat. Tutkimusmenetelmänä tutkimuksessa käytetään kyselytutkimusta jonka avulla pyrin saamaan parhaan mahdollisen aineiston asettamiini tutkimuskysymyksiin. Suunnittelemani kyselylomake sisältää pääasiassa avoimia kysymyksiä ja kyselytutkimus toteutetaan niin sanottuna postikyselynä Veijareiden vanhemmille. Seuraavaksi esittelenkin työn tavoitteen, tarkoituksen ja tutkimuskysymykset sekä perehdyn toteuttamaani kyselytutkimukseen tarkemmin. Myös aineiston analysointi sekä työn eettisyys ja luotettavuus ovat tarkemman tarkastelun kohteena.

## **6.1 Työn tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset**

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa, tavoitteena voi olla jonkin ilmiön ymmärtäminen ja kuvaaminen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006f). Oman opinnäytetyöni tavoitteena on pyrkiä selvittämään ja kuvaamaan vanhempien näkemyksiä Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatuksesta sekä sen kehittamisestä. Opinnäytetyöni pohjalta vanhemmille tarjoutuu myös mahdollisuus saada ääneensä kuuluviin ja vaikuttaa päiväkodin toimintaan liikuntakasvatuksen osalta. Työelämälähtöisesti ajateltuna opinnäytetyöni tarkoituksena taas on tarjota Päiväkoti Hyppikselle mahdollisuus kehittää toimintansa sisältöä vanhempien näkemysten pohjalta, lasten lii-



kuntakasvatuksen osalta. Opinnäytetyön tarkoituksena on siis kehittää Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatusta.

Tutkimuskysymykset, joihin lähdin opinnäytetyössäni hakemaan vastausta, olivat:

1. Miten vanhemmat määrittelevät liikuntakasvatuksen?
2. Mitä vanhemmat odottavat Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatukselta?
3. Millaisena vanhemmat kokevat Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatuksen?
4. Miten vanhemmat kehittäisivät Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatusta?

## 6.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui kyselytutkimus. Kyselytutkimus voidaan nähdä yhtenä tärkeänä tapana tarkastella ja kerätä tietoa muun muassa erilaisista yhteiskunnan ilmiöistä, mielipiteistä, ihmisten toiminnasta, arvoista ja asenteista (Vehkalahti 2008, 11). Vehkalahti (2008, 12) toteaaakin, että mielipiteiden, arvojen ja asenteiden tutkiminen ei ole kuitenkaan helppoa. Tutkimuksen toteuttamisen kannalta yksi riski onnistumisen kannalta voi olla esimerkiksi alhaiseksi jäänyt vastausprosentti (Valli 2010, 107).

Kyselytutkimus toteutetaan kyselylomakkein (liite 3), niin sanottuna postikyselyinä, jolloin vanhemmilla on mahdollisuus vastata tutkimukseen anonymisti ja valitsemaan ajankohtana. Poikkeuksena postikyselyyn verrattuna on kuitenkin se, että vanhemmat toimittavat vastauslomakkeet itsenäisesti päiväkodin palautuslaatikkoon eikä postitse, koska näin säästetään kustannuksia ja aikaa. Kyselytutkimuksen ”julkisivuna” toimii saatekirje (liite 1), joka kertoo vastaajalle perustiedot tutkimuksesta; mistä tutkimuksessa on kysymys, kuka tutkimusta tekee ja mihin tutkimustuloksia on tarkoitus käyttää (Vehkalahti 2008, 47).

Perustana onnistuneelle tutkimukselle on selkeät kysymykset; kysymykset täytyy muotoilla huolellisesti, niiden on oltava yksiselitteisiä eivätkä ne saa johdatella vastaajaa (Valli 2010, 103–104). Myös tutkimuksen kysymykset täytyy muotoilla kielellisesti oikein, jotta vältetään turhautumiselta ja vastaamatta jättämiseltä (Valli 2010, 106). Kyselylomakkeen laatiminen perustuu suunnitelmalliseen laadintaan sekä kysymysten tarkkaan suunnitteluun, jota voidaan edistää esimerkiksi testaamalla kyselylomake ennen sen käyttöä (Hirsijärvi ym. 2007, 193). Kyselylomakkeen ensivaikutelma vaikuttaa suuresti vastaajiin, jolloin on tärkeää kiinnittää huomiota sen ulkoasuun, loogiseen etenemiseen ja pituuteen (Valli 2010, 103–104).

Kyselylomaketta laatiessani pyrin laatimaan lomakkeen kysymykset asettamieni tutkimuskysymysten pohjalta. Pyrin ottamaan myös huomioon päiväkodin henkilökunnan toiveet kysymysten osalta. Pidän ensiarvoisen tärkeänä, että lomakkeen ulkoasu, looginen eteneminen ja selkeät kysymykset tekisivät hyvän ja luotettavan ensivaikutelman vanhempiin sekä lisäisivät näin omalta osaltaan vastausprosenttia. Kyselylomaketta elävöittämään lisään teemaan sopivan kuvan. Valmiin kyselylomakkeen testaan tuttavalla, jonka jälkeen kyselylomake on valmis jakoon.

Vallin (2012, 104) mukaan, ennen tutkimuksen toteuttamista on kuitenkin tärkeää perehtyä tutkittavan teeman teoriaan, jotta tutkija löytää esimerkiksi tutkimuksen kannalta tärkeät käsitteet. Tutkimuskysymysten täsmentyessä voidaan kyselyä lähteä toteuttamaan, koska tutkijalla on selvillä mitä hän aineistolta haluaa. Tällöin voidaan myös välttyä turhilta kysymyksiltä, eikä mitään oleellista jää kysymättä. (Valli 2012, 104.)

Kyselytutkimus alkaa taustakysymyksillä, jotka ovat selittäviä muuttujia, eli niiden perusteella voidaan tarkastella tutkittavien ominaisuuksia (Valli 2012, 104). Kyselylomake koostuu yhteensä kuudestatoista kysymyksestä ja se on kolmisivuinen. Laatiessani kyselylomakkeessa taustakysymyksiä on kolme ja loput kolmetoista lomakkeen kysymyksistä on avoimia kysymyksiä, joilla pyrin selvittämään tutkimuksen kan-

nalta tärkeitä vanhempien ajatuksia ja mielipiteitä. Kyselylomake, saatekirje, laatimani liite liikuntakasvatuksesta (liite 2) vanhemmille sekä palautuskuori suljetaan Kuntayhtymä Kaksineuvoisen kirjekuoreen ja ne jaetaan päiväkodin henkilökunnan toimesta jokaisen Veijarin lokeroon.

Kuitenkin ennen kyselylomakkeen laatimista, perehdyn tutkimukseen liittyvään teoriaan kirjoittamalla tutkimukseni teoriapohjaa. Opinnäytetyöni teoriapohjaa kerään kirjoista, internetlähteistä, haastattelemalla, aikaisemmista tutkimuksista sekä teemaan liittyvistä uusimmista julkaisuista esimerkiksi mediassa. Sen jälkeen, kun olen saanut määriteltä tutkimukseni kannalta tärkeitä käsitteet sekä laadittua tutkimukseen tarvittavat lomakkeet, olen valmis toteuttamaan kyselyn.

### **6.3 Aineiston analysointi**

Analyysi, tulkinta ja johtopäätösten tulkinta on tutkimuksen ydin, tärkein vaihe. Aineistoa analysoitaessa tutkijana, saan vastaukset asettamiini tutkimuskysymyksiin, jolloin mahdollisesti voi käydä niin, että minulle herää ajatus siitä, miten tutkimuskysymykset olisi ehkä pitänyt asettaa. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 221.) Laadullisen aineiston tavallisimpia analyysimenetelmiä ovat sisällönanalyysi, teemoittelu, diskurssianalyysi, keskustelunanalyysi sekä tyypittely. Analyysimenetelmä on tärkeää valita sen mukaan, mikä menetelmistä tuo parhaiten vastauksen tutkijan asettamaan tutkimustehtävään. (Hirsijärvi ym. 2007, 219.)

Analysoidakseni tutkimuksen tulokset laadukkaasti ja luotettavasti analyysimenetelmäksi valikoitui teemoittelu. Toteuttamassani tutkimuksessa lomakkeita palautui takaisin 10/20 eli puolet. Kuitenkin jos tilanne olisi ollut se, että lomakkeita olisi palautunut takaisin vähemmän kuin puolet, olisin jatkanut vastausaikaa ja toimittanut vanhemmille lasten lokeroihin pyynnön vastata kyselyyn tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi.

Ennen aineiston analysointia on ensimmäiseksi tarkistettava lomakkeiden tiedot, ja lajiteltava lomakkeet mahdollisesti hylättyihin ja hyväksytyihin, jos esimerkiksi joku vastaajista olisi täyttänyt lomakkeen puutteellisesti (Hirsijärvi ym. 2009, 221). Oman tutkimukseni osalta kaikki takaisin palautuneet kyselylomakkeet hyväksytään tutkimukseen mukaan. Vanhemmat ovat vastanneet pääsääntöisesti jokaiseen lomakkeen kysymykseen ja vastausten pituus vaihtelee yhdestä sanasta enintään kolmeen virkkeeseen. Analysointiin ryhdyttäessä aloitetaan tietojen täydentämisestä, joka tarkoittaa esimerkiksi lomakkeiden karhuamista kattavuuden varmistamiseksi. Kyselylomakkeiden osalta, tietojen täydentäminen jälkikäteen on kuitenkin mahdotonta, koska kyselyyn on vastattu anonymisti, kuten omassa tutkimuksessani. (Hirsijärvi ym. 2009, 222.)

Tutkimukseni sisältää taustakysymyksiä lukuun ottamatta ainoastaan avoimia kysymyksiä. Avointen kysymysten vastauksia voidaan analysoida tilastollisin menetelmin luokittelemalla vastaukset ryhmiin. Saatuja vastauksia tarkastellaan ja pyritään luomaan mahdollisimman pieniäkin eroja tai vivahteita sisältäviä vastausluokkia. (Valli 2010, 126.) Avointen kysymysten edut ovat esimerkiksi, että vastausten joukosta voi nousta hyviä ideoita, vastaajan mielipide saadaan esille perusteellisesti ja tutkimusaineistoa voidaan luokitella monella eri tapaa. Kolikon käänttöpuolena on se, että avoimiin kysymyksiin jätetään hyvin usein vastaamatta, vastaaja ei vastaa suoraan kysymykseen ja vastaukset voivat olla epämääräisiä tai ylimalkaisia jolloin niistä ei ole hyötyä tutkimuksen kannalta. Myös analysoinnin kannalta avoimet kysymykset ovat työläitä, koska vastausten analysointi ja luokittelu vie paljon aikaa. (Valli 2010, 126.)

Tutkimuksen aineiston analysointi teemoittelemalla vanhemmilta saadut vastaukset kolmen teeman alla; liikunta tukemassa lapsen kasvua ja kehitystä, liikuntakasvatuksen toteutuminen Päiväkoti Hyppiksessä sekä liikuntakasvatuksen kehittäminen Päiväkoti Hyppiksessä. Tutkimuksen taustatiedot käsittelen omana teemanaan. Jaotellen jokaisen kyselylomakkeen kysymykset teemojen alle, sillä perusteella, että vasta-

ukset antavat vastauksen asettamalleni teemalle. Varmistan vielä tuloksia analysoidessani, että saan jokaiseen asettamaani tutkimuskysymykseen vastauksen.

Vastausten analysoinnissa lähdän liikkeelle siitä, että tutustun kyselylomakkeiden vastauksiin lukemalla jokaisen lomakkeen kysymyskysymykseltä läpi, ja varmistumalla siitä, että jokainen vastaus on ymmärrettävissä. Ensimmäisillä lukukerroilla yritän muodostaa jonkinlaista kokonaiskuvaa vanhempien ajatuksista ja mielipiteistä lasten liikunnan sekä päiväkodin liikuntakasvatuksen suhteen.

Numeroin vastauslomakkeet ja jokaisen kysymyksen vastaajien mukaan. Tämän jälkeen muodostan jokaisen kysymyksen vastauksista oman lomakkeensa, leikkaamalla ja nitomalla vastaukset yhdeksi lomakkeeksi, helpottaakseni vastausten tarkastelua. Taustakysymyksiä (1 – 3) lukuun ottamatta tarkastelen jokaisen kysymyksen erikseen teemoittelemalla vanhempien vastaukset värikynien avulla. Merkitsen samaan teemaan kuuluvat vastaukset samalla värillä helpottaakseni näin tulosten analysointia. Tuloksia analysoidessani etsin jokaisen kysymyksen kohdalla vastauksista omat teemat, jotka nimeän teemaan ja vastauksiin sopien.

#### **6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Eettiset näkökulmat tutkimusprosessissa voidaan jakaa kolmeen eri teemaan. Ensimmäiseksi tutkijan on kyettävä analysoimaan, miksi valitun aiheen tutkiminen on perusteltua. Toiseksi tutkijan on pohdittava saadaanko valitulla tutkimusmenetelmällä tavoiteltu tieto tutkimusta toteutettaessa. Viimeinen ja kolmas eettinen näkökulma liittyy tutkimusaineiston raportointiin ja analyysiin. Tutkimustulosten raportointi mahdollisimman rehellisesti ja tarkasti säilyttäen tutkittavien yksityisyys on tutkijan eettinen velvollisuus. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a)

Valitsin tutkittavan aiheen lähtökohtaisesti toimeksiantajan toiveesta kehittää päiväkodin liikuntakasvatusta, mutta myös oman kiinnostukseni mukaan. Lasten liikuntakasvatuksen toiminnan kehittäminen tuskin tarvitsee enempää perusteluja, kuin mitä olen teoriaosuudessa perustellut – sen monipuolisella toteuttamisella on suunnattoman paljon positiivisia vaikutuksia lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen.

Tutkimusmenetelmäksi valikoitunut kyselytutkimus tuottaa mielestäni erinomaisesti tietoa, jota lähdän tutkimuksellani hakemaan eli vanhempien omia mielipiteitä, arvoja ja asenteita ja toiveita päiväkodin liikuntakasvatuksen suhteen. Etu kyselytutkimuksen toteuttamisessa onkin erityisesti sitomattomuus aikaan; vastaajalla on mahdollisuus itse valita vastausajankohta ja hänellä on mahdollisuus pohtia ja tarkastella vastauksiaan rauhassa, jolloin aineiston voidaan nähdä luotettavampana (Valli 2010, 107 – 108). Tutkimuksen luotettavuus taas saattaa kärsiä silloin, jos kyselylomake on liian pitkä ja viimeisiin kysymyksiin vastataan ilman perusteellista pohdintaa (Valli 2012, 106).

Tutkijan tehtävänä on pohtia, millaista ennakkotietoa tutkittaville tutkimuksesta täytyy antaa ja millaisia riskejä tutkimuksen osallistumiseen liittyy (Hirsijärvi ym. 2007, 25). Tutkimukseen osallistuneita vanhempia informoidaan tutkimuksen toteuttamisesta saatekirjeessä, jonka liitän kyselylomakkeen mukaan. Saatekirjeessä kerron myös saaneeni tutkimusluvan Kuntayhtymä Kaksineuvoisen sosiaalipalvelujen johtajalta sekä Päiväkoti Hyppiksen johtajalta. Kunnioitan tutkimuksessa myös päiväkodin johtajan ja sosiaalipalvelujen johtajan toivetta siitä, että heidän nimiään ei erikseen tutkimuksessa mainita.

Erityisesti silloin, kun tutkimuksen kohteena ovat ihmiset, edellyttää se tutkijalta huolellisuutta ja hyvän tutkimuskäytännön mukaista toimintaa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b) Tutkijaa sitoo tutkijan asemassa ollessaan vahvasti luottamus. Tuloksia analysoitaessa tutkijan tulee pyrkiä säilyttämään objektiivisuus tutkimuskohdetta kohtaan. Tutkijan tulee pysyä puolueettomana antamatta oman henkilö-

kohtaisen näkemyksen tai asenteen vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Siksi onkin tärkeää, että tutkija pyrkii aktiivisesti tiedostamaan omat uskomuksensa ja asenteensa tutkimuskohteesta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.)

Tutkimuksen tuloksia käsiteltäessä ja julkistettaessa luottamuksellisuus ja anonymiteetti nousevat erityistarkasteluun (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a).

Anonymiteetti tarkoittaa ”nimeltä tuntematonta” ja peruseriaatteena voidaan pitääkin sitä, että tutkittavan anonymiteetti säilyy ja tutkittavan henkilöllisyyden tunnistaminen tehdään mahdollisimman vaikeaksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Oman tutkimuksen osalta vastaajien anonymiteetti säilyy kyselyä toteutettaessa, koska kyselylomakkeessa ei kysytä vastaajien nimiä. Tällöin kuitenkin on mahdotonta seurata, kuka on vastannut ja kuka ei, jolloin tutkimuslomakkeiden karhuaminen on mahdotonta. Vanhempien antamat vastaukset pyrin analysoimaan tarkasti ja noudattamaan erityistä huolellisuutta, etteivät heidän antamat vastauksensa vääristyisi.

Tutkijan seikkaperäinen raportointi kaikkien tutkimuksen vaiheiden toteuttamisesta, parantaa myös laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Esimerkiksi suorien lainausten käyttäminen kyselylomakkeista, tukee tutkimuksen luotettavuutta ja ovat omalta osaltaan tukemassa tutkimuksen tuloksia (Hirsijärvi ym. 2007, 227–228.) Valitessani suoria lainauksia kyselylomakkeista, tutkimuksen tuloksia esitellessäni, on minun tehtävä valinnat huolellisesti, jotta vastaajien anonymiteetti säilyy. Pyrin pitämään tarkasti huolta siitä, että tutkimuksen missään vaiheessa ei tule esille lasten/vanhempien ikää, sukupuolta tai muuta yksityisyyteen liittyvää niin, että tutkimustuloksista ei olisi tunnistettavissa tiettyjä vanhempia/lapsia.

Koska kyselylomakkeita palautui vain puolet (10/20), oli minun kiinnitettävä erityistä huomiota tulosten analysoinnissa anonymiteetin säilymiseen. Tästä syystä en lähde nimeämään lainauksia tai käsittelemään tuloksia vastaajien tietojen mukaan (esim. 5v tytön äiti) vaan päädyin numeroimaan jokaisen vastaajan erikseen. Tutkimustulos-

ten säilyttämisessä noudatan huolellisuutta ja pidän huolen siitä, ettei kenelläkään ulkopuolisella ole mahdollisuutta saada niitä käsiinsä. Aineiston analysoimisen jälkeen kyselylomakkeet ym. lomakkeet hävitetään tarkoituksenmukaisesti.

Tutkimuksen luotettavuutta kokonaisvaltaisesti pohdittaessa nousee käsittelyyn kaksi keskeistä käsitettä, jotka ovat validiteetti ja reliabiliteetti. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa validius kertoo onko toteutettu tutkimus pätevä, eli onko tulokset ja niistä tehdyt päätelmät oikeanlaisia ja miten perusteellisesti tutkimus on toteutettu. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006d.) Myös käytettävän tutkimusmenetelmän tai mittarin sopivuutta suhteessa tutkittavaan ilmiöön voidaan kuvata käsitteellä validiteetti. Reliabiliteetti -käsite kuvaa tutkimuksen tulosten toistettavuutta. Reliaabelius perustuu siihen, etteivät saman tutkimuksen toteuttajat kykene päättämään eri tuloksiin, tutkimuksen reliaabelius siis ei kykene antamaan sattumanvaraista tulosta. (Hirsijärvi ym. 2007, 226–227.)

Tutkimusluvan opinnäytetyölle hankin Kuntayhtymä Kaksineuvoisen sosiaalipalvelujen johtajalta kirjallisella hakemuksella, jossa kerroin rehellisesti työn tarkoituksen, motiivin, tietoperustan ja sisällön, toteutustavan ja käytettävän menetelmän. Tutkimuksen eettisyyden pyrin huomioimaan myös siten, että informoin Päiväkoti Hyppistä valinnoistani tutkimuksen suhteen, tarjoan mahdollisuuden vaikuttaa lomakkeiden sisältöön sekä tutustua niihin, ennen lomakkeiden käyttämistä. Ennen opinnäytetyön palauttamista arvioitavaksi, tarjoan myös päiväkodin henkilökunnalle mahdollisuuden tutustua kirjoittamaani opinnäytetyöhön vähentääkseni ristiriitaista tietoa, esimerkiksi Päiväkoti Hyppiksen toiminnasta ja toiminnan sisällöistä.

## **7 Tutkimuksen tulokset**

Tutkimuksen tuloksissa esitellään Päiväkoti Hyppiksen, Veijarit – ryhmän lasten vanhempien näkemyksiä lasten liikuntakasvatuksesta sekä sen toteutumisesta ja kehit-



tämisestä. Ensimmäisenä teemana tuloksissa esitellään tutkimuksen taustatekijät. Seuraavaksi syvennyn tutkimuksen tuloksiin, jotka olen jakanut kolmen eri teeman alle; liikuntakasvatus tukemassa lapsen kasvua ja kehitystä, liikuntakasvatuksen toteutuminen Päiväkoti Hyppiksessä ja liikuntakasvatuksen kehittäminen Päiväkoti Hyppiksessä.

Analysoimilla vastauksillani pyrin esittelemään vastaukset asettamiini tutkimuskysymyksiin, jotka olivat:

1. Miten vanhemmat määrittelevät liikuntakasvatuksen?
2. Mitä vanhemmat odottavat Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatuksesta?
3. Millaisena vanhemmat kokevat Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatuksen?
4. Miten vanhemmat kehittäisivät Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatusta?

## **7.1 Taustatekijät**

Kyselylomakkeita jaettiin Veijareiden vanhemmille yhteensä 20, joista takaisin palautui 10, eli puolet. Vanhempien antama palaute ja vastaukset kysymyksiin olivat hyvin kattavia ja monipuolisia. Vanhempien antamasta palautteesta ja vastauksista oli havaittavissa heidän kiinnostuksensa ja monipuolinen tietämyksensä kyseistä aihetta kohtaan. Kyselyyn vastaajat jakautuivat kolmeen ryhmään; äiti, isä tai molemmat vanhemmat. Puolet (5/10) kyselyyn vastaajista olivat äitejä, kolmannes (3/10) vastaajista olivat isiä ja kahdessa kyselyssä (2/10) vastaajina toimivat molemmat vanhemmat.

Kyselyyn vastaajien lasten sukupuoli jakautui tasan; puolet (5/10) kyselyyn vastanneiden lapsista olivat tyttöjä ja puolet (5/10) vastanneiden lapsista olivat poikia. Veijarit ryhmässä lapset ovat 3 – 5 vuotiaita, mutta tutkimuksen ajoittuessa kevääseen oli osa lapsista ennättänyt täyttää jo 6- vuotta. Vastaajien lapsista noin kolmannes (3/10) olivat 4 -vuotta, puolet (5/10) 5 -vuotta ja loput (2/10) 6 -vuotta täyttäneitä.

## 7.2 Liikuntakasvatus tukemassa lapsen kasvua ja kehitystä

Vanhempien antamien vastausten perusteella tarkoitukseni oli analysoida sitä, minkälainen merkitys liikunnalla on tutkimukseen osallistuneille perheille. Pyrin selvittämään tuloksissani myös, mitä vanhemmat ajattelevat sisältyvän 3 – 5 – vuotiaiden lasten liikuntakasvatukseen ja mitä Veijareiden vanhemmat odottavat päiväkodin liikuntakasvatukselta. Tarkastelen tuloksissa lisäksi vanhempien asennoitumista lasten liikuntavarusteiden hankkimiseen päiväkodin liikuntakasvatusta ajatellen.

Vanhempien vastaukset vastaavat kahteen ensimmäiseen asettamaani tutkimuskysymykseen, johon tutkimuksessani lähdin hakemaan vastausta:

1. Miten vanhemmat määrittelevät liikuntakasvatuksen?
2. Mitä vanhemmat odottavat Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatukselta?

### **Liikunnan merkitys tutkimukseen osallistuneille perheille**

Analysoin vastaukset kahden teeman avulla: myönteiset mielipiteet ja liikunnan toteuttamisen muodot. Vanhempien vastaukset osoittavat monipuolisesti, että liikunta on merkityksellistä kaikille tutkimukseen osallistuneille perheille. Kukaan vastaajista ei todennut, että liikunnalla ei olisi merkitystä heidän perheelleen. Puolet (5/10) vanhemmista toteavatkin erikseen liikunnalla olevan erityinen merkitys heidän perheelleen; liikunta nähdään tärkeänä osana perheen arkea.

Vanhempien vastauksista puolessa (5/10) mainitaan perheiden liikunnassa korostuvan etenkin yhdessä oleminen ja tekeminen. Liikuntamuodoista ulkoileminen ja talvella erityisesti hiihto sekä kesällä uiminen ja pyöräretket mainitaan vanhempien vastauksissa mukavana, koko perheen yhteisenä touhuamisena liikunnan parissa. Myös lasten liikunnallinen harrastus tai erilaisten liikuntamuotojen kokeileminen (2/10) tuovat oman merkityksensä perheiden liikuntaan. Liikunta nähdään myös (2/10) vanhempien omana hengähdystaukona, joka tuottaa hyvää oloa ja mieltä.

*”Minun periaatteeni liikunnasta on sellainen, että huippu-urheilijoita ei tarvitse tulla, mutta jos saisi liikunnan säilyvän jollain tapaa lasten elämässä, läpi elämän.” (V 8)*

### **Vanhempien ajatuksia lasten liikuntavälineiden hankkimisesta**

Kaikki tutkimukseen osallistuneet vanhemmat (10/10) ovat yhtä mieltä siitä, että lasten liikuntavälineiden hankkiminen ei ole ongelma ja yksi vanhemmista toteaaakin, että ”varusteet hankitaan riemumielin”. Vanhemmat ovat yhtä mieltä myös siitä, että liikuntavälineet hankittaisiin lapsille joka tapauksessa, koska niitä tarvitaan myös kotona vapaa-ajalla. Kehittämisehdotuksena liikuntavarusteisiin liittyen, yksi vanhemmista (1/10) toteaa vastauksessaan, että ”palautetta siitä, ovatko välineet ja varusteet ”oikeat” voisi antaa rennomminkin”.

*”Välineet ovat liikuntaharrastusten opettelussa tosi tärkeitä. Haluan omalle lapselleni kunnan välineet, sillä huonoilla välineillä liikunnan ilo katoaa!” (V6)*

### **Vanhempien ajatuksia 3 – 5 vuotiaiden liikuntakasvatuksen sisällöistä**

Lasten liikuntakasvatusta koskevat vanhempien määritelmät analysoin teemoittamalla vastaukset neljään eri teemaan, jotka olivat päämäärät, liikuntakasvatuksen toteuttaminen käytännössä sekä kasvatukselliset tavoitteet. Lasten liikuntakasvatuksen päämääränä on vanhempien mukaan kokea liikunnan iloa ja tuoda se osaksi lapsen arkipäivää. 3 – 5 vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksen yhtenä päämääränä nähdään myös se, että liikuntakasvatus loisi pohjan elämänmittaiselle liikuntaharrastukselle lasten elämässä.

Suurin osa vastaajista määrittelee liikuntakasvatusta käytännössä toteutettavana toimintana. Melkein jokaisessa vastauksessa (8/10) vanhemmat olivat sitä mieltä, että 3 – 5 vuotiaiden lasten liikuntakasvatus on leikin varjolla tutustumista, kokeilemistä ja oppimista eri liikuntamuotoihin – ja lajeihin. Liikuntakasvatusta voidaan toteuttaa vanhempien mukaan esimerkiksi ryhmäliikunnan avulla, tutustumalla erilai-

siin liikuntalajeihin, leikin avulla, jumppatuokioilla sekä hiihto-opetuksena ja harjoitteluna.

Kasvatuksellisten tavoitteiden mahdollisuuksista vanhemmat mainitsevat sosioemotionaalisisista taidoista muun muassa itsetunnon kehittämisen liikunnan avulla. Fyysisen ja motorisen harjaannuttamisen teemoista vanhemmat mainitsevat ketteryyden, tasapainon ja kehon tuntemuksen kehittämisen liikunnan avulla. Kognitiivisen kehityksen osa-alueelta sääntöjen oppiminen sekä noudattaminen sekä musikaalisuutta ja matemaattisia taitoja kehittävän liikunnan katsotaan sisältyvän myös 3 – 5 vuotiaiden lasten liikuntakasvatukseen.

*”Erialaisten liikunnallisten teemojen kokeilemistä ja tutustumista monipuolisesti sekä yksilöllisesti että ryhmänä”(V5)*

#### **Vanhempien odotuksia päiväkodin liikuntakasvatuksesta**

Vanhempien odotukset päiväkodin liikuntakasvatuksen suhteen analysoin kolmen eri teeman avulla; päämäärät, kasvatukselliset lähtökohdat ja varhaiskasvattajien toiminta. Yli puolet (6/10) vanhemmista odottavat liikuntakasvatuksen tuottavan lapsille liikunnan riemua, mielekkyyttä ja elämyksiä. Liikuntakasvatuksen päämääränä vanhemmat toivovat lasten omaksuvan liikunnan osaksi elämäntapaa. Myös lasten liikuntamyönteisen asenteen ja liikunnan tärkeyden arvostaminen saavat huomiota vanhempien odotuksissa liikuntakasvatuksen osalta.

Yli puolet (6/10) vanhempien vastauksista liikuntakasvatuksen odotusten suhteen käsittelevät kasvatuksellisia tavoitteita. Yli kolmannes vastaajista (4/10) nostaa esiin fyysisen ja motorisen kehityksen teemoja; oman kehon tuntemus, motoriset taidot sekä tasapainon ja ketteryyden harjaantuminen ovat vanhempien odotuksia liikuntakasvatuksen suhteen. Sosioemotionaalisen kehityksen osa-alueelta nostetaan esille vastauksissa (3/10) hyvän itsetunnon kehittäminen, ryhmässä toimimisen taidot sekä itseluottamuksen saavuttaminen liikunnan osalta. Kognitiivisen kehityksen osa-

alueelta nostetaan esille sääntöjen ja ohjeiden kuunteleminen, ymmärtäminen ja noudattaminen, yhden (1/10) vanhemman odotuksena liikuntakasvatuksen suhteen.

Yhdessä (1/10) vastauksessa odotukset kohdistuvat varhaiskasvattajien toimintaan. Vastaaja toivoo, että lapsia rohkaistaisiin edelleen tutustumaan monipuolisesti eri liikuntamuotoihin ja lapsille tarjottaisiin mahdollisuus kokeilla erilaisia liikunnallisia asioita niin yksilönä kuin ryhmässä. Vastauksista yhdessä (1/10) todetaan, odotusten Hyppiksen liikuntakasvatuksen suhteen ”latistuneen matkan varrella”.

*”Liikunnan monipuolisuutta ja mielekkyyttä. Kehittää oman kehon tuntemusta”*  
(V1)

### **7.3 Liikuntakasvatuksen toteutuminen Päiväkoti Hyppiksessä**

Seuraavaksi esittelen vanhempien näkemyksiä siitä, miten liikuntakasvatus toteutuu Päiväkoti Hyppiksessä. Tarkemman tarkastelun kohteena tuloksissa ovat liikuntakasvatuksen toteutuminen, päiväkodin liikuntaympäristö, ulkoileminen ja kävellen liikuminen lähiympäristössä sekä lasten yksilöllinen tukeminen. Lisäksi tarkastelen Päiväkoti Hyppiksen henkilökunnan ja vanhempien yhteistyön ja kasvatuskumppanuuden toteutumista vanhempien näkökulmasta. Analysoimani vanhempien vastaukset vastaavat kolmanteen asettamaani tutkimuskysymykseen, johon tutkimuksessani lähdin hakemaan vastausta:

3. Millaisena vanhemmat kokevat Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatuksen?

#### **Vanhempien ajatuksia Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatuksen toteutumisesta**

Vanhempien ajatukset ja mielipiteet Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatuksen toteutumisen suhteen analysoin kahden teeman avulla; toteutuu hyvin ja ei toteudu hyvin. Enemmistö (7/10) tutkimukseen osallistuneista vanhemmista oli sitä mieltä, että lii-

kuntakasvatus toteutuu Päiväkoti Hyppiksessä hyvin. Liikuntakasvatuksen nähdään toteutuvan monipuolisesti tarjoamalla lapsille erilaisia liikunnallisia mahdollisuuksia.

*”Käsittääksemme Hyppis tarjoaa monipuolisesti erilaisia liikunnallisia mahdollisuuksia eri vuodenaikoina. Sisäliikuntavaatteet hyvä juttu liikuntakasvatuksellisesti!” (V4)*

*”Hyvin. Oma poikani on innostunut erityisesti jumpasta.” (V7)*

Kuitenkin, melkein kolmannes vastaajista (3/10) toteaa, että liikuntakasvatus ei toteudu hyvin Päiväkoti Hyppiksessä. Tätä perustellaan jokaisessa vastauksessa sillä, että päiväkodissa liikuntaa kokonaisuudessaan on aivan liian vähän; ohjattua – ja ulkoliikuntaa on liian vähän.

*”Erittäin huonosti. Luistelua 1 – 2 krt/v, hiihtoa muutaman kerran vuodessa, urh.kentällä käydään kerran vuodessa, jumppaa taitaa olla kerran viikossa. Jos lapsen liikkuminen olisi ainoastaan päiväkodin varassa, saisimme lisää ”sohvaperunoita” kasvatettua yhteiskuntaan.” (V2)*

### **Vanhempien ajatuksia Päiväkoti Hyppiksen liikuntaympäristöstä**

Päiväkodin liikuntaympäristöä koskevat vanhempien vastaukset ja mielipiteet sisällytin analyysissä kolmeen eri teemaan: myönteiset ja negatiiviset mielipiteet sekä varhaiskasvattajien toiminta. Kaikki tutkimukseen osallistuneet vanhemmat (10/10) ovat yhtä mieltä siitä, että päiväkodin liikuntaympäristö, tilat ja välineet ovat hyvät. Suuri piha ja sen siisti ympäristö, tilava sali ja sen välineet liikunnallisiin tuokioihin sekä hiihtoladun mäkinen saavat vanhemmilta kiitosta. Kuitenkin 2/10 vastaajista toteaa henkilökunnan asettavan omat haasteensa ympäristön hyödyntämiselle, ja heiltä toivottaisiin oikeaa asennetta monipuolisen liikuntaympäristön hyödyntämiseen. Negatiivista palautetta (1/10) saa ainoastaan päiväkotia ympäröivä tylsä ja virikkeetön maisema.

*”Erinomaiset, tarvitaan vain oikea asenne, jotta ne voidaan hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla.” (V3)*

### **Vanhempien ajatuksia lasten yksilöllisestä, liikunnallisen kehityksen tukemisesta**

Lasten yksilöllisestä, liikunnallisen kehityksen tukemisesta päiväkodin liikuntakasvatuksessa koskevan kysymyksen vastaukset jakautuivat tasaisesti kolmeen eri teemaan: toteutuu hyvin, toteutuu huonosti, ei osaa sanoa. Ensimmäinen kolmannes (3/10) totesivat, että esimerkiksi varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa tai yhteisesti käydyissä keskusteluissa nousseet asiat ja huolenaiheet otetaan yksilöllisesti huomioon päiväkodissa, eli lasten yksilöllinen tukeminen liikuntakasvatuksen osalta toteutuu hyvin. Kolmannes (3/10) kyselyyn vastanneista vanhemmista totesivat, kuitenkin ettei lasten yksilöllinen tukeminen toteudu Päiväkoti Hyppiksessä liikunnan osalta hyvin tai se ei toteudu mitenkään. Viimeinen kolmannes (3/10) vanhemmista, eivät tiedä miten lapsia tuetaan yksilöllisesti liikunnan suhteen.

*”Nimenomaan yksilöllisen tuen tarve/määrä/laatu ja tapa askarruttavat. Eli emme tiedä miten omaa lastamme tuetaan yksilöllisesti.” (V4)*

### **Vanhempien ajatuksia lasten liikkumisesta kävellen Hyppiksestä – liikuntapaikoille**

Kysyttäessä vanhempien mielipidettä siitä, mitä mieltä vanhemmat ovat lasten liikkumisesta kävellen Päiväkoti Hyppiksestä – liikuntapaikoille, kuten esimerkiksi pururata, leikkipuistot ja metsäretket jakautuivat vanhempien vastaukset seuraavien teemojen mukaisesti; myönteiset mielipiteet, kehitysideat, edellytykset kävellen liikkumiselle sekä päämäärät.

Kaikki vanhemmat (10/10) olivat yhtä mieltä siitä, että liikkuminen kävellen on hyvä asia. Viidennes (2/10) vastaajista toivoivatkin, että kävellen liikkumista hyödynnettäisiin säännöllisesti ja sitä saisi olla enemmän, koska päiväkodin ympäristössä kävelymatkan päässä on paljon liikunnallisia mahdollisuuksia lapsille. Kävellen liikuttaessa vanhemmat (2/10) edellyttävät, että lasten liikenneturvallisuudesta on huolehdittava. Vakituisen henkilökunnan toivotaan (1/10) olevan valvomassa lasten liikkumista päiväkodin ympäristössä, jotta sijaisille ja harjoittelijoille ei annettaisi liikaa vastuuta.

Vanhemmat perustelivat kävellen liikkumisen positiivisuutta sillä, että liikkuminen kävellen on nykypäivänä muutenkin vähäistä. Opetuksellisista syistä kävellen liikkumista lähiympäristössä kannatetaan, jotta lapset oppisivat liikkumaan kävellen sekä oppisivat liikenneturvallisuutta – ja sääntöjä. Lapsilla on myös mahdollisuus tutustua erilaisiin ympäristöihin ja saada elämyksiä liikuttaessa kävellen eri liikuntapaikoille.

*”Pururata, metsä ja leikkipuisto sijaitsevat todellakin kävelymatkan päässä. Valitettavasti niitä ei hyödynnetä. 1 x vuodessa pururadalle tai puistoon on liian vähän.”(V3)*

### **Vanhempien ajatuksia ulkoilemisesta ”säällä kuin säällä”**

Ulkoilusta ”säällä kuin säällä”, vanhemmat ovat myös hyvin yhtä mieltä. Vanhempien vastaukset analysoitiin neljän teeman avulla: myönteiset mielipiteet, edellytykset ulkoilulle, kehitysideat ja negatiiviset mielipiteet. Noin kolmannes vanhemmista (4/10) totesivat, että ulkoilu ”säällä kuin säällä” on hyvä ajatus. Huono keli, ei ole heidän mukaansa mikään syy olla sisällä ja lasten pitäisikin oppia ulkoilemaan säästä riippumatta. Vanhemmista noin kolmannes (4/10) toteavat vielä, että oikea ulkolii-kunta on pukeutumiskysymys ja varusteiden on vain oltava sen mukaiset, että liikkuminen ”säällä kuin säällä” on mahdollista.

Lisäksi noin kolmannes (4/10) vastaajista ovat yhtä mieltä siitä, että pakkasraja pitää olla määritelty – kuten Päiväkoti Hyppiksessä onkin, eikä ulkoilla tarvitsisi kuitenkaan aivan ”äärioloissa”. Kuitenkin viidennes (2/10) vanhemmista on eri mieltä, he esittävät, että ”säällä kuin säällä” pitäisi mennä aktiivisemmin ulos. Osa vastaajista esittääkin, että kurakeleillä kävelylenkki ja viimalla lämmintä päälle, sekä ohjattua liikunta-leikkiä pihalle. Vastauksista yhdessä (1/10) harmitellaan sitä, että huonolla säällä päiväkodissa pysytellään sisätiloissa.

*”Ei saisi hidastaa, lapsille hyvät varusteet ulos ja huolehtia, että varusteet ovat hyvin puettu!” (V1)*



### **Vanhempien ajatuksia kasvatuskumppanuuden ja yhteistyön toteutumisesta**

Kysyttäessä vanhemmilta kasvatuskumppanuudesta ja yhteistyön toteutumisesta vanhempien ja Päiväkoti Hyppiksen välillä jakautuivat vastaukset kahden teeman mukaisesti. Myönteiset mielipiteet – teema sisälsi vastaukset, joissa suurin osa vastaajista (7/10) totesivat kasvatuskumppanuuden ja yhteistyön toteutuvan hyvin. Yhteistyö henkilökunnan kanssa on vanhempien mukaan avointa ja rakentavaa ja perheitä arvostetaan sekä panostetaan päivittäiseen kanssakäymiseen. Yksi vastaajista toteaa, että ”kasvatuskumppanuus ja yhteistyö toteutuu muuten hyvin, mutta liikunnan osalta ei toteudu kovin hyvin”.

Vajaa kolmannes vanhempien vastuksista erosivat myönteisistä mielipiteistä - negatiivisella palautteella ja vanhempien näkemyksillä siitä, että kasvatuskumppanuus ja yhteistyö eivät toteudu hyvin vanhempien ja päiväkodin välillä. Vajaa kolmannes (3/10) totesivat siis yhteistyön ja kasvatuskumppanuuden toteutuvan huonosti. Tätä vanhemmat perustelivat sillä, että tiedonkulku on vähäistä tai tiedot päivästä tulevat lapselta itseltään. Yksi vastaajista totesi, että ”tiedonkulku on päiväkodissa vähäistä eikä aina tiedä keneltä kysyisi lapsen päivästä, koska sijaisia on paljon”.

## **7.4 Liikuntakasvatuksen kehittäminen Päiväkoti Hyppiksessä**

Liikuntakasvatuksen kehittäminen vanhempien avulla oli myös yksi tutkimustehtävistä, johon perehdyn vanhempien ideoiden ja ajatusten pohjalta tutkimustuloksissa. Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatuksen kehittäminen oli yksi opinnäytetyön päätaivitteista. Analysoimani vanhempien vastaukset vastaavat neljänteen asettamaani tutkimuskysymykseen, johon tutkimuksessani lähdin hakemaan vastausta:

4. Miten vanhemmat kehittäisivät Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatusta?

### **Vanhempien ajatuksia ja ideoita liikuntakasvatuksen kehittämistä**

Liikuntakasvatuksen kehittämiseen liittyvät vastaukset analysoin neljän eri teeman avulla. Vanhempien vastaukset, ideat ja ajatukset toiminnan kehittämistä liikuntakasvatuksen osalta käsittelivät pääasiassa teemaa liikuntakasvatuksen lisääminen ja sen monipuolisempi toteuttaminen päiväkodin arjessa. Myös liikuntaympäristö ja siihen liittyvät kehitysideat muodostivat vastausten perusteella oman teemansa. Vanhempien informointi omana teemanaan nosti esille myös konkreettisia kehitysideoita.

Teema ”liikuntakasvatuksen lisääminen ja sen monipuolisempi toteuttaminen päiväkodin arjessa” nousi useassa vanhempien vastauksista selkeästi yhteisenä mielipiteenä esille. Noin kolmanneksessa vastauksista (4/10) toivottiin liikunnan päiväkodissa olevan jokapäiväistä. Erityisesti ohjattua ja vapaata jumppaa, liikuntaleikkejä ja liikuntaa arjen tilanteisiin määrällisesti enemmän ja monipuolisemmin oli vanhempien kehitysideana, joka nousi esille useammastakin vastauksesta.

Ulkoliikuntaan liittyviä kehitysehdotuksia mainittiin myös noin kolmanneksessa (4/10) vastauksista; talvella hiihtoa useammin ja kävelylenkkejä säännöllisesti. Ympäristöön liittyvät kehitysehdotuksia nousi esille kahdessa vastauksista (2/10) ja ne olivat liikkumisen salliva ja siihen motivoiva ympäristö sekä mahdollisesti kiipeilyteline päiväkodin pihaan.

*”Liikuntaa pitäisi olla määrällisesti enemmän ja monipuolisesti, että voidaan kutsua liikuntapäiväkodiksi.” (V10)*

Noin kolmannes (3/10) vastauksista käsittelivät teemaa: vanhempien informointi. Vanhemmat toivoivat enemmän palautetta kotiin siitä, millaista liikuntaa toteutetaan ja mitä liikunnallista päiväkodissa päivittäin tehdään. Myös yksilöllistä palautetta lapsen liikuntakasvatuksen toteutumisesta ja mahdollisista kehitystarpeista olisi tervetullutta kahden vanhemman mielestä (2/10). Yhdessä vastauksista (1/10) toivottiin-

kin, että olisiko vanhemmilla mahdollisuutta saada kausittaista liikuntasuunnitelmaa itselleen. Varhaiskasvattajilta toivottiin myös vinkkejä vanhemmille lasten liikunnan suhteen.

*”Kotona tiedämme, kun Hyppiksessä luistellaan tai hiihdetään, koska välineet viedään kotoa. Samoin sisäliikuntavaatteet ovat aina mukana. Mutta millaista sisäliikuntaa toteutetaan, millaista muuta ulkoliikuntaa toteutetaan jne.? Olisiko mahdollisuutta saada esim. kausittaista ”liikuntasuunnitelmaa” tmv. josta vähän tietäisi mitä milloinkin tehdään? Tämän avulla kotonakin voisi jatkaa ”samoilla linjoilla.” (V4)*

### **Vanhempien mielipide retkikustannuksissa avustamisesta rahallisesti**

Kysyttäessä vanhempien mielipidettä siihen, olisivatko he valmiita osallistumaan retkikustannusten avustamiseen rahallisesti, totesi suurin osa (9/10) vanhemmista ”kyllä”. Yksi myöntävän vastauksen antanut esitti, että ”vaikka myymälläkin jotain, jos tarpeen” avustaisi hän retkikustannuksissa päiväkotia. Yksi vastaajista (1/10) vastasi kieltävästi, ”ei” ja perusteli vastauksensa sillä, että ”päiväkodin ympäristö tarjoaa itsessään mahtavat puitteet, kun niitä vain hyödynnetään parhaalla mahdollisella tavalla.”

### **Vapaa sana; risuja ja ruusuja Päiväkoti Hyppikselle**

Päiväkoti Hyppis saa ”ruusuja” vanhemmilta vapaassa sanassa usealta vastaajista (5/10). Kiitosta erikseen saavat hiihto-opetus josta on ollut hyötyä, pyhäkoulu mahdollisuus sekä kaikin puolin hyvä päiväkotia ja sen toiminta. ”Risuja” (2/10) palautteessa jaetaan syytä, että vanhemmat ovat pettyneitä erityisesti liikunnan määrään joka nousee esille vahvasti myös liikuntakasvatuksen kehittämistä käsittelevässä kysymyksessä.

*”Kiitokset Hyppiksen henkilökunnalle ja jaksamista vaativaan työhönne!”(V4)*

*”Olen pettynyt liikunnan määrään ja laatuun. Aikanaan hain Hyppikseen, koska he painottivat liikuntaa...” (V3)*

## 8 Johtopäätökset

Tässä luvussa tarkastelen lyhyesti vielä keskeisimpiä tutkimustuloksia, jotka erottuivat selkeästi jokaisessa teemassa, tutkimukseen osallistuneiden yhteneväisimpinä näkemyksinä. Keskeisimmät tutkimustulokset ja johtopäätökset esittelen teemoittain. Johtopäätöksinä nostan erityisesti esille sellaisia kehittämiskohteita Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatuksesta, joita vanhemmat nostivat esille osallistuessaan laatimaani kyselytutkimukseen. Näiden johtopäätösten toivon tarjoavan Päiväkoti Hyppiksen henkilökunnalle ideoita ja ajatuksia päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittämiseen.

Peilaan tuloksia muun muassa opinnäytetyön tietoperustassa käytettyyn lähdekirjallisuuteen. Positiivista oli myös huomata, että opinnäytetyöni tuloksista löytyi huomattavan paljon yhteneväisyyksiä aiemmista tutkimuksista aiheeseen liittyen. Haluan kuitenkin korostaa, että opinnäytetyöni käsittelee yhden tietyn päiväkodin liikuntakasvatusta ja kyseisen päiväkodin vanhempien mielipiteitä ja ajatuksia liikuntakasvatuksesta.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että lasten vanhemmat osaavat arvioida Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatusta kattavasti ja monipuolisesti. Vanhemmat tuovat myös rohkeasti esille odotuksia, ideoita ja ajatuksia liikuntakasvatuksen suhteen josta johtopäätöksenä voinkin todeta, että vanhempien ottaminen mukaan päiväkodin toiminnan kehittämiseen on erittäin perusteltua, tärkeää, hedelmällistä ja rikastuttavaa. Samanlaisiin tuloksiin vanhempien kyvystä arvioida ja kehittää päiväkodin liikuntakasvatusta monipuolisesti, oli tullut opinnäytetyössään myös Rahkola (2012, 44).

Tutkimuksen myötä on myös positiivista huomata, että tutkimukseen osallistuneista vanhemmista kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että liikunta on merkityksellistä heidän perheilleen ja liikunta nähdään tärkeänä osana perheiden arkea. Tätä tutkimustulosta liikunnan tärkeydestä perheille, tuki myös samaan tulokseen opinnäytetyössään

tullut Kastelvuon (2010, 36). Liikunnan merkityksellisyyttä perheille tukee tutkimuksessani myös se asia, että vanhempien asenne lasten liikuntavälineiden hankkimista kohtaan oli tuloksissa pelkästään positiivinen.

Kuten Laaksokin (2007, 21) toteaa, on lapsille tärkeää tarjota mahdollisuus opetella erilaisia liikuntamuotoja, jotka kehittävät lasta kokonaisvaltaisesti ja tarjoavat monipuolisia oppimiskokemuksia. Myös vanhempien määritelmät 3 – 5 vuotiaiden liikuntakasvatuksen sisällöistä korostavat leikin varjolla tutustumista, kokeilemistä ja oppimista eri liikuntamuotoihin – ja lajeihin. Opinnäytetyön tietoperustana käytettyyn lähdekirjallisuuteen peilattuna tutkimustulokset ovatkin hyvin samansuuntaisia.

Vanhempien odotukset päiväkodin liikuntakasvatuksen suhteen olivat, että liikuntakasvatus tuottaisi lapsille liikunnan riemua, mielekkyyttä ja elämyksiä. Liikuntakasvatuksen päämääränä vanhemmat toivoivat lastensa omaksuvan liikunnan osaksi elämäntapaa sekä säilyttämään liikuntamyönteisen asenteen, arvostamalla liikunnan tärkeyttä. Samalla tavoin Laakso (2007, 20) totesi liikuntakasvatuksen tavoitteen, liikuntaan kasvattamisen, olevan perusteltavissa sillä, että liikuntakasvatuksen avulla pyritään kasvattamaan lapsia siihen, että liikunnan harrastaminen säilyisi läpi koko heidän elämänsä.

Kasvatukselliset tavoitteet korostuivat myös monipuolisesti vanhempien vastauksissa ja vanhemmat nostivat niistä esiin esimerkiksi itsetunnon, ketteryyden, tasapainon ja kehon tuntemuksen sekä sääntöjen oppiminen ja noudattamisen kehittämisen liikunnan avulla. Liikunnan avulla kasvattaminen onkin perusteltavissa monin eri tavoin, koska sen avulla voidaan tukea lapsen motorista, fyysistä, emotionaalista, sosiaalista ja kognitiivista kehittymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.)

## **Liikuntakasvatuksen toteutuminen Päiväkoti Hyppiksessä**

Suosituksen mukaan ohjattua liikuntaa tulisi järjestää 10 – 60 minuuttiin kahdesti viikossa ja sitä voidaan sisällyttää esimerkiksi siirtymätilanteisiin. On kuitenkin tärkeä huomioida, että päiväkodissa järjestettävä monipuolinen liikuntatoiminta, ei kuitenkaan riitä täyttämään lasten liikuntasuosituksen määrää. Ja tällöin juuri vanhemmat ovat merkityksellisessä asemassa siinä, että päivittäinen liikuntasuositus tulee täyttyä. (Arvonen 2007, 12.) Liikuntakasvatuksen nähtiin toteutuvan Päiväkoti Hyppiksessä pääasiassa hyvin. Vanhemmat eivät kuitenkaan perustelleet myönteisiä vastauksiaan, vaikka he osasivat määritellä 3 – 5 vuotiaiden liikuntakasvatusta kuitenkin monipuolisesti. Kritiikkiä päiväkodin liikuntakasvatus sai liikunnan määrään liittyen. Osa vanhemmista oli vahvasti sitä mieltä, että liikuntaa päiväkodissa toteutetaan liian vähän.

Päiväkodin liikuntaympäristö, tilat ja välineet saivat vanhemmilta positiivista palautetta. Kaikki vanhemmat (10/10) olivat yhtä mieltä myös siitä, että liikkuminen päiväkodista liikuntapaikoille kävellen oli ainoastaan hyvä asia. Vanhemmat perustelivat kävellen liikkumista monipuolisesta ja suurin osa kannusti hyödyntämään kävellen liikkumista runsaammin jatkossa. Myös ulkoilusta ”säällä kuin säällä”, vanhemmat olivat hyvin yhtä mieltä; liikunta ”säällä kuin säällä” tärkeää, mutta erityisesti se onkin vanhempien mukaan pukeutumiskysymys ja varusteiden tulee olla aina sään mukaiset.

## **Liikuntakasvatuksen kehittäminen**

Teema ”liikuntakasvatuksen lisääminen ja sen monipuolisempi toteuttaminen päiväkodin arjessa” nousi useassa vanhempien vastauksista selkeästi yhteisenä mielipiteenä esille. Yli kolmanneksessa vastauksista (4/10) toivottiin liikunnan päiväkodissa olevan jokapäiväistä. Liikuntakasvatuksen lisääminen nousi tutkimustuloksista keskeisimpänä ja merkittävimpana kehitysehdotuksena esille. Niin Kastelvuon (2010, 40)

kuin oman opinnäytetyöni tulokset liikuntakasvatuksen kehittämistä liittyivät laajimmin sisällön kehittämiseen.

Vanhemmat toivoivat lisäksi enemmän palautetta kotiin siitä, millaista liikuntaa toteutetaan ja mitä liikunnallista päiväkodissa päivittäin tehdään. Kastelvuori (2010, 43) esittää myös omassa opinnäytetyössään vanhempien toiveen kehittää tiedottamista liikuntakasvatuksen suhteen, esimerkiksi toimittamalla kuukausittain vaihtuvista liikuntateemoista tiedote kotiin. Johtopäätöksenä voidaankin todeta, ettei vanhempien tiedottamista ja informoimista lapsen päivähoitoon liittyvistä asioista voida koskaan korostaa liikaa. Perusteellisesti yhdessä pohditut, monipuoliset ja selkeät liikuntakasvatuksen vuosi- ja kausisuunnitelmat toisivat varmasti vanhemmille heidän kaipaamaansa informaatiota liikuntakasvatuksen toteuttamisesta päiväkodissa.

Myös yksilöllistä palautetta lapsen liikuntakasvatuksen toteutumisesta ja tietoa mahdollisista kehitystarpeista olisi tervetullutta ja tärkeää tietoa vanhemmille. Yksilöllisen palautteen antaminen liikuntakasvatuksen toteutumisesta mahdollistuisi ja helpottuisi päiväkodissa mahdollisesti säännöllisesti toteutettavan liikuntakasvatuksen arvioinnin avulla. Karvonen (2000, 10 – 11.) esittääkin, että toteutetun liikuntakasvatuksen arvioinnin pohjalta myös vanhempien kanssa käytävät keskustelut lasten vahvuuksista ja kehitettävistä asioista helpottuu. Säännöllisen arvioinnin toteuttaminen tarjoaa myös varhaiskasvattajille mahdollisuuden keskittyä liikuntasuunnitelmia laatiessaan oleellisiin kehittämisalueisiin liikuntakasvatuksen osalta.

Jatkotutkimusaiheena päiväkodin liikuntakasvatus tarjoaa mielestäni runsaasti mahdollisuuksia. Tutkimuksen kohdejoukkoa vaihtamalla esimerkiksi lapsiin tai henkilökuntaan sekä laajentamalla kohdejoukkoa tuottaisivat tutkimustulokset aivan uudenlaista tietoa lasten liikuntakasvatuksesta sekä sen kehittämistä. Myös yksi jatkotutkimusaihe voisi olla samanlainen tutkimus toteutettuna muutaman vuoden päästä edellisestä tutkimuksesta, jolloin voitaisiin tarkastella onko päiväkodin liikuntakasvatuksessa tapahtunut muutoksia positiiviseen vai negatiiviseen suuntaan.

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyön aihetta pohtiessa, minulle oli erityisen tärkeää, että valmiista työstä täytyisi olla toimeksiantajalle konkreettinen hyöty. Toinen lähtökohta työn aihetta pohtiessani oli se, että sen täytyisi kiinnostaa ja olla itselleni merkityksellinen. Yhteisen keskustelun jälkeen Päiväkoti Hyppiksen henkilöstön kanssa, minulle oli erityisen selkeää, että aiheeni tulisi käsittelemään päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittämistä. Erittäin merkitykselliseksi valitsemani aihe muodostui syystä, että toimeksiantaja oli minulle harjoittelu- ja työpaikkana tuttu, joka kuitenkin asetti myös omat haasteensa työn toteuttamiselle.

Aiemmin toisen asteen koulutuksessa tekemäni opinnäytetyö lasten tanssikasvatuksesta tuki valintaani lähteä perehtymään lasten liikuntakasvatukseen syvällisemmin tulevassa opinnäytetyössäni. Etsiessäni ja referoidessani opinnäytetyössä tietoperustana käytettyä teoriakirjallisuutta, opin jatkuvasti uutta ja tavoitteenani oli laatia mahdollisimman kattava kokonaisuus, joka palvelisi yhtäaikaaisesti niin varhaiskasvatuksen henkilöstöä kuin lasten vanhempiakin. Valitsemani kvalitatiivinen tutkimussuuntaus osoittautui oikeaksi ja kyselylomake sekä sen avoimet kysymykset antoivat vanhemmille tilaa tuoda omia ajatuksia ja mielipiteitä avoimesti julki. Jälkeenpäin pohdittuna kysymysten tarkempi laatiminen ja teemoittelemine valmiiksi, olisi kuitenkin helpottanut tulosten analysointia.

Aineistoin analysoiminen osoittautui hyvin vieraaksi ja tunsin olevani siinä hyvin epävarma. Pohdin useasti analysoidessani vanhempien vastauksia, että kykenenkö varmasti tuomaan heidän äänensä kuuluviin tarpeeksi kattavasti ja aidosti. Tuloksia analysoidessani totesin, että valitsemani aihe osoittautui vaikeaksi, syystä että tutkijana muodostin väkisinkin asioista myös omia mielipiteitä, koska olen työskennellyt kyseisessä päiväkodissa ja ollut omalta osaltani mukana toteuttamassa liikuntakasvatusta. Toivon kuitenkin, etteivät omat ajatukseni ja mielipiteet tulleet näkyväksi tutkimuksen tuloksissa.



Opinnäytetyön tavoitteena oli pyrkiä selvittämään ja kuvaamaan vanhempien näkemyksiä Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatuksesta sekä sen kehittamisestä. Tulosten analysoinnissa pyrin tuomaan vanhempien äänen kuuluviin ja esittelemään heidän ajatuksia ja mielipiteitään kattavasti. Työelämälähtöisesti ajateltuna opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota Päiväkoti Hyppikselle mahdollisuus kehittää toimintansa sisältöä vanhempien näkemysten pohjalta, lasten liikuntakasvatuksen osalta. Valmiin opinnäytetyöni myötä, Päiväkoti Hyppikselle tarjoutuu näin mahdollisuus hyödyntää tutkimuksen tuloksia heidän tarpeelliseksi katsomallaan tavalla.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että liikunta on merkityksellistä kaikille tutkimukseen osallistuneille perheille. Vanhemmat määrittelivät 3 – 5 vuotiaiden lasten liikuntakasvatusta sekä siihen liittyviä odotuksia monipuolisesti. Myös vanhempien ajatukset ja toiveet osoittivat vanhempien positiivisen ja rakentavan suhtautumisen Päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatusta kohtaan. Pääosin vanhemmat totesivat liikuntakasvatuksen toteutuvan päiväkotiympäristössä hyvin. Kehittämistarpeet kohdistuivat pääasiassa liikunnan määrään, sisältöön sekä vanhempien informoimiseen.

Lasten vanhemmilla onkin mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti lapsensa liikuntakokemuksiin osallistumalla (Hietanen & Kauppila 2007,19). Koenkin, että tutkimukseen osallistuneet vanhemmat tukivat näin omalta osaltaan lasten positiivista asennoitumista liikuntaan, koska tulokset osoittivat sen, että perheet suhtautuvat päiväkodin liikuntakasvatukseen positiivisesti ja rakentavasti. Myös Hietanen & Kauppinen (2007, 16 – 18.) toteavat tutkimuksessaan, että koti ja perhe ovat merkityksellisessä asemassa, muokkaamaan lapsen asennoitumista liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Lapsen terveystietoisuutta, johon myös liikunta sisältyy, ohjaa vankasti vanhempien antama roolimalli. Mantsinen (2010, 17.) toteaaakin, että lapsen fyysinen elinympäristö ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat lapsen liikunnalliseen aktiivisuuteen suuresti, mutta liikunnallisuus on osittain myös perinnöllistä. Mahdollistamalla lapsen liikunnan harrastaminen, suomalla siihen aikaa ja paikkoja sekä kannustamalla

liikuntaan, luovat vanhemmat liikunnan harrastamiselle hyvät olosuhteet sekä sosiaalisesti että fyysisesti.

Tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä, koska valitsemani kohdejoukko ja tutkimukseen osallistujien määrä jäi suhteellisen pieneksi. Kohdejoukko edusti lisäksi ainoastaan yhtä päiväkotia, jolloin tutkimuksen tuloksia voidaan pitää hyvin tapauskohtaisina ja yksipuolisina. Joka tapauksessa tarkoitukseni ei ollut alun perinkään tavoitella yleistettävyyttä, vaan halusin tarjota vanhemmille mahdollisuuden saada äänensä kuuluviin ja olla omalta osaltaan vaikuttamassa Päiväkoti Hyppiksen toimintaan liikuntakasvatuksen osalta. Itse tutkijana oli positiivista kuitenkin todeta, että samansuuntaisia tutkimustuloksia löytyi saman aihepiirin opinnäytetöistä kattavasti, vaikka tulokset eivät yleistettävissä kokonaisuudessaan olleetkaan.

Oma opinnäytetyö prosessi osoittautui kokonaisuudessaan loppujen lopulta hyvin pitkäksi ja työlääksi prosessiksi, työlääksi siitä syystä, että työn eteneminen laatimassani aikataulussa asetti itselleni paineita ja pettymyksiä, koska en kyennyt pitäytymään siinä. Paineita asetin itselleni myös siitä syystä, että en kyennyt pitäytymään toimeksiantajalle lupaamissani aikatauluissa. Nämä edellä esittämäni seikat eivät kuitenkaan vaikuttaneet opinnäytetyöni lopputulokseen johon olen itse kuitenkin tyytyväinen. Tulevana varhaiskasvatuksen ammattilaisena toivon, että juuri liikunta on yksi käytetyimmistä työkaluistani, jonka avulla pyrin aktiivisesti hyödyntämään omaa osaamistani ja aktiivisuuttani. Opinnäytetyöprosessi oli pitkä, mutta hyvin antoisa ja koen oppineeni myös itsestäni jotain työn edetessä kohti maaliviivaa, siksi työ onkin hyvä päättää yhden tutkimukseen osallistuneen vanhemman viestiin kyselylomakkeessa.

”Kiitos Helianna, kysely osui kyllä ja vielä upposikin, toivottavasti palautte otetaan tosissaan!” – ja tätä toivon toki myös minä.

## Lähteet

Alanen, E-L. 2013. Päiväkodin johtaja. Päiväkoti Hyppis. Haastattelu 14.3.2013.

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu: vanhemman vinkit. Jyväskylä: WSOYpro.

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

Haapala, H., Kantomaa, M., Rajala, K & Tammelin, T 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus 28.10.2010. LIKES-tutkimuskeskus. Nuori Suomi ry. Viitattu 13.3.2013.

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY\\_katsaus\\_101214.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf)

Hietanen, M. & Kauppila, A. 2007. Mikä saa lapsen liikkumaan? – Perheen, koululiikunnan ja kavereiden yhteys liikunnanopiskelijoiden liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden laitos. Viitattu 30.8.2013

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9424/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2007334.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9424/URN_NBN_fi_jyu-2007334.pdf?sequence=1)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. p., uud. p. Helsinki: Tammi.

Hyvärinen, K. & Sankala, S. 2010. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.4.2013

[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22454/opinnayte\\_Hyvarinen\\_Sankala.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22454/opinnayte_Hyvarinen_Sankala.pdf?sequence=1)

Karling M., Ojanen T., Sivén T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. Helsinki: WSOY

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motorikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

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

Kastelvuori, J. 2010. "Lapsen ehdoilla, leikin varjolla": Vanhempien ja henkilökunnan näkemyksiä päiväkotien liikuntakasvatuksesta ja sen kehittamisestä. Opin näytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.9.2013

[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13404/lapsen\\_ehdoilla\\_leikin\\_varjolla\\_1.pdf?sequence=2](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13404/lapsen_ehdoilla_leikin_varjolla_1.pdf?sequence=2)

Kokonaisvaltainen kehittyminen: Kognitiiviset taidot. N.d. Liikuntaa suunnittelemassa, Nuori Suomi Ry. Viitattu 17.4.2013

[http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evainta\\_ohjaamiseen/salibandy/kokonaisvaltainen+kehittyminen/](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evainta_ohjaamiseen/salibandy/kokonaisvaltainen+kehittyminen/)

Kuntayhtymä Kaksineuvoisen varhaiskasvatussuunnitelma 2010 – 2012. Kuntayhtymä Kaksineuvoinen 2010. Viitattu 4.5.2013.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen, teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Heikinaro - Johansson, Pilvikki ja Huovinen, Terhi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma. N.d. Kuntayhtymä Kaksineuvoinen 2010.

Liikuntapäiväkotien Hyppiksen varhaiskasvatussuunnitelma 2005 – 2006. Kuntayhtymä Kaksineuvoinen 2005. Viitattu 4.5.2013

Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä, teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Heikinaro - Johansson, Pilvikki ja Huovinen, Terhi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY

Mantsinen, A. 2010. Ympäristö liikuttaa lasta. Päiväkodin ympäristöllisten tekijöiden merkitys esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Varhaiskasvatustieteen pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden laitos. Viitattu 30.8.2013

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24385/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201006102031.pdf?sequence=1>

Norra, J., Karvinen, H. & Ruokonen, R. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Nuori Suomi ry. Viitattu 23.4.2013.

[http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys\\_nettilaatu.pdf](http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf)

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. 3. p. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.

Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika: puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Otavan kirjapaino Oy.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva Lapsi, teoksessa Varhaiskasvatuksen käsikirja. Hujala, Eeva ja Turja, Leena toim. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rahkola, S. 2012. "Monipuolisesti leikin kautta liikkuen": Päiväkoti Tenavatalon työntekijöiden ja vanhempien kokemuksia liikuntakasvatuksesta. Opinnäytetyö. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.8.2013

[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39341/Rahkola\\_Satu.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39341/Rahkola_Satu.pdf?sequence=1)

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A 2006a. Hyvä tutkimuskäytäntö. KvaliMOTV -menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Viitattu 24.4.2013

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_1\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html)

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A 2006b. Eettiset kysymykset. KvaliMOTV -menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Viitattu 20.3.2013

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_1.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1.html)

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A 2006c. Tutkijan asema. KvaliMOTV -menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Viitattu 25.4.2013

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_2.html)

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A 2006d. Validiteetti. Kvali-MOTV -menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Viitattu 25.4.2013

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_1.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_1.html)

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A 2006f. Tutkimusongelmat. Kvali-MOTV -menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Viitattu 26.4.2013

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_1.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_1.html)

Savolainen, P 2013a. Tutkija: Alle kouluikäinenkin ymmärtää olevansa lihava. 13.3.2013. MTV3 Uutiset, Kotimaa. Viitattu 13.3.2013

<http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/2013/03/1720955/tutkija-alle-kouluikainenkin-ymmartaa-olevansa-lihava>

Savolainen, P 2013b. Vanhempien läskit eivät ole lapsen asia. 13.3.2013. MTV3 Uutiset, Kotimaa. Viitattu 13.3.2013

<http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/2013/03/1721071/vanhempien-laskit-eivat-ole-lapsen-asia>

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa, teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Heikinaro - Johansson, Pilvikki ja Huovinen, Terhi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56. 2. tark.p. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Lasten keskus.

## Liitteet

### Liite 1. Saatekirje Veijareiden vanhemmille

#### Hei Veijareiden Vanhemmat!

Olen Jyväskylän Ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK) opiskelija Helianna Ylikantola. Teen opinnäytetyötäni yhteistyössä Päiväkoti Hyppiksen kanssa lasten liikuntakasvatukseen liittyen. Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää 4 – 6 vuotiaiden lasten vanhempien näkemyksiä päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatuksesta sekä sen kehittämistä. Haluan työni avulla antaa mahdollisuuden vanhemmille sekä itse päiväkodille liikuntakasvatuksen kehittämiseen. Työtäni varten kerään tietoa kyselylomakkein Teiltä vanhemmilta. Pyydän Teitä ystävällisesti vastaamaan kyseiseen kyselylomakkeeseen. Kyselylomakkeen voitte sulkea lomakkeen mukana tulleeseen tyhjään kirjekuoreen, ja kuoren voi palauttaa päiväkodille Veijareiden eteisessä sijaitsevaan palautuslaatikkoon.

Käsittelen kyselyn vastaukset luottamuksellisesti, eikä tutkimustuloksista voida tunnistaa Teitä. Kyselylomakkeiden vastausten analysoinnin jälkeen, kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti. Opinnäytetyön tutkimustuloksia on mahdollista hyödyntää päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittämisessä. Valmis opinnäytetyö luovutetaan päiväkoti Hyppiksen käyttöön sekä valmis opinnäytetyö on luettavissa Theseus-tietokannassa.

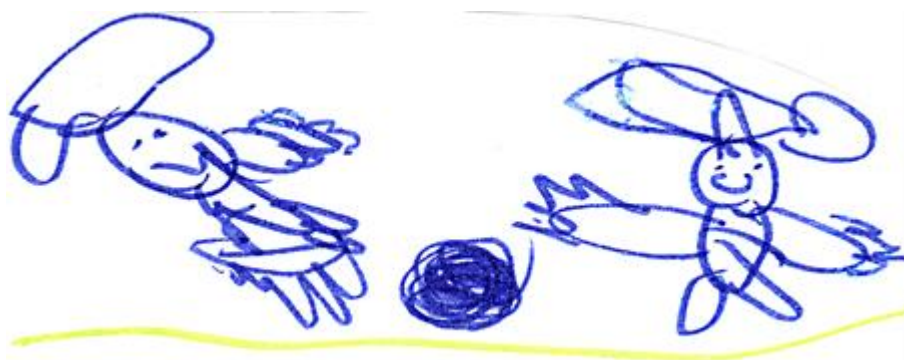
Lupa tutkimukseen on saatu Kuntayhtymä Kaksineuvoisen sosiaalipalvelujen johtajalta Eija Ala-Toppiari-Peltolalta sekä päiväkoti Hyppiksen johtajalta.

Lomakkeen viimeinen palautuspäivä on **keskiviikko 13.3.2013**.

Kyselyn liitteenä tietoa liikuntakasvatuksesta, päiväkoti Hyppiksen liikuntakasvatuksesta sekä otteita päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmasta.

Vastaa mielelläni opinnäytetyötäni koskeviin kysymyksiin!

Helianna Ylikantola 044-XXXXXXX XXXXX@jamk.fi



## Liite 2. Liite Veijareiden vanhemmille liikuntakasvatuksesta

### LIITE

#### Mitä liikuntakasvatus on?

Lasta tuetaan ja autetaan muodostamaan myönteinen käsitys liikunnasta ja itsestä liikkujana sekä hyväksymään oma keho myönteisellä ja terveellä tavalla varhaisvuosien aikana. Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen päätavoitteena on harjaannuttaa ja varmistaa lasten motoristen perusliikuntataitojen hallintaa. Liikuntakasvatuksen kasvatukselliset tavoitteet painottuvat kahdella eri tavalla; **liikunnan avulla kasvattamiseen ja liikuntaan kasvattamiseen.**

Liikuntaan kasvattaminen, on perusteltavissa sillä, että liikuntakasvatuksen avulla pyritään kasvattamaan lapsia siihen, että liikunnan harrastaminen säilyisi läpi koko heidän elämänsä, tarjotaan tapoja kohottaa ja pitää kuntoa yllä, sekä tietoa fyysisen kunnon merkityksestä. Liikunnan avulla kasvattaminen on perusteltavissa monin eri tavoin, koska sen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. Esimerkiksi sosiaaliset ja eettiset kasvatustavoitteet toteutuvat toimittaessa ryhmässä muiden lasten kanssa ja pohdittaessa oikein ja väärin toteutumista.

#### Miten liikuntakasvatusta toteutetaan päiväkotiki Hyppiksessä?

*”Päiväkotiki Hyppis tarjoaa osana Kuntayhtymän Kaksineuvoisen päivähoitajajärjestelmää turvallista ja tasokasta kokopäivähoitoa, kasvatusta ja opetusta liikunnallisesti painottuvassa oppimisympäristössä.”* Hyppiksessä leikki ja liikunta ovat tärkeitä, jolloin kannustavassa oppimisympäristössä opetellaan leikin myötä perustaitoja. Monipuolisen liikunnan avulla päiväkodissa pyritään käsittelemään laaja-alaisesti varhaiskasvatussuunnitelmassa määriteltyjä sisällöllisiä orientaatioita. Etenkin 3 – 5 vuotiaille lapsille pyritään järjestämään pieni opetustuokio päivittäin.

Päiväkodin fyysinen ympäristö antaa mahdollisuuden monipuoliseen liikkumiseen; piha-alue houkuttelee luonnon tutkimiseen ja havainnointiin, ulkoliikunta- ja leikkivälineitä vaihdetaan vuodenaikojen mukaan, hiihtoladut pyritään tekemään joka talvi, lähiympäristöön tutustutaan lenkkeilemällä ja tekemällä retkiä mahdollisuuksien mukaan. Pakkasrajana päiväkodissa on -15°. Sisätiloissa pyritään toteuttamaan monipuolista liikuntaa toimintatuokioilla, väliaikaliikuntana sekä liikuntana vapaan leikin aikana. Liikuntavälineiden käyttö on tarkoituksenmukaista ja liikkumaan houkuttele-



vaa. Ohjatuille jumppahetkille vaihdetaan shortsit ja t-paita sekä päiväkodissa jumppataan avojaloin.

Päiväkoti Hyppiksessä on laadittu vuosisuunnitelma liikuntaan, jossa jokaiselle kuu-kaudelle tai vuodenajalle on sopiva teema, jota lasten kanssa toteutetaan:

**Esimerkiksi** helmikuussa päiväkodilla Veijarit harjoittelevat hiihtoa ja luistelua sekä välineliikunnassa teemana ovat pallo ja hernepussi (heitto, kiinniotto - yhdellä/kahdella kädellä, ala- ja yläkautta, parille, seinään, ym.)

#### **Liikunnan keskeisimpiä tavoitteita:**

- Tukea lasten luontaista liikkumishalua, uteliaisuutta ja liikkumisesta nauttimista.
- Mahdollistaa monipuolinen, kehitystasoa vastaava liikkuminen.
- Harjaannuttaa monipuolisesti lasten motorisia perustaitoja ja niiden yhdistelmiä sekä tutustuttaa lapsia erilaisiin liikkumistapoihin.
- Kehittää lasten koordinaatiokykyä - erityisesti tasapainon harjaannuttaminen tärkeää
- Antaa lapsille mahdollisuus tutustua omaan kehoonsa ja oppia hallitsemaan sitä
- Rohkaista lapsia luottamaan omiin kykyihinsä, ilmaisemaan itseään sekä kokeilemaan omia rajojaan.
- Tarjota onnistumisen elämyksiä ja tukea myönteisen minäkuvan kehittymistä
- Järjestää liikuntaa erilaisissa ympäristöissä ja luoda mahdollisuuksia ympäristön havainnoimiseen kaikilla asteilla
- Antaa lapsen kokea fyysistä rasitusta sekä levon ja rasituksen vaihtelua.
- Edistää kielen ja käsitteiden oppimista liikkumisen avulla

**Lähteet:** Liikuntapäiväkoti Hyppiksen varhaiskasvatussuunnitelma 2005-2006  
 Laakso, L 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen, teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Heikinaro - Johansson, Pilvikki ja Huovinen, Terhi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. WSOY. Helsinki.  
 Pönkkö, A ja Sääkslahti, A 2011. Liikkuva Lapsi, teoksessa Varhaiskasvatuksen käsikirja. Hujala, Eeva ja Turja, Leena toim. Jyväskylä: PS-kustannus

## Liite 3. Kyselylomake Veijareiden vanhemmille

**KYSELYLOMAKE VEIJAREIDEN VANHEMMILLE**

1. Kyselyyn vastaaja on äiti  isä  molemmat  muu huoltaja
2. Päiväkoti Hyppiksessä oleva lapsenne on tyttö  poika
3. Päiväkoti Hyppiksessä oleva lapsenne ikä \_\_\_\_
4. Minkälainen merkitys liikunnalla on teidän perheellenne?

---

---

---

5. Mitä ajattelette sisältyvän 3-5 – vuotiaiden lasten liikuntakasvatukseen?

---

---

---

6. Mitä odotatte lapsenne hyötyvän päiväkodissa toteutettavasta liikuntakasvatuksesta?

---

---

---

**7. Miten Teidän mielestänne päiväkotiki Hyppiksessä liikuntakasvatus toteutuu?**

---

---

---

**8. Miten Teidän mielestänne päiväkotiki Hyppiksessä liikuntakasvatuksen tulisi toteutua, kehitysideoita?**

---

---

---

**9. Millainen on mielestänne päiväkotiki Hyppiksen liikuntaympäristö (tilat, välineet, ympäristö)?**

---

---

**10. Millä tavoin päiväkotiki Hyppiksessä tuetaan yksilöllisesti lapsenne liikunnallista kehitystä?**

---

---

---

**11. ”Liikuntaa säällä, kuin säällä”, mikä on teidän mielipiteenne talven viimoista ja syksyn kurakeleistä ajatellessanne lapsenne liikumista päiväkodissa?**

---

---

---

**12. Miten suhtaudutte lasten omien liikuntavälineiden hankkimiseen, päiväkodin liikuntakasvatusta ajatellen (sukset, luistimet, ym.)?**

---

---

---

**13. Mitä mieltä olette lasten liikkumisesta kävellen Hyppiksestä - ”liikuntapaikoille” (esim. pururata, metsäretket, leikkipuistot, yms.)?**

---

---

---

**14. Olisitteko valmiita tukemaan rahallisesti liikuntakasvatusta esimerkiksi retkikustannuksissa avustamalla? kyllä  ei**

**15. Miten kasvatuskumppanuus ja yhteistyö mielestänne toteutuvat päiväkotiki Hyppiksen ja vanhempien välillä?**

---

---

---

**16. Vapaa sana; risuja, ruusuja, ideoita, ajatuksia?**

---

---

---

**Kiitos vastauksistanne ja aurinkoista kevään odotusta!**