
”RAKETILLA KOTIIN PÄIN, SEKUNNISSA NÄIN”

Liikuntavinkkivihkosen työstäminen perhepäivähoitajille



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Hämeenlinna, kevät 2014

Aila Kallio

Mirva Viitamäki

HÄMEENLINNA
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tekijät	Aila Kallio ja Mirva Viitamäki	Vuosi 2014
Työn nimi	”Raketilla kotiin päin, sekunnissa näin” - Liikuntavinkkivihkosen työstäminen perhepäivähoitajille	

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö lähti liikkeelle aiemmin tehdystä toimintatutkimuksellisesta projektityöstä. Projektityössä kävi ilmi, että hämeenlinnalaiset perhepäivähoitajat kaipasivat vinkkivihkosta tukemaan heidän toteuttamaansa liikuntakasvatusta. Hämeenlinnan kaupunki toivoi projektille jatkoa, joten opinnäytetyössä tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa liikuntavinkkivihkonen perhepäivähoitajille.

Tärkein tutkimuskysymys oli: Millaisia liikuntavinkkejä perhepäivähoitajat haluavat? Toisena tutkimuskysymyksenä oli: Millaisia omia hyviä käytänteitä perhepäivähoitajilla on liikunnan järjestämiseen? Tutkimusmenetelmänä käytettiin ohjeistettua avointa kyselyä, joka lähetettiin kaikille Hämeenlinnan kaupungin perhepäivähoitajille.

Tutkimuksessa selvisi, että eniten liikuntavinkkejä kaivattiin kotona toteutettavaan sisäliikuntaan sekä koko ryhmälle, eri-ikäisille, sopivaan ja helposti toteutettavaan liikuntaan. Omat hyvät käytänteet liittyivät vahvasti tekemisen paikkaan ja aikaan sekä siihen tosiasiaan, että ryhmissä on hyvin eri-ikäisiä ja taitoisia liikkuja. Tutkimus myös osoitti, että hämeenlinnalaiset perhepäivähoitajat kaipasivat konkreettista tukea lapsiryhmiensä liikuttamiseen. Liikuntavinkkivihkonen tuli siis tarpeeseen.

Liikuntavinkkivihkonen toteutettiin perhepäivähoitajien toiveiden mukaisesti, jotta se vastaisi mahdollisimman hyvin tarpeeseen. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista saada tietää, onko vihkonen vastannut kysyntään ja onko se ollut käytössä perhepäivähoitajien arjessa. Seurantatutkimuksen pohjalta liikuntavinkkivihkosta voisi edelleen kehittää vastaamaan vielä paremmin tarpeita.

Avainsanat varhaiskasvatus, perhepäivähoito, liikuntasuositukset, liikuntaleikit

Sivut 32 s. + liitteet 3 s.

HÄMEENLINNA

Degree Programme in Social Services

Authors

Aila Kallio ja Mirva Viitamäki

Year 2014**Subject of Bachelor's thesis** Creating a Physical Activity Tip Booklet For Childminders**ABSTRACT**

This Bachelor's thesis originated from a previous activity-based project work. The project indicated that childminders in Hämeenlinna were longing for tips how to support the physical education included in their work. The city of Hämeenlinna also wished for a follow-up study to the project, so the aim of this thesis was to implement a physical activity tip booklet for the municipal childminders.

The most important research question was: What kind of tips for physical activities do the childminders want? The second research question was: What kind of good practices do the childminders have themselves? The research method in this activity-based thesis was unstructured inquiry. The inquiry was sent to all municipal childminders in Hämeenlinna.

The inquiry indicated that the childminders mostly needed tips for physical activities carried out indoors as well as for suitable and easily implemented physical activities for groups and for children of different ages. The shared own best practices were strongly related to the place and time of the activity, as well as to the fact that the groups consist of children with a wide variety of ages and skills. The study also showed that there was a demand for these tips and the municipal childminders in Hämeenlinna needed concrete support in order to provide their groups of children with physical activities. Therefore the exercise tip booklet really served a purpose.

The physical activity tip booklet was implemented according to the wishes of childminders to meet the needs as well as possible. In the future it would be interesting to know whether the booklet responded to this demand and whether it has been used by childminders in their everyday work. On the basis of a possible follow-up study, the physical activity tip booklet could be further developed to meet the needs of childminders even better.

Keywords early childhood education, family daycare, physical activity recommendation, physical play**Pages** 32 p. + appendices 3 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Tutkimustehtävä.....	2
1.2	Tutkimuksen tavoite.....	2
2	VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTA.....	3
2.1	Liikunta osana varhaiskasvatusta.....	3
2.1.1	Liikunta ja leikit.....	5
2.1.2	Liikuntakasvatus.....	6
2.1.3	Lähikehityksen vyöhyke liikunnassa.....	7
2.1.4	Kasvatus- ja liikuntaympäristö.....	7
2.2	Liikunnan merkitys lapselle.....	9
2.2.1	Kokonaisvaltainen merkitys.....	9
2.2.2	Fyysinen merkitys.....	10
2.2.3	Aikuisten ja lasten vuorovaikutus.....	10
2.3	Liikunta ja oppiminen.....	11
2.3.1	Motoriset taidot oppimisessa.....	11
2.3.2	Liikuntaa aivoille.....	12
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	13
3.1	Tutkimuksen ajoitus.....	14
3.2	Aineiston kerääminen.....	14
3.3	Tutkimusmetodi.....	15
3.4	Aineiston analyysitapa.....	16
3.5	Aineistolähtöinen analyysi.....	16
3.6	Tutkimuksen luotettavuus.....	17
4	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	18
4.1	Taustatiedot.....	19
4.2	Aiemmat koulutukset.....	19
4.3	Vinkkitoiveet.....	21
4.4	Omat hyvät käytänteet ja vinkit.....	21
4.5	Toiveet liikunnan tukemiseen.....	23
5	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	24
5.1	Vinkkitoiveet.....	24
5.2	Omat hyvät käytänteet ja vinkit.....	26
5.3	Tukitoiveet.....	27
6	POHDINTA.....	27
	LÄHTEET.....	31

Liite 1 Saate ja kyselylomake

1 JOHDANTO

Lasten elinympäristöt ovat muuttuneet yhteiskunnan muutoksen myötä. Perinteisten, paljon liikkumista sisältävien, eri-ikäisten lasten yhteisten pihaleikkien väheneminen on vähentänyt lasten luonnollista liikuntaa. Toimintojen ja tekemisten siirtyminen sisätiloihin sekä liikunnallisten toimintojen siirtyminen järjestetyn urheilun piiriin ovat myös osaltaan vaikuttaneet liikkumisen vähenemiseen. Avoimen kilpailun lisääntyminen varhain ja luonnollisten leikki- ja liikuntapaikkojen korvautuminen keinotekoisilla välineillä ja ympäristöillä ovat kaikki osaltaan vähentäneet varhaiskasvatuskäisten lasten luonnollista liikuntaa. Liian runsas virike- ja tavaramäärä sekä median ja tietokonepelien suurkulutus vaikuttavat myös leikin ja liikkumisen määrään, koska leikin ja mielikuvituksen kehitys vaatii rauhaa, aikaa ja tilaa. Valmiiksi rakennetut ympäristöt, tiukka ohjelmointi sekä kiire ja tehokkuuden tavoittelu haittaavat myös leikin ja liikkumisen mahdollisuuksia. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 13–14.)

Tutkimuksen aihe, liikunta perhepäivähoidossa, lähti liikkeelle keväällä 2012 valmistuneesta toimintatutkimuksellisesta projektityöstä. Tuolloin toteutettiin tutkimus hämeenlinnalaisen varhaiskasvatuskeskuksen perhepäivähoitajille aiheena varhaiskasvatuskäisten lasten liikunta. Havainnoinneissa ja kyselyssä tuli ilmi, että perhepäivähoitajat kaipasivat jonkinlaista vinkkivihkosta helpottamaan ja tukemaan toteuttamaansa liikuntakasvatusta osana varhaiskasvatusta, eikä heille ole ollut tarjolla vastaavaa aiemmin. Perhepäivähoitajat työskentelevät pääsääntöisesti itsenäisesti ja vaikka hoitoryhmä on pieni, voi ikäjakauma lasten välillä olla suurikin. Liikunnan järjestäminen koettiin projektityön mukaan ajoittain hankalaksi ja tämän vuoksi toimintatutkimuksellista projektityötä jatkettiin tähän opinnäytetyöhön. Tarkoituksena oli toteuttaa liikuntavinkkivihkonen perhepäivähoitajille heidän toivomustensa mukaisesti.

Opinnäytetyö kohdennettiin perhepäivähoitoon, joka on oma erillinen varhaiskasvatuksen muotonsa. Tiimityöskentelyn myötä hoitajien välinen yhteistyö on tiivistynyt. Siitä hyötyvät erityisesti hoitolapset, jotka näin saavat kokemuksia myös isommassa ryhmässä toimimisesta. Hämeenlinnan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa luvussa 8.3 kerrotaan lyhyesti perhepäivähoidosta näin: Perhepäivähoidossa pieni ryhmä mahdollistaa jokaisen lapsen ja perheen yksilöllisen huomioimisen. Pidämme erittäin tärkeänä vanhempien kanssa käytyjä päivittäisiä keskusteluja. Kasvatuskumppanuus on työmme lähtökohta. Perhepäivähoitokodin turvallinen ilmapiiri mahdollistaa lapsen positiivisen kasvun huomioiden omatoimisuuden, luovuuden ja itsetunnon kehityksen. Meille luonto- ja ympäristökasvatus ovat osa päivittäistä toimintaamme ja käymme säännöllisesti lasten kanssa suosituilla Metsämörri- ja Metsämytysretkillä. (Hämeenlinnan kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2005.)

1.1 Tutkimustehtävä

Varsinaisena tutkimustehtävänä oli liikuntavinkkivihkosen suunnitteleminen ja työstäminen yhdessä perhepäivähoitajien kanssa sekä painetun vihkosen toteuttaminen. Tärkeimpänä tutkimuskysymyksenä oli: Millaisia liikuntavinkkejä perhepäivähoitajat haluavat? Tällä tutkimuskysymyksellä pyrittiin selvittämään perhepäivähoitajien vinkkitarpeita, jotta tuotettava vihkonen vastaisi mahdollisimman hyvin näihin tarpeisiin. Tarkoituksena oli myös saada selville miten perhepäivähoitajia parhaiten voitaisiin tukea arkiliikunnan järjestämisessä. Toisena tutkimuskysymyksenä oli: Millaisia omia hyviä käytänteitä perhepäivähoitajilla on liikunnan järjestämiseen? Tämän kysymyksen tavoitteena oli saada perhepäivähoitajilta heidän oman kokemuksensa kautta hyviksi havaittuja ja toimivia liikuntakäytänteitä jaettavaksi toisten perhepäivähoitajien käyttöön. Kysymykseen vastauksia löytämällä päästäisiin hyödyntämään näitä käytänteitä vihkosta tehdessä.

Taustatietoina kysyttiin perhepäivähoitajien osallistumisesta Vauhtia Varhaiskasvatukseen -kehittämisiltoihin. Kehittämisiltojen ansiosta liikuntakasvatusta ja sen merkitystä oli pohdittu varhaiskasvatuskeskuksissa ja osallistumisella todennäköisesti oli vaikutusta hoitajien ajatuksiin liikuntakasvatuksesta. Lisäksi kysyttiin hoitolasten ikää, jotta saatiin selville vinkkien varsinaisen kohderyhmän ikäjakauma. Se, oliko ryhmissä enemmän alle kuin yli kolmevuotiaita lapsia, vaikutti oleellisesti heille suunnatun liikuntakasvatuksen laatuun ja määrään.

Kyselyn avulla toivottiin lisäksi saavan selville, onko perhepäivähoitajilla tarvetta erityisesti tietynikäisille lapsille tai vuodenaikaan kohdennettuun liikuntaan. Tai onko tarvetta liikuntapaikkaan, kuten piha, leikkipuisto, kenttä tai metsä, kohdennetuille vinkeille tai mahdollisesti vinkeille välineiden valmistamiseen. Näihin kysymyksiin saatujen vastausten pohjalta lähdettiin kokoamaan sopivia ohjeita ja vinkkejä. Aikeena oli siis osallistaa perhepäivähoitajat kyselyn avulla kokoamaan omaa liikuntavinkkivihkostaan. Tällöin tuotos vastaisi hoitajien ja hoitolasten tarpeisiin ja olisi sellainen, mitä hoitajat voivat työssään aidosti hyödyntää.

1.2 Tutkimuksen tavoite

Tutkimuksen ensisijaisena tavoitteena oli painetun liikuntavinkkivihkosen suunnittelu ja toteuttaminen. Koko tutkimusprosessin tavoitteena oli vahvistaa työelämässä vaadittavia suunnittelu-, kehittämis- ja tutkimistaitoja. Tavoitteena oli myös lujittaa tekijöiden omaa ammatillista osaamista tutkimustyön suunnittelu-, toteutus- ja arviointiprosesseissa. Tarkoituksena oli oppia hankkimaan teoretietoa tutkimustyön tueksi ja lisäksi itse tuottaa kirjallista tietoa kehittämistyön lähtökohdista. Näiden tutkimusprosessin tavoitteiden saavuttaminen on olennainen osa sosionomi (amk) -tutkinnon tuottamia valmiuksia.

Työn aihe oli ja on ajankohtainen, koska Hämeenlinnan varhaiskasvatuksessa on alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota lasten liikuntaan. Päiväkodeissa on tarjolla välineitä ja kirjallista materiaalia liikunnan tarjoami-

sen tueksi, mutta perhepäivähoitajat eivät näitä välineitä tai materiaaleja pääse juurikaan hyödyntämään. Toimintatutkimukselliselle projektityölle tutkimusluvan antanut varhaiskasvatuskeskuksen johtaja oli sitä mieltä, että tutkimusta kannattaa jatkaa ja kohdentaa se nimenomaan perhepäivähoitajiin. Tutkimukselle oli siis tarve ja tilaus.

2 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTA

Varhaiskasvatus on pienten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Tarvitaan vanhempien ja kasvatuksen ammattilaisten kiinteää yhteistyötä, kasvatuskumppanuutta, jotta perheiden ja kasvattajien yhteinen kasvatustehtävä muodostaa lapsen kannalta mielekkään kokonaisuuden. Yhteiskunnan järjestämä, valvoma ja tukema varhaiskasvatus koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Se on suunnitelmallista ja tavoitteellista vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa, jossa lapsen omaehtoisella leikillä on keskeinen merkitys. Varhaiskasvatusta järjestetään valtakunnallisten linjausten mukaisesti varhaiskasvatuspalveluissa, joista keskeisimpiä ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito sekä erilainen avoin toiminta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2003, 11.)

Varhaiskasvatuksen ensisijaisena tavoitteena on edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kun lapsi voi hyvin, hänellä on mahdollisimman hyvät kasvun, oppimisen ja kehittymisen edellytykset. Hän nauttii yhdessäolosta lasten ja kasvattajien yhteisössä, sekä kokee iloa ja toimimisen vapautta kiireettömässä ja turvallisessa ilmapiirissä. Lapsi on kiinnostunut ympäristöstään ja hän voi suunnata energiaansa leikkiin, oppimiseen ja arjen toimiin itselleen sopivin haastein. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2003, 15.)

2.1 Liikunta osana varhaiskasvatusta

Varhaiskasvatus on ihmiselämän kallisarvoisinta oppimisen ja kehityksen aikaa. Silloin oppiminen on kuitenkin erilaista kuin kouluiässä tai sitä myöhemmin. Merkittävä osa varhaisesta oppimisesta tapahtuu lasten omissa kokeiluissa ja tutkivassa toiminnassa, erityisesti leikissä, joka on kehityksen kannalta johtava toiminta ensimmäisinä vuosina. Aikuisten puutteellinen ymmärrys leikin ja liikunnan merkityksestä oppimiselle sekä aiemmin mainitut yhteiskunnalliset suuret muutokset ovat rajoittaneet ja kaventaneet leikin, liikkumisen ja kokonaiskehityksen mahdollisuuksia. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 12–13.) Näiden lasten elämään vaikuttaneiden muutosten myötä varhaiskasvatuksella on entistä suurempi rooli myös lasten liikuttajana.

Hämeenlinnan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa liikunnasta on myös oma lukunsa (7.5.6.), jossa todetaan muun muassa, että liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia. Lapsella pitäisi olla mahdollisuus liikkumiseen päivittäin. Aikuisten asenteen tulisi olla salliva, ei rajoittava. Ympäristö on mahdollisuus, jossa aikuinen varmistaa turvallisuuden. Lap-

sen tulee varhaiskasvatuksikäisenä saada ikätasoonsa soveltuvia ja monipuolisia kokemuksia erilaisista liikkumistavoista. Kasvattajan vastuulla on perusliikuntamuotojen opettaminen ja oikeiden liikeratojen löytäminen. Kasvattaja on vastuussa siitä, että lapsi löytää itselleen ominaisen tavan liikkua ja liikunnan ilon. Aikuinen voi ideoita antamalla, rohkaisemalla ja kannustamalla sopivasti tukea lasten omaehtoista liikkumista. Erilaisten liikuntaleikkien opettaminen ja alkuun mukana leikkiminen turvaa niiden leikkimisen myös omaehtoisen toiminnan aikana.

Perinteisesti ohjauksen suunnittelu on perustunut kehityksen osa-alueiden jakoon fyysiseen, sosiaaliseen, emotionaaliseen ja tiedolliseen alueeseen. Tällöin korostuu alueiden itsenäinen kehitys, ja unohtuu kokonainen lapsi. Liikunnan järjestäminen varhaisvuosina edellyttää laajaa näkökulmaa kehitykseen. Lapsi pitää nähdä kokonaisuutena, mikä tarkoittaa tämänhetkisen elämän ja tapahtumassa olevan kehityksen liittämistä edeltävään ja tulevaan. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 26–27.)

Lasten liikkumiseen ja liikunnan suunnitteluun vaikuttavat monet tekijät, kuten elinympäristö, lapsen kehitysvaihe ja aikuisen tarjoamat liikkumismahdollisuudet. Karvosen ym. (2003, 96) mukaan lasten liikkumisen monipuolisuus voidaan varhaiskasvatuksessakin varmistaa, kun huomioidaan perusliikuntataidot, motoriset perustaidot ja koordinaatiokyvyt eri olosuhteissa. Monipuolinen liikkuminen taataan toimimalla nurmella, hiekalla, asfaltilla, salissa, vedessä, lumessa ja jäällä ja kun toiminta järjestetään niin, että lapset kokevat paljon iloista onnistumisen tunnetta ja samalla oppivat vuorovaikutusta ja toisten lasten kohtaamista (Karvonen ym. 2003, 54).

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on ensisijaisesti edistää lasten motorista ja fyysistä kehitystä ja sen lisäksi tukea muuta oppimista ja kehitystä. Varhaislapsuuden keskeisinä painopisteinä pidetään perusliikuntataitojen ja motoristen perustaitojen oppimista sekä koordinaatiokykyjen, erityisesti dynaamisen tasapainon, kehittymistä. Näiden myötä lapset tulevat ketterämmiksi, oppivat kehonhallintaa ja liikeyhdistelmiä sekä mukauttamaan liikkeensä ympäristöön. Liikunnan avulla voidaan lisäksi vaikuttaa lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen, sosiaalisuuden kehittymiseen sekä ajattelutoimintojen tukemiseen. Pyrkimyksenä on kokonaispersoonallisuuden kehittäminen.

Lapsi voi myös harjoitella monia lajeja, vaikka perustaidot eivät vielä olisikaan kehittyneellä tasolla. Lajiharjoittelussa motoriset perustaidot ja koordinaatiokyvyt saavat myös harjoitusta. Kun lapsi liikkuu monipuolisesti, muodostuu aivoihin monipuolisia hermosoluyhteyksiä, jotka mahdollistavat myöhemmin liikkeiden tekemisen ja uusien liikeyhdistelmien oppimisen. Tärkeintä varhaiskasvatuksikäisen liikunnassa on kuitenkin kohtaaminen, kannustaminen, lasten kanssa tekeminen ja liikkuminen sekä monipuolisen liikunnan mahdollisuuksien tarjoaminen. (Karvonen ym. 2003, 52–54.)

2.1.1 Liikunta ja leikit

Nuori Suomi ry on kokoamassaan asiantuntijaryhmässä työstänyt yhdessä Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetusministeriön kanssa Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005). Suositukset tukevat osaltaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2003) toteutumista ja perustuvat niihin, mutta suosituksissa kuvataan yksityiskohtaisemmin, miten lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tuetaan liikunnan ja leikin avulla. Suositukset ohjaavat liikunnan määrän ja laadun suhteen, sen suunnittelua ja toteutusta, liikuntaympäristöjen ja välineiden käyttöä sekä lasten vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset painottuvat päivähoitoon, mutta niiden tarkoituksena on ohjata kaikkea lasten eri elinympäristöissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 3) sanotaan, että lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa ja hänen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä. Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin ja heidän tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä.

Karvonen ym. (2003, 15) puolestaan toteavat, että lasten tasapainoinen elämä edellyttää runsaasti mahdollisuuksia toteuttaa leikin ja liikkumisen tarvetta. Liikkumisen tarve nähdään lasten käyttäytymisestä: sisällä, ahtaissa tiloissa ollut lapsiryhmä on levoton ja vaikea hallita. Riittävä liikkuminen on riippuvainen riittävän ulkoilun määrästä sekä ohjaavien aikuisten luovuudesta järjestää liikkumismahdollisuuksia sisätiloissa ja laajentaa toimintaa lähiympäristöön. Liikkumistarvetta voidaan toteuttaa ahtaissakin tiloissa, kun suunnitteluun ja toteuttamiseen panostetaan ja käytetään aikaa.

Leikeissä perusliikuntataidot saavat harjoitusta, koska niihin sisältyy usein juoksemista, kävelemistä, heittämistä, hyppäämistä jne. Myös kestävyys, voima ja liikkuvuus paranevat. Aikuiset voivat sopivalla tavalla tukea ja ohjata lapsen tai lapsiryhmän leikkiä. Havainnoimalla lasten toimintaa aikuinen näkee lapsen sen hetken kehityksen vaiheen ja kiinnostuksen kohteet. Tämän pohjalta hän voi suunnitella uusia leikkejä. Niissä lapsen tulisi saada turvallisesti rajumpaakin liikuntaa ilman turhia kieltoja. Pienten lasten liikuntaleikeissä raja lasten spontaanin toiminnan ja ohjatun leikin välillä on liukuva. Lasten olisi hyvä saada kokemuksia isossa tilassa liikkumisesta. Myös pienissä sisätiloissa voidaan toteuttaa monenlaisia liikunnallisia leikkejä. Leikkejä järjestetään eri vuodenaikoina ja erilaisissa olosuhteissa: muun muassa pihalla, salissa, metsässä, lumessa, jäällä ja vedessä. Musiikki- ja laululeikit kiinnostavat lapsia kaikissa ikävaiheissa. (Karvonen ym. 2003, 137–138.)

2.1.2 Liikuntakasvatus

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 16) sanotaan: ”Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin”. Tähän lauseeseen kiteytyy varhaiskasvatukselle asetettu haaste. Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia ja oppia. Jotta varhaiskasvatus onnistuu tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, tulee toimintaa suunnitella huolella. Liikuntakasvatus tarkoittaa toisaalta kasvattamista liikuntaan ja toisaalta kasvattamista liikunnan avulla. Lapsena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa on suhteellisen pysyvä, jolloin liikunnan terveyteen liittyvät vaikutukset alkavat näkyä lapsen kasvaessa ja vanhentuessa. Liikunnan avulla voidaan taas tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Aikuisen tulee seurata, tarkkailla, tarttua tilanteisiin, kannustaa, rohkaista ja ohjata. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 24.)

Suunnittelussa tulee miettiä, miten lapsen omaehtoista liikuntaa voidaan tukea ja päivittäistä liikuntamäärää lisätä. Suunnitelma on syytä jakaa useampiin kokonaisuuksiin ja osiin, joita voidaan muokata tarpeen mukaan. Suuret linjaukset kootaan vuosisuunnitelmaan, jossa hyödynnetään vuodenaikojen vaihtelu, vuosittaiset juhlat, eri toimintaympäristöt ja suunnitellaan motoristen taitojen havainnointi. Kausisuunnitelmassa varmistetaan liikunnan monipuolisuus ja suunnitellaan omaehtoisen ja ohjatun liikunnan määrä ja sisällöt. Tuokiosuunnitelmissa mietitään liikuntatuokioihin vaikuttavat fyysiset seikat, sisällöt, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitut orientaatiot ja muut yksityiskohtaisemmat asiat. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)

Varhaisvuosien liikunnan suunnittelu rakentuu sisältöjen valinnan pohjalta. Valinta tapahtuu aikuisten tietoisien pohdinnan tuloksena, joten aikuisten tehtävänä on varmistaa, että lapset saavat riittävän määrän kehitykselliseen sopivaa monipuolista liikuntaa. Useimmiten riittää ympäristön valmistaminen liikkumiselle suotuisaksi, liikunnan salliminen ja lasten auttaminen omien kokeilujen ja oivallusten alkuun. Liikkumisen halu syntyy lapsissa itsessään, mutta aikuisten on syytä vaalia heidän luontaista kykyään oppia riemuiten, tutkien ja oivaltaen. Lasten liikuntaa pitää toteuttaa niin, että lähtökohtana on lasten oma uteliaisuus, leikki ja oppimisen ilo. (Karvonen ym. 2003, 97.)

Liikuntakasvatuksen toteuttamisessa oleellista on ohjaustyyli. Varhaiskasvatuksen liikuntatilanteissa pitää käyttää eri tyylejä monipuolisesti ja vaihdellen kuhunkin tilanteeseen sopivalla tavalla. Komento-, harjoitus- ja ongelmanratkaisutyylit sekä ohjattu oivaltaminen ja lasten omat esitykset soveltuvat eri tilanteissa erilaisille ryhmille. Kielenkäyttö on tärkeää, koska liikuntatilanteet antavat mahdollisuuden opettaa uusien sanojen merkityksiä. Erilaiset opettamisen ratkaisut vaikuttavat ilmapiiriin, josta pitää luoda turvallinen ja jossa jokaisella lapsella on mahdollisuus toimia ja saada onnistumisen kokemuksia. Liikuntatuokioilla voidaan myös vahvistaa lapsen autonomian kokemusta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20–21.)

Arviointi liittyy keskeisesti liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Jokaisen lapsen liikkumisen määrää ja laatua sekä kehitystä havainnoidaan säännöllisesti. Kun arviointia tehdään säännöllisesti pidemmän ajan kuluessa, voidaan mahdollisiin havaittuihin eroihin tarttua ja toimintaa eriyttää jatkossa vastaamaan kyseisen lapsen tarpeita. Usein puutteelliset taidot johtuvat yksinkertaisesti liikuntakokemusten puutteesta, jolloin kasvattajan tulee kannustaa lasta toistuvasti harjoittelemaan monipuolisesti ja ajan kanssa. Lasten liikkumisessa havainnoidaan yleisten asioiden lisäksi havaintomotorisia ja motorisia taitoja sekä fyysistä aktiivisuutta ja sosiaalisia taitoja. Eri-ikäisten lasten havainnoinnissa keskitytään hiukan eri asioihin, mutta lähtökohtaisesti havainnointi pohjautuu samoihin asioihin. Joskus havainnointi johtaa kehityspoikkeamien löytymiseen ja tällöin omista huomioista keskustellaan vanhempien ja tarvittaessa muiden asiantuntijoiden kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 21–24.)

2.1.3 Lähikehityksen vyöhyke liikunnassa

Vygotskin kehittävän opetuksen ja ohjauksen lähtökohtana on lähikehityksen vyöhyke. Tämä vyöhyke on lapsen ja aikuisen yhteistoiminnassa mahdollistuva lapsen suoriutumisen yläraja sekä kehittävän opetuksen ja ohjauksen alue. Eri lapsilla voi olla sama saavutettu kehitystaso, mutta lähikehityksen vyöhyke voi silti vaihdella. Kehittävän ohjauksen tehtävänä onkin herättää kasvuun johtavia oppimisprosesseja. Taitava suora tai epäsuora ohjaus mahdollistaa liikkumistaitojen ja -tapojen edistymisen kehittyneemmälle ja kypsemmälle tasolle. Kehittävä ohjaus pyrkii tukemaan lasta oman suhteen muodostamisessa esim. liikuntaan ja vahvistaa itsesääntelyä ja tutkivia ja kokeilevia toimintoja. Kehittävässä ohjauksessa on myös uusi lähestymistapa arviointiin: ei mittaamista, vaan ennustamista ja mahdollisuuksien näkemistä. (Karvonen ym. 2003, 21–25.)

Samanikäisten lasten motorinen kehitys vaihtelee runsaasti ympäristöistä riippuen, mutta liikkumisessa ja kehityksessä on myös yhteistä. Ensimmäisinä kolmena vuonna ihminen opettelee samassa ajassa suuremman määrän uusia taitoja kuin koskaan myöhemmin. Lapsella on tällöin suuri liikkumisen tarve ja motivaatio harjoitella ja täydentää taitojaan. Opitut liikkumismuodot eriytyvät ja kehittyvät 4–6-vuotiaina, jolloin tapahtuu motorisen kehityksen nopeaa etenemistä. Tällöin suoritusten määrä lisääntyy, liikekulkujen laatu ja tilanteiden soveltamiskyky paranee. (Karvonen ym. 2003, 54–56.)

2.1.4 Kasvatus- ja liikuntaympäristö

Kasvattajayhteisön toiminnassa ja arjen valinnoissa on tärkeää, että lapsille annetaan mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen. Kasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan virittävä ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista. Vähän liikkuvien lasten kannustaminen liikkumiseen on myös tärkeää. Kasvattajayhteisön yhteinen pohdinta liikunnan merkityksestä lasten oppimiselle luo perustan laadukkaalle liikunta- ja terveystieteiden toteutukselle ja liikuntamyönteiselle toimintakulttuurille.

Hyvä varhaiskasvatusympäristö vahvistaa lapsen luonnollista liikkumisen halua, herättää lapsessa halun oppia uusia asioita ja innostaa kehittämään omia taitojaan. Ympäristön tulee olla sopivan haasteellinen, liikkumaan ja leikkimään motivoiva. Piha on lapsen keskeisin liikuntapaikka, joten sen tulee olla liikkumiseen houkutteleva. Liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Ympäröivän luonnon ja alueen liikuntapaikkojen mahdollisuudet hyödynnetään. Tilojen suunnittelussa avainsana on muunneltavuus, sillä liikkuva lapsi tarvitsee tilaa. Lapsilla tulee olla sisätiloissa mahdollisuus myös vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkiin ja peliin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2003, 20–21.)

Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan innostava ympäristö, poistaa esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä. Tärkeintä havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta on riittävä harjoittelu ja toistot. Lapsi jaksaa toistaa taitoaan lähes loputtomiin ympäristön ja välineiden vaihtuessa. Tällöin perustaitoja pitää myös mukauttaa uuteen ympäristöön, mikä edellyttää uusien hermoverkkojen syntymistä. Uudet hermoverkot edesauttavat uuden oppimista. Toistojen myötä taidot myös automatisoituvat, jolloin osa aivoista vapautuu havaitsemaan muita asioita. Mitä paremmat liikuntataidot ovat, sitä paremmin lapsella on mahdollisuuksia ja aikaa seurata ympäristöä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25–26.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 26–27) sanotaan, että aikuisen tehtävänä on tarjota lapselle vaihteleva liikuntaympäristö ilman välineitä ja välineiden kanssa. Sisällä erilaiset tilat, telineet ja välineet tuovat vaihtelua liikkumiseen ja ulkona vuodenaajat, ympäristöt, erilaiset pinnat, telineet ja rakenteet antavat mahdollisuuksia virittää erilaista toimintaa. Päiväkotien piha-alueita määrittävät rakentamisen ohjetiedostot, joissa vähimmäisvaatimuksena ovat tietty pinta-ala jokaista lasta kohti ja tietyt rakenteet sekä erilaiset maa-ainekset. Tiloja ja alueita pitäisi muokata tarkoituksenmukaisiksi ja lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet pitäisi selvittää ja hyödyntää. Liikuntaympäristön pitää tarjota monipuolisesti vaihtelevia mahdollisuuksia motoristen taitojen harjoitteluun. Aikuisen tulee huolehtia liikkumisen turvallisuudesta ja tuokioiden monipuolisuudesta.

Välineet tuovat iloa, vaihtelua ja elämyksiä lasten liikkumiseen. Lapsille on luonteenomaista tutkia ja kokeilla erilaisia tavaroita. Leikkiessään ja käsitellessään välineitä lapset oppivat paljon esineiden ominaisuuksista, ympäristöstä ja itsestään liikkujina. Lapset käyttävät luovuuttaan ja mielikuvitustaan. Monissa liikuntaleikeissä käytetään välineitä, jotka ovat hyvänä apuna konkreettisuutensa vuoksi etenkin nuorimmille lapsille. Aratkin lapset saadaan houkuteluuksi liikkumaan välineiden avulla. Keskittyminen ja leikin idean ymmärtäminen helpottuu. Välineiden käsittely edistää aistien yhteistoimintaa sekä silmien ja käsien/jalkojen yhteistyöskentelyä. Samanaikaisesti lapsi havainnoi tilaa ja arvioi suuntia. Lapsi oppii säätelemään voimankäyttöään käsitellessään eripainoisia ja erikokoisia tavaroita. (Karvonen ym. 2003, 159–160.)

2.2 Liikunnan merkitys lapselle

Liikunnalla on suuri merkitys lapsen kehitykselle. Liikunta vaikuttaa positiivisesti hermojärjestelmään, liikunta- ja tukielimistöön, hengitys- ja verenkiertoelimistöön, motoriseen kehitykseen sekä kehontuntemukseen ja -hallintaan. Liikunta siis tukee vahvasti lapsen hyvinvointia ja terveyttä sekä kokonaisvaltaista kehitystä. Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan, oppii uutta, tutustuu itseensä, toisiin ja ympäristöön. Liikkuminen on myös vauhtia ja elämyksiä, hikeä ja hengästymistä. Myös liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa.

Liikunnalla on paljon erilaisia myönteisiä vaikutuksia, kuten positiivisen minäkuvan rakentuminen ja sosiaalisuuden, keskittymiskyvyn sekä persoonallisuuden osa-alueiden kehittyminen. Liikunta toimii myös oppimisen välineenä. Hermostollinen kehittyminen liittyy kiinteästi tiedolliseen kehittymiseen ja tarkkaavaisuushäiriöt sekä oppimiseen liittyvät ongelmat kytkeytyvät usein motoriikan ongelmiin. Monipuolinen liikuntakasvatus taas toimii näiden ongelmien ennaltaehkäisijänä.

2.2.1 Kokonaisvaltainen merkitys

Lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi edellyttää sopivaa rasituksen ja levon suhdetta, riittävää ja terveellistä ravintoa sekä päivittäistä ulkoilua. Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus vähentää terveysriskejä ja ennaltaehkäisee myös monia sairauksia. Liikunnallinen elämäntapa omaksutaan tällöin jo varhain ja liikunnan myönteinen vaikutus alkaa kasaantua. Liikunnalla on myös iso merkitys pitkäaikaisairaille tai vammaisille lapsille, koska fyysinen toimintakyky luo edellytyksiä mahdollisimman tasapainoiseen toimintaan samanikäisten lasten kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

Liikkuminen ja motorinen kehitys ovat olennainen osa lapsen kokonaiskehitystä ja liikkuminen avaa lapselle uusia mahdollisuuksia oppia monia uusia taitoja. Lapsen motorinen kehitys ja sen kautta avautuvat uudet mahdollisuudet ovat pohjana myös sosiaaliselle ja kognitiiviselle kehitykselle. Uuden oppiminen tapahtuu usein lapsen liikunnan kautta tai sen avulla. Jos liike puuttuu, lapselta jää monta asiaa kokematta, näkemättä ja oppimatta. Tämä pätee varsinkin alle kouluikäisen lapsen kehitykseen. Myös liikuntataitojen oppimisella on tärkeä merkitys lapsen kehittymiselle, koska oppiminen heijastuu lapsen itsetuntoon ja oman pätevyyyden kokemiseen. Hyvät liikuntataidot ovat usein yhteydessä hyväksi koettuun pätevyYTEEN ja liikuntataitojen puute tai heikkous sitä vastoin saattaa johtaa syrjään vetäytymiseen tai syrjään joutumiseen kaveriporukoista ja piha-leikeistä. Tämä voi olla alku kielteiselle kierteelle, jossa lapsen liikunta-kokemusten määrä edelleen vähenee. (Rintala 2005, 5.)

Huisman (2001, 65) toteaa, että liikunnan avulla lapsi oppii oman itsensä tuntemisen lisäksi suuntia, etäisyyksiä, käsitteitä, rajoja, sijaintia, kokoja, määriä ja muotoja. Liikunta edesauttaa oppimista, koska siinä opitaan hahmottamista, koordinaatiota, vartalon eri puolten välistä työskentelyä ja sekä ajallisten että rytmillisten rakenteiden seuranta. Lisäksi liikunnan

kautta opitaan tarkkaavaisuuden suuntaamista tehtävään. Liikunta on monelle myös hyvä tuki oppimiseen, koska liikunnan avulla opitaan monenlaisia muitakin kuin motorisia taitoja. Liikunnassa opitut taidot auttavat myös kognitiivisten taitojen oppimisessa. Lisäksi varsinkin joukkuelajeissa korostuu sosiaalisten taitojen opettelu. Liikuntaharrastukset antavat hyvin toteutettuina harrastuksina hyvät lähtökohdat elämän haasteisiin.

2.2.2 Fyysinen merkitys

Bergström (1997) sanoo liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle näin: ”Tasapainoelimet ja pikkuaivojen koordinaatiotumakkeet kehittyvät varhain ja samassa tahdissa kuin lihakset ja liiketoiminnot. Juuri tämä kehitys vaatii estotonta ja voimakasta, sytyttävää tajunnan voimaa. Voima tulee parhaiten esiin leikissä ja varsinkin rajuissa leikeissä. Siksi niitä ei pidä kieltää. Tämä on erityisen tärkeää puhumiseen, lukemiseen ja kirjoittamiseen tarvittavien varhaisten kognitiivisten kykyjen kannalta. Lasten on saatava leikeissään käyttää kaikkia mahdollisia liikkeitä: juoksemista, hyppäämistä, keinumista, pyörimistä, kierimistä, kuperkeikkoja, tanssia.” (Karvonen ym. 2003, 13–14.)

Lasten liikkuminen on tärkeää tuki- ja liikuntaelimistölle. Lasten luut ovat joustavia ja kestävät kolhuja paremmin kuin aikuisten. Luusto on näin myös altis huonoille pitkäkestoisille asennoille. Lihasmassaa lapsilla on suhteellisesti selvästi vähemmän ja lasten lihaksiston muut ominaisuudet tekevät sen alttiiksi väsymiselle. Lasten sydän kestää korkea-asteista rasitusta, jos se on lyhytkestoista, lepotaukojen katkomaan ja itsesäätoista. Lasten liikunnallinen toiminta koostuu usein lyhytkestoisista suorituksista, joita katkaisevat itse säädellyt lepotauot. Rasittavaa lapsille on luonnollisen rytmien ylittävä, pitkäkestoinen, yksipuolinen lihastoiminta ja staattiset asennot. Lapset, joille on annettu mahdollisuuksia ja joita on kannustettu kestävyyttä vaativiin toimintoihin, erottuvat kestävyydellään muista. (Karvonen ym. 2003, 41–43.)

2.2.3 Aikuisten ja lasten vuorovaikutus

Liikuntatilanteissa syntyy hyvää vuorovaikutusta lasten kanssa. Tunneilmasto on perusta oppimiselle ja kehitykselle, koska pienet lapset tunnistavat ja vaistoavat parhaiten perustunnelman, joka taas virittää heidän kekseliäisyytensä. Lapsiryhmissä parhaiten yhteenkuuluvuuden luo leikin riemu, johon aikuisetkin yhtyvät. Ohjatuissa tilanteissa tunneviritys pitää sisällään vuorovaikutussuhteen ja toimintaympäristön emotionaalisen laataamisen. (Karvonen ym. 2003, 90.) Toimiva vuorovaikutus edistää siis lapsen oppimista ja kehitystä. Aikuinen voi vaikuttaa esimerkiksi liikunnan ohjaamisen kautta merkittävästi myös lasten sosiaalisen ja tunne-elämän kehitykseen.

Pienten lasten liikkuminen tarvitsee aikuisten tukea kulloinkin lapsia parhaiten palvelevassa muodossa. Pienetkin lapset osaavat tehdä monia asioita, mutta tarvitsevat innostuksen herättäjäksi ja toiminnan virittäjäksi aikuista. Tällöin aikuisen tulee tuntea lasten kehitys ja osata tarjota oikean-

laista toimintaa, kohtaamista ja ymmärtämistä. Vuorovaikutuksen haasteena on pienten lasten kanssa ei-kielellinen kommunikaatio ja yksilöllinen kohtaaminen, isompien kanssa vireystilan ja tunteilmaisun lukeminen sekä kielellisen ohjauksen tapa. (Karvonen ym. 2003, 91.) Lapsen ja aikuisen välisen onnistuneen vuorovaikutuksen kautta lapselle voi syttyä innostus liikkumiseen, joka antaa paljon ja kantaa pitkälle elämässä.

2.3 Liikunta ja oppiminen

Kehityopsykologiassa erityisesti Piaget’in ajatukset ovat olleet tärkeitä lähtökohtia motorisen ja kognitiivisen kehityksen yhteyksiä koskeneille pohdinnoille. Hänen mukaansa sensomotorinen toiminta muodostaa perustan myöhemmin kehittyville kognitiivisille toiminnoille, siis lapsi rakentaa maailmaansa toimiessaan siinä. Lapsen oman toiminnan ja liikkumisen merkitys kognitiiviselle ja sosiaaliselle kehitykselle onkin saanut tukea pikkulapsia koskeneesta tutkimuksesta. Motorisella kehityksellä on myös yhteyksiä kielen ja vuorovaikutuksen kehittymiseen. (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala 2005, 22.)

Havaintomotorinen ja liikunnallinen kehittyminen ovat tärkeä perusta, jolle monet jokapäiväisessä elämässä tarvittavat toiminnot rakentuvat. Havaintomotoriikka on myös perustana motoristen perustaitojen oppimiselle. Lapsi havaitsee voidakseen liikkua ja liikkuu voidakseen havaita. Havainnoimalla ja liikkumalla lapsi saa tietoa kehostaan sekä sosiaalisesta että materiaalisesta ympäristöstään. Koska liikuntakokemukset ovat aina aistikokemuksia, on havaintomotorinen harjaannuttaminen tärkeä painopistealue. On tärkeä muistaa kaikki aistialueet: näkö-, kuulo-, tunto- ja lihas-, liike- ja tasapainoaisti, unohtamatta hajua ja makuakaan. Nykyajan tietoyhteiskunnassa näkö- ja kuuloärsykeitä tulee tulvimalla, kun taas kehoa lähellä olevien aistimusten välittämä kokemus voi jäädä liian vähäiseksi. Omasta kehosta ja ympäristöstä saatavien aistimusten jäsentäminen käyttöä varten on tärkeä edellytys oppimiselle ja tarkoituksenmukaiselle toiminnalle. (Koljonen 2005, 83.)

2.3.1 Motoriset taidot oppimisessa

Motoristen taitojen oppiminen etenee kolmen perättäisen vaiheen kautta. Alkuvaiheessa taidon oppiminen on kognitiivista. Tietoa uudesta opittavasta taidosta haetaan ja vastaanotetaan eri aistein havainnoimalla, katsomalla, kuuntelemalla ja tunnustelemalla. Ensimmäisessä vaiheessa on tyypillistä sopivan suoritustavan etsiminen ja selkeä kielellisen tai fyysisen ohjauksen tarve, joten kielellisen ohjauksen merkitys korostuu. Toisessa vaiheessa aistihavaintojen kautta saatua tietoa verrataan ja yhdistetään muistissa olevaan tietoon. Kolmanteen vaiheeseen siirrytään, kun ulkoinen ja kognitiivinen ohjaus käyvät tarpeettomaksi ja toiminta on automatisoitunut. Motoristen taitojen oppimisen prosessista syntyy uusia sisäisiä malleja, joita kokeillaan käytännössä fyysisen toiminnan avulla. Kielellä ja liikkeellä on siinä selvä yhteys. (Huisman & Nissinen 2005, 27.)

Liikuntaleikit ja liikuntaharjoitukset toimivat sekä oppimisvalmiuksien kehittäjänä että menetelminä opettaessa eri aihealueiden sisältöjä. Oppimisvalmiuksien kehittämisessä korostuvat havaintomotoristen taitojen kehittäminen sekä hienomotoriikan kypsyminen. Liikunnalla voidaan kehittää sellaisia havaintomotorisia taitoja kuin silmän ja käden yhteistyöhön ja kuuloon perustuva erottaminen sekä tunto- ja liikeaistin kehittäminen. Lisäksi oman kehohallinnan, voimankäytön säätelyn oppiminen ja liikkeiden ajoitusten oppiminen vaikuttavat lapsen kykyyn hallita motoriikkaansa ensin koko kehon tasolla, sitten karkeamotoriikassa ja lopuksi hienomotoriikassa. (Huisman & Nissinen 2005, 32.)

Motoristen taitojen hallitseminen vaikuttaa aivojen kehittymiseen, sillä samat keskushermoston mekanismit vastaavat rinnakkain sekä motoristen että kognitiivisten taitojen ohjauksesta. Vauvaiässä ja lapsuudessa motoristen perustaitojen oppiminen – konstaaminen, käveleminen, kieriminen, riippuminen, hyppääminen, pallon heittäminen ja kiinniottaminen sekä vartalon keskilinjan ylitys – luo mahdollisuuden kehittää kognitiivisia taitoja. Motorisen kehityksen kautta lapsi pääsee tehokkaampaan vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Kehittyneempien liikkumistapojen myötä lapset kohtaavat elinympäristössään haasteita, joita he eivät ole aiemmin kohdanneet, kuten ajattelua ja ongelmanratkaisua. Liikkumisen kautta lapset hankkivat uusia kokemuksia, jotka kehittävät heidän kognitiivista kapasiteettiaan. (Jaakkola 2012, 54.)

2.3.2 Liikuntaa aivoille

Aivotoimintoja koskevien havaintojen mukaan motorisilla ja kognitiivisilla toiminnoilla on monia yhteisiä aivomekanismeja. Erilaiset aivojen kuvantamistutkimukset ovat osoittaneet, että nämä anatomisesti eri puolilla aivoja sijaitsevat rakenteet toimivat voimakkaassa yhteistyössä erilaisten kognitiivisten tehtävien suorittamisessa. Tämä yhteistoiminta korostuu, kun suoritettava tehtävä on uusi tai vaativa. Kun tehtävä tulee tutuksi ja sen suorittaminen automatisoituu, molempien rakenteiden toiminta vähenee. (Ahonen ym. 2005, 22–23.)

Osa liikunnan ja kognitiivisten toimintojen yhteydestä perustuu muutokseen aivojen aineenvaihdunnassa. Liikunta lisää aivojen verenkiertoa, parantaa hapensaantia, lisää välittäjäaineiden tasoa sekä kasvattaa hermosolujen toimintaa tukevan kemikaalin tuotantoa. Osa liikunnan ja kognitiivisten toimintojen yhteyksistä perustuu aivojen rakenteiden kehittymiseen. Säännöllinen liikunta kasvattaa aivoissa olevien hiussuonten määrää ja synnyttää uusia hermosoluja erityisesti hippokampukseen, joka on oppimisen ja muistin keskus. Lisäksi liikunta lisää aivosolujen ja rakenteiden välisiä yhteyksiä, tihentää olemassa olevia hermoverkkoja sekä lisää aivokudoksen tilavuutta. (Jaakkola 2012, 53–54.)

Aivosolujen ja rakenteiden väliset yhteydet lisäävät ihmisen oppimispotentialia. Ne kehittävät tarkkaavaisuutta ja keskittymistä sekä parantavat tiedonkäsittely- ja muistitoimintoja. Lisäksi muutokset aivoissa kehittävät positiivisia selviytymismenetelmiä ja myötävaikuttavat oppimisen kannalta edullisten tunteiden syntymiseen. Motoristen taitojen harjoittaminen ja

oppiminen tarjoaa väylän kehittää myös niitä aivojen osia ja yhteyksiä, jotka ilman liikkumista jäisivät kehittymättä. Mikäli aivojen kehittymisen kannalta oleellisia motorisia taitoja ei ole lapsuudessa opittu luonnostaan, pitää niitä harjoitella myöhemmin. (Jaakkola 2012, 53–54.) Tämä tieto asettaakin haastetta varhaiskasvatukselle ja lasta hoitavien henkilöiden kyvyille havainnoida lapsen kehitystä ja kasvua ja kyvyille tarjota lapselle hänelle sopivaa ja sopivasti haastavaa liikuntaa.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus tuotti tietoa toiminnalliseen osuuteen. Työn tutkimuksellinen osuus oli pienempi kuin perinteisessä tutkimuksessa, koska työn tuloksena tuotetaan konkreettinen tuote, liikuntavinkkivihkonen. Tutkimustuloksia kyselyn osalta raportoidaan opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa, jossa pyritään avaamaan perusteluita toteutetun vihkosen valittuun sisältöön. Joitain tutkimuksen tuloksia voi todennäköisesti päätellä myös valmiin tuotteen sisällöstä, koska tarkoituksena on toteuttaa tuote tutkimuksessa saadun tiedon pohjalta. Raportoinnin yhtenä osana voi myös siis pitää toteutettavaa vinkkivihkosta.

Vilkan ja Airaksisen mukaan (2003, 9) toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Kyseisen nimikkeen sisällä toteutetaan monenlaisia opinnäytetöitä. Tuotteistetun opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ja tehdä esimerkiksi esine tai laite, opas tai ohjeet. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan esimerkiksi kirja, kansio, vihko tai opas. Lisäksi tavoitteena voi olla toimintamallin kehittäminen tai suunnittelu. Tavoitteena on siis tuottaa ja kehittää jotain uutta ja aikaisemmasta poikkeavaa, ei tehdä pelkkää tutkimusta. Usein tuotteistetun opinnäytetyön yhteydessä puhutaankin suunnittelu- ja kehittämishankkeesta.

Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on siis jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus tai tietopaketti. Toteutustapaa valittaessa on pohdittava sitä muotoa, jossa idea kannattaa toteuttaa, jotta se palvelisi kohderyhmää parhaiten. Pohdittavaksi tulee myös työn laajuus ja tuotteen kustannukset. Toimeksiantaja saattaa toivoa, että sen logo ja värimaailma näkyvät tuotteessa. Opinnäytetyön ensisijaisia kriteerejä ovat tuotteen uusi muoto, käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, tuotteen houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus. Opinnäytetyöstä riippuen on myös tärkeää kertoa konkreettisesti, miten tietoa on hankittu tai käytännön toteutusta viety eteenpäin. (Vilka & Airaksinen 2003, 51–56.)

Opinnäytetyöstä keskusteltiin toimeksiantajan edustajan kanssa ja hän on keskustellut siitä myös Hämeenlinnan kaupungin varhaiskasvatuspalveluiden tuottajapäällikön kanssa. Työstä keskusteltiin myös Hämeenlinnan kaupungin varhaiskasvatuspalveluiden palvelujohtajan kanssa ja häneltä saimme opinnäytetyömme tutkimusluvan. Tutkimuslupa työlle haettiin tutkimussuunnitelman hyväksymisen jälkeen.

Opinnäytetyönä valmistuva perhepäivähoitajille suunnattu liikuntavinkkivihkonen luvattiin kaupungin varhaiskasvatuspalveluiden taholta painattaa opasvihkoseksi jaettavaksi kaupungin perhepäivähoitajille. Työ esiteltiin myös Hämeenlinnan kaupungin varhaiskasvatuspalveluiden perhepäivähoidon kehittämistyöryhmälle ja kaupungin edustajan kanssa keskusteltiin vihkosen lopullisesta muodosta. Perhepäivähoitajille suunnattuihin täydennyskoulutuspäiviin odotetaan ja toivotaan ohjattuja liikuntaleikki-tuokioita vinkkivihkosen tueksi sen valmistuttua.

3.1 Tutkimuksen ajoitus

Opinnäytetyö toteutui pääosin vuoden 2013 aikana. Tutkimussuunnitelman hyväksymisen ja tutkimusluvan saamisen jälkeen otimme yhteyttä Hämeenlinnan varhaiskasvatuskeskusten johtajiin sekä myös varhaiskasvatuspalveluiden perhepäivähoidon kehittämistyöryhmään alkuvuodesta 2013. Kyselyn toteuttamisen aikatauluksi suunnittelimme helmimaaliskuuta 2013. Kyselylomake oli suhteellisen lyhyt, joten vastausaikaa tarvittiin korkeintaan muutama viikko, eikä kyselyn toteuttamiseen näin ollen kulunut pitkää aikaa.

Lähetimme kyselyn perhepäivähoitajille sähköpostitse, joten kustannuksia ei tästä tullut ja perhepäivähoitajat palauttivat kyselyn varhaiskasvatuskeskusten johtajien ja kaupungin sisäisen postin kautta. Kyselyn toteuttamisen jälkeen analysoimme vastaukset ja tulosten perusteella aloitimme liikuntavinkkien keräämisen. Opinnäytetyömme tuote, liikuntavinkkivihkonen, painatetaan kaupungin toimesta ja toimitetaan kaikille kaupungin perhepäivähoitajille.

3.2 Aineiston kerääminen

Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään varsin pieneen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti. Aineiston tieteellisyyden kriteeri ei näin ollen olekaan sen määrä vaan laatu, käsitteellistämisen kattavuus. Tutkija pyrkii sijoittamaan tutkimuskohteen yhteiskunnallisiin yhteyksiinsä ja antamaan siitä historiallisesti yksityiskohdallisen ja tarkan kuvan. (Eskola & Suoranta 2000, 18.)

Tutkimuskohteiksi soveltuvat tutkimusaineiston keräämisen tavasta riippumatta ihmiset ja kulttuurituotteet, joita ovat kaikki ihmisen tuottamat kuva- ja tekstiaineistot. Kyselylomake on tavallisin määrällisessä tutkimusmenetelmässä käytetty aineiston keräämisen tapa. Kyselytutkimuksessa vastaaja itse lukee kirjallisesti esitetyn kysymyksen ja vastaa siihen itse kirjallisesti. Tämän tapainen aineiston keräämisen tapa soveltuu hyvin suurelle ja hajallaan olevalle joukolle ihmisiä. Nykyään kyselylomake voidaan lähettää myös sähköpostitse. Tällöin etukäteen on varmistettava, että perusjoukkoon kuuluvilla, joilta tutkimustieto kerätään, on mahdollisuus sähköpostin käyttöön. (Vilka 2005, 73–74.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuskäytäntöjä käytetään hieman väljemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä, vaika-

ka tiedon keräämisen menetelmät ovat samat. Käsittelemme tutkimusta lähinnä selvityksen tekemisenä ja selvitystä ennen kaikkea yhtenä tiedonhankinnan apuvälineenä, koska toiminnallisten opinnäytetöiden selvitys nojaa usein hyvin löyhästi tai ei ollenkaan teoriaan (Vilka & Airaksinen 2003, 57). Teoria auttaa tutkimuksen tekemisessä monin tavoin ja se on myös hyvä päämäärä. Teoriasta on hyötyä myös pohdittaessa aineiston yleistettävyyttä ja edustavuutta samoin kuin laadittaessa tieteellisten käytäntöjen mukaista raporttia (Eskola & Suoranta 2000, 83).

Otimme yhteyttä Hämeenlinnan kaupungin varhaiskasvatuskeskusten johtajiin, esittelimme heille tutkimustehtävämme ja kysyimme heidän sekä heidän alaisinaan toimivien perhepäivähoitajien kiinnostusta osallistua kyselyyn. Tutkimusaineiston keräsimme kyselyllä, johon perhepäivähoitajat vastasivat joko itsenäisesti tai tiimeinä. Perhepäivähoitajia Hämeenlinnan kaupungilla työsuhteessa oli keväällä 56. Aineiston analyysin kannalta ajattelimme tiimeissä vastaamisen nopeuttavan analysointia sekä mahdollisesti tuovan uusia ja monipuolisia näkökulmia asiaan. Kyselyssä ei ollut tarkkoja strukturoituja kysymyksiä, vaan tausta-ajatuksen johdattelemia avoimia kysymyksiä siitä, mitä perhepäivähoitajat vihkoselta toivoivat ja millaisia hyviä käytänteitä heillä jo oli.

3.3 Tutkimusmetodi

Tutkimusmetodin oli tutkimusta varten toteuttamamme ohjeistettu avoin kysely. Näkökulma tutkimukselle oli sekä tutkimuksen teoriasta saatu fakta- että kokemusnäkökulma. Perhepäivähoitajilla on omaan työhönsä tarvittavasta tuesta ja opastuksesta sekä todellista tietoa että työn kautta saatua kokemusta. Tutkimuksessa oli myös useita metodologisia lähtökohtia. Tutkimme arkielämässä tarvittavaa tukea sekä opastusta ja kyselyssä saimme tietoa kentältä perhepäivähoitajien kokemuksiin pohjautuen. Tutkimuksemme analyysimetodi oli aineistolähtöinen analyysi kyselyn vastauksiin perustuen. Teemoittelimme kyselymme pohjalta erilaiset aihepiirit, joihin perhepäivähoitajat halusivat vinkkejä ja opastusta.

Laadullisessa tutkimuksessa hypoteesittomuus tarkoittaa sitä, että tutkijalla ei ole lukkoon lyötyjä ennako-olettamuksia tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista. Lisäksi on aina mahdollista ja suotavaakin kehitellä itselleen niin sanottuja työhypoteeseja, eräänlaisia arvauksia siitä, mitä analyysi voi tuoda tullessaan. (Eskola & Suoranta 2000, 19–20.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei aina ole välttämätöntä analysoida kerättyä aineistoa yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä (Vilka & Airaksinen 2003, 57–58).

Työssämme ei ollut tuloksista ennako-olettamuksia, mutta tutkimuksen tekoa ohjasi tutkijoiden tausta-ajattelu. Teimme tutkimuksen edetessä työhypoteeseja, jotka osoittautuivat vääriksi olettamuksiksi. Aineistomme tarkoituksena oli ennen kaikkea löytää perhepäivähoitajien tarpeet sekä hyvät käytänteet ja tutkimusaineiston analyysin tuli tuottaa aineistoa toimintatutkimuksellisen työmme tuotokseen, vinkkivihkoseen.

Tutkimusmetodin tulee olla sopusoinnussa tutkimuksen teoreettisen viitekehityksen kanssa. Teoreettinen viitekehys määrää sen, millainen aineisto kannattaa kerätä ja millaista menetelmää sen analyysissä käyttää. Tai päinvastoin aineiston luonne asettaa rajat sille, millainen tutkimuksen teoreettinen viitekehys voi olla ja millaisia metodeja voi käyttää. Teoreettisen viitekehityksen ja sen kanssa sopusoinnussa olevan metodin valitseminen on siis tärkeä, kauaskantoinen ratkaisu. (Alasuutari 2011, 82–83.) Työsämme oli lähtökohtaisesti teoreettinen viitekehys olemassa, mutta keräämämme aineisto määritteli lopulta sen, millaista teorian tietoa hankimme tutkimukseemme.

3.4 Aineiston analyysitapa

Aineiston analyysissä ei ole olemassa mitään opetettavissa olevia sääntöjä tai metodia, joka oikein käytettynä itsestään tuottaisi viisaita ajatuksia. Yleistäen voidaan todeta, ettei ole olemassa tieteellistä metodia, joka takaisi totuuden etsinnän menestyksen. Tutkimuksen tekijän itsensä on tuotettava analyysinsä. Sen saavuttamiseksi metodien noudattamisen lisäksi merkityksellisiä ovat yksilön vastaanottokyvyn herkkyyden, oivallisuuden terävyys sekä myös onnekkuus.

Aineistosta nousevat teemat tai muu vastaava sanonta tarkoittaa sitä, että tutkija löytää aineistostaan teemoja oman ymmärryksensä avulla. Vaikka yleispätevää logiikkaa ei olekaan, se ei kuitenkaan tarkoita, että analyysin tuloksena aineistosta voisi nostaa esiin mitä hyvänsä tutkimustehtävät tai -ongelmat muistaen. Tutkijan pitää saada lukija luottamaan siihen, että hänen tutkimuksensa on uskottava. Kaikkiaan voidaan olettaa, että päätyminen parhaaseen saatavilla olevaan selitykseen tulee laadullisen tutkimuksen analyysissä avuksi useammin kuin myönnetään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 100.)

3.5 Aineistolähtöinen analyysi

Aineistolähtöisessä analyysissä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Siinä analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Avainajatus on, että analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja tai harkittuja. Periaatteessa teorian merkitys analyysin ohjaajana liittyy tiedon tavoittelun tapaan siten, että tutkimuksessa julkilausutut metodologiset sitoumukset ohjaavat analyysia. Aikaisemmilla havainnoilla, tiedoilla tai teorioilla tutkittavasta ilmiöstä ei pitäisi olla mitään tekemistä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa, koska analyysin oletetaan olevan aineistolähtöistä. Teoria, joka tutkimuksessa liittyy analyysiin ja analyysin lopputulokseen, koskee vain analyysin toteuttamista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.)

Ensimmäinen lähestyminen aineistoon kulkee useimmiten tematisoinnin kautta. Aineistosta voi nousta esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja. Näin on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä ja ilmenemistä aineistossa. Aineistosta voidaan poimia sen sisältämät keskeiset aiheet ja siten esittää se kokoelmana erilaisia kysymyksenasetteluja. Tekstimas-

sasta on ensin pyrittävä löytämään ja sen jälkeen eroteltava tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet. Teemoittain järjestetyt vastauksista irrotetut sitaatit ovat usein mielenkiintoisia, mutta kovin pitkälle meneviä analyysia tai johtopäätöksiä ne eivät välttämättä osoita. Tekstikatkelmaa voidaan käyttää perustelevaan tutkijan tekemää tulkintaa, kuvaamaan aineistoa esimerkkinä, elävöittämään tekstiä ja pelkistämään tiivistettyjä kertomuksia. (Eskola & Suoranta 2000, 174–175.)

Teemoittelussa painottuu, mitä kustakin teemasta on sanottu. Lukumäärillä on tai ei ole merkitystä, mikä riippuu laadullisen tutkimuksen perinteestä. Kaikkiaan kyse on laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan. Ennen varsinaisten teemojen etsimistä aineisto voidaan ryhmitellä esimerkiksi tiedonantajien sukupuolen, iän tai muun sellaisen mukaan. Alustavan ryhmittelyn jälkeen aineistosta aletaan etsiä varsinaisia teemoja eli aiheita. Ideana on etsiä aineistosta tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä. Jos aineiston keruu on tapahtunut teemahaastattelulla, on aineiston pilkkominen suhteellisen helppoa, koska haastattelun teemat muodostavat jo itsessään jäsenyyksen aineistoon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.)

Teemoittelu on suositeltava aineiston analysointitapa käytännöllisen ongelman ratkaisemisessa. Tällöin tarinoista voi kätevästi poimia käytännöllisen tutkimusongelman kannalta olennaista tietoa. Teemoittelua voi tarvittaessa jatkaa pitemmällekin. Teemoittelun avulla tekstiaineistosta saadaan esille kokoelma erilaisia vastauksia tai tuloksia esitettyihin kysymyksiin. Tällöin tutkimustulokset palvelevat parhaiten juuri erilaisia käytännöllisiä intressejä. (Eskola & Suoranta 2000, 178–179.) Teemoittelun avulla aineistosta pyritään siis löytämään ja poimimaan olennaiset vastaukset tutkimuskysymyksiin. Teemoittelulla saimme vinkkitoivevastauksista ja hoitajien omista hyvistä käytänteistä sekä vinkeistä aikaan kokoelman, jolla saimme kohderyhmältä tietoa vinkkivihkosen sisältöä varten. Teemoittelun kautta lopullisen tuotoksen liikuntavinkit tulisivat vastaamaan mahdollisimman hyvin tarpeeseen.

3.6 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen tasoa, johtopäätösten pätevyyttä ja tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida koko tutkimusprosessin kuluessa. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan soveltaa osittain näitä luotettavuuden ja pätevyyden käsitteitä. Siinä on määrällisen tutkimuksen tapaan olennaista arvioida tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta. Laadullisen tutkimuksen tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia ja tutkimuksessa käytetyillä menetelmillä on voitava tutkia sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoitus tutkia. Käytettyjen käsitteiden on myös sovittava tutkimusongelman ja aineiston sisältöihin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 213.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus ilmenee tutkimusprosessin toteuttamisessa. Luotettavuuden tarkastelussa arvioidaan muun muassa, miten tutkimustulos vastaa tutkimuskohdetta ja vastaavatko tutkimuksen johtopäätökset alkuperäistä tutkimusaihetta. Luotettavuutta voidaan arvioida laadullisessa tutkimuksessa myös yleistettävyyden tai siirrettävyyden kaut-

ta. Ovatko tutkimuksen tulokset yleistettävissä tai siirrettävissä myös muihin kohteisiin tai tilanteisiin? Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat myös tutkija ja tutkijan taidot, aineiston laatu, aineiston analyysi ja tutkimustulosten esittäminen. Sisällönanalyysissä vaikuttaa lisäksi aineiston pelkistäminen niin, että se kuvaa mahdollisimman luotettavasti tutkittavaa ilmiötä. (Hirsjärvi ym. 2003, 213.)

Laadullisen tutkimuksen pätevyys tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Ydinasioita laadullisessa tutkimuksessa pätevyyden kannalta ovat esimerkiksi vastaajien ja tutkijan samanlainen käsitys kysytyistä kysymyksistä. Pätevyys merkitsee kuvauksen ja siihen liitettyjen selitysten ja tulkintojen yhteensopivuutta. Sopiiko selitys kuvaukseen eli onko selitys uskottava? (Hirsjärvi ym. 2003, 213–214.) Pätevyys siis toteutuu, jos tutkimuksella saadaan tietoa tarkastelun kohteena olevasta ilmiöstä. Tutkimuksen pätevyyttä lisää monipuolinen aineiston keruu ja jatkuvan vertailun käyttö tutkimusanalyysin aikana. Laadullisen tutkimuksen arviointiin voidaan käyttää myös uskottavuuden arvioimista.

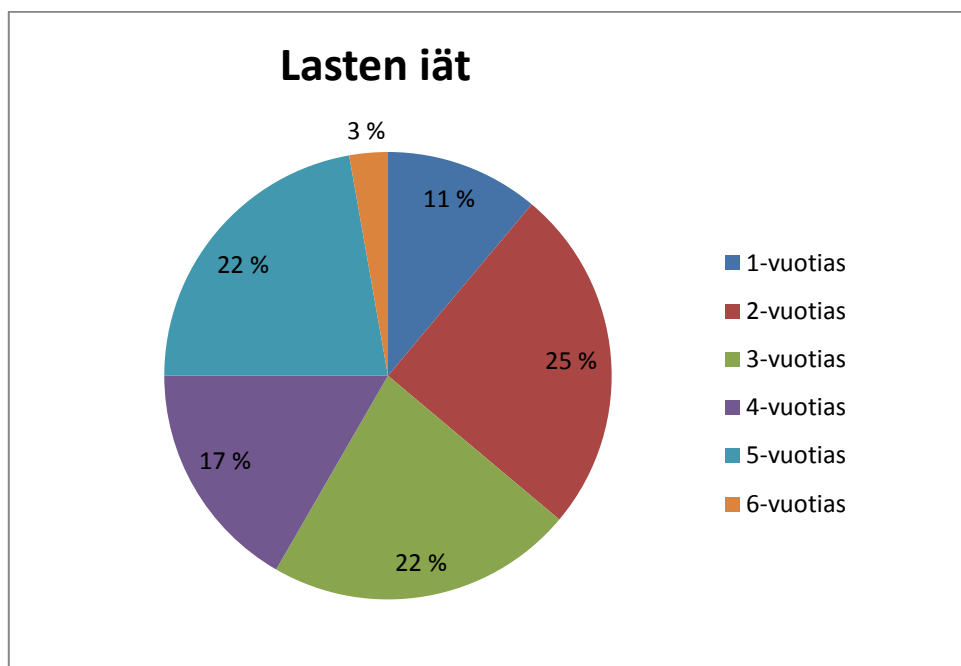
Tutkijoiden aineistonkäsittelytavat vaikuttavat osaltaan tutkimuksen analyysiin ja muokkaavat näin osaltaan tutkimuksen tulosta. Sisällön analyysissä on myös muistettava, että saatu tieto on aina asiayhteydestään irrotettua eli siinä ei ole tarkistusmahdollisuutta ja tekstinä saadun tiedon lukeminen on jo tulkintaa. Alkuperäistä aineistoa käytimme kuitenkin tulosten tarkisteluun koko tutkimuksen analysoinnin ajan, jolloin luimme aineistoa läpi useita kertoja. Tutkimus antaa luotettavasti tietoa tutkimuskysymyksiimme. Johtopäätöksissä saadaan vastaukset sekä perhepäivähoitajien liikuntavinkkitoiveisiin että hoitajien jakamiin omiin hyviin käytänteisiin ja vinkkeihin. Johtopäätöksiä täydentää myös valmis liikuntavinkkivihkonen, jossa tuodaan hoitajien omat toiveet ja vinkit kaikkien käyttöön. Tutkimusmenetelmänä käyttämämme avoin kysely tuotti tietoa juuri niistä oleellisista seikoista, joista halusimme, eli myös tutkimuksemme pätevyys toteutuu.

4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimus toteutettiin keräämällä aineisto kyselylomakkeella Hämeenlinnan kaupungin perhepäivähoitajilta keväällä 2013. Aineisto analysoitiin saatuja vastauksia käyttämällä ja teemoittelemalla perhepäivähoitajien jakamat hyvät käytänteet ja vinkit sekä liikuntavinkkitoiveet. Kyselylomakkeita palautui määräaikaan mennessä 16, joista 4 oli tiimivastauksia. Kyselyyn vastasi yksin tai yhdessä tiimin kanssa kaikkiaan 28 Hämeenlinnan kaupungin perhepäivähoitajaa. Kaupungilla työskenteli kyselyyn toteuttamisaikaan 56 perhepäivähoitajaa, joten kyselyyn vastasi 50 prosenttia kaikista kaupungin perhepäivähoitajista.

4.1 Taustatiedot

Lasten ikäjakauma oli useassa vastauksessa merkitty haarukalla nuorimasta vanhimpaan, kuten esimerkiksi 1–5-vuotiaita, joten aivan tarkkaa tietoa lasten ikäjakaumasta emme saaneet. 16 hoitajan vastauksessa, joko yksittäisessä tai tiimivastauksessa, lasten iät oli kuitenkin eritelty tarkkaan. Kuviossa 1 näkyy, että vastausten perusteella 1-vuotiaita hoitolapsia oli ryhmissä yhteensä neljä eli reilu kymmenys (11 %) kaikista hoidettavista. Suurin osa hoitolapsista, yhdeksän lasta eli neljännes (25 %) kaikista, oli 2-vuotiaita. Seuraavaksi suurin osuus (22 %) oli 3- ja 5-vuotiailla, joita molempia oli kahdeksan. Kuusi (17 %) hoitolapsista oli 4-vuotiaita ja 6-vuotiaita perhepäivähoidettavia oli ryhmissä vain yksi (3 %).



Kuvio 1. Lapsiryhmän lasten iät (n = 16).

4.2 Aiemmat koulutukset

Kuvion 2 mukaan valtaosa perhepäivähoitajista, 22 hoitajaa, oli osallistunut Vauhtia Varhaiskasvatukseen -kehittämisiltoihin. Suurin osa vastaajista, 10 hoitajaa, oli osallistunut koulutusiltoihin syksyllä 2011 ja keväällä 2012. 1 vastaaja oli osallistunut iltoihin syksyllä 2012 ja keväällä 2013. Loput 11 vastaajista oli osallistunut koulutuksiin ennen syksyä 2011.



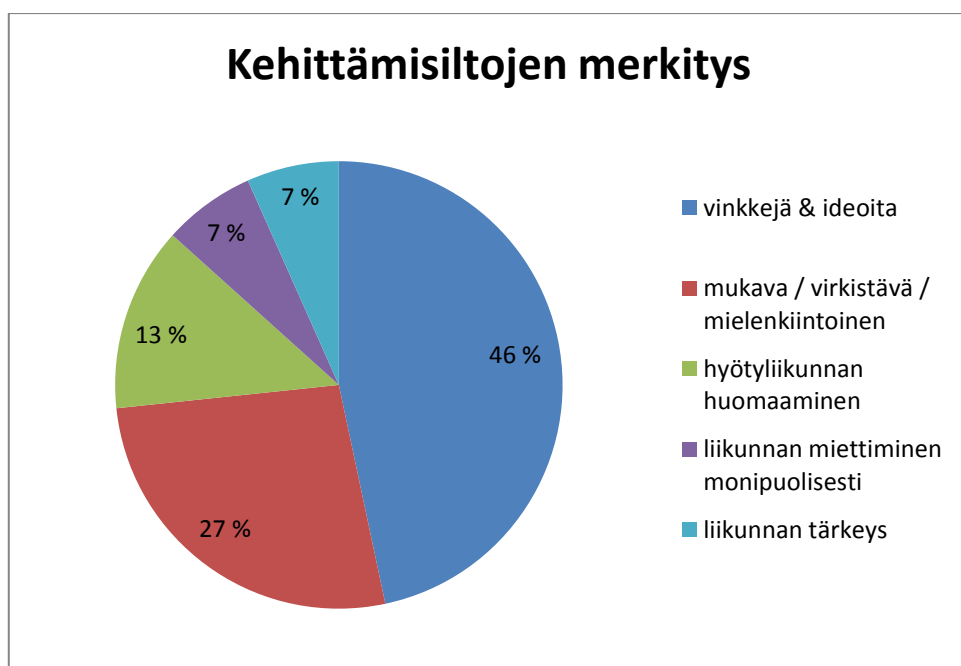
Kuvio 2. Vauhtia Varhaiskasvatukseen -kehittämisiltoihin osallistuminen (n = 13).

Suurimmassa osassa, seitsemässä vastauksessa, kehittämisilloista sai vinkkejä ja ideoita, kuten kuviossa 3 esitetään. Neljässä vastauksessa iltoja pidettiin mukavina, virkistävinä tai mielenkiintoisina. Kaksi vastaajaa huomasi kehittämisiltoihin osallistuttuaan kuinka paljon arjessa jo liikutaan hyötyliikuntana. Yksi vastaaja totesi iltojen auttaneen miettimään asiaa monipuolisesti, samoin kuin yksi vastaaja nosti esiin liikunnan tärkeyden.

Niistä sai tärkeää tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kasvuun.

Kunpa saisin toisetkin mukaan.

Kolme vastaajaa oli jättänyt kysymykseen vastaamatta, yksi oli osallistunut, muttei kuvannut iltojen merkitystä itselleen ja yksi vastaaja ei ollut osallistunut.



Kuvio 3. Vauhtia Varhaiskasvatukseen -kehittämisiltojen merkitys hoitajille (n = 10).

4.3 Vinkkitoiveet

Liikuntavinkkejä kaivattiin kuvion 4 mukaan eniten, viidessä vastauksessa, kotona toteutettavaan sisäliikuntaan. Seuraavaksi eniten, neljässä vastauksessa, toivottiin koko ryhmälle, eri-ikäisille, sopivia helppoja ja yksinkertaisia liikuntavinkkejä. Kolme vastaajaa toivoi erityisesti pienille lapsille suunnattuja ryhmä-, laulu- ja lorutteleikkejä. Liikuntavälineitä itse edullisesti tehtäväksi ja vinkkejä myös erityislapsille toivoi yksi vastaaja. Yhdessä vastauksessa tiivistettiin vinkkitoiveet näin: ”Kaikki kelpaa.”



Kuvio 4. Perhepäivähoitajien liikuntavinkkitarpeet (n = 13).

Kysymykseen vinkkitoiveista vastattiin 13 vastauksessa ja vinkkitoiveisiin jätettiin kokonaan vastaamatta 3 vastauksessa. Neljässä vastauksessa nähtiin, että lapset liikkuvat luonnostaan paljon eikä heitä tarvitse erityisesti liikuttaa eivätkä vastaajat näin ollen tarvitse vinkkejäkään. Yhdessä vastauksessa muistutettiin myös lapsilta itseltään tulevien vinkkien hyödyntämisestä.

4.4 Omat hyvät käytänteet ja vinkit

Omia hyviä käytänteitä tai vinkkejä kerrottiin kaikissa 16 vastauksessa. Perhepäivähoitajien omat hyvät käytänteet ja vinkit teemoittelimme saatujen vastausten perusteella viiteen eri teemaan. Teemoittelun toteutimme jakamalla vastaukset kysymysten missä, kenelle, milloin, mitä ja miten alle. Kaikissa vastauksissa näkyivät teemat milloin ja mitä. Seuraavaksi suurimmassa osassa, 14 vastauksessa, näkyi selvästi paikkaan ja tilaan liittyvä teema missä. Miten-teemaa käsiteltiin 9 vastauksessa ja 7 vastauksessa näkyi liikuttamisen kohderyhmä eli kenelle.

Missä-teemassa käytänteet ja vinkit liittyivät vahvasti tekemisen paikkaan tai tilaan. Teeman tärkeimpänä vinkkinä vastauksista nousi esiin metsäretket ja liikkuminen ylipäänsä ulkona. Useassa vastauksessa mainittiin luonto liikkumisen mahdollisena paikkana ja liikkumisen motivaation lähteenä. Yhdessä vastauksessa kirjoitettiin: ”Luonto liikuttaa, mielikuvitus mahdollistaa kaikkea tärkeää.” Puistot ja pihat mainittiin myös liikkumisen paikkoina monine mahdollisuuksineen. Vinkkivastauksissa korostui selvästi ulkoilu perhepäivähoitajien ryhmien liikkumisen tilana ja paikkana. Yhdessä vastauksessa päiväkodin käytettävissä olevat sisätilat nähtiin myös mahdollisuutena liikkumiseen.

Kenelle-teemassa perhepäivähoitajien vinkit liittyivät liikkumisen miettimiseen koko lapsiryhmän, lasten iän tai taitojen mukaan. Perhepäivähoitajat jakoivat ajatuksiaan koko ryhmälle suunnatusta tekemisestä niin, että jokaisen lapsen pitää voida liikkua omien taitojensa mukaan. Riittävän haastavaa tai toisaalta riittävän helppoa tekemistä pitää siis olla kaikille tarjolla.

Ulkoiltaessa omien kykyjen mukainen liikkuminen on monen kenelle-teeman vastauksen perusteella luonnollista kaikille. Perhepäivähoitajat vinkkasivat myös mahdollisuuksista jakaa ryhmää iän mukaan ja ohjata heitä ikäkaudelle sopiviin liikunnallisiin puuhiin. Useassa vastauksessa oli esimerkiksi kerrottu kuinka isommat pääsevät luistelemaan, jos kentän laidalla voi pienemmät laskea samaan aikaan mäkeä.

Milloin-teeman vastaukset jakoutuivat vuodenaikojen hyödyntämiseen, mahdollisuuden ja ajan tarjoamiseen, päivittäisten rutiinien ylläpitämiseen sekä hyötyliikuntaan. Suurin osa vastauksista liittyi kaikkien vuodenaikojen hyödyntämiseen. Talvella voi liikkua talvisissa puuhissa, luistellen, hiihtäen tai mäkeä laskien ja kesällä taas vaikkapa jalkapalloa pelaten.

Päivittäisiin tai viikoittaisiin rutiineihin joillakin ryhmillä kuului aamujumppa tai metsäretki. Hyvin monessa milloin-teeman vastauksessa nostettiin esiin hyötyliikunta, eli kävellen kuljetaan joka paikkaan. Monessa vastauksessa muistutettiin myös liikkumiselle ajan ja mahdollisuuden tarjoamisesta, lapset useimmiten tarttuvat mahdollisuuteen liikkua, jos sellaisen saavat.

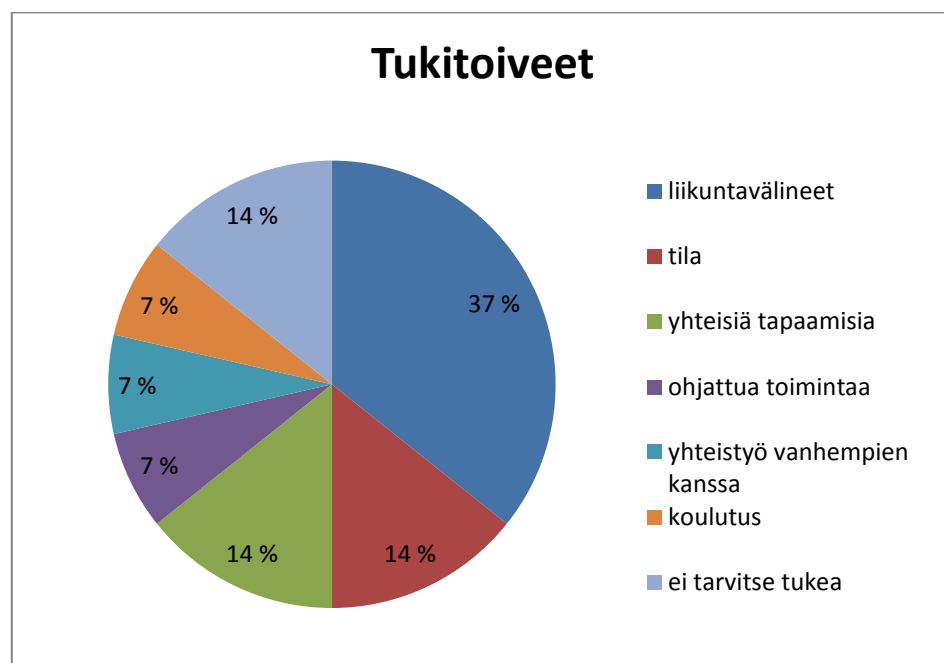
Kaikissa vastauksissa annettiin useita vinkkejä mitä-teemaan liittyen. Useassa vastauksessa mainittiin erikseen ulkona toteutettavia lajeja, kuten retkeily, luistelu, hiihto, jalkapallo, yleisurheilu, kiipeily, juoksu tai mailapelit. Lapsille voi vinkkien mukaan tehdä tempuratoja tai ottaa käyttöön vaikkapa Fröbelin palikoiden musiikkia, laulaa ja tanssia. Perinteisistä sisäleikeistä ja sisätouhuista mainittiin muun muassa tempuradat, tanssi, voimistelu, Piilo, Väri, Kapteeni käskää, Matkija ja Karhu nukkuu. Ulkoleikeiksi ja -touhuiksi suositeltiin keinumista, hyppynarulla hyppimistä, polttopalloa, mäenlaskua, hännänryöstöä tai Maa-meri-laivaa. Hyötyliikunta mainittiin myös tämän teeman puitteissa useassa vastauksessa.

Miten-teeman mukaan lasten liikunta tapahtuu usein leikin varjolla tai ikään kuin luonnostaan. Lapsia voi liikuttaa vinkkien mukaan ohjatusti tai, kuten useimmiten, lapset liikkuvat omaehtoisesti. Vinkkinä liikuttamiseen annettiin vastauksissa musiikin ja erilaisten välineiden käyttäminen sekä yhteisten urheilupäivien ja liikunnallisten tapaamisten järjestäminen.

Tärkeänä vinkkinä muutamassa miten-teeman vastauksessa nähtiin hoitajan oma innostus, jolla hän saa lapsetkin innostumaan. Myös liikkumisen ajan ja paikan luominen nähtiin tärkeänä, jotta passiiviset lapsetkin heräävät aktiivisesti liikkumaan. Matkan jouduttaminen erilaisilla tavoilla liikuttaessa paikasta toiseen nähtiin hyvänä liikuntavinkkinä. Yksi vinkki matkan edistämiseen oli seuraava: ”Jos matka ei meinaa taittua, lauletaan laulu ’Raketilla kotiin päin, sekunnissa näin’ ja matka sujuu taas iloisena ja vauhdilla.”

4.5 Toiveet liikunnan tukemiseen

Suurin osa tukitoiveista, viisi vastausta, keskittyi kuvion 5 mukaan liikuntavälineisiin. Vastauksissa ei eritelty millaisista välineistä oli kyse, mutta yhdessä todettiin, että paljon erilaisia välineitä. Seuraavaksi eniten, kahdessa vastauksessa, toivottiin sisäliikuntatilan käyttömahdollisuutta sekä yhteisiä tapaamisia. Yhdessä vastauksessa toivottiin ohjattua toimintaa lapsiryhmille, yhdessä tärkeän liikunnan tarpeellisuuden viemistä vanhemmille ja samoin yhdessä liikunnallista koulutusta. Kahdessa vastauksessa ei toivottu tukea lainkaan ja kolmessa vastauksessa kysymyksen ei ollut vastattu.



Kuvio 5. Perhepäivähoitajien toiveet lapsiryhmän liikunnan tukemiseen (n = 12).

Sisäliikuntapaikkoja toivoneessa vastauksessa oli esitetty toive, että esimerkiksi päiväkodin saliin pääsisi kaksi kertaa kuukaudessa. Yhteisissä

tapaamisissa toisten hoitajien kanssa ajatuksena oli, että isommille lapsille saisi järjestettyä toimintaa enemmän, muun muassa yhteisiä pelejä ja pienemmät voisivat touhuta samaan aikaan toisaalla. Ohjattua toimintaa toivoneessa vastauksessa ehdotettiin, että opiskelijat voisivat tulla leikkipuiستoon leikittämään lapsia. Liikunnallista koulutusta toivonut nosti esiin täydennyskoulutuksen tarpeen.

Viimeiseen kysymykseen, muita terveisiä, vastattiin vain kahdessa vastauksessa ja 14 vastauksessa jätettiin vastaamatta. Yhdessä vastauksessa terveisinä oli toivomus ohjatusta toiminnasta. Vastauksessa kerrottiin, että ”olisi kiva saada jotakin ohjattua toimintaa vaikka kerran kuukaudessa, esimerkiksi urheiluseurasta joku ohjaamaan lapsille uusia lajeja”. Vastauksen mukaan ”Lapset tutustuisivat uusiin lajeihin ja se voisi kannustaa, myös vähemmän liikkuvia lapsia, liikkumaan ja ehkä aloittamaan uuden harrastuksen.” Toisessa vastauksessa todettiin eri-ikäisten lasten muodostavan liikunnan kannalta haasteellisen ryhmän.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksemme kyselyyn vastasi 50 prosenttia kaikista kaupungin perhepäivähoitajista. Kyselyn suureen vastausmäärään vaikutti varmasti osaltaan se, että suurin osa, 22, perhepäivähoitajista oli osallistunut Vauhtia Varhaiskasvatukseen -kehittämisiltoihin. Liikunnan merkitystä oli siis pohdittu jo aikaisemmin ja sen toteuttamiseen saatu jo jonkinlaista innostusta. Vastausprosentti kertoo myös siitä, että liikunnan pohtiminen, vinkkien jakaminen ja saaminen sekä liikunnan toteuttaminen nähdään positiivisena ja merkityksellisenä seikkana.

Lasten ikäjakauma oli useimmissa vastauksissa merkitty haarukalla nuorimmasta vanhimpaan, joten aivan tarkkaa tietoa lasten ikäjakaumasta emme saaneet. Lasten ikäjakauma selvisi kuitenkin riittävällä tarkkuudella, jotta voimme tehdä päätelmiä tuloksista. Perhepäivähoitopaikkoja haetaan usein pienimmille lapsille ja heitä olikin vastausten mukaan valtaosa hoitolapsista. Suurin osa (58 %) perhepäivähoidon lapsista on 0–3-vuotiaita, seuraavaksi suurin osa (39 %) on 4–5-vuotiaita ja hyvin pieni osa (3 %) 6-vuotiaita. Tästä voidaan päätellä, että perhepäivähoidossa olevat lapset ovat pääasiassa alle 4-vuotiaita ja tulokset todennäköisesti heijastavat tätä lapsiryhmien ikäjakaumaa.

5.1 Vinkkitoiveet

Liikuntavinkkejä kaivattiin eniten kotona toteutettavaan sisäliikuntaan. Suurin osa vinkkitoiveista kohdistui hoitajan omassa kodissa toteutettavaan sisäliikuntaan. Siinä rajat asettaa luonnollisesti hoitajan kodin koko ja se, ovatko kaikki huoneet lasten käytettävissä ja miten helposti tilat ovat muunnettavissa liikuntaan soveltuviksi. Pyrimmekin etsimään liikuntavinkkejä, jotka eivät vaadi suurta tilaa ja jotka ovat helposti ja nopeastikin toteutettavia. Varsinaisia pitkäkestoisia liikuntatuokioita alku- ja loppuverryttelyineen ei meiltä toivottu, vaan vinkkejä, joiden avulla liikuntahetkiä

voisi toteuttaa hoitopäivän kuluessa eri tilanteissa, esimerkiksi erilaisissa odotustilanteissa.

Seuraavaksi suurimman kannatuksen saivat koko ryhmälle, eri-ikäisille, sopivien helppojen, yksinkertaisten vinkkien tarve sekä erityisesti pienille suunnatut vinkit. Koska perhepäivähoidossa lapsiryhmä on pieni, mutta lasten ikäjakauma voi olla suuri, toivottiin vinkkejä eri-ikäisille sopivista, helposti muunneltavista ja yksinkertaisista liikuntaleikeistä. Pidimme mielessämme myös tämän toiveen, kun etsimme runsaasta lähdemateriaalista sopivia vinkkejä. Se, että lapsia on liikkumassa vähän, on toisinaan rajoitettava tekijä, mutta kokoamissamme vinkeissä vähäinen osallistujamäärä ei vaikeuta toimintaa. Pienen lapsen on helpompaa opetella perustaitoja rauhassa ja tarvittaessa autettuna. Jos lapsiryhmässä on suuri ikäjakauma, voi isommille ja taitavammille lapsille muunnella leikkejä vaativimmiksi tai isommat voivat myös auttaa, innostaa ja ohjata pienempiään. Lapset ovat myös itse hyviä keksimään muunnelmia leikkeihin.

Liikuntaleikkejä pyrimme valitsemaan sen mukaan, että ne vahvistaisivat ja opettaisivat lapsille perusliikuntataitoja. Pienelle lapselle jo pelkkä liikkumaan oppiminen on haaste, joka on hauskeempaa leikinomaisesti toteutettuna. Välineiden hallitseminen tulee kuin vahingossa, kun sitä harjoittelee leikkien. Ryhmässä liikkuminen ja sosiaalisten taitojen oppiminen on leikkien helpompaa. Lasten taitojen kehittyessä on tutujen leikkien muuntaminen vaikeammaksi helpompaa, koska leikin idea ja perustaidot ovat lapsilla jo hallussa. Karvonen ym. (2003, 159–160) toteavatkin, että lapsille on luonteenomaista tutkia ja kokeilla erilaisia tavaroita. Leikkiessään ja käsitellessään välineitä lapset oppivat paljon esineiden ominaisuuksista, ympäristöstä ja itsestään liikkujina. Monissa liikuntaleikeissä käytetään välineitä, jotka ovat hyvänä apuna konkreettisuutensa vuoksi etenkin nuoremmille lapsille.

Liikuntavälineitä itse edullisesti tehtäväksi ja vinkkejä myös erityislapsille toivoi molempia yksi vastaaja. Koska kaikilla perhepäivähoitajilla ei ole mahdollisuutta hankkia ja säilyttää monenlaisia liikuntavälineitä, pyydettiin vinkkitoiveissa ohjeita myös itse valmistettaviin liikuntavälineisiin. Liikuntavälineiden tarve nousi esille myös kysymyksessä, mitä perhepäivähoitajat toivovat liikuntakasvatuksen toteuttamisen tueksi. Vinkkivihkoseen on koottu liikuntaleikkejä, joissa on käytössä tutut, perinteiset liikuntavälineet, kuten esimerkiksi pallo. Lisäksi olemme koonneet vinkkejä, joissa on käytetty kierrätysmateriaaleja. Näitä välineitä löytyy jokaisen kodista ja välineet ovat helposti saatavilla. Mukana on vinkkejä, joissa liikuntaleikkivälineitä on valmistettu myös yhdessä lasten kanssa. Itse tehdyt liikuntavälineet innostavat liikkumaan enemmän ja valmiit vinkit voivat olla kimmokkeena keksimään niitä itse lisää.

Vinkkitoiveiden sisältöön vaikutti varmasti paljon se, että perhepäivähoitajat liikkuvat lasten kanssa paljon ulkona. Oletimme kyselylomaketta laatiessamme, että vinkkitoiveita voisi tulla myös vuodenaikojen mukaan ja sen mukaan, liikutaanko metsässä, kentällä tai leikkipuistoissa. Näitä vuodenaikaa tai paikkaan liittyviä toiveita ei kuitenkaan noussut esiin. Omissa hyvissä käytänteissä mainittiin useassa vastauksessa metsä lapsia innos-

tavana liikuntapaikkana. Kenttiä käytetään esimerkiksi hoitajien keskenään järjestämissä liikunta- ja urheilutuokioissa ja leikkipuistoja hyödynnetään paljon lasten vapaampaan ja omaehtoiseen liikkumiseen. Vinkkejä koottiin myös ajatellen sitä, että perhepäivähoitajilla olisi mahdollisuus liikkua yhdessä isommassa ryhmässä jossakin sopivassa tilassa. Liikuntaleikkejä voi muunnella isommalle ryhmälle tai lapset voidaan jakaa pienempien ja isompien lasten ryhmiin. Molemmat voivat leikkiä samaakin leikkiä, kunhan se muunnellaan haasteellisemmaksi isommille.

Kysymykseen vinkkitoiveista jätettiin kokonaan vastaamatta kolmessa vastauksessa. Vastaamatta jättäminen tähän kysymykseen voi tarkoittaa sitä, että vinkkejä ei tarvittu tai toisaalta ei ollut osattu nimetä mitään erityisiä vinkkitarpeita. Neljässä vastauksessa nähtiin, että lapset liikkuvat luonnostaan paljon eikä heitä tarvitse erityisesti liikuttaa. Nämä vastaajat eivät näin ollen tarvinneet vinkkejäkään. Melko suuressa osassa (44 %) vastauksista ei vinkkitoiveita osattu nimetä tai niitä ei tarvittu. Tämä melko suuri osuus selittynee osallistumisella Vauhtia Varhaiskasvatukseen -kehittämisltoihin, joissa on saatu paljon vinkkejä ja innostusta liikuntaan jo ennen tutkimustamme. Suhteellisen vähäinen vinkkitoiveitarve voidaankin mahdollisesti tulkita osaamiseksi lasten liikunnan toteuttamisessa.

5.2 Omat hyvät käytänteet ja vinkit

Omia hyviä käytänteitä tai vinkkejä kerrottiin kaikissa vastauksissa. Perhepäivähoitajien omat hyvät käytänteet ja vinkit otettiin huomioon liikuntavinkkivihkosta toteutettaessa. Teemoittelun avulla avatut käytänteet ja vinkit antoivat suuntaa sille millaiseksi vinkkivihkonen muodostui. Tärkeimmäksi teemaksi sekä vinkkitoiveissa että hyvissä käytänteissä ja vinkeissä muodostui paikka. Tästä syystä päätimme keskittyä vinkeissämme erityisesti siihen, missä lapsiryhmän kanssa liikkumiseen vinkkejä toivottiin eli sisätiloihin. Monet sisätiloihin suunnatut vinkit toimivat toki mainiosti myös ulkona, ja monet vinkit ovat sovellettavissa ulkokäyttöön.

Kaikissa vastauksissa näkyivät teemat milloin ja mitä. Vinkkivihkosessa alun perin ajatuksena oli jakaa vinkki vuoden jokaiselle viikolle, mutta vihkosen ulkoasun vuoksi tästä ajatuksesta luovuttiin. Päädyimme keräämään mahdollisimman paljon helposti ja nopeastikin toteutettavia vinkkejä, jotta jokaiselle löytyisi kattava tarjotin käytettäväksi. Mitä -teeman vastauksissa oli kuvattu eri liikuntalajeja, erilaisia perinteisiä leikkejä ja pelejä sekä havaittu, että perhepäivähoidossa olevat lapset saavat jo paljonkin hyötyliikuntaa, jota ei aiemmin ollut ehkä mielletty varsinaisesti liikunnaksi. Nämä vinkit päädyttiin keräämään yhdelle sivulle otsikkotasoisesti vain muistuttamaan olemassa olostaan.

Miten-teemassa käsiteltiin leikin varjolla tai ikään kuin luonnostaan liikkumista. Lapsia voi liikuttaa saatujen vinkkien mukaan ohjatusti tai he voivat olla aktiivisia liikkujia omaehtoisesti. Musiikin ja erilaisten välineiden käyttäminen tuli esiin tässä teemassa samoin kuin yhteisten urheilupäivien ja liikunnallisten tapaamisten järjestäminen. Tärkeänä nähtiin myös hoitajan oma innostus sekä liikkumisen ajan ja paikan luominen. Liikkumiseen täytyy siis yksinkertaisesti antaa mahdollisuus, jonka lapsi

yleensä käyttää hyödykseen. Liikuttamisen kohderyhmä eli kenelle vaikutti myös vinkkien toteuttamiseen. Vinkkien pitää soveltua koko lapsiryhmälle, lasten iästä tai taidoista riippumatta. Soveltamalla vihkosen perusvinkkejä voi isommille lapsille saada aikaan haasteita.

5.3 Tukitoiveet

Yhtenä toiveena liikunnan tukemiseen oli esitetty, että oma lapsiryhmä pääsisi päiväkodin saliin vaikka kaksi kertaa kuukaudessa. Tästä voi päätellä, että hoitajat toivovat toisinaan pääsevänsä lasten kanssa liikkumaan sisätiloihin suojaan säiden armoilta. Suuri yksittäinen perhepäivähoitajien lapsiryhmien toimintaa, ja liikunnan toteuttamista, säätelevä asia onkin sää. Hoitajat liikkuvat lasten kanssa pääasiassa ulkona ja varmasti osittain tästä syystä vinkkejä kaivattiin nimenomaan tuntemattomampaan sisäliikuntaan kotona.

Toisena toiveena olivat perhepäivähoitajien ryhmien yhteiset tapaamiset. Tällaisissa tapaamisissa isommille lapsille saisi järjestettyä enemmän toimintaa toisten hoitajien ollessa heidän kanssaan ja pienemmät voisivat liikkua samaan aikaan omilla ehdoillaan toisten aikuisten kanssa. Vihkosen vinkit koottiin niin, että ne voidaan toteuttaa pienellä porukalla tai suuressa sakissa, jälleen vinkkejä tilanteeseen mukauttaen.

6 POHDINTA

Toiminnallinen opinnäytetyömme muodostui sekä teoreettiseen tietoon tutustumisesta ja perhepäivähoitajille tekemämme kyselyn vastausten analysoinnista että lopullisen tuotteen, liikuntavinkkivihkosen, suunnittelemisesta ja toteuttamisesta. Osa työstämme oli siis tutkimusta ja osa toimintaa, kuten toiminnallisen opinnäytetyön tulee olla. Aiheemme oli hyvin ajankohtainen ja mielenkiintoinen ja koimme tärkeäksi tuoda esiin liikunnan merkitystä lasten elämässä ja liikunnan antamia mahdollisuuksia varhaiskasvatuksessa. Liikunnan positiivinen vaikutus on todettu koko kehon lisäksi muun muassa aivojen verenkierrolle ja hapensaannille sekä hermosoluille (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013, 14). Liikunnan merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle käsitelimme teoriaosuudessamme, jossa Rintala (2005, 5) totesi, että liikkuminen avaa lapselle uusia mahdollisuuksia oppia monia uusia taitoja. Lapsen motorinen kehitys ja sen kautta tulevat uudet mahdollisuudet ovat pohjana sosiaaliselle ja kognitiivisellekin kehitykselle.

Lisäksi liikunta on merkittävä lapsen kasvuympäristön tarjoama oppimisen tapa. Liikunta opettaa paitsi liikkumaan, myös itsestä liikkujana sekä itse liikunnasta. Syväoja ym. tutkivat vuonna 2012 liikunnan merkitystä lasten oppimiselle. Tutkimuksen mukaan liikunta tukee akateemisten tietojen ja taitojen oppimista. Oppimisella ja koulutuksella on myös kasvava rooli perusteltaessa liikunnan yhteiskunnallista merkitystä. (Kantomaa ym. 2013, 13.) Teoriaosuudessamme toimimme myös esille Huismanin (2001, 65) toteamuksen, että liikunta edesauttaa oppimista, koska siinä opitaan

hahmottamista, koordinaatiota, vartalon eri puolten välistä työskentelyä ja sekä ajallisten että rytmillisten rakenteiden seuranta. Lisäksi liikunnan kautta opitaan tarkkaavaisuuden suuntaamista tehtävään. Liikunta on monelle myös hyvä tuki oppimiseen, koska liikunnan avulla opitaan monenlaisia muitakin kuin motorisia taitoja.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 26–27) sanotaan, että aikuisen tehtävänä on tarjota lapselle vaihteleva liikuntaympäristö ilman välineitä ja välineiden kanssa. Tiloja ja alueita pitäisi muokata tarkoituksemukaisiksi ja lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet pitäisi kartoittaa ja hyödyntää. Tasapainoa ja monipuolista kehonhahmotusta ja -hallintaa vaativassa liikkumisessa tarvitaan suurta staattista lihasaktiivisuutta. Tämä rasittaa kehon hermolihasjärjestelmää ja kuluttaa energiaa, vaikka liikkumisen intensiteetti on pieni. Liikkumista tulisikin tarkastella eri intensiteetit huomioon ottaen, koska lapsi tarvitsee intensiteetiltään sekä vauhdikasta että rauhallista liikettä. (Laukkanen, Finni, Pesola & Sääkslahti 2003, 51.) Liikuntaympäristön pitääkin tarjota monipuolisesti vaihtelevia mahdollisuuksia motoristen taitojen harjoitteluun.

Perhepäivähoito valikoitui kohderyhmäksemme erityisesti siitä syystä, että perhepäivähoitoon ei ollut vastaavaa materiaalia aiemmin tehty. Liikuntamateriaalia on paljon, mutta materiaalit on pääosin kohdennettu suurempien lapsiryhmien käyttöön päivähoidossa tai harrastustoiminnassa. Kysyntää liikuntavinkeille perhepäivähoidossa tiesimme olevan, koska tarve vinkkeihin oli tullut esiin projektityötä tehdessämme suoraan perhepäivähoitajilta. Liikuntavinkit auttaisivat perhepäivähoitajia toteuttamaan liikuntaa lapsille erityisen tärkeän leikin lomassa ja jopa leikin varjolla. Huisman ja Nissinen (2005, 32) sanovat liikuntaleikkien olevan merkityksellisiä pienille lapsille, koska liikuntaleikit ja liikuntaharjoitukset toimivat sekä oppimisvalmiuksien kehittäjänä että menetelminä opettaessa aihealueiden sisältöjä. Oppimisvalmiuksien kehittämisessä korostuvat havaintomotoristen taitojen kehittäminen sekä hienomotoriikan kypsyminen. Perhepäivähoito kohderyhmänämme oli siis mitä otollisin.

Työmme tutkimuksellinen osuus edistyi suunnittelemamme aikataulun mukaan. Osasimme laatia aikataulun riittävän väljäksi huomioiden työn, opiskelun ja perhe-elämän tuomat haasteet omalle ajankäytöllemme. Tekstin kirjoittamiseen, lukemiseen ja muokkaamiseen meni melko paljon aikaa, ja väljä aikataulu antoi hyvin tilaa tekstin pohtimiselle ja viimeistelylle. Toisaalta väljä aikataulu aiheutti ajoittain pientä motivaation uudelleen hakemista ja tässä yhteydessä parityöskentelyn tuoma vertaistuki osoittautui tärkeäksi. Oman lisänsä aikatauluun toi itse vinkkivihkosemme valmistuminen. Vihkosen painattamisen suunnittelu ja toteutus eivät olleet pelkästään omissa käsissämme. Työmme toiminnallinen osuus, vinkkivihkonen, on saatu taittoon ja ulkoasuun liittyvien lukuisten korjauksiemme jälkeen työstettyä lopulliseen muotoonsa kaupungin viestintätiimin toimesta. Liikuntavinkkivihkonen toteutetaan A6-kokoisena säänkestävänä vihkosena ja vihkonen odottaa enää painamista. Valmis vihkonen on tarkoitus jakaa kaikille kaupungin perhepäivähoitajille ja päiväkodit voivat tilata sitä kaupungin viestintäpalveluista.

Tutkimuksemme kyselyn vastausprosentti ylitti odotuksemme. Jäimme kuitenkin pohtimaan sitä, miksi vastauksia tuli vain puolelta perhepäivähoitajista. Eikö aiheitamme ja kyselyämme pidetty tärkeänä vai oliko liikuntakasvatus osalla hoitajista jo niin hyvin hallussa, ettei lisävinkkejä kaivattu. Niistä vastauksista, joita saimme, oli osa olettamuksiemme mukaisia, kuten toiveet pienille, alle kolmevuotiaille sopivista liikuntaleikeistä sekä hoitajan omassa kodissa toteutettavaan liikuntaan soveltuvat vinkit. Odotimme myös joitain toiveita kohdentuen vuodenaikoihin, mutta ilmeisesti perhepäivähoitajien päivittäiset ulkoilut säässä kuin säässä poistivat nämä tarpeet. Vastauslomakkeiden tyhjät kohdat saivat meidät pohtimaan sitä, eikö hoitajia kiinnostanut vastata kaikkiin kysymyksiin vai eivätkö he tarvitse vinkkejä liikunnan toteuttamiseen omalle ryhmälleen. Onko liikuntakasvatus jo toimiva osa hoitopäivää oman kiinnostuksen ja innostuksen myötä vai onko kyseinen hoitaja jäsenenä tiimissä, joka toimii hyvin tällä osa-alueella?

Molemmilla meistä oli myös valmiiksi käytännön tietoa ja kokemusta lasten liikuttamisesta. Aiemmat kokemukset omasta liikunnasta ja liikunnan ohjaamisesta muille olivat hyödyllisiä vinkkivihkon vinkkejä kootessamme. Vihkon suunnittelu, kokoaminen ja tekeminen oli mielekästä, koska tarve sille nousi suoraan perhepäivähoitajille aiemmin tekemämme toimintatutkimuksellisen projektityön kysymyksistä. Lopulta haastavimmaksi asiaksi vihkosen kokoamisessa muodostui rajaamisen vaikeus. Vihkosen ulkoasun piti olla taskuun sopiva, eli ei liian suuri, jotta sitä voisi kuljettaa mukana pihalla, puistoissa ja liikuntapaikoilla. Vihkoseen ei myöskään voinut laittaa liian paljon vinkkejä selkeätä ulkoasua silmällä pitäen ja omat rajansa tuli myös painoteknisistä syistä. Toinen meistä ehti kokeilla joitakin vinkkejä myös käytännössä omassa työssään, ja näistä kokeiluista kertyneistä kokemuksista oli myös hyötyä.

Kokonaisuudessaan työmme onnistui hyvin. Saimme uutta teoreettista tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Teoriaan tutustuminen myös vahvisti aiempia tietojamme ja kokemuksiamme aiheesta. Tutustuminen Jaakkolan artikkeliin toi lisätietoa liikunnan merkityksestä aivojen kehittymiselle. Jaakkola toteaa (2012, 53–54), että osa liikunnan ja kognitiivisten toimintojen yhteyksistä perustuu aivojen rakenteiden kehittymiseen. Säännöllinen liikunta kasvattaa aivoissa olevien hiussuonten määrää ja synnyttää uusia hermosoluja, jotka edistävät oppimista ja kehittävät muistia. Hän jatkaa, että motoristen taitojen harjoittelu ja oppiminen tarjoaa väylän kehittää myös niitä aivojen osia ja yhteyksiä, jotka ilman liikkumista jäisivät kehittymättä. Lisäksi Kantomaa ym. (2013, 14) tuovat esille, että muutokset aivoissa kehittävät positiivisia selviytymismenetelmiä ja edistävät oppimisen kannalta edullisten tunteiden syntymistä.

Opimme koko prosessin aikana työelämässä vaadittuja suunnittelu-, kehittämis- ja tutkimistaitoja, tutkimuksen tekemistä ja saimme alulle toivotun tuotteen, liikuntavinkkivihkosen, Hämeenlinnan kaupungin perhepäivähoitajille. Prosessi opetti tutkimuksen tekemistä, kysymysten asettelua, vastausten analysointia ja kirjoittamista. Mielenkiintoista oli, kuinka prosessin edetessä huomasimme saavamme omille ajatuksillemme merkittävää tukea

useista eri lähteistä. Oman työmme edistymistä oli myös mielenkiintoista seurata ja pohtia erilaisia näkökulmia pitkin matkaa. Tulevaisuudessa, vihkosen oltua hetken käytössä, työtämme voisi jatkaa tekemällä uuden kyselyn Hämeenlinnan kaupungin perhepäivähoitajille vinkkivihkon käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä. Saivatko he, jotka toivomuksia esittivät, mitä halusivat? Vastasiko vinkkivihko tarpeisiin ja onko se aktiivisesti käytössä?

Opinnäytetyömme tekeminen on entisestään vahvistanut käsitystämme liikunnan todetusti suuresta merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle, oppimiselle ja terveydelle. Liikunta edistää moni tavoin lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja terveyttä ja varhaiskasvatuksessa liikunnan toteuttaminen leikkien on lapsille luontainen tapa oppia uusia asioita. Liikunnalla, fyysisellä aktiivisuudella ja hyvällä kestävyyskunnolla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Riittävä fyysinen aktiivisuus on normaalin kasvun ja kehityksen kannalta välttämätöntä.

Liikuntakasvatus on entistä tärkeämpi osa varhaiskasvatusta, koska lasten elinympäristöjen muutosten vuoksi luonnollinen liikkuminen on vähentynyt. Kantomaa ym. (2013, 16) painottavat, että alle puolet suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan. Suositus ruutuajasta taas ylittyy selvästi, ja koulussa liikuntatuntien määrä on Euroopan pienimpiä. Lisäksi kestävyyskunto on heikentynyt ja lasten ja nuorten lihavuus yleistynyt huomattavasti. Kaikki nämä seikat perustelevat liikunnan yhteiskunnallista merkitystä.

Myös käsityksemme ympäristön merkityksestä lasten liikkumiseen on työtä tehdessä vahvistunut. Varhaiskasvattajien koulutukseen ja osaamiseen tulisi kiinnittää huomiota ja auttaa ammattilaisia huomaamaan liikunnan tärkeys jokapäiväisessä arjessa sekä auttaa heitä tarjoamaan lapsille mahdollisuuksia liikkua. Lasten liikkumiseen tarvitaan mukaan paitsi lapset ja heidän vanhempansa, myös päättäjät ja muut kasvu ympäristön aikuiset (Kantomaa ym. 2013, 16). Aikuisen esimerkin voimasta pitäisi muistuttaa myös varhaiskasvatuksen ammattilaisia. Varhaiskasvatusikäisenä opitut perusliikuntataidot ja liikuntatottumukset kun kantavat kouluikään ja aina aikuisuuteen saakka. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen tapahtuu jo hyvin varhaisessa vaiheessa ja liikkuvasta lapsesta kasvaa liikkuva aikuinen.

LÄHTEET

Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 7–24.

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

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Hakkarainen P. 2008. Kehitys arkikäsitteenä ja tieteessä. Teoksessa Helenius, A. & Korhonen, R. (toim.) Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 10–24.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.

Huisman T. 2001. Liikuttava lapsuus. Teoksessa Karppinen S., Puurula A. & Ruokonen I. (toim.) Taiteen ja leikin lumous. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab, 62–70.

Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–46.

Hämeenlinnan kaupunki. Varhaiskasvatussuunnitelma 31.5.2005. Hämeenlinna.

Jaakkola, T. 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa Kujala, T., Krause, C.M., Sajaniemi, N., Silvé, M, Jaakkola, T. & Nyysölä, K. (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus Tammikuu 2012. Muistiot 2012:1. Opetushallitus. 53-60.

http://www.oph.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF

Jakkula K. 2008. Ensimmäiset vuodet luovat lapsen kehityksen perustan. Teoksessa Helenius, A. & Korhonen, R. (toim.) Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 32–44.

Kantomaa M., Syväoja H. & Tammelin T. 2013. Liikunta – hyödyntämättömän voimavara oppimisessa ja opettamisessa? Liikunta & Tiede 50 (4), 12–17.

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

Koljonen, M. 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 73–92.

Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A. & Sääkslahti, A. 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen – mutta kevyttäkin tarvitaan! Liikunta & Tiede 50 (6), 47–52.

Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Rintala, P. 2005. Johdanto. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 5-6.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino oy.

Stakes. 2003. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino oy.

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

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.



22.2.2013

Hei!

Olemme kaksi Hämeen ammattikorkeakoulun sosiaalialan aikuisopiskelijaa. Teemme sosionomiopintojemme opinnäytetyötä Hämeenlinnan kaupungin varhaiskasvatukselle liittyen lasten liikuntaan. Tutkimuksemme kohderyhmä on Hämeenlinnan kaupungin perhepäivähoitajat. Työmme lopputuloksena toteutamme liikuntavinkkivihkosen perhepäivähoitajille.

Työmme sisältää sekä tutkimuksellisen että toiminnallisen osuuden. Tutkimusosuudessa pyrimme kyselyn avulla selvittämään perhepäivähoitajien toiveita, tarpeita sekä hyviä käytänteitä lasten liikunnasta ja sen toteuttamisesta. Kyselyn vastaukset käsitellään nimettöminä. Toiminnallisena osuutena on liikuntavinkkivihkosen suunnittelu, työstäminen yhdessä perhepäivähoitajien kanssa sekä painetun vihkosen toteuttaminen.

Pyydämme teitä vastaamaan oheiseen kyselyyn tiiminä tai yksin ja palauttamaan sen kirjekuoreen oman varhaiskasvatuskeskuksenne johtajalle 1.3.2013 mennessä. Palauttamalla kyselyn annatte meille luvan käyttää vastauksia tutkimuksessamme ja vastausten pohjalta suunnitteleme liikuntavinkkivihkosen käyttöönne.

Jos teillä on kysyttävää opinnäytetyöstämme, voitte ottaa yhteyttä meihin. Kiitos avustanne!

Ystävällisin terveisin

Aila Kallio
p. 050 584 9106

Mirva Viitamäki
p. 050 550 4059

Liikuntavinkkivihkonen perhepäivähoitajille

KYSELY

Hämeenlinnan kaupungin perhepäivähoitajille

1. Minkä ikäisiä lapsia lapsiryhmässäsi on?

2. Oletko osallistunut Nuoren Suomen Vauhtia Varhaiskasvatukseen - kehittämisisloihin? Milloin?

3. Millaisia liikuntavinkkejä tarvitset lapsiryhmän liikuttamiseen?



4. Kerro omat hyvät käytänteesi tai vinkkisi lapsiryhmän liikunnan toteuttamiseksi.

5. Millaista tukea toivot lapsiryhmän liikuntaan?

6. Kerro mahdollisia muita terveisiä perhepäivähoidon liikuntaan liittyen.

– Voit jatkaa vastauksiasi kääntöpuolelle.

Kiitos vastauksistasi!

