



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Lastentarhanopettajien kokemuksia Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutumisesta liikuntakasvatuksen suunnittelun ja toteutuksen osalta

Tikkala, Meeri & Vuorela, Pipsa

2014 Laurea Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi

Lastentarhanopettajien kokemuksia Varhaiskasvatuksen liikunnan
suositusten toteutumisesta liikuntakasvatuksen suunnittelun ja to-
teutuksen osalta

Tikkala, Meeri & Vuorela, Pipsa
Sosiaali
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2014

Meeri Tikkala, Pipsa Vuorela

Lastentarhanopettajien kokemuksia Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutumisesta liikuntakasvatuksen suunnittelun ja toteutuksen osalta

Vuosi 2014 Sivumäärä 29

Tässä opinnäytetyössä selvitimme lastentarhanopettajien kokemuksia Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutumisesta liikuntakasvatuksen suunnittelun ja toteutuksen osalta. Toteutimme tutkimuksen Kirkkonummen kunnallisessa päivähoitossa haastatteleamalla viittä lastentarhanopettajaa kevään 2014 aikana.

Tutkimusmenetelmäksi valitsimme teemahaastattelun, jonka aiheet pohjautuvat Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli saada tietoa siitä, miten realistisiksi lastentarhanopettajat kokevat varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa esitetyn liikuntakasvatuksen suunnittelun ja toteutuksen osion, sekä miten lastentarhanopettajat hyödyntävät varhaiskasvatuksen sisällöllisiä orientaatioita liikuntakasvatuksessa. Lisäksi tärkeimpiä teemoja olivat lasten mahdollisuus vaikuttaa liikuntakasvatuksen suunnitteluun sekä lastentarhanopettajien toteuttama lasten motoristen taitojen arviointi.

Opinnäytetyömme teoriataustan aiheita olivat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten osio Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus, alle kouluikäisen lapsen motorinen kehitys sekä liikunta lapsen kehityksen tukena varhaiskasvatuksessa niin fyysisten, kognitiivisten kuin soioemotionaalisten taitojen osalta.

Analysoimme saadun haastatteluaineiston teemoittelemalla. Saadut teemat vastasivat odotetusti haastattelurungon teemoja. Lastentarhanopettajien kokemukset mukailivat suurilta osin Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia. Tulokset osoittavat suositusten toteutuvan heidän päiväkotiryhmissään yleisesti ottaen hyvin. Liikuntakasvatuksen suunnittelun ja toteutuksen sisältö vaikutti haastateltaville melko tutulta opetustyylien käyttöä lukuun ottamatta. Lisäksi kokemukset Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten realistisuudesta omassa työssä olivat ristiriitaisia.

Asiasanat: liikuntakasvatus, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, lapsen motorinen kehitys

Meeri Tikkala, Pipsa Vuorela

Kindergarten teachers' experiences of the execution of physical education recommendations in early childhood education with respect to planning and implementation.

Year	2014	Pages	29
------	------	-------	----

In this thesis we study kindergarten teachers' experiences of the execution of physical education recommendations in early childhood education with respect to planning and implementation. The study was carried out in the municipal day care of Kirkkonummi by interviewing five kindergarten teachers during the spring 2014.

Theme interviews were used as the research method. The themes of the interviews were based on the physical education recommendations of early childhood education. The aim of this thesis was to gain information about kindergarten teachers' experiences of how realistic the planning and implementation part of the early childhood physical education recommendations is and how the kindergarten teachers use the content orientations of early childhood education in physical education. The most important themes were also the children's possibility to participate in the planning of physical education and the assessment of motor skills of children by kindergarten teachers.

The themes in the theoretical background of our thesis consist of the planning and implementation of the early childhood physical education recommendations, the motor development of an under seven-year-old child, and of the role of physical exercise as a support in the evolution of a child's physical, cognitive and socio-emotional skills.

The interview material was analysed by themes. The obtained themes corresponded expectedly to the themes of the interview structure. The kindergarten teachers' experiences followed mostly the recommendations for the early childhood physical education. According to our findings the recommendations are executed well in the kindergarten groups. The interviewees were familiar with the content of the planning and implementation of the recommendations of physical education with the exception of the use of teaching styles. In addition, the experiences of how realistic the recommendations are were controversial.

Keywords: Physical education, early childhood physical education recommendations, a child's motor development

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Tutkimuksen tausta.....	6
	2.1 Aiemmat tutkimukset	7
	2.2 Opinnäytetyön tarkoitus	8
	2.3 Metodologiset lähtökohdat - kokemuksen tutkimus.....	8
3	Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset	9
	3.1 Liikuntakasvatuksen suunnittelu	9
	3.2 Orientaatiot liikuntakasvatuksessa.....	10
	3.3 Opetustyyli.....	11
	3.4 Arviointi.....	11
4	Alle kouluikäisen lapsen motorinen kehitys	11
5	Liikunta lapsen kehityksen tukena varhaiskasvatuksessa	13
	5.1 Fyysinen kasvu ja kehitys	13
	5.2 Kognitiiviset taidot.....	13
	5.3 Sosioemotionaaliset taidot	14
6	Opinnäytetyön toteuttaminen	14
	6.1 Aineiston keruu	14
	6.2 Aineiston analyysi	15
	6.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	16
7	Tutkimustulokset.....	17
	7.1 Ohjatun liikunnan määrä ja suunnittelu	17
	7.2 Lapsen huomioiminen liikuntakasvatuksessa	18
	7.3 Sisällöllisten orientaatioiden ja opetustyylien käyttö	20
	7.4 Lapsen havainnointi ja arviointi	21
	7.5 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten realistisuus.....	21
8	Johtopäätökset	22
9	Pohdinta	25
	Lähteet	28
	Liitteet.....	30

1 Johdanto

Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia. Kasvaakseen ja kehittyäkseen normaalisti lapsella tulisi olla mahdollisuus päivittäiseen monipuoliseen liikuntaan ja leikkiin. Motoristen ja havaintomotoristen taitojen lisäksi liikkuminen vaikuttaa psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa, johon niin kodilla kuin päivähoitolaissa on suuri merkitys, säilyy usein myös aikuisuuteen. Nykysuositusten mukaan lapsen tulisi liikkua päivittäin reippaasti vähintään kaksi tuntia niin, että hän hengästyy. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2009, 252-253.)

Vaikka suurin osa lapsen päivittäisestä liikkumisesta on ja saa olla omaehtoista, tulisi sen lisäksi olla säännöllisesti ohjattua liikuntaa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 3) mukaan varhaiskasvattajan tulee päivittäin suunnitella ja toteuttaa monipuolista ja tavoitteellista liikuntakasvatusta. Tässä opinnäytetyössä keskitymme näiden suositusten osioon ”Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus”, jota käytämme niin teoreettisena lähtökohtana kuin teemarunkona haastatteluille.

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena on selvittää lastentarhanopettajien kokemuksia liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteutuksesta. Keräämme aineistoa teemahaastattelemalla viittä lastentarhanopettajaa eri päiväkodeista. Teoreettisena viitekehysenä ovat sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, jotka ohjeistavat varhaiskasvattajaa alle kouluikäisten lasten liikuntakasvatuksesta. Lisäksi teoreettisena taustana on alle kouluikäisen lapsen motorinen kehitys, liikunnan vaikutukset lapsen fyysiseen, kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen sekä liikuntakasvatuksen tavoitteet ja sisällöt.

Ajatus opinnäytetyöllemme lähti työskentelystä päiväkodeissa ja sen havaitsemisesta, ettei liikuntakasvatus käytännössä usein ole suunnitelmallista ja tavoitteellista suosituksista huolimatta. Tämä on huolestuttavaa, kun otetaan huomioon, kuinka tärkeää liikunnan tiedetään olevan lapsen kehitykselle. Olimme kiinnostuneita tietämään, millaisia kokemuksia lastentarhanopettajilla on varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutumisesta.

2 Tutkimuksen tausta

Toteutimme tutkimuksen Kirkkonummen kunnallisissa päiväkodeissa. Olimme yhteydessä Tarja Kotamäkeen, joka vastaa Kirkkonummen päivähoiton suunnittelusta ja kehittämisestä. Hänen kanssaan sovimme, että hankimme haastateltavat olemalla itse yhteydessä päiväkodinjohtajiin.

Kirkkonummen kunnalliseen päivähoitoon kuuluu 19 suomenkielistä ja 3 ruotsinkielistä päiväkotia, jotka jakautuvat sijainneiltaan neljään alueeseen (Kirkkonummen kunta 2014). Pyrimme saamaan haastateltavia jokaisen alueen päiväkodeista.

2.1 Aiemmat tutkimukset

Liikuntakasvatukseen liittyviä opinnäytetöitä on tehty melko paljon, mutta lähemmin opinnäytetyömme aiheeseen liittyviä pro gradu -tutkielmia ja väitöskirjoja oli vaikeampi löytää. Pro gradu -tutkielmat käsittelevät lähinnä lapsen liikunnan määrää ja laatua sekä ympäristön vaikutusta lapsen aktiivisuuteen. Mantsisen (2010) pro gradu -tutkielma ”Ympäristö liikuttaa lasta” selvittää päiväkodin ympäristöllisten tekijöiden merkitystä lasten liikkumiseen. Hän tarkasteli asiaa niin fyysisen kuin sosiaalisenkin ympäristön kannalta. Tutkimuksen mukaan lasten päivittäiseen liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttaa vain vähäisesti varhaiskasvattajien ohjaama liikunta, mikä on tämän opinnäytetyön kannalta olennaisin huomio.

Päiväkotiympäristön ja kolmevuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden yhteyttä pro gradussaan tutkineen Jämsénin (2012) mukaan lasten fyysinen aktiivisuus päiväkotipäivän aikana on liian vähäistä ja erittäin kevyttä, vaikka päiväkodilla olisikin sopivat tilat ja riittävä välineistö käytettävissään. Jos tiloja ja välineitä hyödynnettäisiin paremmin, lapset liikkuisivat enemmän. Tähän voitaisiin vaikuttaa lisäämällä liikuntakasvatuksen suunnittelua.

Opinnäytetöissä on käsitelty muun muassa liikunnan määrää, päiväkodin työntekijän roolia liikuntakasvattajana, liikunnan vaikutuksia, liikuntaympäristöä ja liikuntakasvatuksen kehittämistä. Tutkimukset ovat olleet pääosin toiminnallisia tai kvantitatiivisia. Kyllösen (2013) opinnäytetyö ”Varhaiskasvattaja liikuntakasvatuksen toteuttajana päiväkodissa” kartoitti päiväkodin työntekijöiden näkemyksiä siitä, millainen on heidän roolinsa liikuntakasvatuksen toteuttajina. Hän pyrki myös selvittämään varhaiskasvattajien näkemyksiä liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle ja sitä, miten liikuntakasvatusta suunnitellaan ja toteutetaan tutkimuspäiväkodissa. Kyllönen havaitsi puutteita laadukkaan liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Kumpula (2009) puolestaan teki opinnäytetyönsä aiheesta ”Vaasan päiväkotien työntekijät lasten liikuntakasvatuksen suunnittelijoina ja toteuttajina”. Tutkimus selvitti päiväkodin työntekijöiden kokemuksia liikuntakasvatuksesta, sen suunnittelusta ja toteutuksesta sekä heidän mahdollisesti esiin tuomia ongelmia ja kehitysehdotuksia. Työntekijöiden mukaan lapset saivat riittävästi liikuntaa päiväkotipäivän aikana, mutta ongelmina koettiin sisätilojen sopimattomuus ja ahtaus. Lisäksi toivottiin koulutusta ja ideoita liikuntakasvatukseen.

Edellä esitetyissä tutkimuksissa aineisto on kerätty puolistrukturoidulla lomakekyselyllä, jossa osa kysymyksistä on monivalintakysymyksiä ja osa avoimia. Toisessa näistä tutkimuksista vastaajina oli lastenhoitajia ja lastentarhanopettajia, kun taas toisessa näiden lisäksi myös päiväkotiaivustajia. Käytimme tässä opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua tarkoituksenamme saada lomakekyselyä syvällisempää tietoa varhaiskasvattajien kokemuksista. Rajasimme haastateltavien joukon aikaisemmista tutkimuksista poiketen lastentarhanopettajiin, joilla on lastenhoitajia suurempi pedagoginen vastuu ja osaaminen. Koemme tämän luonnolliseksi ja tarkoituksenmukaiseksi rajaukseksi opinnäytetyöllemme.

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää lastentarhanopettajien kokemuksia varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutumisesta työpaikallaan liikuntakasvatuksen suunnittelun ja toteutuksen osalta. Tavoitteenamme on saada erityisesti tietoa siitä, millä tavoin ja minkä verran liikuntakasvatusta käytännössä suunnitellaan ja toteutetaan.

Teemahaastatteluiden avulla toivomme saavamme tietoa siitä, miten realistisiksi lastentarhanopettajat kokevat varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa esitetyn liikuntakasvatuksen suunnittelun ja toteutuksen osion, sekä miten lastentarhanopettajat hyödyntävät varhaiskasvatuksen sisällöllisiä orientaatioita liikuntakasvatuksessa. Lisäksi yksi haastattelun teemoista on lasten mahdollisuus vaikuttaa liikuntakasvatuksen suunnitteluun sekä lastentarhanopettajien toteuttama lasten motoristen taitojen arviointi.

2.3 Metodologiset lähtökohdat - kokemuksen tutkimus

Kokemusten tutkimus pohjautuu fenomenologiseen erityistieteeseen, jossa kokemusta pidetään merkityssuhteena (Perttula 2005, 116). Fenomenologisen lähestymistavan tutkimuskohdeena on ihmisen kokemuksellinen suhde maailmaan, joka sisältää niin ihmisen vuorovaikutussuhteen toistensa kanssa, kuin hänen kokemuksellisen suhteensa kulttuuriin ja luontoon. Fenomenologisessa lähestymistavassa tarkastellaan tutkimusaineistoa jatkuvasti kokonaisuutena ja sitä voidaan soveltaa kulloisenkin tutkimustilanteen mukaan. (Vilkka 2005, 136.)

Kokemus muodostuu ihmisestä, tajunnallisesta olennosta, ja hänen tajunnallisesta toiminnastaan sekä toiminnan kohteesta. Kokemus on rakenteellisesti sidoksissa elämäntilanteeseen, mikä tekee kokemuksen eläväksi. Tällainen kokemus koostuu tiedosta, tunteesta, intuitiosta ja uskosta sekä niiden yhdistelmästä. Kokemuksen elämyksellistä merkittävyyttä ei määrää se, onko merkityssuhde tiedostettu vai tiedostamaton. (Perttula 2005, 116-137.)

Jokaisella tutkijalla on olemassa tutkittavasta ilmiöstä esiymmärrys, jolla tarkoitetaan jo olemassa olevia ajatuksia ja ennakkokäsityksiä tutkimuskohteesta. Esiymmärrys ja tutkittavan merkitysmailman tunteminen ainakin jossain määrin ovat haastateltavan kokemusten ymmärtämisen edellytys. (Laine 2010, 32-33.) Vaikka tutkijan esiymmärrys on tärkeä lähtökohta tutkimukselle, tulee tutkijan tiedostaa ja reflektoida luonnollisia asenteitaan ja siirtää ne syrjään. Tätä kutsutaan sulkeistamiseksi. (Lehtomaa 2005, 165.) Fenomenologisen lähestymistavan tavoitteena on muodostaa kokemuksesta ja mielellisistä tulkinnoista merkityssuhteita ja -kokonaisuuksia. Aineistosta nousevan tulkinnan ja tutkijan laajentuneen ymmärryksen jälkeen otetaan työkaluksi teoreettinen viitekehys. (Vilka 2005, 137.)

3 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Varhaiskasvatus on tavoitteellista toimintaa, joka pyrkii edistämään lapsen tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Se kattaa niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin osa-alueen. Varhaiskasvattajalla tulee olla laajaa ammatillista tietoa, jota hän pystyy soveltamaan erilaisiin käytännön tilanteisiin. (Karling ym. 2009, 196.)

Liikunta on tärkeä osa varhaiskasvatusta, ja varhaiskasvatuksen liikunnalle on laadittu omat suositukset. Näissä Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa esitetään yksityiskohtaisesti, miten fyysisen toiminnan ja leikin kautta vahvistetaan lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Suositukset ohjeistavat niin liikkumisen määrästä, laadusta, ympäristöstä, tarvittavasta välineistöstä kuin liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteutuksesta. Vaikka nämä suositukset painottuvat päivähoitoon, ne soveltuvat käytettäväksi kaikkien alle kouluikäisten lasten kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7.)

Tässä työssä keskitytään Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten osa-alueeseen Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus. Sen mukaan varhaiskasvattajien tulisi suunnitella ja toteuttaa monipuolista ja tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin. Huolellinen suunnittelu takaa lapsilähtöisen ja monipuolisen toiminnan, jolla tuetaan lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on myös ohjata lapsi liikunnalliseen aktiivisuuteen jo varhaislapsuudessa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 16-17.)

3.1 Liikuntakasvatuksen suunnittelu

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan suunnittelemisen jakautuu vuosi-, kausi- ja tuokiosuunnitelmaan. Vuosisuunnitelmassa otetaan huomioon eri toimintaympäristöjen monipuolinen käyttö sekä hyödynnetään vuodenaikoja, erilaisia juhlia ja kulttuurillisia tapahtumia. Lisäksi suunnitellaan, miten lapsen havaintomotoriset ja motoriset taidot arvioidaan. Kausi-

suunnitelmassa, joka voi olla kuukausi- tai viikkosuunnitelma, huomioidaan kaikkien havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen harjaannuttaminen. Lisäksi siinä pohditaan monipuolista välineiden ja telineiden käyttöä, lapsen mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan sekä ohjatun ja omaehtoisen liikunnan sisältöä ja määrää. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)

Tuokiosuunnitelmaan sisältyy tilojen ja välineiden varaukset, harjaannutettavien taitojen ja sisältöjen päättäminen, käytettävien opetusmenetelmien valinta sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainittujen orientaatioiden huomioiminen. Suunnitelmassa otetaan huomioon myös lasten erilainen taitotaso ja fyysiset rajoitteet sekä vähän liikkuvien lasten osallistaminen. Lisäksi tuokio rakennetaan niin, että maksimoidaan liikunnan määrä ja taataan myönteinen toimintailmapiiri. Aktiivisen toiminnan lisäksi liikuntatuokion pitäisi sisältää ennalta suunniteltua, monipuolista, lapsilähtöistä ja tavoitteellista toimintaa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)

3.2 Orientaatiot liikuntakasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen keskeiset sisällöt muodostuvat matemaattisesta, luonnontieteellisestä, historiallis-yhteiskunnallisesta, esteettisestä, eettisestä ja uskonnollis-katsomuksellisesta orientaatiosta. Näiden käytöllä turvataan lapsen maailmakuvan eheys, kokonaisvaltaisuus ja monipuolisuus. Orientaatioiden tarkoituksena on luoda lapselle välineitä ja valmiuksia ympäröivän maailman ilmiöihin tutustumiseksi sekä niiden ymmärtämiseksi ja kokemiseksi. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 26.)

Liikuntakasvatukseen voidaan luontevasti integroida sisällöllisiä orientaatioita. Liikuntatuokioiden matemaattinen orientaatio muodostuu vertaamisesta, luokittelusta, päättelemisestä ja laskemisesta. Luonnontieteellinen orientaatio ilmenee tutkimisena, havainnoimisena ja kokeilemisena, vuodenaikojen huomioonottamisena sekä syy-seuraussuhteisiin tutustumalla. Historiallis-yhteiskunnallisessa orientaatiossa muodostetaan käsitystä menneisyydestä ja nykyisyydestä esimerkiksi perinneleikkien avulla. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 145-146.)

Esteettisessä orientaatiossa lapselle tarjotaan kokemuksia kauneudesta, harmoniasta, melodiasta, rytmistä, tyylistä, jännityksestä ja ilosta liikunnan keinoin. Eettinen orientaatio käsittelee arvo- ja normimaailman kysymyksiä oikean ja väärän, hyvän ja pahan, totuuden ja valheen, oikeudenmukaisuuden, kunnioituksen, tasa-arvon ja vapauden näkökulmista. Uskonnollis-katsomuksellisessa orientaatiossa keskeistä on antaa lapselle mahdollisuus hiljaisuuteen, ihmettelyyn, pohdintaan ja kyselemiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 28-29.) Liikunnassa tätä orientaatiota ei Pönkön ja Sääkslahden (2011, 146) mukaan pystytä useinkaan hyödyntämään.

3.3 Opetustyyli

Komento-, harjoitus ja ongelmanratkaisutyyli sekä ohjattu oivaltaminen ja lasten omat esitykset ovat varhaiskasvatuksen liikuntatilanteisiin sopivia opetustyyliä, joita tulisi käyttää monipuolisesti. Aikuisen tulee ohjaamisessaan ottaa huomioon, että lapselle jää riittävästi tilaa havainnoida, tutkia ja kokeilla. Liikuntahetken motivaatioilmastoon vaikuttavat suuresti ohjaajan pedagogiset ja didaktiset valinnat. Lisäksi ohjaajan käyttämä tarkka ja hyvä kieli on tärkeää lapsen merkitysten oppimisen kannalta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20.)

Toimintatuokiota järjestettäessä on otettava huomioon, että kaikilla on mahdollisimman paljon toimintaa, jolloin odottelu-aika jää vähäiseksi. Toisinaan tämä vaatii ohjaajalta tehtävien eriyttämistä. Lapselle tulisi antaa mahdollisuus valikoida sopivia tehtäviä omaan taitotasoonsa nähden, mikä lisää onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa itsehallinnan tunnetta. Lapsi olisi myös hyvä ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun ja sääntöjen muodostamiseen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 21.)

3.4 Arviointi

Lapsen liikunnan määrä ja laatu sekä havaintomotoriset että motoriset taidot ovat asioita, joita varhaiskasvattajan pitäisi suunnitelmallisesti ja säännöllisesti havainnoida. Tämä auttaa kasvattajaa huomaamaan lapsen mahdolliset motoriset kehitysviivästymät ja ottamaan nämä huomioon liikuntakasvatuksessa. Lasta tulisi tukea harjoittamaan puutteellisia taitojaan, sillä useimmiten kyse on vain toistojen vähyydestä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 21.)

Lapsen motorisia taitoja havainnoimalla ohjaaja saa tärkeää tietoa hänen kokonaiskehityksestään. Laasosen (2005, 197) mukaan ”noin kolmella neljästä lapsesta, joilla on motorisia ongelmia, on vaikeuksia myös muilla kehityksen alueilla, esimerkiksi kielenkehityksessä, matemaattisissa taidoissa ja tarkkaavaisuudessa”.

Ohjattua liikuntaa tulee järjestää vähintään kaksi kertaa viikossa, kerran sisällä sekä kerran ulkona. Tämän lisäksi liikuntaa on hyvä sisällyttää myös muuhun toimintaan. Lasten ikä ja liikunnan intensiteetti määräävät sopivan tuokion keston, joka on yleensä noin 10-60 minuuttia. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 24.)

4 Alle kouluikäisen lapsen motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan toiminnallisia muutoksia vartalossa ja sen osissa. Siihen vaikuttaa suuresti luuston, lihaksiston ja hermo-lihasjärjestelmän kehitys sekä elinympäristö. (Numminen 1997, 22.) Eriytyminen eli differentioituminen on tunnusomaista varhaislapsuuden motoriselle kehitykselle, jolloin lapsi oppii säätelemään vartaloaan ja sen liikkeitä hallitusti. Liikkeen motorinen hallinta etenee kefalokaudaalaisesti eli päästä jalkoihin ja proksimodistaalisesti eli keskustasta ääriosiin. Kontralateraaliossa myötäliikkeessä kehon toinen puoli myötäilee liikkeitä, jotka lapsi on ensin oppinut tekemään ainoastaan toisella puolella. Lapsen liikkeet näyttävät joskus kömpelöiltä, mikä johtuu lihaksiston hypertoniasta eli lapsen käyttämästä liiallisesta voimasta ja lihasjännityksestä liikettä suoritettaessa. (Zimmer 2001, 57-58.)

Lapsen opittua kävelemään hänen reviirinsä laajenee ja perusliikuntataitonsa karttavat. 1-3-vuotiaan perusliikuntamuotoja ovat kävely, juokseminen, hyppääminen, ryömiminen, kieriminen, työntäminen, vetäminen, roikkuminen, tasapainoilu, nouseminen, kantaminen, ensimmäiset heittämisyritykset ja kolmannen ikävuoden lopussa kiinniottamisen ensiyritykset. Kun lapsi on oppinut liikkeen peruskaavan, on liikekuvio vielä epätaloudellinen ja kulmikas johtuen koordinaatiokyvyn kehittymättömyydestä. Lapsi ei vielä osaa säädellä liikkeeseen käytettävää voimaa ja lihasjännitystä. (Karvonen, Sirén-Tiusanen & Vuorinen 2003, 54.)

Aiemmin harjaantuneet motoriset taidot eriytyvät ja kehittyvät karkeamotorisesta hienomotoriseen 4-6-vuotiailla. Tämä tarkoittaa suoritusten määrällistä lisääntymistä, liikekulkujen laadullista paranemista sekä eri tilanteiden soveltamiskykyä. Lapsi oppii myös yhdistämään eri liikkeitä toisiinsa koordinaatiokyvyn kehittyessä. (Karvonen ym.2003, 56.)

Liikuntakasvatus on oleellinen osa varhaiskasvatusta. Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia, ja näin ollen liikuntakasvatuksen avulla on luonnollista tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä edistää oppimisvalmiuksia ja päivittäistä hyvinvointia. Hyvälle liikuntakasvattajalle on ominaista kokonaisvaltainen näkemys lapsesta ja lapsiryhmästä, ja hän ymmärtää liikuntatilanteiden ja -leikkien tärkeyden pedagogisina välineinä. (Asanti & Sääkslahti 2010, 90-98.)

Nummisen (2005, 196) mukaan liikuntakasvatuksen monipuolinen sisältö ja kasvattajan erilaiset ohjaustyylit auttavat lasta käsittämään omien kokemustensa avulla eri orientaatioita yhdistäviä tekijöitä. Liikuntakasvatuksen tavoitteina on muun muassa lapsen tietoisuuden lisääminen oman kehon liikkumismahdollisuuksista, positiivisten kokemusten tarjoaminen ja liikumisen ilon säilyttäminen, luottamuksen synnyttäminen lapsen omiin motorisiin kykyihin sekä näiden kykyjen siirtäminen osaksi lapsen spontaania toimintaa (Numminen 2005, 205).

5 Liikunta lapsen kehityksen tukena varhaiskasvatuksessa

5.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Lapsen liikkuminen on välttämätöntä hänen normaalin fyysisen kasvunsa ja kehityksensä kannalta. Nummisen (2005, 194) mukaan havaintomotoriset ja motoriset perustaidot rakentuvat fyysisille ominaisuuksille, joita ovat voima, nopeus, ketteryys, koordinaatio ja liikkuvuus. Vaikka geenit määräävätkin lapsen kehityksen reunaehdot, vaikuttaa ympäristö suuresti kehityksen kulkuun. Suotuisat kasvuolosuhteet ja elinympäristö yhdessä päivittäisen liikunnan kanssa turvaavat lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen. Lapsi, jonka hengitys- ja verenkiertoelimistö on kunnossa jaksaa liikkua, leikkiä ja keskittyä. Monipuolinen liikkuminen ja leikkiminen, varsinkin riippuminen ja venytteleminen, lisäävät nivelten ja jänteiden liikelaaajuutta. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 136-137.)

Liikkuminen aktivoi lihasten toiminnasta vastaavia hermoverkkoja, jotka jäsentyvät tiheiden toistojen myötä. Tämä ilmenee liikenopeuden kasvuna. Ketteryydestä voidaan puhua lisääntyneen liikenopeuden yhdistyessä hyvään tasapainoon. Koordinaatiokykyyn vaikuttavat tasapaino, ajoitus ja lihasten säätely, jotka kehittyvät vähitellen vastavuoroisessa ja monipuolisessa toiminnassa yksin tai yhdessä. Havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen muuttuminen tarkoiksi, tarkoituksenmukaisiksi ja taloudellisiksi kertoo koordinaation kehittymisestä. (Numminen 2005, 194-195.)

5.2 Kognitiiviset taidot

Lapsen oppiminen tapahtuu suurimmalta osin aistitoimintojen ja motoristen toimintojen avulla. Monipuolinen liikuntatuokio herkistää ja vahvistaa lapsen aistitoimintoja tarjoten riittävästi näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistimuksia. Liikuntakasvatuksen kognitiivisia tavoitteita on muun muassa toiminnan kautta oppiminen, lapsen päättelykyvyn vahvistaminen, avaruudellisen hahmottamisen kehittäminen ja keskittymiskyvyn vahvistaminen. (Autio & Kaske 2005, 54-56.)

Lapsen aktiivinen ja vastavuoroinen toiminta vaikuttaa kognitiivisiin taitoihin, joita ovat havaitsemiseen, ajatteluun, kieleen sekä muistamiseen liittyvät taidot. Niin tietojen, taitojen kuin motoriikan oppimiseen vaikuttavat havaitsemiseen liittyvät prosessit, ja puutteellisilla liikuntataidoilla on havaittu olevan yhteyttä erilaisten oppimisvaikeuksien kanssa. Ongelmia voi esiintyä niin tasapainossa, kehonhahmotuksessa, kehon keskilinjan ylittämässä, kehon oikean ja vasemman puolen liikkeiden yhdistämisessä kuin tilan hahmottamisessa. Monipuolinen liikunta kehittää aistitoimintojen yhteistyötä ja lisää oppimisen edellytyksiä. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 137.)

5.3 Sosioemotionaaliset taidot

Sosioemotionaaliset taidot muodostuvat sosiaalisista taidoista ja empatiakyvystä. Niihin kuuluvia tunne- ja vuorovaikutustaitoja ovat tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen ja hallinta sekä toisten kuunteleminen ja auttaminen. Lapsen ensimmäiset ikävuodet ovat merkityksellisiä tunnetaitojen kehittymiselle, sillä lapsuudessa opitut taidot luovat pohjan myös tunteiden myöhemmälle kokemiselle ja käytölle. (Numminen 2005, 172.) Positiiviset liikuntakokemukset lapsiryhmässä mahdollistavat lapsen fyysisen, sosiaalisen ja kognitiivisen minäkäsityksen kehittymisen. Lisäksi ne vaikuttavat merkittävästi terveen itsetunnon rakentumiseen. (Numminen 1997, 13.)

Lapselle on ominaista ilmaista omia ajatuksia ja tunteita kehollisesti leikkien, liikkuen, tanssien ja näytellen. Useat liikuntatilanteet aikaansaavat lapsessa voimakkaita tunteita. Ryhmään kuuluminen luo yhteenkuuluvuutta, mikä toisaalta haastaa lapsen opettelemaan tunteiden ilmaisun säätelemistä. Yhteisten sääntöjen noudattaminen peleissä ja leikeissä tukee lapsen eettis-moraalista kehitystä. (Asanti & Sääkslahti 2010, 88.)

6 Opinnäytetyön toteuttaminen

6.1 Aineiston keruu

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tällainen tutkimus kuvaa todellista elämää pohjautuen ajatukselle elämän moninaisuudesta. Se pyrkii tutkimaan kohdetta kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole totuuden löytäminen tutkitavasta aiheesta. (Vilka 2005; 57, 98.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkija luottaa mittausvälineitä enemmän keskusteluihin tutkittavien kanssa ja niistä tekemiinsä havaintoihin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160).

Pohdittuamme erilaisia aineistonkeruutapoja, päädyimme käyttämään laadulliselle tutkimukselle tyypillistä teemahaastattelua. Tuomen ja Sarajärven (2013, 75) mukaan teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa etukäteen valitut teemat ohjaavat haastattelun kulkua. Haastattelijan on pidettävä huoli, että haastatteluissa käsitellään kaikki teema-alueet, vaikkakin teemojen järjestys ja painotus voivat vaihdella. Valmiiksi tarkoin pohdittujen kysymysten sijaan haastattelijalle riittää esimerkiksi lista läpikäytävistä teemoista. (Eskola & Vastamäki 2010, 28-29.)

Hankimme haastateltavat lähestymällä päiväkodinjohtajia puhelimitse ja sähköpostitse. Pyydimme heitä kysymään haastatteluhalukkuutta päiväkotinsa lastentarhanopettajilta ja anta-

maan halukkaiden lastentarhanopettajien yhteystiedot, jotta voisimme sopia heidän kanssaan suoraan haastattelun aikataulusta. Tarkoituksenamme oli toteuttaa haastattelut haastateltavien lastentarhanopettajien työpaikoilla päiväkodeissa, sillä haastattelutilan tuttuus osaltaan lisää haastattelun onnistumisen mahdollisuuksia (Eskola & Vastamäki 2010, 30). Pyysimme haastateltavaa järjestämään mahdollisuuksien mukaan rauhallisen haastatteluympäristön, johon ei kantaudu melua ja jossa ulkopuoliset henkilöt eivät keskeytä haastattelua. Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 74) mukaan rauhallinen ja turvallinen ympäristö mahdollistaa teema-haastattelulle olennaisen hyvän kontaktin syntyminen ja häiriöttömän kommunikoinnin.

Teemahaastatteluissa aineistoa on yleensä riittävästi silloin, kun haastatteluista ei enää saa tutkimuskysymysten kannalta oleellista uutta tietoa. Tällöin puhutaan kylläntymisestä eli saturaatiosta. (Eskola & Suoranta 2003, 62.) Arvioimme opinnäytetyöhömmme sopivaksi haastattelujen määräksi neljästä kuuteen haastattelua. Haastateltavien saaminen osoittautui kuitenkin hyvin haastavaksi ja onnistuimme lopulta saamaan viisi lastentarhanopettajaa haastateltaviksi. Olimme sopineet jokaisen kanssa heille sopivat haastatteluajat, joista kaksi saimme pidettyä suunnitelmien mukaan, mutta kolmelle haastateltavalle tuli viime hetken esteitä useita kertoja suunnittelemamme aineistonkeruujän sisällä. Aikataulujen kohtuuton venyminen pakotti meidät toteuttamaan lopulta nämä haastattelut kirjallisesti.

Testasimme haastattelun teemarunkoa (liite 1) tekemällä yhden esihaastattelun. Samalla testasimme tarvittavien laitteiden käyttöä ja saimme tuntumaa haastattelutilanteesta. Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 74) mukaan esihaastattelun avulla nähdään myös haastattelun viitteellinen kesto, mikä helpottaa haastatteluiden aikatauluttamista. Tallensimme haastattelut nauhoittamalla ja litteroimme saamamme aineiston kokonaan pian haastattelun toteuttamisen jälkeen. Litteroinnilla tarkoitetaan saadun aineiston muuttamista kirjoitettuun muotoon. Litterointi pakottaa tutkijan paneutumaan aineistoonsa syvällisemmin, mikä puolestaan helpottaa tutkimusaineiston analysointia eli ryhmittelyä ja luokittelua. (Vilka 2005, 115.)

6.2 Aineiston analyysi

Käytimme aineiston analyysissa aineistolähtöistä analyysiä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi jakautuu kolmeen vaiheeseen, joita ovat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämässä litteroitu aineisto pelkistetään karsimalla tutkimuksen kannalta epäolennainen pois ja etsitään tutkimukselle oleellisia alkuperäisilmauksia, joista muodostetaan pelkistetyt ilmaukset. Analyysin toisessa vaiheessa aiemmin kootut pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään etsien niistä samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Kolmannessa analyysin vaiheessa aineisto abstrahoidaan, jolloin valikoidusta, tutkimukselle merkityksellisestä, tiedosta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108-111.)

Teemahaastatteluille tyypillisessä analyysimenetelmässä eli teemoittelussa etsitään eri haastatteluista esiin nousevia yhteisiä piirteitä, jotka usein ovat haastattelun alkuperäisiä teemoja. Näiden lisäksi ilmenee lähes aina myös muita yhdistäviä aihepiirejä. Tutkija perustaa aineistosta esiin tuomansa teemat omiin tulkintoihinsa haastateltavien kokemuksista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 173.)

Kun olimme saaneet kaikki haastattelut kirjalliseen muotoon, aloitimme analyysin lukemalla saadun aineiston useaan kertaan läpi. Näin meille muodostui kokonaiskuva vastauksista, mikä helpotti tutkimuksen kannalta epäolennaisen materiaalin karsimista. Seuraavaksi etsimme yhtäläisyyksiä, jotka merkitsimme kuhunkin haastatteluaineistoon samalla värillä. Näin pystyimme ryhmittelemään alkuperäisilmaukset alustavasti teemoittelua varten.

Jokainen haastateltava sai oman värikoodin, jolla heidän alkuperäisilmauksensa merkittiin. Pohdimme, että näin tekemällä voisimme analyysin edetessä nähdä, vaikuttaako haastateltavan koulutus ja työkokemus hänen kokemuksiinsa tutkittavasta aiheesta. Lisäksi näimme värikoodien avulla heti sen, oliko eri lastentarhanopettajilla samanlaisia kokemuksia vai poikkesivatko ne toisistaan paljonkin.

Ryhmittelimme alkuperäisilmaukset ensin teemarungon mukaisesti, minkä jälkeen siirsimme yhteneväiset kokemukset allekkain. Seuraavaksi johdimme niistä pelkistetyt ilmaukset. Yhdistimme samaan teemaan liittyvät pelkistetyt ilmaukset alaluokiksi, joista johdimme yläluokat. Huomasimme, että yläluokat vastasivat pitkälti haastattelumme teemoja. Osasimme odottaa tätä, sillä tämä on teemahaastattelua analysoidessa yleistä. Esimerkki analyysimme etenemisestä löytyy liitteestä 2.

6.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Pyrimme kuvaamaan tutkimusprosessiamme tarkasti ja perustelemaan tekemämme tutkimukselliset ratkaisut, mikä parantaa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2008, 227) mukaan tutkijan tulee luotettavuuden lisäämiseksi kertoa aineiston tuottamisen olosuhteista, haastatteluihin käytetystä ajasta, mahdollisista häiriötekijöistä ja virhetulkinnoista sekä arvioida itseään haastattelujen toteuttajana. Luotettavuutta lisää myös analyysin arvioitavuus ja toistettavuus. Kun lukija pystyy seuraamaan tutkijan päättelyä, voidaan puhua arvioitavuudesta. Toistettavuudella tarkoitetaan luokittelu- ja tulkintasääntöjen esittämistä mahdollisimman yksiselitteisesti, jolloin kuka vaan voi halutessaan tulkita aineistoa samalla tavalla. (Eskola & Suoranta 2003, 215-216.)

Eskolan ja Suorannan (2003, 208) mukaan tutkijan tulee laadullista tutkimusta tehdessään reflektoida jatkuvasti omaa toimintaansa ottaen näin kantaa analyysin kattavuuteen sekä tut-

kimuksensa luotettavuuteen. Omat sekä tutkijakollegan ennako-oletukset ja teoreettinen oppineisuus ohjaavat laadullista analyysiä (Eskola & Suoranta 2003, 208.) Koemme näin ollen tärkeäksi arvioida toimintaamme keskustellen jokaisen haastattelun jälkeen, jotta voisimme kehittää osaamistamme ja lisätä tutkimuksen luotettavuutta.

Olemme työskennelleet päiväkodeissa, joten tutkittava aihe on meille tuttu. Hirvosen (2006, 44) mukaan tutkijan on hylättävä omat ennakkokäsityksensä ja oltava avoin tutkittavalle ilmiölle ja kohdattava se sellaisena, kuin se tutkittaessa näyttäytyy. Pyrimme siis laittamaan omat kokemuksemme sivuun, jotta ne eivät vaikuta haastatteluihin.

Ihmisen yksityisyyden kunnioittaminen, joka on yksi tärkeimmistä tutkimuseettisistä normeista, nähdään usein pelkästään anonymiteetin suojaamisena. Siihen kuuluu kuitenkin myös tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä tietojen luottamuksellisuuden turvaaminen. Lisäksi tutkimuksen eettisyyden lisäämiseksi on osallistujien vapaaehtoisuuden oltava ehdotonta. (Kuula 2006; 124,136.)

7 Tutkimustulokset

Aineiston analyysi antoi kymmenen teemaa, jotka ovat viikoittainen ohjattu liikunta, vuosi-, kausi- ja tuokiotason suunnittelu, lapsen osallisuuden huomioiminen suunnittelussa, lapsen tukeminen omaehtoiseen liikkumiseen, lapsen kehitystason huomioiminen, sisällöllisten orientaatioiden käyttö, opetustyylien hyödyntäminen, lapsen motoristen taitojen havainnointi ja arviointi, lapsen päivittäisen liikkumisen määrän havainnointi sekä varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten realistisuus. Saadut teemat mukailevat haastattelun teemarunkoa. Tuloksissa yhdistelimme saatuja teemoja vielä laajemmiksi kokonaisuuksiksi.

7.1 Ohjatun liikunnan määrä ja suunnittelu

Päiväkotiryhmän viikon ohjattu liikuntaa koostuu haastateltavien mukaan salivuorosta, satunnaisista liikuntahetkistä ja metsäretkistä. Kaikki haastateltavat toivat ilmi, että heidän ryhmänsä käy kerran viikossa salissa, jossa on 30-90 minuutin pituinen ohjattu liikuntatuokio. Tämän lisäksi kaikki mainitsivat pitävänsä lyhyempiä ohjattuja sisä- ja ulkoliikuntahetkiä silloin tällöin.

”Sisällä on ohjattua aamujumppaa tai odottelutilanteisiin jumppaa.”

Edellä mainittujen liikuntatuokioiden lisäksi kaikki haastateltavat kertoivat käyvänsä lasten kanssa viikoittain metsäretkillä, mutta vain kolme koki tämän ohjatuksi liikunnaksi.

Haastateltavien mukaan päiväkodin vuosisuunnitelma, vuodenaajat ja yhteiset teemat ohjaavat liikuntakasvatuksen suunnittelua. Jokainen haastateltava kertoi päiväkodilla olevan liikunnan vuosisuunnitelma, jota ryhmät pitävät oman suunnittelunsa runkona.

”Päiväkotiimme on tehty liikunnan vuosikello, jota jokainen ryhmä seuraa. Liikunnan teema vaihtuu kuukausittain. Tämän pohjalta suunnittelemme oman ryhmän viikoittaiset liikuntatuokiot.”

Neljä viidestä lastentarhanopettajasta mainitsi liikuntakasvatuksen kausitason suunnittelun, jota toteutetaan teemojen ja vuodenaikojen mukaan.

”No, kausisuunnittelua on paljon määritelly niinku vuodenaajat. Meidän talossa on myös hyödynnetty niinku tällöisiä asioita ku esimerkiksi laskiainen, Kalevalanpäivä, sen tyypiset teema-ajankohdat.”

Tuokiosuunnittelu oli näkyvässä osassa haastateltavien kertomuksissa. Tuokioita suunnitellaan tiimityönä ja niissä hyödynnetään sen hetkistä teemaa. Vaikka neljä viidestä mainitsi suunnittelun tapahtuvan tiimin kesken, silti jokainen lastentarhanopettaja koki olevansa päävastuussa liikuntakasvatuksen suunnittelusta.

”Meillä on viikkopalaveri aina edellisellä viikolla, milloin me suunnitellaan siellä niinku yhteisesti. Mutta mulla on päävastuu siinä. Niin sit mä suunnittelen vähän tarkemmin.”

Kaksi haastateltavaa toi esiin, ettei liikuntatuokioita aina suunnitella.

”Mutta myös tosi usein se menee niin, et me mennään saliin ja kukaan ei oookkaan ehtiny miettii mitään.”

7.2 Lapsen huomioiminen liikuntakasvatuksessa

Lapsen huomioiminen liikuntakasvatuksessa näkyy lapsen osallisuutena, kehitystason huomioimisena sekä omaehtoiseen liikuntaan tukemisena. Lasten osallisuus suunnittelussa tuli ilmi haastateltavien kokemuksissa lasten toiveiden, ideoiden, mielenkiinnonkohteiden ja tarpeiden huomiointina. Jokainen lastentarhanopettaja kertoi antavansa lapsille mahdollisuuden esittää toiveita tuokion sisällöstä.

”Mä oon pyrkiny siihen itse omalta osaltani ottaa sen (lasten osallisuuden) aktiivisesti, eli silloin se lähtee lasten toiveista. Lapset saa esimerkiksi aina niinku valita tai päättää, ote-taanko tänään se tai tämä (leikki).”

Lasten toiveiden ja ideoiden huomioinnin lisäksi kaksi haastateltavista mainitsi ottavansa lapset konkreettisesti mukaan jo suunnitteluvaiheessa.

”Lapset osallistuvat varsinkin ryhmätiloissamme tapahtuvien tuokioiden suunnitteluun joko etukäteen ja tuokion aluksi.”

Lisäksi tärkeäksi koettiin lapsen mielenkiinnonkohteiden ja tarpeiden huomiointi suunnittelussa sekä herkkyys muuttaa suunnitelmia lapsilähtöisesti tilanteen mukaan.

”Aiheet suunniteltuihin liikuntahetkiin pyritään ottamaan lasten leikeistä tai elämästä.”

Lasten kehitystason huomioiminen näkyy liikuntakasvatuksessa lasten puutteiden ja rajoitusten tiedostamisena. Haastateltavista neljä mainitsi ottavansa tämän huomioon suunnitellessaan tuokioita.

”Jos siellä (Vasussa) esimerkiksi on keskusteltu, että ei osaa esimerkiksi juosta tai ei osaa kiivetä tai ei osaa palloa heittää, niin sit mietitään esimerkiksi semmosta jotain tempuraa, mis tulis niitä aina. Semmosia, mitä tarvii harjoitella.”

Toisena asiana haastateltavien kokemuksista ilmeni lasten ikätasoon perustuva liikuntaryhmiin jakaminen. Kaksi koki suunnittelun helpottuvan, kun ryhmä koostetaan samaa taitotasoa olevista.

”Olemme jakaneet lapset jumppasaliutuokiolla kahteen ikätasoon perustuvaan ryhmään (3- ja 4-vuotiaat). Tämä helpottaa osaltaan suunnittelua, kun lasten taitotaso on keskimäärin samankaltainen.”

Haastatellut lastentarhanopettajat mainitsivat lapsen omaehtoisen liikkumisen tukemisen keinoiksi liikuntavälineiden pitämisen lasten saatavilla, toimintaympäristön muokkaamisen liikkumiseen innostavaksi sekä turhan rajoittamisen välttämisen. Kaikki haastateltavat kokivat liikuntavälineiden monipuolisuuden ja esteettömän saatavuuden tärkeinä tekijöinä tuettaessa lasta liikkumaan omaehtoisesti.

Kolme viidestä haastatellusta kertoi muokkaavansa ympäristöä houkuttelevammaksi, jotta lapset innostuisivat liikkumaan enemmän.

”Toinen ryhmätiloista muokataan tasaisin väliajoin liikuntaan sopivaksi, tai sitten käytetään käytävää. Lisäksi muokkaamme käytäviä liikuntaan houkutteleviksi: siltoja, viivoja, lattiamerkkejä.”

Kaksi lastentarhanopettajaa koki, että omaehtoista liikuntaa lisää turhien rajoitusten poistaminen.

”Käytävillä saa pelata ja juosta. Emme turhaan kiellä lapsia liikkumasta.”

7.3 Sisällöllisten orientaatioiden ja opetustyylien käyttö

Haastateltavien kokemuksista selvisi, että liikuntakasvatuksessa käytetään matemaattista, historiallis-yhteiskunnallista, luonnontieteellistä, eettistä ja esteettistä orientaatiota. Uskonnollis-elämänkatsomuksellinen orientaatio ei tullut ilmi kenenkään kertomuksissa.

Selkeimmin joukosta erottui runsas matemaattisen ja eettisen orientaation hyödyntäminen. Laskeminen, vertailu ja geometristen muotojen harjoittelu mainitaan matemaattisen orientaation käyttömuotoina. Eettisyys puolestaan ilmenee liikuntatuokioilla vuorovaikutustaitojen, kuten oman vuoron odottamisen, sääntöjen noudattamisen ja yhdessä toimimisen harjoitteluna.

”Eettisyys nousee aika luonnollisesti ihan sitä kautta, et mitä toiselle voi tehdä ja mitä ei. Miten ryhmässä ollaan, mikä on oikeudenmukaista ja mikä on väärää.”

Haastateltavat kertoivat, että luonnontieteelliseen orientaatioon liittyen liikuntatuokioilla opetellaan käsitteitä ja tutustutaan ihmiskehoon. Historiallis-yhteiskunnallista orientaatiota haastateltavat sisällyttivät liikuntakasvatukseen käyttäen juhlia ja perinteitä hyödyksi suunnittelussa. Lapsen tukeminen näkemään oma kehonsa ja liikkeensä hyvänä ja kauniina tuli esille yhden lastentarhanopettajan kokemuksissa käsiteltäessä esteettistä orientaatiota. Muissa haastatteluissa esteettinen orientaationa osana liikuntakasvatusta ei näkynyt.

”No toi esteettinen, niin ehkä ajattelen tommosta niinku liikkeen ja tekemisen sen tyypistä kauneutta, eikä se liity välttämättä mihinkään musiikin mukana liikkumiseen, vaan tavallaan semmoseen, et nähdään myös se niinku oma liike ja oma keho aina hyvänä ja kauniina.”

Opetustyylit nähdään eri tavoin ja niiden käyttötapa vaihtelee. Neljä haastateltavista kokee tärkeäksi tyylien monipuolisen ja innostavan käytön, jotta lapsi kokee liikunnan positiivisena.

”Mielestäni näitä kaikkia tarvitaan, toivoisin kuitenkin että liikuntaa ohjaava henkilö käyttäisi näitä kaikkia monipuolisesti ja lapsia motivoivasti: jo opetustyylin muuttamisella saadaan vaihtelua aikaiseksi ja innostusta kokeilla uutta Tärkeintähän kuitenkin on että liikunnan riemu lapsilla (ja opettajallakin!) säilyisi ja alku sille luodaan varmasti jo päiväkotiyössä.”

Kaksi haastateltavaa kertoi tarkemmin tiettyjen opetustyylien hyödyntämistä työssään. Tyyleistä mainittiin kaikki, eli ohjattu oivaltaminen, komento-, harjoitus- ja ongelmanratkaisutyyli sekä lasten omat esitykset. Yksi haastateltavista ei voinut kertoa käyttämistään opetustyyleistä, koska termit olivat hänelle tuntemattomia.

7.4 Lapsen havainnointi ja arviointi

Kokemukset lapsen havainnoinnista ja arvioinnista liittyivät motorisiin taitoihin sekä päivittäisen liikunnan määrään. Haastateltavat kokivat havainnoivansa ja arvioivansa lapsia säännöllisesti. Vaikka havainnointi oli kaikilla säännöllistä, eroja ilmeni havainnointitiheydessä. Osan havainnointi painottuu varhaiskasvatussuunnitelmakeskustelujen yhteyteen, jolloin havainnoinnin perusteella myös arvioidaan lapsen motorisia taitoja. Kolme haastateltavaa kokee havainnoinnin olevan luonnollinen osa jokaista liikuntatuokiota.

”(Arvioidaan), kulkeeko lapsen motorinen kehitys ns. normaalia motorisen kehityksen kaarta. toki kehitys on yksilöllistä ja lapsille annetaan aikaa, mutta jos huomataan jotain viivettä, muutosta tai muuta sellaista, otetaan se puheeksi vanhempien kanssa.”

Kolme viidestä haastatellusta lastentarhanopettajasta koki lapsen päivittäisen liikkumisen määrän havainnoinnin haasteelliseksi. Heidän kertomuksistaan selvisi, etteivät he havainnoitsit.

”Ei toteudu. Se tarttis ihan jonkun semmosen systemaattisen niinku jutun, et nytpä tänään seuraan miten paljon liikkuu ja mitä tekee ja muuta. Mut ei me tossa ryhmässä kyllä tehdä sitä ollenkaan.”

Näistä haastatelluista poiketen yksi lastentarhanopettaja kertoo havainnoivansa lasten päivittäisen liikkumisen määrää joka päivä. Hän ei kuitenkaan kuvaa tarkemmin, kuinka tämä tapahtuu. Yksi haastateltava kokee lapsen päivittäisen liikkumisen määrän havainnoin painottuvan niihin lapsiin, joilla on motorisia haasteita.

7.5 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten realistisuus

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten realistisuus koetaan hyvin ristiriitaisesti. Kaksi haastateltavista kokee suositusten toteuttamisen haasteellisena esimerkiksi tilojen, suunnitteluun käytetyn ajan ja päivittäisen liikunnan määrän osalta. Näiden lisäksi yksi haastateltava kokee suositukset liikunnan määrän osalta haastaviksi nimenomaan pienten ryhmässä.

”Pienten ryhmässä haasteen tekee se että perustoimiin menee suurin osa päivästä. Ja jos ryhmässä kovin eri-ikäisiä lapsia on toteutus hankalampaa. Ja toisaalta mietin että koskisiko suositus enemmän isompia päiväkotikäisiä? Alle kolmivuotiaat (tai ehkä enemmän alle 2 vuotiaat) on kuitenkin kehityksessään vielä siinä kohtaa että epäilen suosituksen mukaista liikunnan määrää... Ehkä olen väärässä”

Kolme lastentarhanopettajaa koki Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset realistisiksi ja mahdollisiksi toteuttaa. Tärkeänä nähtiin kasvattajan myönteinen suhtautuminen liikuntakasvatukseen.

”Pidän suosituksia erittäin realistisina ja sit myöskin se, että siin on sit niinku taivas katto- na, että miten se saadaan elämään tonne arkeen.”

8 Johtopäätökset

Kuten jo johdannossa toimme ilmi, lapsen tulisi varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan saada päivittäin kaksi tuntia hengästyttävää liikuntaa. Haastateltavien mainitsemat ohjatut liikuntahetket eivät täytä yksinään tätä suositeltua määrää. Osa päivittäisestä kahden tunnin suosituksesta tulee lapsen omaehtoisesta liikkumisesta päiväkodissa ja kotona. Haastateltavista valtaosa kertoi, ettei havainnoi lapsien omaehtoisen liikkumisen määrää ollenkaan. Näin ollen emme tiedä, toteutuvatko suositukset tältä osin.

Ohjattua liikuntaa tulisi olla viikon aikana yhteensä kaksi tuntia, tunti sisällä ja tunti ulkona. Mikäli metsäretket luetaan ohjatuksi liikunnaksi, niin kaikkien lastentarhanopettajien kokemuksien mukaan tämä toteutuu heidän ryhmässään. Mikäli ei, jää pihalla tapahtuva ohjattu liikunta neljällä viidestä haastateltavasta satunnaisten kertojen varaan. Yhden lastentarhanopettajan kuvaama viikoittaisen ohjatun liikunnan määrä poikkeaa suuresti muista. Hän kertoi tarjoavansa lapsille viikoittain seitsemän tuntia ohjattua, ennalta suunniteltua liikuntaa.

Kaikki haastatellut kertoivat toteuttavansa vuosi-, kausi- ja tuokiontason suunnittelua. Kaikki mainitsivat päiväkodilla olevan vuosisuunnitelma, muttei sen sisältöä eritelty kovin tarkasti. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa vuosisuunnitteluun sisältyvät vuodenajat, erilaiset juhlat ja kulttuurilliset tapahtumat tulivat haastateltavien puheessa ilmi osana kausisuunnittelua. Näiden lisäksi kausisuunnittelun koettiin pohjautuvan vallitseviin teemoihin, mutta suo-

situksissa mainituista taitojen harjaannuttamisesta sekä välineiden monipuolisesta käytöstä ei mainittu mitään.

Tuokiosuunnittelusta kertoessaan lastentarhanopettajat keskittyvät omaan vastuuseensa suunnittelijoina ja kuvasivat paljon teemojen hyödyntämistä. He kokivat ottavansa suunnittelussa huomioon suosituksissa mainitut lasten taitojen harjaannuttamisen, erilaiset taitotasot sekä myönteisen toimintailmapiirin luomisen. Haastateltavat eivät puhuneet opetusmenetelmien valinnoista eivätkä sisällöllisten orientaatioiden huomioimisesta osana tuokiosuunnittelua. Vaikka jokainen lastentarhanopettaja kertoi suunnittelevansa liikuntatuokioita, kaksi kuitenkin sanoi, ettei näin aina tapahdu. Toinen heistä koki, ettei aika aina riitä liikuntakasvatuksen suunnitteluun, toinen taas kertoi joskus ”suunnittelevansa ex tempore” tuokion aikana.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapselle tulee antaa mahdollisuus osallistua liikuntakasvatukseen suunnitteluun. Haastateltavista jokainen koki toteuttavansa tätä kuuntelemalla aktiivisesti lasten toiveita ja ideoita. Huomasimme haastatteluaineistoa läpikäydessämme, että koulutustaustaltaan kasvatustieteen kandidaatteja olevat lastentarhanopettajat kertoivat ottavansa lapset mukaan etukäteen tapahtuvaan tuokiosuunnitteluun. Sosionomitauksiset puolestaan kokivat lapsen osallisuuden toteutuvan liikuntakasvatuksessa heidän mielenkiinnonkohteidensa ja tarpeidensa huomioimisena.

Haastateltavien kokemukset lapsen tukemisesta omaehtoiseen liikkumiseen painottuivat monipuolisiin liikuntavälineisiin ja niiden saatavuuteen. Haastattelumateriaalia lukiessamme aloimme pohtia, kuinka paljon välineiden saatavilla olo tukee lasta omaehtoiseen liikkumiseen ja voisiko kasvattajan aktiivisempi ja luovempi toiminta vaikuttaa enemmän. Kolme viidestä haastatellusta olikin tukenut lasten omaehtoista liikkumista muokkaamalla ympäristöä houkuttelevammaksi liikkua. Huomasimme lisäksi, että kasvatustieteen kandidaatit eivät maininneet turhien rajoitusten välttämistä keinona lapsen omaehtoisen liikkumisen tukemiseen.

Vaikka sisällöllisiä orientaatioita koskeva teemamme käsitteli niiden käyttöä liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa, niin haastateltavat kuvailivat vain kokemuksiaan siitä, kuinka eri orientaatiot näkyvät liikuntatuokioilla. Tästä jäi sellainen vaikutelma, ettei sisällöllisiä orientaatioita vielä suunnitteluvaiheessa mietitä. Matemaattinen orientaatio näkyi kaikkien haastateltavien mukaan tuokioilla samalla tavoin kuin varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa on kuvattu. Luonnontieteellinen orientaatio puolestaan poikkesi haastateltavien kokemana osin suositusten sisällöstä. Yhteneväistä oli vain tutkimisen näkyminen tuokioilla.

Eettisen orientaation koettiin ilmenevän tuokioilla toiseksi eniten. Haastateltavien kokemukset sen ilmenemismuodoista vastasivat varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia. Huomionarvoista on, ettei uskonnollis-katsomuksellista orientaatiota näkynyt liikuntatuokioilla ja sen

hyödyntäminen koettiin haastavana. Kuten jo aiemmin totesimme, ei tätä orientaatiota pysty Pönkön ja Sääkslahden (2011, 146) mukaan useinkaan hyödyntämään liikuntakasvatuksessa. Pohdimme, olisivatko haastateltavat nähneet uskonnollis-katsomuksellisen orientaation hyödyntämisen eri tavalla, mikäli heillä olisi haastattelutilanteessa ollut Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden määritelmä tämän orientaation sisällöstä näkyvillä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005, 29) mukaan siihen kuuluu lapsen mahdollisuus hiljaisuuteen, ihmettelyyn, pohdintaan ja kyselemiseen.

Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta opetustyyliä ja niiden käyttö tuntuivat olevan suurelta osin tuntemattomia. Haastateltavat kyllä kokivat, että opetustyyliä tulisi käyttää monipuolisesti ja innostavasti, mutteivät kuvailleet tätä tarkemmin. Yhtenäistä varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin oli kokemus ohjaajan merkityksestä liikuntatuokion motivaatioilmastoon. Lisäksi haastateltavat mainitsivat suosituksissakin olevat odottelun minimoinnin sekä tehtävien variaation taitotason mukaan.

Haastateltavat kertoivat havainnoivansa ja arvioivansa lapsia esimerkiksi ennen varhaiskasvatussuunnitelmakeskusteluja. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa ei kuitenkaan määritellä tarkkaan, mitä tarkoittaa säännöllinen ja suunnitelmallinen havainnointi. Pohdimme, voisiko tämä vaikuttaa siihen, etteivät haastateltavatkaan tarkkaan määritelleet, kuinka ja miten säännöllisesti he lapsia havainnoivat ja arvioivat. Myöskään lapsen päivittäisen liikkumisen määrän havainnoinnista ei anneta suosituksissa tarkkoja ohjeita, mutta jotta saadaan tietää lapsen päivittäisen liikkumisen yhteismäärä, on sitä tehtävä. Kuitenkaan yksikään haastateltavista ei ole havainnoinut systemaattisesti nimenomaan lapsen päivittäisen liikkumisen määrää.

Päädymme teemarunkoa tehdessämme laittamaan sinne kysymyksen siitä, kuinka realistiseksi lastentarhanopettajat kokevat varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Koemme tämän selvittämisen mielenkiintoiseksi, koska varhaiskasvatus koostuu hyvin monesta eri osa-alueesta, joista liikuntakasvatus on vain yksi muiden joukossa. Ja koska suositukset ovat nimenomaan suosituksia, eivätkä velvoita sinänsä mihinkään, oli kiinnostava saada tietoa siitä, miten paljon niitä suunnittelun ja toteutuksen osalta noudatetaan. Ristiriitaiset tulokset herättävät pohtimaan, onko kaikissa päiväkodeissa ja kaikilla ryhmillä yhtäläiset mahdollisuudet toteuttaa suositusten mukaista liikuntakasvatusta.

Vaikka suositusten realismi koettiin ristiriitaisesti, tulokset osoittavat niitä toteutettavan yleisesti ottaen hyvin. Varsinkin eri tasoilla tapahtuva suunnittelu sekä lapsen osallisuus liikunnan suunnittelussa näyttäytyivät positiivisesti. Teemoista ainoastaan opetustyylien hyödyntäminen ei toteutunut suurimmalla osalla haastateltavista liikuntakasvatuksessa.

9 Pohdinta

Aloitimme opinnäytetyömme aiheen pohdinnan jo reilu vuosi sitten. Koska hankimme myös lastentarhanopettajan pätevyyden, rajasimme aiheen etsinnän varhaiskasvatukseen. Lopullisen päätöksen aiheesta teimme tutustuttuamme sattumalta varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. Vaikka tiedostimmekin jo aiemmin liikunnan merkityksen lapsen kasvuun ja kehitykseen, suosituksiin paneutuminen antoi meille laajemman käsityksen liikuntakasvatuksen sisällöstä. Meitä alkoi kiinnostaa, millä tavoin suosituksia toteutetaan käytännön työssä. Lopulliseksi tutkimuskohteeksemme muodostuivat lastentarhanopettajien kokemukset nimenomaan liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteutuksesta, koska tämä osio on mielestämme lastentarhanopettajan työn kannalta oleellisin.

Olimme jo ennen opinnäytetyötä tehneet paljon pari- ja ryhmätöitä yhdessä, joten yhteistyön tekeminen oli luontevaa ja vaivatonta. Koska tunsimme toisemme ennestään erittäin hyvin, tiesimme voivamme luottaa toistemme sitoutuneisuuteen ja yhtäläiseen työpanokseen. Selkeät ja toimivat työskentelytavat sekä molempien halu tiivistää opintoja helpottivat opinnäytetyöprosessia.

Kaiken kaikkiaan taival aiheen etsimisestä loppupohdintojen kirjoittamiseen on ollut antoisa. Olemme oppineet paljon niin yhdessä työskentelystä, tutkimuksen teosta sekä itsestämme tutkimuksen tekijöinä. Kun näin laajaa työtä tekee yhdessä, vaatii se molemmilta osapuolilta joustavuutta, kompromissien tekoa ja taitoa kuunnella toista. Tutkimuksen teon osalta yllätyimme siitä, kuinka paljon esityötä ja aikaa sen tekeminen vaatii. Mikäli olisimme tiedäneet, että lupien ja haastateltavien saaminen tulee viemään niin pitkän aikaa, olisimme aloittaneet tutkimusprosessin aiemmin.

Teoreettisten lähtökohtien kirjoittaminen tuntui aikaa vievälle ja haastavalle vaiheelle, mutta opimme sitä tehdessämme pohtimaan, millainen on luotettava ja riittävän ajankohtainen lähde. Tutkijoina olemme joutuneet harjoittelemaan oman esiymmärryksemme ja ennakkokäsitystemme tiedostamista sekä siirtämistä syrjään. Aluksi tämä tuntui vaikealle, mutta objektiivinen suhtautuminen haastateltavien kokemuksiin osoittautuikin luontevaksi.

Olemme pyrkineet opinnäytetyömme luotettavuuden lisäämiseen kuvaamalla avoimesti tutkimusprosessimme kulkua. Olemme yrittäneet tehdä analyysin etenemisen mahdollisimman näkyväksi laittamalla esimerkin analyysistä tutkimukseemme liitteeksi sekä käyttämällä runsaasti suoria lainauksia. Luotettavuutta olemme pyrkineet lisäämään myös ottamalla analyysiin mukaan tarkasti kaikki tutkimukselle kannalta oleelliset kokemukset.

Hankimme haastateltavat ottamalla yhteyttä päiväkodinjohtajiin, jotka joko suosittelivat tiettyjä lastentarhanopettajia tai välittivät tiedon tutkimuksesta itse valitsemilleen henkilöille. Kolme haastateltavista oli päiväkotinsa liikuntavastaavia. Pohdimme, vaikuttaako tähän päiväkodinjohtajien välikätenä toimiminen haastateltavien hankinnassa. Kuitenkaan liikuntavastaavien kokemukset eivät suositusten realistisuutta koskevaa teemaa lukuun ottamatta eronneet aineistosta. Liikuntavastaavana toimivat lastentarhanopettajat kokivat suositukset realistisina ja mahdollisina toteuttaa, kun taas muut kaksi haastateltavaa koki toteuttamisen haasteellisena.

Pidimme huolen tutkimuksen eettisyydestä kunnioittamalla haastateltavien yksityisyyttä pitämällä heidät anonyymeinä tutkimuksessa sekä käsittelemällä huolellisesti sekä nauhoitettuja että kirjallisia materiaaleja. Itsemääräämisoikeutta kunnioitimme antamalla haastateltaville vapauden kertoa teemoihin liittyvistä kokemuksistaan haluamissaan määrin. Tutkimuksen eettisyyttä pohtiessamme jäimme kuitenkin miettimään, toteutuiko haastateltavien ehdoton vapaaehtoisuus vai vaikuttiko heidän suostumiseensa päiväkodinjohtajan eli heidän esimiehensä rooli haastattelupyynnömmä välittäjänä.

Mielestämme saimme haastatteluilla tuloksia, jotka vastaavat hyvin tutkimuskysymyksiimme. Tavoitteenamme oli selvittää haastateltavien lastentarhanopettajien omakohtaisia kokemuksia liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteutuksesta. Tarkoituksenamme oli keskittyä erityisesti varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten realistisuutta, sisällöllisten orientaatioiden hyödyntämistä, lapsen osallisuutta sekä lapsen motoristen taitojen havainnointia ja arviointia kuvaaviin kokemuksiin. Saimme kaikista haastattelurunkoon valitsemistamme teemoista laajalti kokemuksia. Vaikka tarkoituksenamme oli keskittyä enemmän joihinkin teemoihin, ei se kuitenkaan kokemusten määrässä ja sen myötä tuloksissa näy. Tähän voi olla syynä se, ettemme tuoneet näitä teemoja muita enemmän esiin haastattelutilanteessa tai -lomakkeessa. Olemme kuitenkin tyytyväisiä tähän ratkaisuun, sillä näin haastateltavat saivat itse vapaasti keskittyä tärkeinä kokemiinsa teemoihin.

Haastateltavia lastentarhanopettajia oli alun perin tarkoitus olla kultakin neljältä Kirkkonummen päivähoitoalueelta. Emme kuitenkaan onnistuneet saamaan haastateltavaa yhdeltä alueelta pitkänkään etsinnän jälkeen. Niinpä haastateltavamme ovat kolmelta eri alueelta. Koska yhdeltä päivähoitoalueelta ei saatu haastateltavaa opinnäytetyöhön, emme kokeneet mielekkääksi tutkia mahdollisia alueellisia eroja. Tämä ei ehkä Kirkkonummen kokoisessa kunnassa olisikaan kannattavaa, varsinkin kun kaikkien päiväkotien toiminta pohjautuu kunnan yhteiseen varhaiskasvatussuunnitelmaan.

Oman tutkimusprosessimme aikana pohdimme joitakin jatkotutkimuksen aiheita. Ensinnäkin olisi mielenkiintoista tietää, millä tavoin liikuntakasvatus eroaa eri ikäryhmien kesken (mikäli

näin on). Myös sosionomi-lastentarhanopettajien ja kasvatustieteen kandidaattien kokemusten mahdollisia eroavaisuuksia liikuntakasvatuksesta voisi tutkia laajemmassa mittakaavassa. Lisäksi voisi tutkia, millaisia odotuksia vanhemmilla on päiväkodissa tapahtuvalle liikuntakasvatukselle. Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena voisi puolestaan olla sellaisten keinojen kehittäminen, joiden avulla vanhempien osallisuus lasten liikuttajina lisääntyisi.

Lähteet

- Asanti, R. & Sääkslahti, A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa J. Aerila, R. Korhonen & M-L. Rönkkö (toim.) Pienet oppimassa: Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, 85-98.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Jyväskylä: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: PS-Kustannus, 26-44.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hirsjärvi S., Remes, P. & Sajavaara 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudestettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvonen, A. 2006. Eettisesti hyvä tutkimus. Teoksessa J. Hallamaa, V. Launis, S. Lötjönen & I. Sorvali (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.31-49.
- Jämsén, A. 2012. Päiväkotiympäristön yhteys kolmevuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2009. Lapsen aika. 12. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Kirkkonummen kunta. 2014. Kunnalliset päiväkodit. http://www.kirkkonummi.fi/prime_82.aspx. Luettu 29.1.2014.
- Kumpula, S. 2009. Vaasan päiväkotien työntekijät lasten liikuntakasvatuksen suunnittelijoina ja toteuttajina. Opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu.
- Kuula, A. 2006. Yksityisyyden suoja tutkimuksessa. Teoksessa J. Hallamaa, V. Launis, S. Lötjönen & I. Sorvali (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 124-140.
- Kyllönen, S. 2013. Varhaiskasvattaja liikuntakasvatuksen toteuttajana päiväkodissa. Opinnäytetyö. Centria ammattikorkeakoulu.
- Laasonen, K. 2005. Lasten motoristen taitojen arviointi. Teoksessa T. Ahonen, M. Cantell, A. Nissinen & P. Rintala (toim.) Liiku ja opi - liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: PS-kustannus, 197-216.
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 28-45.

Lehtomaa, M. 2005. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus: merkitystulkinta-ymmärtäminen. 1. painos. Tartu: Dialogia Oy. 163-194.

Mantsinen, Anni. 2010. Ympäristö liikuttaa lasta: päiväkodin ympäristöllisten tekijöiden merkitys esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Numminen, P. 1997. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3. painos. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

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

Perttula, J. 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteen-teoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus: merkitystulkinta-ymmärtäminen. 1. painos. Tartu: Dialogia Oy. 115-162.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2012. Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2. painos. Juva: PS-kustannus. 136-150.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu painos. Vantaa: Tammi.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Helsinki: Stakes. Oppaita 56.

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

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

Liitteet

Liite 1 Haastattelurunko	31
Liite 2 Esimerkki analyysin etenemisestä	32

Liite 1 Haastattelurunko

Taustatiedot (ikä/koulutustausta/työkokemus)

Nykyinen työnkuva/työtehtävä (millainen päiväkotit, ryhmän ikäjakauma jne.)

Minkä verran ryhmällänne on ohjattua liikuntaa viikoittain?

Miten liikuntaa suunnitellaan vuosi/kausi/tuokio -tasolla?

Miten koet lapsen osallisuuden otettavan huomioon, kun puhutaan liikuntakasvatuksen suunnittelusta? Entä toteutuksesta?

Millä tavalla lasta tuetaan omaehtoiseen liikkumiseen (liikuntatuokioiden ulkopuolella)?

Miten lapsen yksilöllinen kehitystaso ja taidot otetaan huomioon suunniteltaessa/toteutettaessa liikuntakasvatusta?

Miten koet varhaiskasvatuksen sisällöllisiä orientaatioita (matemaattinen, luonnontieteellinen, historiallis-yhteiskunnallinen, eettinen, esteettinen, uskonnollis-katsomuksellinen) hyödynnettävän?

Minkä verran lasten motorisia perustaitoja ja havaintomotorisia taitoja havainnoidaan ja arvioidaan sinun kokemuksesi mukaan? Miten?

Miten lapsen päivittäisen liikkumisen määrää havainnoidaan?

Millä tavoin hyödynnät erilaisia opetustyyliä liikuntatuokioilla?

Miten realistisiksi koet varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset liikuntakasvatuksen suunnittelun ja toteutuksen osalta? Onko suosituksia mahdollista toteuttaa?

Liite 2 Esimerkki analyysin etenemisestä

ALKUPERÄISILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	TEEMA
<p>”Mietimme yhdessä, miten voimme harjoittaa esim. jotain vuosikelloon laitettua liikuntataittoa. Esim. Millä tavalla liikumme, mitä välineitä tarvitsisimme rataa? Kasvattaja kuuntelee lasten ideat ja toteuttaa ne yhdessä lasten kanssa”</p> <p>”jokaisella kerralla pyrimme leikkimään lasten lempi- ja toiveleikkejä”</p> <p>”lapset saavat aina toivoa ohjatuissa hetkissä lempileikkejään ja niitä leikitään.”</p> <p>”välillä meillä on toivejumbppaa jolloin lapset saavat toivoa mitä esim. liikuntasalissa tehdään”</p> <p>”lapset osallistuvat varsinkin ryhmätiloissamme tapahtuvien tuokioiden suunnitteluun joko etukäteen tai tuokion aluksi, myös jumppasalissa otetaan lasten toiveita huomioon”</p> <p>”emme anna lapsille valmiita malleja miten esim. pallon kanssa toimitaan vaan ensin lapset saavat yhdessä</p> <p>touhuta pallojen kanssa ja käytämme lasten taitoja ja ideoita uusien taitojen opetteluun”</p> <p>”mielikuvitukseen pohjautuvissa jumppissa huomioiden lasten ideat ja vien tarinaa/jumppaa eteenpäin niiden mukaisesti”</p> <p>”No ei ihan ne pienet hirveästi osaa tietenkään, kun ne ei osaa sanallisesti. Mutta kyllä ne aika pienet jo että ”pallo” osaa sanoa esimerkiksi.”</p> <p>”Voi olla esimerkiksi leikkejä, mitä ne toivoo joka kerta.”</p> <p>”Mä oon pyrkiny siihen itse omalta osaltani ottaa sen</p>	<p>Lapset saavat esittää toiveita ja heidän ideansa otetaan huomioon.</p>	<p>Lasten osallisuus näkyy suunnittelussa heidän toiveidensa, ideoidensa, mielenkiinnonkohteidensa ja tarpeidensa huomiointina</p>	<p>LAPSEN OSALLISUUS HUOMIOIDAAN LIIKUNTAKASVATUKSEN SUUNNITTELUS- SA.</p>

<p>aktiivisesti eli silloin se lähtee lasten toiveista. Lapset saa esimerkiksi aina niinku valita tai päättää otetaanko tänään se tai tämä (leikki).”</p> <p>”Lapsia haastatellaan joka jumpan jälkeen ja heiltä kysytään ihan että mistä tykkäsit. Sen mä sitten taas otan huomioon, kun mä teen seuraavan kerran suunnitelmaa.”</p>			
<p>”lapset osallistuvat varsinkin ryhmätiloissamme tapahtuvien tuokioiden suunnitteluun joko etukäteen tai tuokion aluksi, myös jumppasalissa otetaan lasten toiveita huomioon”</p> <p>”Me ollaan käytetty eskarien kanssa myös sitä, että he on saaneet itse suunnitella esimerkiksi niinku pihalle tempurataa.”</p> <p>”Aikuinen saattaa kertoa että, vaikkapa tänään kun meillä on hyypyt ja ponnistukset aiheena meidän aamujumpassa, niin eskarilaiset suunnitteli yhden pisteen.”</p>	<p>Lapset osallistuvat liikuntahetkien suunnitteluun.</p>		
<p>”suunnittelemme tuokiot myös niin, että niissä on mahdollisuus erilaisille variaatioille, jotta jokainen voi kokea osaavansa ja onnistuvansa ja oppivansa. Variaatioiden avulla voimme myös samalla harjoituksella tarjota jokaiselle ikä- ja osaamiselle sopivaa harjoitusta”</p> <p>”Myös isompien kanssa huomaa, että joku juttu just on mietitty, et on hirveen hauska sun päässä, mut se ei vaan toimi. Ne ei yhtään jaksa innostua siitä. Niin turha sitä sit jatkaa vaan, et sitten täytyy muuttaa. Ei tehdä vain sen takia, että on suunniteltu.”</p> <p>”emme anna lapsille valmiita malleja miten esim. pallon kanssa toimitaan vaan ensin lapset saavat yhdessä touhuta pallojen kanssa ja käytämme lasten taitoja ja</p>	<p>Lasten mielenkiinnonkohdeet ja tarpeet huomioidaan liikuntakasvatuksen suunnittelussa.</p>		

<p>ideoita uusien taitojen opetteluun”</p> <p>”aiheet suunniteltuihin liikuntahetkiin pyritään ottamaan lasten leikeistä tai elämästä.”</p>			
---	--	--	--