

Camilla Kuusisto & Iida Savolainen

Liikunta lapsen arjessa Liikunnallinen vuosisuunnitelma

Touhula Ki-kivalle

Opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Marraskuu 2015



Tekijät	Tutkinto	Aika
Camilla Kuusisto Iida Savolainen	Sosionomi	Marraskuu 2015
Opinnäytetyön nimi		
Liikunta lapsen arjessa		68 sivua
Liikunnallinen vuosisuunnitelma Touhula Ki-kivalle		4 liitesivua
Toimeksiantaja		
Liikuntapäiväkoti Touhula Ki-kiva		
Ohjaaja		
Lehtori Eija Vikman		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa liikuntapäiväkodille oma varhaiskasvatussuunnitelmaan liitettävä liikunnallinen vuosisuunnitelma. Päiväkoti on siirtynyt Touhula Varhaiskasvatus Oy:n omistukseen vasta vuosi sitten, joten sillä ei vielä ole päiväkotikohtaista liikuntasuunnitelmaa. Liikunnallisen vuosisuunnitelman avulla halutaan helpottaa työntekijöiden työtaakka sekä samalla huomioida lapsilähtöisyyttä aiempaa enemmän ja paremmin.</p> <p>Työ käsittelee liikunnan roolia varhaiskasvatuksen arjessa sekä siihen liittyviä suosituksia. Työssä huomioidaan myös lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ikäkausittain, innostamista liikkumiseen sekä ympäristön ja välineiden hyödyntämistä.</p> <p>Tutkimusosiona työssä on laadullinen tutkimus, johon kuuluu niin puolistrukturoitu haastattelu, lomakekysely kuin myös ympäristön havainnointi liikuntamahdollisuuksien selvittämiseksi. Yksilöhaastatteluissa haastateltiin päiväkodin kolmea työntekijää ja päiväkodin johtajaa, jotka kertoivat omista kokemuksistaan liikunnasta ja liikuntapainotteisuudesta sekä toiveistaan liikunnalliselle vuosisuunnitelmalle. Kirjallisena päiväkodille toimitetuissa kyselylomakkeissa pääpaino oli lasten kokemusten ja tulevaisuuden toiveiden kartoittamisessa. Kysely oli tarkoitettu yli 3-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Vanhempien toiveille ja mielipiteille oli varattu lomakkeen loppuun oma osio. Ympäristöä havainnoitiin valokuvaamalla päiväkodin liikuntaan käyttämiä lähialueita.</p> <p>Haastatteluista selvisi, että työntekijät kaipaavat toimintaansa monipuolisuutta sekä valmiita esimerkkejä liikuntaleikeistä. Varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteiden ja lapsilähtöisyyden huomioiminen koettiin tärkeäksi vuosisuunnitelman rakentamisessa. Lomakekyselystä tulokseksi saatiin se, että päiväkodin tämänhetkisestä liikuntakasvatuksesta pidetään, mutta lisää monipuolisia leikkejä kaivattiin. Ympäristöjen havainnoinnista huomattiin, että päiväkodin liikuntamahdollisuudet ovat riittävät ja monipuoliset. Tutkimuksesta saadun tiedon pohjalta rakennettiin yli 100 uutta, eri teemoihin sopivaa leikkiä sisältävä vuosisuunnitelma, jonka toivotaan tulevaisuudessa vaikuttavan myönteisesti päiväkodin liikuntakasvatukseen.</p>		
Asiasanat		
varhaiskasvatus, lasten kehitys, liikkuminen, liikuntakasvatus		

Authors	Degree	Time
Camilla Kuusisto Iida Savolainen	Bachelor of Social Services	November 2015
Thesis Title		
Physical activity in children's everyday life		68 pages
Physical activity year plan for Touhula Ki-kiva		4 pages of appendices
Commissioned by		
Liikuntapäiväkoti Touhula Ki-kiva		
Supervisor		
Eija Vikman, Senior Lecturer		
Abstract		
<p>The purpose of this study is to provide an annual physical exercise plan for kindergarten which will be accompanied by a childhood education plan. The kindergarten has moved into the ownership of Touhula Early Childhood Education Ltd just a year ago, so it does not yet have a kindergarten-specific physical exercise plan. The plan aims to facilitate workers' workload and at the same time take into account the child-oriented approach even more and better.</p>		
<p>In the thesis the role of physical exercise as a part of early childhood education is addressed as well as the recommendations about it. After this we move on to cover the different stages of a child's development according to his age along with motivating to physical exercise and using the available equipment and environment. In this qualitative study a semi-structured interview and a poll were used to gather information as well as observation of the environment to study the potential places to do sports. In the interviews the four person staff of the kindergarten describe their own experiences about sports and physical education and their hopes for the physical activity year plan. The emphasis in the poll sent to the kindergarten was to study children's earlier experiences and hopes for the future. The poll was intended for children over three years old and their parents. There was a section reserved to parents' opinions and hopes at the end of the form. The environment was photographed to observe the sports places available near the kindergarten.</p>		
<p>The interviews showed that the employees wanted versatility to their work, as well as ready-made examples of games. They also wanted that the year plan would reflect the objectives of the early education plan, but would also be child oriented. The poll showed that the physical education in the kindergarten was indeed to the children's liking, but even the children hoped for versatility. Everyone had hoped though that in the future it would be even more diverse. From the observation of the environment it was noted that the potential environment for sports was there. Based on the information gained from the study the annual plan with different themes, which contained more than 100 new appropriate games, was built.</p>		
Keywords		
Early childhood education, child development, movement, physical education,		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	VARHAISKASVATUS JA LIIKUNTA.....	7
2.1	Liikuntapainotteisuus varhaiskasvatuksessa	8
2.2	Varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset	9
2.3	Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.....	11
3	LIIKUNTAKASVATUS	12
4	LAPSEN INNOSTAMINEN LIIKKUMISEEN PÄIVÄKODISSA.....	13
4.1	Innostaminen	13
4.2	Työntekijän rooli.....	14
4.3	Liikkumaan rohkaiseva ympäristö.....	15
5	LAPSEN KOKONAISVALTAINEN KEHITYS.....	16
5.1	Motorinen kehitys.....	16
5.2	Kognitiivinen kehitys	19
5.3	Sosiaalinen kehitys	21
5.4	Persoonallisuuden kehitys	23
6	TUTKIMUKSEN KULKU	25
6.1	Tutkimustehtävä	25
6.2	Kehittämistoiminta	26
6.3	Käytetyt menetelmät	29
6.3.1	Teemahaastattelu	29
6.3.2	Kyselylomake	30
7	LIIKUNNALLISEN VUOSISUUNNITELMAN TUEKSI KERÄTTY AINEISTO	32
7.1	Haastattelun tulokset	32
7.1.1	Työntekijöiden toiveet liikunnalliselle vuosisuunnitelmalle	33
7.1.2	Ympäristö ja liikuntavälineet.....	33
7.1.3	Työntekijöiden suhtautuminen liikunnallisuuteen	34
7.1.4	Työntekijöiden toiveet tulevaisuudelle.....	35
7.2	Kyselyn tulokset.....	36
7.3	Ympäristön havainnointi kuvien avulla.....	39

7.3.1	Päiväkodin alue.....	39
7.3.2	Ympäröivät alueet	40
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	41
9	VUOSISUUNNITELMAN LUOMINEN	42
9.1	Kerätyn tiedon hyödyntäminen vuosisuunnitelmassa	42
9.2	Vuosisuunnitelman rakenne	43
9.3	Teemojen valinta	45
9.4	Teemojen jäsenitys vuosisuunnitelmaan	46
9.5	Leikkien valinta	47
9.6	Lopullisen liikunnallisen vuosisuunnitelman kokoaminen	48
10	POHDINTA	49
	LÄHTEET.....	53
11	KUVALUETTELO.....	56
	LIITTEET	
	Liite 1. Haastattelun kysymykset	
	Liite 2. Kyselylomake	
	Liite 3. Saatekirje vanhemmille	

1 JOHDANTO

Vuoden 2015 keväällä liikuntapäiväkoti Touhula Ki-kivalla ei ollut omaa Touhula Varhaiskasvatus Oy:n alaisuudessa tehtyä varhaiskasvatussuunnitelmaa, johon olisi kuulunut myös liikunnallinen vuosisuunnitelma. Päiväkoti oli vasta edellisenä vuonna siirtynyt Touhula Varhaiskasvatus Oy:n alaisuuteen ja omistajan vaihdos oli tapahtunut nopeasti. Tästä johtuen päiväkodin henkilökunta koki aluksi liikunnallisuuden liittämisen kaikkeen arjen toimintaan haastavana. Päiväkodissa oli kyllä aiemminkin pidetty jumppatuokioita ja liikuttu, mutta nopea siirto painotuksessa sai aikaan kuohuntaa ja hämmennystä. Työntekijät olisivat toivoneet ainakin lisäkoulutusta siirron yhteydessä, käytännön vinkkejä ja ohjeita siitä, miten liikunta tulisi yhdistää päiväkodin arkeen.

Etsiessämme opinnäytetyöllemme aihetta kyselimme omista harjoittelupaikoistamme, olisiko heillä kiinnostusta tai tarvetta minkäänlaiselle työlle. Touhula Ki-kivassa aiheesta innostuttiin, ja työntekijöiden kaipaamista käytännön vinkeistä ruvettiin muovailemaan opinnäytetyön aihetta. Aikaisemmin päiväkodilla oli ollut oma Vekkuli Oy:n alaisuudessa tehty varhaiskasvatussuunnitelmansa, ja vuoden 2014 syksystä heillä oli ollut käytössään myös erillinen kuukausille jaettujen liikunnallisten tavoitteiden suunnitelma. He toivoivatkin, että nämä kaksi elementtiä yhdistettäisiin yhdeksi kokonaisuudeksi. Tästä lähti ajatus liikunnallisesta vuosisuunnitelmasta, jossa olisi otettu huomioon kaikki lapsen kehityksen osa-alueet.

Opinnäytetyömme tutkimusongelmana käsitteli aluksi liikunnan integroimista osaksi arkea liikunnallisen vuosisuunnitelman avulla päiväkotitouhula Ki-kivassa. Työtä tehdessämme huomasimme, miten tutkimusongelma ei vastannut enää varsinaista tutkimustamme, joten jouduimme muokkaamaan sitä uudelleenlaiseksi. Uudeksi tutkimustehtäväksemme tulikin: Miten liikuntapäiväkoti Touhula Ki-kivalle laaditaan liikunnallinen vuosisuunnitelma työntekijöiden, vanhempien ja lasten toiveiden sekä toimintaympäristön tarjoamien mahdollisuuksien pohjalta? Halusimme myös selvittää, miten liikunta saataisiin tuotua osaksi arjen toimintoja. Koimme, että aihetta käsiteltäessä olisi oleellista myös miettiä, miten niin lapset kuin työntekijät saataisiin innostumaan liikunnallisuudesta. Lisäksi mielestämme oli olennaista

kiinnittää huomiota ympäristön ja välineiden määrään ja saatavuuteen.

Rajasimme aiheemme siis liikunnallisesta viitekehystä: lapsen kehitykseen vaikuttavat monet asiat, mutta me halusimme tietää, miten liikunta vaikuttaa siihen.

Lähdimme rakentamaan opinnäytetyötämme keräämällä aiheeseen liittyvää teoreettista tietoa. Keräsimme sitä keväällä 2015 ennen haastatteluja, jotta meillä olisi tarpeeksi tietoa haastattelujen tekoon. Teoriaosuus työstä tehtiin kevään ja kesän aikana, syksyllä tätä osiota lähinnä muokattiin yhtenäisemmäksi ja johdonmukaisemmaksi. Tutkimusosio, eli haastattelut, lomakekyselyt ja ympäristön havainnointi, tehtiin myös keväällä päiväkodissa. Tutkimusosuudesta saatu tieto analysoitiin kevään ja alkukesän aikana. Opinnäytetyön tuotosta, eli liikunnallista vuosisuunnitelmaa aloimme työstämään kesällä ja jatkoimme sen kokoamista aina syksyyn asti.

2 VARHAISKASVATUS JA LIIKUNTA

Varhaiskasvatus voidaan luokitella käsittämään kolmea eri asiaa. Nämä ovat: alan oppilaitoksissa, esimerkiksi yliopistoissa, opetettava tieteenala, alle kouluikäisten lasten kasvatusta koskeva tutkimus tai pienten lasten kasvatusta käytännössä. (Hellström 2010, 256.) Puhuessamme varhaiskasvatuksesta tarkoitamme viimeiseksi mainittua eli lasten kasvatusta käytännössä.

Varhaiskasvatuksessa pyritään kehittämään ja tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, oli sitten kyseessä fyysinen, psyykinen tai sosiaalinen kasvu. Kasvua pyritäänkin tukemaan kokonaisvaltaisella toiminnalla, esimerkiksi leikillä ja erilaisilla sosiaalisilla tilanteilla. Tärkeää varhaiskasvatuksessa on muistaa, että pieni lapsi ei jaksakaan istua paikoillaan ja kuunnella luentoja. Vaikka kuuntelukyky on rajoittunut, on hänellä silti hyvä kyky muistaa asioita ulkoa. Eniten lapsi kuitenkin oppii ja ymmärtää, kun hän saa itse tehdä asioita. Lapsi saattaa oppia hitaasti, pala palalta, kooten omaa osaamistaan aiemmin opittujen tietojen ja taitojen päälle. Asioiden opettelu abstrakteilla esimerkeillä ei häneltä vielä onnistu, vaan lapsi tarvitsee erilaisia eläviä mielikuvia, elämyksiä, oppiakseen uusia asioita. Varhaiskasvatuksessa on tärkeää muodostaa aikuisen ja lapsen välille kiireetön ja rohkaiseva ilmapiiri. Tällaisen ilmapiirin avulla aikuisen on hyvä ohjata lapsen kasvua. (Hellström 2010, 257.)

Liikunnan merkitykseen lapsen terveyden ja kehityksen kannalta on alettu kiinnittää yhä enemmän ja enemmän huomiota. Haasteena tutkimustyölle on kuitenkin ollut se, että lasten liikunnallista aktiivisuutta on ollut hankala mitata. Vaikeus tulee jo pelkästään liikunnallisuuden määrittämisestä, kun on kyse lapsista. Aikuisten liikunnallinen aktiivisuus on helppo määritellä, sillä heidän toimintansa on järjestelmällistä ja suunniteltua. Lapset puolestaan toimivat vähemmän järjestelmällisesti ja näin on vaikea tulkita, milloin toiminta on liikuntaa ja milloin ei. (Mantsinen 2010, 8.)

Yksi varhaiskasvatuksen liikunnan keskeisimpiä sisältöjä on liikkumaan oppiminen sekä liiketietoisuuden kehittäminen. Parhaiten lapsi oppii liikkumaan yhdistämällä liikunta osaksi arjen tilanteita, joissa lapsi muutenkin kehittää motorisia- ja havaintomotorisia perustaitojaan. Motoristen- ja havaintomotoristen taitojen lisäksi liikunta kehittää monia muita osa-alueita lapsen persoonallisuudessa, esimerkiksi kognitiivista ja sosioemotionaalisia alueita. Liikunnan tuominen osaksi arkea edes auttaa myös lapsen lihasvoiman kasvua. Lapsi pystyy kannattelemaan kasvavaa luustoa ja elimistöä entistä paremmin ja näin vääränlaiselta kuormittumiselta ja siitä johtuvasta ryhtivirheeltä voidaan välttyä. (Numminen 2005, 193 - 194.)

2.1 Liikuntapainotteisuus varhaiskasvatuksessa

Liikunta tukee lapsen kehitystä kaikilla kehityksen osa-alueilla. Liikkeen kautta lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja ympäristöään. Liikunta auttaa lasta myös minäkuvan luomisessa sekä itsesäätelytaitojen kehittymisessä. Lapsuudessa liikunnasta voidaan luoda lapselle elämäntapa, joka pysyy ja ehkäisee tulevaisuuden terveysongelmia yhteiskunnassa, jossa jatkuva istuminen on lisääntynyt ja lasten fyysinen aktiivisuus vähentynyt. Keskiverto päiväkodissa lapsi ei kuitenkaan ole tähän mennessä saanut sosiaali- ja terveysministeriön suosituksen mukaista kahta tuntia aktiivista liikuntaa päivässä. Keskimäärin vain noin 10 % päiväkodin aamupäivästä kello 8 ja 12 välillä kuluu runsaasti liikkuen. Tärkeää olisikin, että päiväkodeissa liikuntaa rytmittäisiin niin, että päivän aikana myös sisätiloissa liikuttaisiin aktiivisesti. Luonnollisesti eri päiväkotien välillä on eroja kuitenkin siinä, kuinka suuressa roolissa liikunta on päiväkodin arjessa. (Reunamo & Hausalo 214, 144 - 147.)

Esimerkiksi liikuntapainotteisessa päiväkodissa liikunta on keskeisemmässä roolissa. Touhula Ki-kivalta puuttuu vielä oma Touhulan alaisuudessa tehty varhaiskasvatussuunnitelma, joten käytimme esimerkkinämme Touhula liikuntapäiväkoti Vennivaaran varhaiskasvatussuunnitelmaa. Touhula Vennivaara on Rovaniemellä sijaitseva liikuntapäiväkoti, jossa lapset liikkuvat niin ulkona kuin sisällä. Liikuntapäiväkodissa lapsille on vapaasti käytettävissä liikuntavälineitä ja myös ohjattua liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä valtakunnallisten suositusten mukaisesti. Kasvatusajatuksena on tukea lapsen kehitystä ja myönteisen minäkuvan syntymistä liikunnan avulla. Tavoitteena on myös kasvattaa lapset jo pienestä pitäen terveellisiin elämäntapoihin ja tehdä liikunnasta tärkeä osa lapsen arkea. (Touhula liikuntapäiväkoti Vennivaaran varhaiskasvatussuunnitelma.)

Lapsi oppii luontaisesti fyysisesti kokemalla, leikkimällä ja tutkimalla. Tästä syystä onkin tärkeää, että varhaiskasvatuksessa liikunnan määrään ja laatuun kiinnitettäisiin erityistä huomiota. Kuten Touhula Ki-kiva, myös Touhula Vennivaara sijaitsee luonnon keskellä ja liikuntapainotuksen lisäksi myös luontoon tutustuminen on koettu tärkeäksi. Erilaisten retkien ja ulkoleikkien kautta lapset oppivat kunnioittamaan ympäröivää luontoa ja samalla nauttimaan liikunnasta ulkona. (Touhula liikuntapäiväkoti Vennivaaran varhaiskasvatussuunnitelma.)

Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee liikuntaa tutustuakseen itseensä ja ympäristöönsä. Erilaisilla liikkeillä ja liikkumistavoilla hän muun muassa matkii muiden ilmeitä ja eleitä. Ajatuksiaan ja tunteitaan hän oppii ilmaisemaan entistä paremmin keksimällä uusia liikkeitä, mutta samalla hän myös oppii tunteidensa hallintaa ja tuntemaan syvää empatiaa. Liikkeiden ja liikkumisen avulla lapsi oppii myös tuntemaan omaa lähiympäristöään sekä sen sisältämiä esineitä. (Numminen 2005, 191.)

2.2 Varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset

Vuonna 2002 Valtionneuvosto teki periaatepäätöksen varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö julkaisi päätökset virallisena asiakirjana ja niitä valmisteltiin yhdessä sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen kanssa. Päätöksiä valmisteltaessa kuultiin monien alalla toimivien eri tahojen antamia suosituksia. Valtakunnallisen linjauksen tavoitteena oli ohjata varhaiskasvatukseen vaikuttavan

lainsäädännön uudistamista ja kehittämistä. Samalla haluttiin myös kehittää ja ylläpitää henkilöstön ammattitaitoa ja varmistaa varhaiskasvatuksen laadukkuutta sekä laadun seuranta. Yksi tavoitteista oli myös luoda kunnille yhtenäinen perusta omille varhaiskasvatussuunnitelmilleen ja yhtenäistää varhaiskasvatusta valtakunnallisesti. (STM 2002, 3.)

Varhaiskasvatuksen perusteet löytyvät YK:n lapsen oikeuksien julistuksesta, perusoikeussäännöksistä ja kansallisesta lainsäädännöstä. Lapsella on oikeus laadukkaaseen ja hyvään kasvatukseen ja kasvuympäristöön. Julkisella vallalla onkin näin ollen velvollisuus tukea hänen perhettään tai muita hänestä huolehtivien tekijöitä näiden oikeuksien turvaamisessa. Julkinen sektori on siis velvollinen edistämään lapsen suotuisaa kehitystä. (STM 2002, 15.)

Varhaiskasvatuksen ensisijaisena tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä sekä oppimista suunnitellusti ja tavoitteellisesti. Laadukkaasti varhaiskasvatuksen avulla lapsi pääsee kehittymään yksilöllisten tarpeidensa mukaisesti yhdessä muiden ikätovereidensa kanssa. Kaikille lapsille pyritään tarjoamaan tasokasta ja tasalaatuista varhaiskasvatusta riippumatta lapsen hoitopaikasta tai elinolosuhteista. Valtakunnalliset kriteerit varhaiskasvatukselle onkin luotu vähentämään eroja lasten välillä elinolosuhteista riippumatta. Kasvatuksen ja opetuksen laadukkuudella pyritään varmistamaan, että kaikilla lapsilla on yhtäläiset mahdollisuudet kehittyä ja kasvaa turvallisessa ympäristössä. (STM 2002, 15 - 16.)

Kotkan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma valmistui vuonna 2005 valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta. Suunnitelma on pohjana kaikille kunnan alueella toimiville päiväkodeille omien varhaiskasvatussuunnitelmien ja yksilöllisten lapsikohtaisten suunnitelmien tekemiseen. Suunnittelussa on otettu huomioon kaupungin omat kehittämisstrategiat ja kuntalaisten palvelutarpeet. Periaatteena on, että kaupunki vastaa kaikkien alueella tuotettujen päivähoitopalveluiden laadusta. Kaupunkistrategian keskeisenä osana on ennaltaehkäisevän, ja kuntalaisen omaa vastuuta omasta terveydestään painottavan toiminnan kehittäminen. Kuntalaisille pyritään tarjoamaan vaihtoehtoja oman terveytensä edistämiseen, ja jo päivähoitossa löytyy vaihtoehtoja. Tärkeäksi tekijäksi laadukkuuden kannalta nähdään muun muassa henkilöstön osaaminen ja

ammattitaitoisuus, unohtamatta kuitenkin huomioida asiakkaan näkökulmaa. (Kotkan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2008, 1.)

2.3 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Varhaiskasvatuksen parissa työskentelevien henkilöiden työtä ohjaavat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Nämä suositukset on luonut Nuori Suomi ry:n liikunnan asiantuntijaryhmä yhdessä opetus- sekä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa (Mantsinen 2010, 10). Linjaukset luotiin, kun huomattiin erilaisista tutkimustuloksista, miten lasten fyysisen aktiivisuuden määrä oli yhä suuremmalla osalla lapsista jatkuvasti alhainen. Alhainen aktiivisuuden taso puolestaan vaikuttaisi lapsen kasvuun ja kehitykseen haittaavasti, joten varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksille oli siis selvästi tarvetta. 2010-luvulle tultaessa liikunnan suositusten määrä kasvoi niin valtakunnallisesti kuin kansainvälisestikin huomattavasti. Suositusten määrän kasvun voidaan ajatella johtuvan ihmisten huolesta lasten tulevaisuutta kohtaan. (Sääkslahti 2015, 131.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan varhaiskasvatuksessa lapsen tulisi kokea päivittäin noin kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Vaikka suosituksen mukaan liikuntaa pitäisi olla kaksi tuntia päivässä, ei tämä tarkoita, että liikunnan pitäisi olla yhtäjaksoista. Liikuntasuosituksen mukainen liikunnallisuus koostuu sekä lyhyistä että intensiivisistä liikuntahetkistä päivän aikana. Kahden tunnin liikuntasuositus ei kuitenkaan koske kaikkia varhaiskasvatuksen piirissä olevia lapsia. Nuoremmat lapset, eli alle kolmevuotiaat, eivät juurikaan tarvitse hengästyttävää liikuntaa, sillä heidän elimistönsä ei ole siihen vielä valmis. He eivät siis juurikaan kykene hengästymään. Heidän suositeltava päivittäinen liikunnan määränsä koostuukin niin, että heille annetaan aina päivän aikana mahdollisimman monta liikuntamahdollisuutta. (Sääkslahti 2015, 131 - 132.)

Kansainvälisten vuoden 2002 suositusten mukaan päivittäinen kahden tunnin liikunta pitäisi koostua kahdesta osiosta: ohjatusta ja omaehtoisesta liikunnasta. Ohjatussa liikunnassa liikunta tapahtuu ryhmässä varhaiskasvattajan neuvojen mukaisesti. Omaehtoisessa liikunnassa lapsi saa itse valita miten ja milloin liikkuu. Vuonna 2011 - 2012 julkaistiin uudet liikunnan suositukset englantia puhuvissa maissa, kuten Yhdysvalloissa ja Isonsa-Britanniassa. Näissä suosituksissa liikunnan määrä oli nostettu jo

kolmeen tuntiin. Liikunnan suosituksiin on tullut myös uusi lisäys, paikallaanolojaksojen rajoitukset. Hereillä ollessaan lapset eivät saisi olla yhtäjaksoisesti paikoillaan yli tuntia. (Sääkslahti 2015, 132.)

3 LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatuksen keskeisimpänä ideana on auttaa lasta saavuttamaan kyky tuntea ja käsitellä itseään, muita ihmisiä sekä häntä ympäröivää tilaa ja materiaa (Zimmer 2001, 121). Liikuntakasvatuksella pyritään saavuttamaan kaksi päätavoitetta: liikunnan avulla kasvattaminen ja kasvattaminen liikuntaan. Liikunnan avulla kasvattamisessa on kyse liikunnan käyttämisestä lapsen persoonallisuuden kehityksen sekä kasvun tukemisessa. Kyseisen kasvatustavan avulla pyritään opettamaan lapselle liikunnan kautta muun muassa sosiaalisia taitoja sekä tukemaan lapsen eettis-moraalista ajattelua. Lisäksi liikunnan avulla voidaan vaikuttaa lapsen myönteisen minäkäsityksen syntyyn. (Jaakkola 2014, 18.)

Kasvattaminen liikuntaan tarkoittaa sitä, että lapselle opetetaan esimerkiksi terveellisten elämäntapojen ja harrastamiseen liittyviä taitoja ja tietoja. Onkin tärkeää opettaa lapselle myönteisiä asenteita liikuntaa kohtaan jo varhain, sillä elinikäinen fyysinen aktiivisuus omaksutaan useimmiten lapsena. Kaikki lapsuudessa koetut liikuntaan liittyvät kokemukset ja tuntemukset ovat merkityksellisiä. (Jaakkola 2014, 18.)

Liikuntakasvatuksen sisältö vaihtelee sen mukaan, minkä ikäinen lapsi on kyseessä. Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen sisällön voisi sanoa paneutuvan niin sanottujen perusliikkeiden oppimiseen ja niiden vahvistamiseen. Perusliikuntamuotoja ovat muun muassa juokseminen, hyppääminen, pyöriminen ja heittäminen. Näitä taitoja pyritään oppimaan mahdollisimman paljon monien harjoitteiden avulla, sillä onhan se perusta muun muassa yleismotoriikalle. Näiden taitojen opettelu varhaiskasvatuksessa on erityisen tärkeää, sillä kyseiset taidot kehittyvät juuri lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana. (Zimmer 2001, 125.)

Etualalla liikuntakasvatuksessa on kehittyvien koordinaatiotaitojen tukeminen, sillä ne luovat pohjan muiden liikkumistaitojen kehitykselle. Lapsen koordinaatiokykyjen kehittymisestä puhuttaessa tarkoitetaan hänen kykyään ohjata ja sovittaa liikettä. Hänen suunnistus-, reaktio- ja tasapainokykynsä

kuuluvat koordinaatiokykyihin. Varhaiskasvatuksessa näitä taitoja ei harjoitella millään valmennusohjelmilla vaan, kuten kaikki muutkin taidot, ne opitaan leikin varjossa. Monitahoisten ja monipuolisten liikuntamahdollisuuksien avulla lapsi harjoittelee liikkueessaan niin perusliikunta- kuin koordinaatiotaitojaan. (Zimmer 2001, 125.)

4 LAPSEN INNOSTAMINEN LIIKKUMISEEN PÄIVÄKODISSA

4.1 Innostaminen

Innostamisen käsitettä voidaan määritellä monella eri tapaa. Useissa määritelmässä sanan merkitystä on haettu etymologiasta. Sanalle voi hakea merkitystä latinankielisestä sanasta anima, jolloin puhutaan elämästä tai elähdyttämisestä. Animus sanasta haettaessa merkitystä innostamiselle viitataan tällöin liikkeeseen ja motivaatioon. Etymologisesti ajateltuna innostaminen voidaankin ajatella tarkoittavan muun muassa motivoitumista toimintaan ja asettumista erilaisiin suhteisiin. (Kurki 2000, 19.)

Vaikka innostamista ei olekaan kaikkein helpoin määritellä, on silti kaikkien määritelmien ytimessä sama perusajatus. Ydinideana on, että innostamisella organisoidaan toimintaa ja saadaan ihmiset liikkeelle, samalla herättäen heidän tietoisuuttaan asiaa kohtaan. Näiden tavoitteiden lisäksi innostamisen avulla halutaan vaikuttaa ihmisten elämän laatuun esimerkiksi lisäämällä ja edistämällä ihmisten välistä vuorovaikutusta. Innostaminen ei rajoitu pelkästään esimerkiksi kulttuurissa ja yhteiskunnassa innostamiseen, vaan sitä tehdään myös niin lasten ja nuorten, urheilun, koulumaailman kuin vanhuksienkin parissa. (Kurki 2000, 19, 21.)

Elämänlaadun parantamisen lisäksi innostamisella voi olla monia muitakin tehtäviä. Innostamisen avulla pyritään saamaan kukin ihminen tietoiseksi omasta historiallisesta roolistaan esimerkiksi yhteisössään. Tiedostamalla oman roolinsa ihmiset huomaavat, miten heidän toimintansa arjessa liittyy laajempaan esimerkiksi yhteisölliseen toimintaan. (Kurki 2000, 20.) Ihminen oppii tiedostamaan, miten oma, joskus pienikin rooli, voi vaikuttaa osana suurempaa kokonaisuutta.

4.2 Työntekijän rooli

Yksi työntekijän tehtävistä on olla vanhempien apuna lapsen kasvatuksessa. Tätä yhteistyötä kutsutaan kasvatuskumppanuudeksi ja sen periaatteina on, että vanhemmat ja päiväkodin henkilökunta keskustelevat siitä, mitkä ovat vanhempien toiveet lapsen kasvatukseen liittyen päiväkodissa. Oman perheen ja päiväkodin välinen keskustelu esimerkiksi arvoista ja asenteista on tärkeää, jotta lapsen kasvatusta on johdonmukaista. Ristiriitojen välttämiseksi vanhemmat on siis otettava mukaan päiväkodin kasvatustyöhön jokaisen lapsen henkilökohtaista varhaiskasvatussuunnitelmaa tehtäessä. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2008, 168.) Työntekijä on myös keskeisessä roolissa lapsen liikunnallisen käyttäytymisen ja aktiivisuuden kehittäjänä. Työntekijän tulisi olla tietoinen siitä, millaisia mahdollisuuksia esimerkiksi päiväkodin lähiympäristö tarjoaa liikkumiselle. (Korhonen 2014, 15.)

Tukeakseen liikuntaa päiväkodissa on ammattilaisen kiinnitettävä erityistä huomiota lapsen tuen tarpeeseen ja yhteiskunnassa vallitseviin stereotypioihin. Esimerkiksi karkeamotorisissa taidoissaan tukea tarvitseva poika saattaa jäädä tuen ulkopuolelle, kun ajatellaan että pojat liikkuvat tyttöjä runsaammin ja tilanne korjaantuu itsestään. Lapsille, jotka kokevat liikkumisen hankalaksi tai liian haastavaksi, tulee antaa kannustusta ja ohjausta sukupuoleen katsomatta. Huomiota tulisi kiinnittää myös siihen, kuinka vetäytynyt lapsi on muista lapsista. Lapsi oppii liikunnallisia taitoja parhaiten vertaistensa kanssa yhdessä kokeilemalla, ja jos lapsen kontakti muihin lapsiin on vähäistä tai sosiaalinen vuorovaikutus puuttuu kokonaan, on aikuisen tehtävä auttaa lasta mukaan ryhmään. (Reunamo & Hausalo 2014, 148 - 152.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan kasvattajayhteisön ja varhaiskasvatusympäristön merkitystä lapsen liikunnallisen kasvatuksen tukena. Kasvattajien tehtävänä on tarjota lapselle edellytykset laadukkaaseen ja turvalliseen liikunnan harrastamiseen. Liikuntamyönteisyydestä tulisi saada kasvattajien kesken osa toimintakulttuuria, ja tämä onnistuu vain kehittämällä liikunnallista kasvatusta yhdessä. Liikunnan merkitystä ei tule vähätellä, sillä se edesauttaa myös lasten oppimista: lapsi on luonnostaan aktiivinen oppija. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2003, 20.)

Motivoiva ilmapiiri kaikessa toiminnassa takaa lapselle terveen kasvualustan. Varhaislapsuudessa koetuilla onnistumisen kokemuksilla ja autonomian tunteilla on myönteinen vaikutus kouluikäisten lasten itsearvostuksen tunteeseen. (Numminen 2005, 192.) Työntekijän täytyy siis pyrkiä ylläpitämään liikuntaan innostavaa ilmapiiriä. Kehumalla hyvästä suorituksesta ja huomioimalla lapsia yksilöllisesti ja tasapuolisesti liikuntatuokioiden aikana välittyy lapsille tunne siitä, että heitä tuetaan ja kannustetaan liikkumaan. Näin liikunnasta jää lapselle hyvä mieli ja pienet haasteetkaan eivät haittaa.

Oppiminen varhaiskasvatuksessa tapahtuu lapsen ehdoilla. Lapset oppivat yksilöllisesti, ja aikuisen tehtävä onkin tukea kunkin lapsen yksilöllistä kehitystä. Lapselle pitää antaa tilaa oppia omassa maailmassaan, ja aikuisen rooli onkin välillä ohjata ja välillä vain tarkkailla sivusta lapsen tutkimista ja leikkimistä. Hänen on kuitenkin oltava valmiina antamaan tukea ja ohjausta lapsen sitä tarvitessa. Leikin ja aktiivisen tekemisen kautta lapsi oppii luontaisesti, ja monia opittuja asioita kerrataan leikeissä moneen kertaan. (STM 2002, 9.) Kertaamisen avulla opitut taidot vahvistuvat ja antavat hyvän pohjan uusien taitojen oppimiselle.

Tasapainoisen kehityksen tukemiseksi liikunnan pitäisi olla aina mahdollisimman monipuolista. Monipuolisella liikunnalla kehitetään lapsen fyysisiä ominaisuuksia, jotka puolestaan toimivat motoristen- ja havaintomotoristen taitojen kehittäjinä. Fyysisiä ominaisuuksia ovat voima, ketteryys, nopeus, liikkuvuus ja koordinaatio. (Numminen 2005, 191.) Ei siis riitä, että liikuntaa suunniteltaessa otettaisiin huomioon vain yksi osa-alue, vaan aikuisen on osattava luoda toimintaa, jossa otettaisiin huomioon mahdollisimman moni fyysinen ominaisuus.

4.3 Liikkumaan rohkaiseva ympäristö

Päiväkodin ympäristöllä on suuri rooli lapsen liikunnalliselle kehitykselle. Mikäli päiväkodin oma ympäristö, piha, on rajallinen liikuntamahdollisuuksiltaan, korostuu lähiympäristön merkitys entisestään. Lapsi voikin valita yhä enemmän aktiviteetteja, jossa istutaan paikoillaan, esimerkiksi hiekkalaatikolla leikkiminen, mikäli päiväkodin ympäristö ei tarjoa tarpeeksi liikuntamahdollisuuksia. Hyvä varhaiskasvatusympäristö tarjoaakin mahdollisimman monipuolisen ja haasteellisen ympäristön, oli se sitten päiväkodin oma piha tai sen lähiympäristö. (Korhonen 2014, 8, 11 - 12.)

Ympäristö tarjoaa jokaiselle lapselle erilaiset liikuntamahdollisuudet, sillä lapset mieltävät ympäristöään hieman eri tavalla. Esimerkiksi viisivuotias lapsi kokee ympäristön ja sen tarjoamat liikuntamahdollisuudet eri tavalla kuin vaikkapa kolmevuotias lapsi. Lapsen kyky havaita erilaisia liikuntamahdollisuuksia kasvaa, mitä pidemmälle hänen motoriset taitonsa kehittyvät. Näin ollen olisikin hyvä, jos lähiympäristöä käytettäisiin mahdollisuuksien mukaan paljon eri-ikäisten lapsen liikunnallisuuden tukemisessa. Sama ympäristö voi muuttua entistä kiinnostavammaksi ja tarjota kokonaan uusia liikuntamahdollisuuksia motoristen taitojen kehittyessä. (Korhonen 2014, 9.)

Varhaiskasvatusympäristön suhteen on kiinnitettävä huomiota siihen, että lapsella on mahdollisuus liikkumiseen ja omien taitojensa kehittämiseen. Liikuntapaikkojen tulisi olla lapselle houkuttelevia ja sopivan haasteellisia, jotta motivaatio liikkumiseen syntyisi. Liikuntavälineitä pitäisi olla pihalla aina vapaasti käytettävissä, sillä pihalla lapset yleensä pääsevät omaehtoisesti leikkimään. Liikunnallisen leikin aloittamiseen tulisikin tarjota mahdollisuus varsinkin pihalla, jossa puitteet ovat suotuisat esimerkiksi juoksemiselle ja hyppimiselle. Sisätiloissakin lapsen on päästävä liikkumaan, esimerkiksi juoksemaan. Liikkuminen vaatii tilaa, joten tilojen tulee siis olla tarpeeksi suuria, avaria ja muunneltavia. Esimerkiksi kalusteiden on oltava sellaisia, että niitä on helppo siirrellä pois tieltä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2003, 21.)

5 LAPSEN KOKONAISVALTAINEN KEHITYS

5.1 Motorinen kehitys

Motoriset taidot voidaan jaotella useampaan osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat tasapaino-, välineenkäsittely- ja liikkumistaidot. Tasapainotaidot voidaan jakaa vielä pienempiin osa-alueisiin, dynaamisiin ja staattisiin taitoihin. Dynaamisissa taidoissa lapsi kykenee pitämään tasapainonsa liikkuessaan, esimerkiksi juostessaan. Staattisissa taidoissa lapsi säilyttää tasapainonsa ollessaan paikoillaan, esimerkiksi seisoessaan paikoillaan. (Jaakkola 2014, 13.)

Välineenkäsittelytaidot voidaan jakaa hieno- ja karkeamotorisiin taitoihin. Hienomotoriikassa lapsi käyttää pienempiä lihaksia ja lihasryhmiä vaativia

taitoja tehdäkseen kontrolloituja ja tarkkoja liikkeitä. Karkeamotoriikassa käytetään puolestaan suurempia lihaksia ja lihasryhmiä vaativia taitoja välineiden käyttöä varten. Karkeamotoriikkaa lapsi käyttää esimerkiksi pallon heittämiseen sekä sen kiinni ottamiseen. (Jaakkola 2014, 13.)

Liikkumistaidoista puhuttaessa tarkoitetaan taitoja, joita lapsi käyttää paikasta toiseen liikkeessään. Näitä ovat tietysti juokseminen tai käveleminen, mutta myös monet muut tavat liikkua, esimerkiksi ponnistaminen, harppaaminen sekä kiipeäminen. (Jaakkola 2014, 13 - 14.) Perusliikuntataidot opitaan keskimääräisesti lapsuudessa, 2 - 7-ikävuoden aikana. Alkeisvaiheessa, joka sijoittuu 2 - 3-ikävuoteen, lapset tekevät ensimmäisiä liikunnan yrityksiä. Liikkeet ovat kuitenkin vielä tässä vaiheessa epävarmoja sekä koordinoimattomia. Perusvaiheessa, 3 - 5-ikävuodet, lapsen kontrolli liikkeisiinsä on kehittynyt ja koordinaatio parantunut. Perusvaihetta seuraa kehittynyt vaihe, yleensä 6 - 7-ikävuoden alkaessa. Tässä vaiheessa kaikki liikkeen osa-alueet ovat muodostaneet koordinoitun kokonaisuuden. Lapsen liikunnallinen suoritus kehittyy koko ajan, eli hän pystyy juoksemaan yhä nopeammin ja hyppäämään yhä pidemmälle. (Karvonen 2000, 34 - 35.) Lasten kehitys on kuitenkin hyvin yksilöllistä, joten jotkut lapset saattavat oppia uusia taitoja ikätovereitaan nopeammin tai hitaammin.

Motorististen taitojen harjoittaminen varhaislapsuudessa on erityisen tärkeää lapsen kehityksen kannalta. Perustaidoilla luodaan perusta arkipäivän toiminnoille, kuten esimerkiksi rappusten kiipeämiselle. Kun lapsi omaa hyvät motoriset perusvalmiudet, on hän paljon innokkaampi kokeilemaan uusia ja vaativampia harjoituksia kuin mitä heikommat motoriset taidot omaava lapsi. Onnistumisen kokemukset lisäävät mielihyvän tuntemuksia ja elämyksiä. Näiden myönteisten elämysten avulla lapsi saa uutta motivaatiota koettaa yhä vaativampia motoriikkaa kehittäviä harjoitteita ja kehittää näin omia taitojaan aiempaa paremmiksi. (Numminen 2000, 50.)

Kaksivuotiaana lapsen motoriset taidot keskittyvät perusliikuntataitojen harjoitteluun. Lapsi opettelee kävelemään esimerkiksi rappuja ja heittämään palloa. Liikkeet ovat vielä suuripiirteisiä myötäliikkeitä, joissa lapsi käyttää liikkeeseen koko kehoaan hakiessaan tasapainoa. Oman kehon ja voiman hallinta on vielä lapselle vaikeaa, joten liikkeet ovat vielä hiukan kömpelöitä ja koordinoimattomia. (Zimmer 2001, 62.) Kaksivuotiaan hienomotoriset taidot

keskittyvät lähinnä tarttumisotteiden tarkentumiseen. Lapsi esimerkiksi opettelee jo käyttämään kynää, vaikkakaan kynäote ei ole vielä hallussa. Piirtäminen kuitenkin jo onnistuu niin että kynä löytää paperille asti ja lapsi harjoittelee mielellään esimerkiksi ympyrän piirtämistä. (Karling ym. 2008, 128, 130.)

Kolmevuotiaana lapsi jo hallitsee liikkeitään hiukan paremmin ja liikkumistahtikin nopeutuu. Liikkeiden harjoitteluun lapsi saa apua ottamalla mallia muista, ja isommat lapset ja esimerkiksi sisarukset ovat lapsen ihailun kohteena. Liikkeiden koordinoiminen helpottuu ja lapsi osaa jo esimerkiksi hypätä molemmilla jaloilla samanaikaisesti. Kävely on sujuvaa, ja jopa portaissa ylöspäin liikkuminen vuoroaskelin onnistuu. Alaspäin tullaan vielä kuitenkin tasa-askelin. Hienomotoriikan kannalta lapsi on jo siirtynyt esimerkiksi kynän käsittelyssään oikeaan kynäotteeseen. Piirtäminen on helpottunut jo sen verran että lapsi piirtää jo esittäviä kuvia. Kätsisyys ei ole kuitenkaan vielä vahvistunut, ja lapsi kokeileekin usein molempia käsiä. Hän saattaa esimerkiksi piirtäessään vaihtaa kynän kädestä toiseen kesken kaiken. (Karling ym. 2008, 128, 130.)

Nelivuotiaana lapsen motoriset taidot ovat jo kehittyneet niin, että myös yhdellä jalalla hyppiminen onnistuu lapselta ja hän suoriutuu erilaisissa maastoissa liikkumisesta melko helposti. Toisin kuin kolmivuotias, nelivuotias osaa jo liikkua portaissa molempiin suuntiin vuoroaskelin. Myös hienomotoriset taidot ovat kehittyneet huomattavasti eteenpäin vuoden sisällä paljon. Kynäotteen käyttäminen on vahvistunut, ja saksien käyttöä harjoitellaan ahkerasti. Lapsi hahmottaa jo omaa piirtämistään niin, että ihmistä piirrettäessä kehonosat jo löytyvät suurin piirtein paikaltaan. (Karling ym. 2008, 128, 130.)

Viisivuotiaalta löytyvät jo karkeamotoriset perusvalmiudet ja lapsi keskittyykin harjoittelemaan erikoistuneita liikkeitä. Koordinaatiokyvyt ovat jo tarpeeksi kehittyneet esimerkiksi kiipeilemiseen tai vaikkapa hiihtämiseen. Hienomotorisestikin viisivuotias on kehittynyt huimasti. Lapsi osaa jo piirtää muotoja mallista, esimerkiksi tähden, sekä jäljentää numeroita ja kirjoittaa oman nimensä. (Karling ym. 2008, 128, 130.)

Ympäristön tutkiminen erilaisten toistojen ja niiden muunnelmien avulla auttaa lapsen motoristen taitojen kehittymisen. Nämä taidot antavat lapselle hyvät

mahdollisuudet osallistua eri ikätasoihin leikkeihin ja peleihin. Samalla luodaan perusta myöhemmin opittavien lajitaitojen kehityksille, joita voidaan puolestaan oppia erilaisissa liikuntaharrastuksissa. Lapsen liikunnassa lähtökohtana on kuitenkin lapsi itse. Lasta voidaan ohjata hienovaraisesti häntä motivoivassa ympäristössä. Tällaisessa ympäristössä lapsi voi kokea pätevyuden, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Numminen 2005, 191.)

Motoristen taitojen lisäksi oman kehon käyttäminen oppimisen välineenä, voi vaikuttaa lapsen kognitiiviseen kehitykseen. Lapsi kokeilee, miten oma keho toimii erilaisilla tavoilla ja miten sitä voi käyttää erilaisissa ympäristöissä, jolloin kognitiivinen ajattelu kehittyy. Aikuinen saattaa huomata, miten omilla ohjaavilla kysymyksillään ja kannustamisellaan hän voi vaikuttaa lapsen kehitykseen. (Numminen 2005, 192.) Motorisen kehityksen kannalta liikunnan merkitys on siis huomattava. Niin karkea- kuin hienomotoriikkaakin voidaan kehittää liikunnan avulla muun muassa erilaisten pallopelien, tasapainoratojen ja välineleikkien avulla. Motoristen taitojen kehittyessä myös muiden taitojen kehittäminen helpottuu ja lapsi pääsee oppimaan luonnon mukaisella tavallaan: liikkumalla ja kokeilemalla itse.

5.2 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan sitä, miten ihminen hankkii ja käsittelee tietoa ympäristöstään ja sisäistää saamaansa tietoa sekä näiden taitojen kehitystä. Oppiminen ja opitun muistaminen, samoin kuin kielellinen kehitys, ovat keskeisiä taitoja kognitiivisessa kehityksessä. Ympäristön havaitseminen on lapsen kognitiivisen kehityksen kannalta ensimmäisiä keinoja, joilla lapsi oppii taitoja. Ottamalla mallia ympäristössään toimivista muista ihmisistä sekä liikkumalla että tutkimalla ympäristöään lapsi oppii uusia taitoja luonnollisesti käyttäen kaikkia aistejaan hyväksi. (Karling ym. 2008, 134; Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 28 - 29.)

Nurmi ym. (2014, 29 - 30) jatkavat, että lapsen oppiminen perustuu siis herkistymiselle ja tottumiselle. Tottumisella viitataan psykologisen kehityksen kannalta siihen, että lapsi ei tarkastele jo aiemmin kohtaamaansa asiaan yhtä suurella mielenkiinnolla kuin uutta, vaan suuntaa kiinnostuksensa vanhan tutun asian sijasta uuteen ja ennalta tuntemattomaan. Samalla hän kuitenkin

vertaa sitä aikaisemmin kohtaamiinsa asioihin eli assosioi sen aikaisemmin oppimaansa. Lapsen kognitiivista kehitystä kuvaa myös se, miten nopeasti lapsi ehdollistuu uusille oppimilleen asioille ja miten lapsi tietoisesti käsittelee asioita kielellisen kehityksensä kautta. Ehdollistumiseen kuuluu lapsen kyky vertailla uutta asiaa aikaisemmin tunnettuun, luokitella asioita niiden ominaisuuksien perusteella samanlaisiksi ja luoda mielikuvia sekä palauttaa mieleen jo aiemmin luotuja mielikuvia havainnoista. Oppimisen kannalta on tärkeää niin oppia tunnistamaan syy- ja seuraussuhteita kuin myös kyky ehkäistä toimintaa. Näin lapsen keskittymiskyky paranee eivätkä ympäristön häiriötekijät vaikuta enää niin suuresti oppimiseen.

Kaksivuotias lapsi on luonnollisesti aivan eri tasolla kognitiivisen kehityksensä kanssa kuin viisivuotias. Lapsen ensimmäisinä elinvuosina kehitystä tapahtuu jatkuvasti ja oppiminen on todella nopeaa. Kaksivuotiaalla lapsella on jo kyky hiukan luokitella asioita ja hän tunnistaa erilaisia peruskäsitteitä, kuten esim. värejä. Ympäröivää maailmaa jäsennetään mielikuvituksen ja leikin avulla. Kolmivuotias lapsi taas tunnistaa jo hiukan enemmän syy- ja seuraussuhteita sekä muistaa menneitä tapahtumia paremmin. Kolmivuotias muistaa ja osaa jo noudattaa selkeitä ja perusteltuja sääntöjä. Kielellisen kehityksen kannalta kolmevuotias käyttää jo hiukan monimutkaisempia lauseita ja opettelee aikamuotoja muistin kehittymisen myötä. (Paajanen 2006, 184 - 186; Karling ym. 2008, 136.)

Nelivuotiaan kielelliset taidot mahdollistavat jo noin viiden sanan mittaisia lauseita, ja lapsi kyselee paljon kysymyksiä ympäröivästä maailmasta ja sen toiminnasta. Leikkien pituus pitenee keskittymiskyvyn kehittymisen myötä ja suunnitelmallisuus tulee mukaan lapsen toimintaan. Lorujen ja laulujen opettelu helpottuu, kun lyhytkestoinen muisti kehittyy. Viisivuotias lapsi taas hallitsee äidinkielensä melko hyvin ja osaa jo kertoa tarinoita.

Monimutkaisempienkin ohjeiden noudattaminen onnistuu jo viisivuotiaalta, joten sääntöleikkien leikkiminen onnistuu helposti. (Paajanen 2006, 187; Karling ym. 2008, 136.) Liikunta- ja kognitiivisten taitojen kehitys yhdistyy, kun liikuntaan lisätään esimerkiksi sääntöjen opettelua ja lorujen muistelua. Erilaiset liikkeet helpottavat lapsen muistelua, ja lorut jäävät paremmin mieleen, kun niihin yhdistetään esimerkiksi tanssi tai jumppa.

5.3 Sosiaalinen kehitys

Lapsen sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan niitä valmiuksia, joiden avulla lapsi toimii arjessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Sosiaaliin taitoihin liittyy lapsen kyky tuntee empatiaa ja havainnoida oman toimintansa vaikutuksia sekä ennakoida toimintansa seurauksia. Lapsi kykenee hallitsemaan, ilmaisemaan sekä tunnistamaan omia tunteitaan eri tilanteiden ja ympäristöjen edellyttämällä tavalla. Lapsi ei kuitenkaan opi näitä taitoja heti, vaan häneltä vaaditaan monenlaisia toimintoja ennen kuin hänen empatian- ja muiden ymmärtämisen kykynsä kehittyy. Lapsen tulee oppia muun muassa olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa, mutta samalla hänen tulee oppia ymmärtämään vuorovaikutuksen molemminpuolisuus.

Vuorovaikutustaitojen kehittyessä kehittyy myös lapsen impulssien hallinta.

Erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa vaadittavia käyttäytymistaitoja harjoitellaankin havainnoimalla ja tulkitsemisella omaa ympäristöä.

Sosiaalisten taitojen opettelu sekä niiden ylläpitäminen ei tapahdukaan hetkessä, vaan lapselta vaaditaan paljon joustavuutta ja tilanteen tasalla olemista. (Nurmi ym. 2014, 61.)

Sosiaalisen kehityksen kautta lapselle muodostuu käsitys siitä, kuka hän on ja mikä on hänen roolinsa missäkin ympäristössä. Esimerkiksi kotona lapsen rooli voi olla erilainen, kuin mitä se on päivähoitossa. Sosiaalinen kehitys jatkuu koko elämän ajan, mutta pohja sille luodaan jo vauvaiässä. Pieni lapsi tarkkailee ympäröivää maailmaa ja on kiinnostunut uusista asioista.

Esimerkiksi vuorovaikutus muiden lasten kanssa on perheen kanssa koetun vuorovaikutuksen jälkeen tilanne, jossa lapsi pääsee harjoittelemaan jo aiemmin opittuja taitoja. Kontaktia otetaan aluksi aikuisen opastuksella, mutta jo vauvaiässä lapsi muodostaa suhteita vertaisiinsa, esimerkiksi ihmettelemällä yhdessä samaa lelua. (Karling ym. 2008, 166 - 167.) Korhosen (2014, 5) mukaan myös ympäristö vaikuttaa lapsen sosiaaliseen kehitykseen. Lapsi kehittyy sosiaalisesti erityisesti ulkona leikkiessään. Lapset sitoutuvat ulkona ollessaan monimutkaisempiin leikkeihin ja peleihin, kuin mitä he olisivat leikkineet sisällä ollessaan.

Kaksivuotias lapsi haluaa mielellään leikkiä muiden lasten kanssa. Tämä ei aina onnistu, sillä hän ei vielä hallitse taitoja, joita tarvitaan muiden kanssa toimimiseen. Vaikka muiden lasten kanssa leikkiminen ei ihan vielä

onnistukaan, niin mielikuvitusta lapselta löytyy senkin takaa ja se näkyikin hänen leikeissään. Taitojen kehittymättömyydestä huolimatta lapsi haluaa olla kovasti mukana kaikessa toiminnassa ja onkin kiinnostunut siitä, mitä esimerkiksi päiväkodin työntekijät tekevät. Sosiaalisesti hyväksytyt käytösmallit, esimerkiksi kiittäminen, onnistuvat jo kaksivuotiaalta osittain, ja puheellisen ilmaisun kehitys auttaakin lasta viestittämään omia toiveitaan aiempaa paremmin. (Karling ym. 2008, 169.)

Kolmivuotiaana lapsen kiinnostus leikkikavereita kohtaan lisääntyy. Yhdessä leikkimistä harjoitellaan aktiivisesti, vaikka ristiriitatilanteita tuleekin vielä usein. Lapsi saattaa kokeilla rajoja joskus jopa voimakkaasti turvallisen aikuisen seurassa. Edelleen lapsi nauttii aikuisen kanssa olemisesta ja tekemisestä, mutta harjoittelee jo itsenäistä toimimista arjessa, esimerkiksi käymään itsenäisesti wc:ssä. (Karling ym. 2008, 169 - 170.)

Neljävuotias kokee jo kaverit tärkeinä ja osaa jo kaivatakin heitä. Leikkiminen kaverin kanssa on jo melko sujuvaa, ja pienryhmässäkin toimiminen onnistuu, tosin aikuisen apua tarvitaan vielä vaikeissa ristiriitatilanteissa. Lapsi kaipaa uusia ja mielenkiintoisia leikkejä ja leikkii mielellään mielikuvitusta sekä toisen rooliin asettumista vaativia leikkejä. Tutuista sosiaalisista tilanteista lapsi selviytyy hyvin ja tietää miten niissä toimitaan, esimerkiksi miten käyttäytyään kylässä ollessa. Tunteet ovat kuitenkin vielä suuri lapsen käytöstä ohjaava voima, joten aina niiden hallitseminen ei onnistu. Ennen kaikkea lapsi tarvitsee jo tässäkin iässä hyväksyntää ja ohjausta omalle käytökselleen, joten positiivinen käytöksen vahvistaminen on tärkeää. (Karling ym. 2008, 170.)

Viiden vuoden iässä ystäväsuhteiden merkitys korostuu vielä enemmän, ja vierailut kavereiden luona ovat lapselle tärkeitä. Leikit jatkuvat pitkiäkin aikoja, ja samaa leikkiä saatetaan myös jatkaa useita kertoja päivän aikana tuttujen kavereiden kesken. Isossa ryhmässä toimiminen on lapselle helppoa aikuisen ohjauksessa, ja lapsi osaa itsekin jo ratkaista ryhmässä syntyviä ristiriitatilanteita. Empatiataidot ovat viisivuotiaalla kehittyneet ja toisen tunteiden ymmärtäminen onnistuu jo jonkin verran, vaikka lapsi saattaa toimia vielä joissain tilanteissa itsekeskeisesti. Aikuisesta otetaan tarkkaan mallia sekä heistä haetaan tukea ja turvaa. (Karling ym. 2008, 170.)

Sosiaalista kehitystä liikunta tukee siis luomalla lapselle tilaisuuden kehittää omaa suhdettaan muihin lapsiin. Erilaisten joukkuepelien ja parileikkien avulla lapsi tutustuu muihin ja opettelee yhdessä muiden kanssa uusia taitoja ja saa uusia kokemuksia. Ystävien ja vertaisten kanssa yhdessä tekeminen myös motivoi lasta liikkumaan, joten sosiaalinen kehitys tukee myös vuorostaan liikunnallista kehitystä.

5.4 Persoonallisuuden kehitys

Lapsen persoonallisuuden kuvaamiseen on monta eri teoriaa.

Persoonallisuuden kehitystä on kuvannut oman teoriansa mukaisesti niin Erik H. Erikson, Margareth Mahler, Daniel Stern kuin Sigmund Freud. Teoriat saattavat olla nykytutkimuksen pohjalta jo osittain vanhentuneita, mutta ne toimivat edelleen pohjana monelle eri kasvatuskäsitykselle. (Karling ym. 2008, 145 - 156.) Teorioille on yhteistä, että ne kuvaavat lapsen kehitystä eri ikäkausina vaiheittain. Teorioiden erilaisista lähestymistavoista huolimatta niissä kaikissa korostuu aikuisen ja lapsen välisen varhaisen vuorovaikutuksen ja sen laadun tärkeys. Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan yleensä vauvan ja vanhemman välistä suhdetta, mutta myös muut lasta hoitavat aikuiset ovat merkityksellisessä roolissa lapsen kehityksen kannalta.

Lapsen persoonallisuuden kehityksen kannalta on tutkittu genetiikan ja ympäristön merkitystä kehitykseen. On todettu, että vaikkakin ympäristöllä on vaikutusta lapsen kehitykseen, myös geeniperimällä on oma roolinsa kehityksen kannalta. Lapsi saattaa olla alttiimpi reagoimaan ympäristöönsä kuin toinen. Tämän takia persoonallisuuden kehitystä tarkkailtaessa tulee ottaa huomioon jokaisen lapsen yksilöllisyys: kaikki lapset eivät reagoi tai kohtaa asioita samalla tavalla. Lapsen käyttäytymiseen, varsinkin pienellä lapsella, vaikuttaa vahvasti hänen oma temperamenttinsa. Temperamentilla tarkoitetaan lapsen tyypillisiä käyttäytymispiirteitä, esimerkiksi kohtaako hän uusia asioita avoimesti vai vetäytyen. (Koivunen 2009, 19 - 21.)

Temperamentti on siis lapsen persoonallisuuden melko pysyvä osa, jonka ilmeneminen kyllä muuttuu lapsen kehittyessä, mutta jonka perusolemus pysyy melko samana. Persoonallisuuden kannalta kuitenkin voidaan vaikuttaa siihen, miten lapsi suhtautuu itseensä ja ympäristöönsä. Suhde aikuiseen on tärkeä, mutta useimmissa persoonallisuuden kehityksen teorioissa pohditaan

erityisesti sitä, miten lapsi kokee oman itsensä ja millainen minäkuva hänellä on. (Koivunen 2009, 20; Karling ym. 2008, 145 – 156.) Koivunen ja Karling ym. ovat siis yhtä mieltä siitä, että myös persoonallisuuden kehitys vaatii vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa, vaikka rakennusaineet persoonallisuudelle löytyvät lapsesta itsestään.

Mannerheimin lastensuojeluliitto on koonnut internetsivustoilleen lapsen persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksestä eri ikäkausina. Alle 2-vuotias lapsi on vielä hyvin riippuvainen vanhemmistaan, ja vanhempien menetyksen pelko vielä värittääkin lapsen toimintaa paljon. Lapsi saattaa hakea turvaa vanhemmistaan paljon, mutta kuitenkin ilmaisee jo myös omaa tahtoaan. Rajojen asettaminen ennen kahden vuoden ikää on tärkeää, samoin kuin lapsen kokemus siitä, että myös kiukun keskellä häntä rakastetaan ja hän on turvassa. (Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys a.)

Kahden ja kolmen vuoden ikäisenä lapsi harjoittelee oman tahtonsa ilmaisua välillä kovastikin. Kasvattajan tehtävä on asettaa lapselle rajoja ja antaa lapselle selkeät säännöt. Esimerkiksi lapsi saa ilmaista tunteitaan, mutta tavaroiden, itsensä tai muiden ihmisten vahingoittaminen ei ole sallittua. Uhmaikä auttaa lasta itsenäistymään, mutta se saattaa vaikeuttaa aikuisen ja lapsen yhteistyötä. Uhmaikä kuitenkin helpottaa noin 4 - 5 vuoden iässä, kun lapsi oppii hallitsemaan omaa harmistumistaan siitä, kun kaikki ei aina sujukaan hänen tahtonsa mukaan. (Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys b, persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys c.) Lapsen persoonallisuus ilmenee siis hyvin pitkälle siinä, miten hän reagoi asioihin. Toinen lapsi saattaa heittäytyä lattialle ja raivota, kun toinen vetäytyy syrjään ja mököttää nurkassa.

Liikunnan rooli persoonallisuuden kehitykselle onkin enemmän onnistumisen kokemusten tuoja. Onnistumisen kokemukset vahvistavat lapsen positiivista minäkuva, ja ryhmäliikunnassa kannustetuksi tuleminen vahvistaa lapsen yhteisyyden tunnetta muiden lasten kanssa. Lisäksi myös haasteelliset ja negatiiviset tunteet liikunnan aikana muokkaavat persoonallisuutta. Esimerkiksi jos tällä kertaa ei oma joukkue voittanutkaan, on pettymys mahdollisesti suuri ja lapsen voi olla vaikea käsitellä tunteitaan. Aikuisen kannustuksen ja tuen avulla lapsi voi kuitenkin oppia, ettei aina tarvitse voittaa.

6 TUTKIMUKSEN KULKU

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa tarkkaillaan ihmisten ja maailman välistä vuorovaikutusta. Tavoitteena on selvittää, mitä ihminen itse kokee maailmassa merkityksellisenä ja arvokkaana. Tarkoituksena ei ole löytää ehdottomia totuuksia, vaan keskittyä siihen, mitä ei välittömällä havainnoinnilla pystytä havaitsemaan. Tämä tarkoittaa esimerkiksi haastatteluvastauksista tiedon etsimistä tekemällä vastauksista tulkintoja siitä, mitä haastateltava todellisuudessa arvostaa. (Vilkka 2005, 97 - 98.)

Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, joka keskittyy tilastollisesti mittaamattoman aiheen tutkimiseen. Tutkimuskohteena voivat siis olla ihmiselämän eri osa-alueet, tunteet tai vaikkapa runous. Tutkimusaineistoa kootaan saamaan selville ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia maailmasta ja näin saatava tutkimusaineisto voi olla haastatteluiden ja havaintojen lisäksi myös esimerkiksi videokuvaa, valokuvia tai muita kuvaavia elementtejä. Pääasia on, että aineisto on tulkittavissa. Täten laadullisen tutkimuksen tekijältä vaaditaan objektiivista tulkintataitoa. Aineistoa analysoimalla ei siis saada matemaattisia tilastoja, vaan tulkintoja siitä, miten haastateltavat ovat asian kokeneet. (Strauss & Corbin, 10 - 11.)

6.1 Tutkimustehtävä

Tutkimusidean saimme tilaajaltamme, joka oli Kotkan Koivulassa sijaitseva liikuntapäiväkoti Touhula Ki-kiva. Liikunnallisen vuosisuunnitelman idea oli pyörinyt työyhteisön ajatuksissa jo lähes vuoden ajan. Heillä ei ollut kuvaa siitä, miten lähtisivät liikunnallisuutta toteuttamaan omassa päiväkodissaan, sillä liittyminen Touhula Varhaiskasvatus Oy:n liikuntapäiväkoteihin oli tapahtunut vasta hiljattain. Yrityksellä oli oma yleinen liikuntasuunnitelmansa, mutta vastuu liikunnallisuuden toteuttamisesta ja toiminnan suunnittelusta kuului päiväkodeille. Aikaisemmin ilmaisutaitopainotteisena toimineen päiväkodin henkilökunta ei ollut tottunut siihen, että liikunta tulisi ottaa osaksi kaikkeen arjen toimintaan mukaan, esimerkiksi siirtymätilanteisiin. Tämän työntekijät kuvasivat jo ennen tutkimuksen aloittamista haastavaksi ja työssä kuormittavaksi tekijäksi, ja toivoivat meiltä valmista pakettia joka auttaisi arjen suunnittelutyössä.

Tutkimusongelmamme kehittyi siis vuosisuunnitelman luomisen ympärille. Pohdimme, mitä kaikkea tulisi ottaa huomioon vuosisuunnitelmaa tehtäessä ja mitä tilaajamme meiltä odotti. Tutkimussuunnitelmaa tehdessämme tutkimusongelmaksemme käsitteli liikunnan integroimista arkeen liikunnallisen vuosisuunnitelman avulla päiväkotit Touhula Ki-kivassa. Integroinnilla tarkoitimme liikunnan tuomista pysyväksi osaksi arkea esimerkiksi liittämällä se mukaan varhaiskasvatussuunnitelman määrittelemiin opetustavoitteisiin yhtenä oppimista tukevana menetelmänä. Työn edetessä tutkimusongelma kuitenkin muuttui, sillä totesimme, että emme varsinaisesti pääse mitenkään todentamaan tutkimuksemme aikana liikunnan integroitumista päiväkodin arkeen.

Jouduimme siis muokkaamaan tutkimustehtäväämme. Lopullinen muokattu tutkimusongelma oli, miten liikuntapäiväkotit Touhula Ki-kivalle laaditaan liikunnallinen vuosisuunnitelma työntekijöiden, vanhempien ja lasten toiveiden sekä toiminta ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien pohjalta.

Pääongelman lisäksi pohdittavaksemme tuli, miten lapsia voidaan innostaa liikkumaan, miten työntekijöiden motivaatiota liikunnallisuuteen voitaisiin parantaa sekä miten tarjolla olevaa ympäristöä ja välineitä voidaan hyödyntää.

Päiväkotit toivoi, että vuosisuunnitelma saataisiin käyttöön mahdollisimman pian. Otimme tavoitteeksemme toteuttaa tutkimusosuuden alkukesästä ja tutkimustulokset koottuamme aloittaa vuosisuunnitelman kehittäminen tulosten pohjalta mahdollisimman nopeasti. Vuosisuunnitelman valmistumiselle arvioimme ajaksi loka—marraskuun 2015.

6.2 Kehittämistoiminta

Kehittämisellä tarkoitetaan uusien toimintatapojen ja rakenteiden luomista, edistämistä ja uudistamista. Sen tavoitteena on keksiä muun muassa uusia tapoja toimia ja tehdä asioita esimerkiksi paikallisesti työyhteisöissä.

Kehittäminen voi olla joko aivan uusien ideoiden ja innovaatioiden luomista tai sitten aiemmin hyväksi koettujen menetelmien levittämistä, jakamista ja kokeilemistä laajemmalla mittakaavalla. Tärkeää kehittämistoiminnassa on myös tiedostaa, kuka kehittää ja mikä on kehittämisen tavoite. Esimerkiksi työyhteisön kehittämistyö voi olla sisäistä kehittämistä, jolloin työyhteisö itse arvioi omaa työtään ja puuttuu mahdollisiin epäkohtiin. Toimitusprojektina kehittämistyöhön palkataan erillinen työntekijä tai työryhmä ideoimaan uusia

menetelmiä tai esimerkiksi kouluttamaan työntekijöitä. Kehittämisen tavoite voi olla myös ulkoapäin määrätty, esimerkiksi muuttunut lainsäädäntö, tai esimerkiksi työyhteisö itse voi huomata työyhteisössään jonkin kehittämistarpeen ja puuttua siihen. (Toikko & Rantanen 2009, 14 - 16.)

Toikon ja Rantasen (2009, 16 - 19) mukaan kehittämistoiminnalla on aina oltava jokin tavoite. Sen tarkoituksena on luoda jotakin uutta ja tehokkaampaa, kuin vanhat toimintamallit. Kehittämistoiminnalle ominaista on myös syy, miksi sitä tehdään. Kehittämisen tarve nousee yleisimmin muuttuneesta toimintaympäristöstä, eli yrityksen, yksikön tai työntekijän tarpeesta pysyä muuttuvan maailman mukana. Esimerkiksi ilmaisutaitopainotteinen päiväkotijoutuu tekemään kehittämistyötä, kun omistaja vaihtuu ja päiväkodista tulee liikuntapainotteinen.

Tutkimus ja kehittämistyö liittyvät usein toisiinsa, mutta tutkimukselliset menetelmät eroavat kehittämistyöstä siinä, että ne antavat vastauksen tutkimusongelmaan. Kehittämistyön menetelmät taas painottavat käytännön ratkaisujen löytämiseen, ja usein sen tuloksena onkin joku valmis työtapo, menetelmä tai tuotos jota voidaan käyttää työssä välineenä. Perustutkimus, eli tieteellisen tiedon keruuseen tähtäävä tutkimus, ja soveltava tutkimus, perustietoa soveltava niin sanottu jatkotutkimus, ovat kuitenkin pohjana kehittämistyölle. Tutkimus tarjoaa tiedon, jonka pohjalta kehittämistyötä lähdetään tekemään käytännössä. Työ, johon kuuluu niin tutkimus- kuin kehittämistyö, on tutkimuksellinen kehittämistyö. Tutkimuksellisessa kehitystyössä yhdistyvät niin tieteellisen tiedon keruu kuin myös konkreettisen menetelmän tai toimintatavan luominen. (Toikko & Rantanen 2009, 19 - 22.)

Kehittämistoimintaan voidaan määritellä kuuluvan viisi tehtävää: Perustelu, toiminnan organisointi, kehittämistoiminta, arviointi ja levittäminen.

Perustelulla tarkoitetaan sitä, että kehittämisen lähtökohdat, tarve, tavoitteet ja yleinen merkittävyys otetaan puntarointiin. Ensimmäisenä tehtävänä onkin selvittää, onko kehittäminen tarpeellista ja miksi pitäisi kehittää. Usein taustalta löytyykin jokin tämän hetkinen ongelma tai epäkohta tai visio, ideaalinen tulevaisuuden kuva siitä, miten asioiden pitäisi olla. Kun perustelut kehittämiselle ovat kunnossa, siirrytään toiseen tehtävään, eli toiminnan organisointiin. Organisoituvaiheessa tavoitteet konkretisoituvat ja niihin pääsemiseksi tehdään toimintasuunnitelma. Lisäksi organisoituvaiheessa

määritellään, mitä toimijoita kehittäminen koskettaa, ja kuka työtä lähtee tekemään ja millainen on työnjako kehittäjiä kesken. (Toikko & Rantanen 2009, 56 - 59.)

Onnistuneen organisoinnin jälkeen kehittäminen etenee toimintaan, eli toteutukseen. Toteutus itsessään on monivaiheinen, ja se alkaa ideoinnista. Ideointivaiheessa pohditaan, miten asetettuihin vaiheisiin päästään ja mitä keinoja ja resursseja on käytettävissä. Kun mahdollisuudet ovat selvillä, täytyy ne priorisoida, sillä todennäköisesti kaikkien toteuttamiseen ei riitä joko resursseja tai se ei ole tehokasta. Resurssit kohdennetaan tiettyyn vaihtoehtoon, minkä jälkeen kehitettyä toimintatapaa kokeillaan käytännössä ja kokeilusta saatuja tuloksia analysoidaan ja pohditaan. Kun toimintatapa lähtee kokeiluun, sen menestystä ja kehitystä seurataan ja kuvataan prosessin aikana. Onnistuneen kokeiluvaiheen jälkeen, voidaan se mallintaa, jotta vastaisuudessa sen käyttö on toistettavissa. Mallintamisella siis tarkoitetaan menetelmän tai toimintatavan dokumentoimista niin, että se voidaan toistaa. (Toikko & Rantanen 2009, 59 - 61.)

Toteutuksen jälkeen kehittämistyötä arvioidaan. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota siihen, missä onnistuttiin ja mitkä olivat kehittämistyön haasteet. Pääpaino kuitenkin on vahvuuksien löytämisellä ja tavoitteiden saavuttamisen arvioinnilla. Arvioinnin jälkeen alkaa löydösten levittäminen maailmalle. Tätä kutsutaan myös juurruttamisprosessiksi, jossa ideat tuotteistetaan ja tuodaan siten työelämän markkinoille valmiina toimintamalleina tai menetelmäpaketteina. (Toikko & Rantanen 2009, 61 -63.)

Opinnäytetyössämme näkyvät siis kehittämistyömme neljä ensimmäistä vaihetta. Perustelu löytyy päiväkodin toiveesta saada itselleen menetelmäpaketti, joka helpottaisi heidän arjen työtään.

Organisointivaiheessa teimme tutkimussuunnitelmamme ja pohdimme, miten rakentaisimme liikunnallisen vuosisuunnitelmamme. Organisointivaiheessa keräsimme myös teoretietoa ja toteutimme tutkimuksemme, eli haastattelut ja kyselylomakkeet samoin kuin myös ympäristön havainnoinnin.

Toteutusvaiheessa rakensimme vuosisuunnitelmamme keräämämme tiedon pohjalta. Pohdimme myös sen helppokäyttöisyyteen liittyviä pulmia ja pyrimme korjaamaan niitä. Arviointivaihe on kuvattuna työmme lopussa Pohdinta-

otsikon alla. Viimeinen vaihe, eli levittämien ja juurruttaminen jää päiväkodin omalle vastuulle.

6.3 Käytetyt menetelmät

6.3.1 Teemahaastattelu

Haastattelun hyötynä on sen joustavuus. Haastattelija voi kysyä haastateltavalta kysymyksensä missä järjestyksessä, missä katsoo niiden olevan kaikkein hyödyllisimpiä. Joustavuutta haastatteluun tuo myös se, että haastattelija voi tehdä mahdollisia lisäkysymyksiä ja selvittää väärinkäsityksiä sekä käydä muutenkin keskustelua aiheesta haastateltavan kanssa. Tärkeintä laadullisen tutkimuksen haastattelussa onkin saada aiheesta mahdollisimman paljon tietoa haastateltavilta. Siksi olisikin hyvä, että haastattelija antaa kysymykset etukäteen haastateltaville tutustuttavaksi. Näin haastateltava ei joudu niin sanottuun tietokilpailuun, vaan voi etukäteen valmistautua kysymyksiin keräämällä esimerkiksi tietoa aiheesta, joka ei hänelle ole niin tuttu. Haastattelun onnistumiseen voidaankin vaikuttaa antamalla haastateltaville mahdollisuus tutustua vähintäänkin haastattelun aiheeseen. Haastattelun toiseksi eduksi voi katsoa myös sen, että haastattelija voi itse valita, keitä pyytää haastateltavaksi. Haastateltavien valikoimisella haastattelija voi vaikuttaa haastatteluista saamaansa aineistoon. Hän voi esimerkiksi valita henkilökunnasta haastateltaviksi vain ne henkilöt, joilla on entuudestaan tietoa tai kokemusta haastattelun aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73 - 75.)

Haastatteluja pidetään kaikin puolin hyödyllisinä tiedonkeruun menetelminä tutkimustyössä, mutta myös niillä on omat haitat ja heikkoutensa. Haastattelujen heikkoutena on se, että ne vievät aikaa molemmilta osapuolilta ja saattavat olla myös rahallisesti kalliita verrattuna esimerkiksi postikyselyyn. Siksi olisikin tutkimuksen kannalta tärkeää, että käytetylle ajalle sekä rahalle saataisiin mahdollisimman paljon vastinetta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74.) Omassa tutkimuksessamme törmäsimme haastattelun varjopuoliin. Haittapuoleksi ei muodostunut tutkimuksessamme raha, vaan aika. Olikin vaikea saada sovitettua haastatteluja päiväkodin arkeen. Halusimme välttää työntekijöiden vapaa-ajan viemistä ja näin pyrimmekin sijoittamaan haastattelut työpäivän sisälle.

Teemahaastattelussa, eli puolistrukturoitu haastattelussa on hyvin samankaltainen syvähaastattelun kanssa. Teemahaastattelussa ero syvähaastatteluun tulee siinä, että teemahaastattelussa edetään ennalta valittujen teemojen mukaisesti. Teemojen lisäksi hyödynnetään erilaisia tarkentavia teemoihin liittyviä kysymyksiä, joita haastattelun aikana nousee esille. Haastattelijan ja haastateltavan välinen vuorovaikutus onkin yksi keskeinen elementti asioiden merkityksiä tutkittaessa. Teemahaastattelussa korostuukin ihmisten omien näkemysten ja kokemusten merkitys. Esimerkiksi haastattelijan on pistettävä asia merkille tärkeänä, mikäli haastateltava painottaa jotakin asiaa erityisesti haastattelun aikana.

Tuomen ja Sarajärven (2009, 75) mukaan teemahaastattelu tulee rakentaa johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Kysymysten suunnitteluun tulee kiinnittää huomiota, sillä teemat, joista halutaan tietoa, pitää rajata tarkasti. Kysymysten tulisi myös perustua teoreettiseen pohjaan. Haastattelukysymykset voivat kuitenkin nojautua varsin vaihtelevin määrin teoriapohjaan. Joissain haastatteluissa kysymykset voivat olla löyhästi sidottuina teoriaan ja toisissa taas hyvin tiukasti.

Haastattelumallia joutuimme miettimään tarkoin tutkimusta tehdessämme. Vaihtoehtoinamme olivat syvähaastattelu ja teemahaastattelu. Päädyimme lopulta valitsemaan teemahaastattelun käytettäväksemme metodologiaksi. Teemahaastatteluun päädyimme siitä syystä, että koimme strukturoidun kysymys-vastaus-tyyppisen haastattelun avulla saavamme eniten tietoa haastattelussa. Aikomuksenamme oli tehdä vuosisuunnitelmamme osittain työntekijöiden toiveiden pohjalta, joten ala, jolta tarvitsimme tietoa, oli kapea. Kysymyksemme rakensimme kolmen pääteeman ympärille: toiveet vuosisuunnitelmaa kohtaan, ympäristön ja välineiden saatavuus sekä hyödyntäminen ja työntekijöiden oma suhtautuminen liikunnallisuuteen päiväkodissa.

6.3.2 Kyselylomake

Kyselyt voidaan jaotella toteuttamistapansa mukaan erilailta, esimerkiksi puhelimitse tai kyselylomakkeella toteutettuihin kyselyihin. Kyselylomake on kaikille kyselyyn osallistujille samassa muodossa toteutettava kyselyn muoto, jossa vastaaja itse voi täyttää lomakkeen tai se täytetään kyselyn järjestäjän kanssa yhdessä siten, että järjestäjä täyttää lomakkeen vastaajan antamien

tietojen pohjalta. Kyselyn kysymykset voivat olla joko strukturoituja tai avoimia riippuen siitä, millaista aineistoa halutaan. Avoimissa kysymyksissä vastaaja saa kertoa vastauksensa omin sanoin. Strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot on puolestaan annettu valmiiksi. (Ronkainen ym. 2011, 113 - 114.) Lomakehaastattelussa kysymysten pitää olla tutkimuksen tarkoituksen ja ongelman asettelun kannalta merkityksellisiä. Kysymysten pitää olla perusteltu tutkimuksen viitekehityksen näkökulmasta. (Tuomi ym. 2009, 75.)

Koimme kyselylomakkeen tehokkaimmaksi tiedonkeruu menetelmäksi, kun pohdimme keinoja saada lasten ja vanhempien ääni kuuluviin. Erilliset haastattelut tai ryhmäkeskustelut olisivat olleet yksi vaihtoehto, mutta toivoimme että mahdollisimman moni lapsi pääsisi sanomaan omat mielipiteensä julki. Siksi päädyimmekin kysymään omien lastensa parhailta asiantuntijoilta apua tutkimukseemme, ja lähetimme jokaisen 3 - 5-vuotiaan lapsen mukana kotiin yhdessä vanhempien kanssa täytettäväksi kyselylomakkeen.

Kyselylomakkeeseen valitsimme neljä teemaa, joiden alle jaottelimme kysymykset: liikunnan mielekkyys ja riittävyys, liikunnan mahdollisuudet, toiveet ja vanhemmille. Tällä jaottelulla pyrimme selkeyttämään lomaketta rakennetta. Jaottelun avulla pyrimme auttamaan vanhempia käsittelemään kysymyksiä aihepiireittäin lastensa kanssa. Pohdimme rakenteen lisäksi myös kysymysten asettelua ja sanojen merkityksiä. Halusimmekin muotoilla kysymykset lapselle helposti ymmärrettävälle kielelle. Pyrimme siihen, että kysymykset itsessään eivät olisi liian johdatteluvia, vaan antaisivat meille haluamamme tiedot, eli lasten ja vanhempien todelliset mielipiteet. Pohdimme esimerkiksi liikuntavälineiden tuntemusta koskevassa kysymyksessä, olisiko meidän pitänyt lisätä kysymykseen esimerkkejä, mutta päädyimme kuitenkin jättämään esimerkit pois, sillä lapset tulisivat täyttämään kyselyn vanhempiensa avustuksella. Lisäksi ajattelimme, että jos laittaisimme esimerkkejä, saattaisivat lapset takertua niihin liikaa.

7 LIIKUNNALLISEN VUOSISUUNNITELMAN TUEKSI KERÄTTY AINEISTO

7.1 Haastattelun tulokset

Kävimme haastattelemassa päiväkodin henkilökuntaa 20. - 26.5.2015. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, sillä ajattelimme, että näin saisimme enemmän haastateltavien yksilöllisiä mielipiteitä esiin. Haastattelujemme kannalta oli myös tärkeää, että jokaisen työntekijän oma ääni tulee kuuluviin ilman, että työntekijän tarvitsee miettiä, miten muu työyhteisö reagoi hänen mielipiteisiinsä. Lisäksi yksilöhaastattelu oli päiväkodin arjen kannalta järkevin vaihtoehto, sillä vilkkaassa päiväkotiympäristössä oli vaikea löytää tilannetta, jossa kaikki työntekijät olisivat pystyneet yhdessä kokoontumaan ilman keskeytyksiä. Haastatteluiden järjestäminen töiden jälkeen olisi myös ollut yksi vaihtoehto, mutta halusimme kuitenkin, että haastatteluista koituisi mahdollisimman vähän rasitetta työntekijöille, joten luovuimme ajatuksesta.

Haastatteluhetkellä päiväkodin henkilökuntaan kuului viisi henkilöä. Emme kuitenkaan haastatelleet kaikkia, sillä yksi työntekijöistä ei kokenut tarpeelliseksi vastata haastatteluamme, sillä hänen työsuhteensa oli päättymässä seuraavalla viikolla. Työntekijöiden lisäksi haastattelimme myös päiväkodin johtajaa, sillä vaikkakin hän oli johtajan asemassa, hän osallistui päiväkodin arkeen siinä missä muutkin työntekijät. Valikoimme haastateltaviksi siis ne työntekijät, jotka todellisuudessa tulisivat käyttämään vuosisuunnitelmaamme. Haastatteluja tehdessämme ja analysoidessamme huomasimme, että niin työntekijöiden kuin johtajan vastaukset olivat melko yksimielisiä. Tästä päättelimme, että asioista oli keskusteltu työyhteisössä aikaisemminkin, ja vuorovaikutus oli työyhteisössä avointa.

Kysymyksiä miettiessämme pohdimme, mitä olisi työmme kannalta oleellista tietää. Työmme tarkoituksena kuitenkin oli tuottaa päiväkodille liikunnallinen vuosisuunnitelma, joten moni meitä henkilökohtaisesti kiinnostanut kysymys karsiutui pois epäolennaisena. Lopuksi kuitenkin saimme kiteytettyä haastattelukysymyksemme neljän eli aihealueen piiriin, eli työntekijöiden toiveisiin liikunnallista vuosisuunnitelmaa kohtaan, ympäristöön ja liikuntavälineisiin, työntekijöiden suhtautumiseen liikunnallisuuteen ja tulevaisuuden toiveisiin (Liite 1).

7.1.1 Työntekijöiden toiveet liikunnalliselle vuosisuunnitelmalle

Työntekijöiden toiveet liikunnallista vuosisuunnitelmaa kohtaan olivat varsin samankaltaisia. Kaikki toivoivat suunnitelmalta lapsilähtöisyyttä ja varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteiden noudattamista. Kaikkia varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteita ei heidän mielestään ollut mitenkään mahdollista toteuttaa, mutta he toivoivat, että pääkohtia huomioitaisiin vuosisuunnitelman rakentamisessa. Lisäksi heidän mielestään olisi hyvä, jos suunnitelma olisi mahdollisimman laaja ja monipuolinen. Yksi työntekijöistä vastasi seuraavalla tavalla kysyttäessä, mitä hän koki erityisen tärkeäksi vuosisuunnitelmassa:

No Islähtösyden tietyst sillee, et siin otettas laps huomioon ja miä toisaalt toivoisin et siäl vois olla vaik kaks vaihtoehtoo et vois kysyy välil - -

Erityisesti esille nousivat käsiteltäviksi aiheiksi vuodenajat sekä juhlapyhät. Työntekijät toivoivat menetelmiä joiden avulla voitaisiin käsitellä vanhoja tuttuja asioita uusilla tavoilla. Aikaisemmin esimerkiksi joulun ja pääsiäisen käsittely oli keskittynyt askarteluun ja erilaisten perinteiden tarkasteluun esimerkiksi virpominen pääsiäisenä ja piparkakkujen leivonta jouluna. Vanhoista tutuista rutiineista ei kuitenkaan haluttu kokonaan luopua, vaan niiden rinnalle kaivattiin lisäksi aktiivisempaa tekemistä.

Ympäristö ja liikuntavälineet

Liikuntaympäristöjen riittävyys ja käyttökelpoisuus jakoi mielipiteitä työntekijöiden kesken. Ulkona liikkumismahdollisuudet koettiin monipuolisiksi ja riittäviksi. Päiväkodin piha todettiin toimivaksi, vaikkakin aidattu piha-alue oli maastoltaan epätasaista. Päiväkodin läheisyydessä sijaitsevaan metsään ja leikkikentälle tehdään usein retkiä. Lisäksi läheisyydessä löytyviä koripallo- ja lentopallokenttiä hyödynnetään läpi vuoden. Esimerkiksi talven tullen kentät muutetaan hiihto- ja luisteluradoiksi. Pienen kävelymatkan päästä löytyvät myös jokiranta ja golfkenttä, joissa vierailaan myös useasti.

Sisällä liikuntamahdollisuudet eivät olleet työntekijöistä niin riittäviä ja monipuolisia kuin ulkona. Sisätilat koettiin ahtaiksi ja osittain jopa vaarallisiksi. Työntekijät kokivat, että turvallisuus sisätiloissa oli huonoa, sillä kalusteiden paljous rajoittaa liikkumista ja aiheuttaa törmäysvaaroja. Lattia oli laminaattia, joka rajoitti juoksemista liukkauden takia. Työntekijöiden toivomia puolapuita

ei myöskään ollut mahdollista asentaa, sillä seinillä ei ollut niille tilaa, eivätkä sisäseinien rakenteet sallineet puolapuita. Aikaisemmin päiväkotikäyttöä sisäliikuntaan viereisen Koivulan koulun salia, mutta tämä mahdollisuus poistui koulun lakkauttamisen myötä. Päiväkodin sisäliikuntamahdollisuudet olivat siis rajalliset ja haastavat

Et sisällä liikkuminen on hankalaa et sit huonoil ilmoilla se on rajoitteisempaa että se ois kiva ku ois tilaa.

Välineiden riittävyys ja saatavuus myös jakoivat mielipiteitä. Joidenkin mielestä välineitä oli nyt hyvin, toisten mielestä niitä ei ollut tarpeeksi. Kaikki olivat kuitenkin samaa mieltä siitä, että heillä oli hyvät mahdollisuudet hankkia uusia välineitä niitä kaivatessaan. Yhtenä ongelmana kuitenkin oli, että työntekijät eivät tieneet, mitä he voisivat hankkia koulutuksen puutteen takia.

Työntekijät toivoivatkin, että koulutuksen myötä heille tulisi selvemäksi, mitä kaikkia liikuntavälineitä on olemassa, sekä miten niitä voidaan hyödyntää. Eräs työntekijä ilmaisikin jämäkästi omaa koulutuksen kaipuutaan:

—vanteitten, niit voi käyttää varmaan sadal tuhannel eri taval. Voisko joku kertoo et miten? Et kyllä joo, lisä tommonen koulutus ois kyl ihan poikaa.

Vuosisuunnitelmaamme työntekijät toivoivat pystyvänsä käyttämään juuri monipuolisuuden lisäämiseen liikunnassa ja inspiraation lähteenä suunnittelutyössä. Tarkoituksena ei siis ollut luoda tarkasti strukturoitua suunnitelmaa, vaan enemmänkin apuväline suunnittelutyön tueksi.

7.1.2 Työntekijöiden suhtautuminen liikunnallisuuteen

Kaikki työntekijät kertoivat olevansa sitoutuneita liikunnallisuuteen ja sen toteuttamiseen päiväkodin arjessa, vaikka koulutustaustaa liikunnallisuuteen ei löytynyt keneltäkään työntekijöistä. Kaikkien mielestä olisi hyvä, jos lisäkoulutusta tähän asiaan voitaisiin järjestää. Heille oli kuluneen vuoden aikana järjestetty kahta erilaista koulutusta, mutta kumpikaan niistä ei ollut koskenut liikuntaa, mitä he olisivat omasta mielestään kaivanneet. Jokainen työntekijä painotti myös omaa motivaatiotaan liikuntaa kohtaan. Motivaatio oli joidenkin kohdalla ollut koetuksella, sillä päiväkodin painotuksen muuttuminen liikunnalliseksi, oli tapahtunut yllättäen, eikä työntekijöitä ollut valmisteltu muutokseen paljoakaan. Muutoksen jälkeenkin työntekijät kokivat, että heidät oli jätetty omien tietojen ja taitojensa varaan.

—kun meidän pitää oppia jotain uusia juttuja niin paljon. Et tietokoneet ja kaikki ohjelmat ja kaikki kun meillä tuli nyt paljo kaikkee mitä meillä ei ole aikeisemmin ollut.

Liikuntapainotteisuuteen siirtyminen oli siis aluksi koettu työlääksi ja työntekijät joutuivat etsimään tietoa ja ideoita itsenäisesti. Liikunnan lisääminen osaksi päiväkodin arkea ja sisällyttäminen kaikkeen päivittäiseen toimintaan oli työntekijöille heidän omien sanojensa mukaan haastavaa.

No itse asiassa sitä kun tämä, ei oo, ainakaan mulla ei oo kokemusta sitä yhdistää sitä liikuntaa ja sitte sitä asiaa mitä meillä lapset haluaa jotain asiaa vaikka avaruudesta, sitten yhdistää niitä liikuntaa ja sitten se, et mitenkä sen vois sitte niinku yhdistää. Kun aikasemmin me olemme niinkun kertonut ja tehnyt sitä, kuuntelemme musiikkia ja kuvia piirrämme ja askartelemme ja nyt meillä pitää olla nyt sitten tämä liikunta. Ainakin mulla ei oo semmosta kokemusta.

Kaikki työntekijät olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että liikkuminen on lapselle tärkeää ja edistää terveyttä monipuolisesti. Liikuntapainotteisuutta vastaan työntekijöillä ei ollut mitään, mutta he olisivat kaivanneet enemmän tukea ja ohjausta työntekoon siirtymävaiheessa.

No onhan se lapselle niinku tosi tärkeitä liikkuminen ja kaiken puolin. Ja sitku saa just siihe viäl sen tiedollisenkii puolen enempi et se ei oo sit vaa sitä että se on vaan liikkumist että osaa yhittää ni miä niinku koen sen tosi hyväks. Kaiken terveyden, nukkumisen, kaiken puolen että.

Työntekijät siis tiedostivat liikunnan merkityksen lapsen kehityksen ja kasvun kannalta, mutta heiltä puuttui keinoja ja välineitä toteuttaa sitä. Heillä ei ollut mielestään tarpeeksi tietoa liikuntakasvatuksesta, ja vaikkakin he olivat motivoituneita, ei liikunnan sisällyttäminen toimintaan ollut niin helppoa, koska rutiini puuttuivat.

7.1.3 Työntekijöiden toiveet tulevaisuudelle

Työntekijät olivat hyvin yksimielisiä toiveistaan tulevaisuudelle: lisää koulutusta ja lisää ohjausta työhön. Työntekijät kaipasivat käytännön vinkkejä siitä, miten liikunta saataisiin arkeen mukaan, ja vuosisuunnitelmалlemme oli korkeat odotukset. Kuitenkin kesästä, jolloin työntekijät olivat saaneet tietää, että siirto Touhulan alaisuuteen oli tapahtumassa, oli kulunut jo haastattelu hetkellä melkein vuosi. Paljon oli ehtinyt jo muuttua, ja uusia välineitä oli saatu, mutta tulevaisuudessa työntekijät toivoivat enemmän tietoa siitä, mihin kaikkeen välineitä voisi käyttää ja miten niiden avulla liikunnasta saataisiin

monipuolisempaa. Uusien välineiden kannalta he myös toivoivat, että saisivat enemmän opastusta siihen, mitä kannattaisi hankkia.

Kyllä aika paljon tänä vuonna on jo muuttunut ja vaihtunut.

Työntekijät olivat itse myös miettineet vaihtoehtoja koulutuksen järjestämiselle. Heillä oli esimerkiksi toive, että he pääsisivät jonnekin pidemmän aikaa liikuntapainotteisena toimineeseen päiväkotiin katsomaan, miten arki siellä sujuu. Yksi työntekijöistä summasi asian näin:

Tietyst se ois kiva et pääsis näkemää jonekii liikunta, näihin Touhuloihin, jotka on toiminu pitempää, et osaisko, et sais imetty siält sitä et heitoi oiski hyvä juttu. Et noi tekeeki ton jutun noin.

Kysyimme työntekijöiltä haastatteluissa myös heidän kehitysehdotuksiaan päiväkodin toiminnalle. Suurimmaksi kehitysehdotukseksi nousi se, että he haluaisivat jonkinlaisen sisäliikuntatilan. Päiväkodin autotalli toimi nykyään vain varastotilana, joten työntekijät kokivat, että siitä saisi pienellä remontilla oivallisen sisäliikuntatilan.

7.2 Kyselyn tulokset

Jaoimme kyselylomakkeet (liite 2) kaikille päiväkodin 3 - 6-vuotiaille lapsille. Lähetimme kokonaisuudessaan koteihin 29 lomaketta, ja palautuspäivään mennessä saimme 16 lomaketta takaisin. Annoimme vastausaikaa lomakkeiden täyttöön ja palauttamiseen yhden viikon, sillä mielestämme lomake oli selkeä ja nopea täyttää. Lisäksi päiväkodin henkilökunta suositteli, ettemme antaisi liian pitkää palautusaikaa, sillä heidän aikaisemmat kokemuksensa olivat osoittaneet, että vanhemmat useasti unohtivat palautuksen, mitä pidempi aika siihen oli. Palautetuista lomakkeista näki, että kysymykset olivat olleet helposti ymmärrettäviä ja vastaukset olivat sellaisessa muodossa kuin olimme toivoneetkin. Vain yhdessä lomakkeessa lapsen osuus oli jätetty täyttämättä, mutta tämä ei johtunut lomakkeen vaikeudesta, vaan vanhempi oli kommentoinut lomakkeeseen että lapselta oli ollut vaikeaa saada vastauksia.

Kyselylomakkeiden mukana lähetimme vanhemmille saatekirjeen (liite 3), jossa kerrottiin opinnäytetyömme tarkoituksesta ja kyselylomakkeiden roolista työssämme. Saatekirjeeseen oli myös liitetty meidän yhteystietomme, jos joku

vanhemmista olisi halunnut ottaa meihin yhteyttä kyselyn tiimoilta. Ohjeet kyselyyn vastaamiseen ja palautuspäivämäärä löytyivät myös saatekirjeestä.

Liikunnan mielekkyys ja riittävyys

Lapsen käsitystä liikunnan mielekkyydestä ja riittävydestä koskevat kysymykset olivat vastauksiltaan pääosin myönteisiä. Liikunta ja liikuntatuokiot koettiin mielekkäinä, tosin muutaman vastannut lapsi ei osannut kertoa mielipidettään. Kyselyyn osallistuneista lapsista vain yksi oli kokenut liikuntatuokiot tylsiksi. Kaikkien lasten mielestä päiväkodissa oli myös juuri sopivasti liikuntaa, ei liikaa eikä liian vähän. Pääosin kyselyyn osallistuneet lapset pitivät liikunnasta ja päiväkodilla järjestettävistä liikuntatuokioista, sekä olivat tyytyväisiä liikunnan määrään.

Mahdollisuudet liikuntaan kuvattiin myös pääpiirteittäin hyväksi. Vastaajat kokivat päiväkodista löytyvän sopivasti liikuntavälineitä, vain kolme vastaajista ei tiennyt tai oli sitä mieltä että välineitä oli liian vähän. Liikuntavälineet olivat kaikille paitsi yhdelle vastaajista tuttuja. Liikuntapaikkoja koettiin suurimmilta osin olevan tarpeeksi, vain kolme vastaajaa kokivat, että niitä voisi olla enemmänkin. Kuitenkin, kun kysyimme lasten vapaudesta leikkiä liikuntavälineillä, tuli vastauksiin enemmän hajontaa. Vastaajista neljä koki saavansa leikkiä vapaasti, kymmenen mielestä he saivat leikkiä vain joskus ja yksi koki, ettei saanut leikkiä välineillä ollenkaan. Lapset siis kokivat että välineitä oli riittävästi, mutta he eivät saaneet käyttää niitä mielensä mukaan.

Lasten toiveet

Toiveet-osiossa lapset pääsivät kertomaan omia lempiliikuntamuotojaan ja toiveitaan tulevaisuutta ajatellen, mitä pitäisi esimerkiksi lisätä. Vastauksista oli selvästi eroteltavissa yhtäläisyyksiä. Erityisesti pallopelit olivat suosiossa, esimerkiksi sähly, jalkapallo ynnä muut joukkuelajit esiintyivät noin puolessa vastauksista. Lisäksi muut yhdessä leikittävät leikit olivat lapsille mieluisia. Liikuntavälineet mainittiin myös usein, joten voidaan olettaa, että lapset pitävät myös erilaisten välineiden käytön harjoittelusta, esimerkiksi luistelusta tai trampoliinilla hyppimisestä. Jotkut vastaajista pitivät myös aivan yksinkertaisista liikuntamuodoista, kuten juoksusta, tanssista tai kävelyretkistä luonnossa. Vastaajien toiveista kuvastuu se, että lapset toivovat monipuolista

liikuntaa, ja lähes kaikissa vastauksissa oli listattu useampi kuin vain yksi lempiliikuntamuoto.

Vanhempien toiveet

Vaikka painotus olikin lasten mielipiteiden kuulemisessa, halusimme kuitenkin tietää myös, mitä mieltä vanhemmat olivat lastensa liikunnan tarpeesta ja mahdollisuuksista päiväkodissa. Pääosin vastanneet vanhemmat olivat tyytyväisiä päiväkodin tarjoamaan liikuntaan ja välineisiin, mutta kehitysehdotuksiakin tarjottiin. Osa vanhemmista ilmaisi esimerkiksi, että päiväkodin piha kaipaisi keinoja ja kiipeilytelineitä. Sisätilojen liikuntamahdollisuuksista esitettiin myös huolta: mahdollisuudet koettiin rajallisiksi tai kokonaan olemattomiksi liukkaan laminaatin takia.

Samassa osiossa kysyimme vanhempien mielipidettä siitä, millaista liikuntaa heidän mielestään heidän lapsensa kaipaa päiväkodin arjessa. Vastauksissa kaikki vanhemmat toivoivat liikuntaan monipuolisuutta. Monipuolisuuden lisäksi vanhemmat halusivat, että liikunnassa huomioitaisiin lapsen kehityksen eri alueita esimerkiksi motoriikka ja tasapaino. Lisäksi toivottiin yksilöliikunnan lisäksi keskittymistä enemmän ryhmäliikuntataitojen kehittämiseen, kuten joukkuelajien harjoitteluun. Tärkeimpänä vanhemmat kuitenkin pitivät, että liikunta olisi innostavaa ja tuottaisi lapsille niin haasteita kuin onnistumisen kokemuksiakin, joiden myötä liikunnasta tulisi pysyvä elämäntapa. Esimerkkejä liikuntalajeista, joita toivottiin, olivat tanssi, erilaiset pallopelit ja viestikilpailut. Arkiliikunnan merkitystä ei kuitenkaan ollut unohdettu, vaan vanhemmat korostivat liikunnallisen leikin merkitystä lapsen arjessa.

Liikunnan toivottiin siis niin lasten kuin vanhempienkin puolelta olevan monipuolista. Lapsilta saimme paljon konkreettisia esimerkkejä siitä, mikä olisi heidän mielestään mielekästä liikuntaa. Vanhemmilta saimme lisäksi toiveen siitä, että lapset saisivat liikunnasta myös tulevaisuutta ajatellen elämäntavan. Nykyiseen liikuntatarjontaan päiväkodissa oltiin suurimmalta osin tyytyväisiä. Yksi toive kuitenkin näkyi niin lasten kuin vanhempienkin vastauksissa: uusia liikuntalajeja kokeiltaisiin mielellään ja välineitä voitaisiin käyttää ja hankkia enemmän.

7.3 Ympäristön havainnointi kuvien avulla

Ympäristön havainnoinnin teimme valokuvaamalla päiväkodin tiloja ja pihaa sekä lähiympäristöstä löytyviä päiväkodin useasti käyttämiä liikuntapaikkoja 22.5.2015. Kaikki paikat löytyivät lyhyen kävelymatkan päästä. Olimme molemmat erittäin innokkaita kuvaamaan, sillä olimme kiinnostuneita tilojen havainnoinnista kuvaamisen keinoin. Innokkaaseen ja myönteiseen mielialaamme vaikutti myös päivän aurinkoinen sää.

7.3.1 Päiväkodin alue

Aloitimme päiväkodin ja ympäristön havainnoinnin päiväkodin aidatusta pihasta (ks. kuva 1 ja kuva 2). Ajoitimme valokuvaamisen päiväkodin arkeen siten, että pääsimme valokuvaamaan tiloja niin, että lapset eivät valokuvattaessa olleet tilassa. Saimme valokuvattua pihan monesta eri kohdasta ja siirryimme kuvaamaan sisätiloja lasten saapuessa ulkoilemaan pihalle.

Sisätilojen valokuvaamisen aloitimme sisäänkäynnin käytävästä, kuva 3, edeten siitä kohti rakennuksen toista päätä. Kuvasimme oranssin puolen huoneen jokaisesta nurkasta, jolloin koko tila tulisi näkyviin (ks. kuva 4). Samalla tavalla teimme kuvatessamme ”vihreätä puolta”, joka toimii pääosin nukkumis- ja ruokailutilana (kuva 5 ja kuva 6). Kuten kuvista 4, 5 ja 6 näkyy, kalusteita päiväkodissa on paljon ja vapaata tilaa liikkumiselle ei juurikaan löydy. Liikunnallisten tuokioiden järjestäminen näissä tiloissa vaatii suhteellisen paljon järjestelyä, sillä siirrettäviä huonekaluja on paljon. Kuvasimme myös päiväkodin toimisto- ja keittiötilat (kuva 7 ja kuva 8), sillä niissäkin tiloissa lapsilla on mahdollisuus leikkiä. Havainnoimme kuitenkin, että näissä tiloissa liikunnalliset hetket voivat olla varsin haastavia järjestää. Esimerkiksi kuvassa 7 näkyvä toimisto on ahdas paikka liikunnallisille tuokioille.

Sisä- ja ulkotilat kuvattuamme pyysimme päiväkodin henkilökunnalta avainta autotalliin, jonka myös halusimme kuvata. Autotalliahan oli toivottu muutettavaksi liikuntasaliksi päiväkodin käyttöön, kun se nyt toimi lähinnä varastotilana. Kuvasimme ensin autotallin ulkoapäin (ks. kuva 9), jonka jälkeen siirryimme sisätiloihin. Kuten kuvista 10 ja 11 näkyy, oli autotalli täynnä tavaraa ja näin sisätilojen kuvaaminen oli haastavaa.

Autotallista siirryimme kuvaamaan päiväkodin pihan lentopallokenttää. Laajalla hiekka- ja nurmikentällä mahtuu juoksemaan ja pelaamaan esimerkiksi sählyä. Hiekkakentälle tehdään talvisin hiihtoladut. Päiväkodin pihalla on myös lentopalloverkko ja pehmeää hiekkaa, joten erilaisia liikuntamaastoja on jo yksin pihalla monia. Hiekkakentän vieressä on myös asfaltoitu kenttä, jossa on mahdollista pelata koripalloa. Kuvassa 13 näkyy, että kentällä on valmiina koripallokorit. Päiväkotilaiset ei kuitenkaan käytä koreja, sillä ne ovat liian korkealla lapsille, eikä niitä ole mahdollista säätää. Talvisin kentälle jäädytetään luistinrata sään salliessa ja näin lapsilla on mahdollisuus luistelemiseen.

7.3.2 Ympäröivät alueet

Pihan kuvaamisen jälkeen kävelimme läheiselle golfkentälle. Kesällä, keväällä ja syksyllä päiväkotilaiset pääsevät kentälle leikkimään ja juoksemaan vapaasti silloin kun kenttä ei ole golfaajien käytössä. Kuten kuvasta 14 näkyy, on alue laaja ja tasainen, oivallinen siis erilaisiin juoksuleikkeihin. Talvisin sään salliessa kentälle tehdään hiihtoladut, jotka ovat kaikkien yleisessä käytössä. Tällöin päiväkodillakin on mahdollisuus käyttää latuja.

Päiväkoti sijaitsee lähellä Siikakoskea ja pihalta pääseekin jokirantaan ylittämällä autotien. Joenrantaan on rakennettu puinen kulkutie (ks. kuva 15), jota voidaan hyödyntää esimerkiksi kävelyretkillä. Kuvassimme kulkureittiäkin jonkin matkaa ja samalla huomioimme, että henkilökunnan on kulkureittiä käyttäessään oltava erityisen varovaisia. Jokialue nimittäin alkaa vain muutaman metrin päästä kulkutiestä eikä sitä ole aidattu mitenkään. Kulkutieltä poikkeavilla laitureilla (ks. kuva 16) ei myöskään ole kaiteita.

Kuvattuamme joenrannan palasimme takaisin päiväkodille. Vaikka Koivulan alue oli meille molemmille tuttu, emme kumpikaan tienneet tarkkaa sijaintia leikkikentälle, jota päiväkoti hyödynsi lähiympäristöstään. Tie leikkikentälle ei ollut kovin pitkä, tosin kaikkein pienempien kanssa matka on liian pitkä käveltäväksi. Kuvassa 17 näkyy selvästi, miten koko matkalta puuttuu erilliset kävelytiet, ja matka leikkikentälle kuljetaan samalla tiellä autojen kanssa. Liikenne ei ole kovin vilkasta, sillä kyseessä on asuinalue, mutta työntekijältä vaaditaan taas erityistä tarkkaavaisuutta turvallisuuteen.

Itse leikkikentältä löytyi monia elementtejä, joita päiväkodin omalta pihalta puuttui, esimerkiksi kuvassa 18 näkyvät keinut. Kuvassa 19 puolestaan näkyy liukumäki ja erilaisia kiipeilytelineitä, jotka soveltuvat myös kaikkein pienimmille lapsille, sillä ne eivät ole kovin korkeita. Lapsille löytyy siis aivan päiväkodin lähimaastosta myös vapaaseen leikkiin suunniteltua virikkeellistä liikuntaympäristöä, jossa lapset pääsevät harjoittamaan muun muassa ketteryyttään ja tasapainoaan. Leikkikentän yhteydessä on myös kuvan 20 hiekkakenttä, jossa on tilaa myös järjestää erilaisia liikuntatuokioita, tai vain lapsille keskenään pelata esimerkiksi pallopelejä.

Leikkikentältä kävelimme takaisin päiväkodin läheisyydessä olevalle entiselle alakoululle, nyttemmin lakkautetulle Koivulan koululle. Koivulan koulun piha on laaja ja se soveltuu paljon tilaa vaativille liikuntamuodoille (ks. kuva 21). Itse pihalta ei löytynyt kiipeilytelineitä eikä paljoa muutakaan. Vanha spray maalein tuhrittu palloseinä oli ainoa, jota voisi jotenkin hyödyntää liikunnallisissa tuokioissa. Koulun pihalta alkava ja aina päiväkodille asti ulottuva metsä oli kuitenkin hyödynnettävissä. Metsä itsessään oli tiheään kasvanutta ja epätasaista, ja siinä ei helposti ja turvallisesti esimerkiksi erilaisia juoksuleikkejä voisi toteuttaa (ks. kuva 22). Metsä soveltuu kuitenkin hyvin esimerkiksi erilaisiin retkiin ja ketteryyttä harjoittaviin ratoihin, sillä siellä kulkee myös leveämpiä polkuja, kuten kuvassa 23 näkyy.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Teemahaastatteluissa työntekijöillä oli melko yhteinen kanta vastauksissaan. Kaikissa haastatteluissa oli selvästi huomattavissa, miten työntekijät kaipasivat lisäkoulutusta. Päätelimme, että lisäkoulutuksella voitaisiin vaikuttaa moniin olemassa oleviin ongelmiin. Sillä voitaisiin myönteisesti vaikuttaa esimerkiksi työntekijöiden liikuntamotivaatioon. Tietoisuus liikunnan mahdollisuuksista ja liikuntavälineistä helpottaisi muun muassa liikuntavälineiden hankintaa. Uusia välineitä on helpompi hankkia, kun tietää mitä tarvitsee. Lisäksi vanhoille ja tutuille liikuntavälineille voi löytyä aivan uusia käyttötapoja. Myös ympäristölle voitaisiin löytää uusia käyttömahdollisuuksia lisäkoulutuksen jälkeen.

Kyselylomakkeista tulimme johtopäätökseen, että lapset olivat tyytyväisiä liikuntaan ja he eivät kaivanneet suuria muutoksia nykyiseen toimintaan. Vanhemmat olivat myös pääosin tyytyväisiä toimintaan, tosin monipuolisuus

oli selvästi heille tärkeää. Lasten suhtautumisesta välineisiin päättelimme, että välineitä on kyllä, mutta niitä ei välttämättä käytetä niin paljon kuin lapsilla olisi innostusta, ja lapset kokevat ettei niitä ole vapaasti saatavilla. Tällainen suhtautuminen saattaa myös kuvastaa sitä, että lapsilla ei ole myöskään tietoa välineiden käytöstä, eivätkä he myöskään osaa niitä vaatia käyttöönsä.

Ympäristön havainnoinnista kuvien avulla meillä oli jo haastatteluiden ja kyselyiden perusteella käsitys, että ainakin ulkona tilaa riitti ja liikuntapaikkoja löytyi. Havainnoinnin perusteella tulimme itse samaan johtopäätökseen, että ulkona liikkuminen onnistuu mainiosti. Sisätiloista päättelimme, että jos kalusteita siirtäisi pois edestä, voisi sisälle rakentaa esimerkiksi temppuratoja tai siellä voisi muutenkin leikkiä, mutta juoksuleikit eivät ole turvallisia lattian liukkauden takia. Jos sisälle tuotaisiin jonkinlaiset liukuestematot tai jos autotallista tulevaisuudessa saataisiin liikuntasali, ongelma ratkeaisi.

Tutkimuksemme johtopäätös on siis että kaikki osapuolet toivoivat monipuolista liikuntaa, joten vuosisuunnitelmamme tulisi olla mahdollisimman monipuolisesti rakennettu. Tämä siis tarkoittaa, että valikoidessamme liikuntaleikkejä, meidän täytyy pyrkiä ottamaan mukaan mahdollisimman suuri valikoima niin välineleikkejä kuin myös leikkejä, joissa välineitä ei tarvita. Olisi hyvä, jos leikit olisivat myös toteutettavissa niin sisällä kuin ulkonakin. Muunneltavuus leikeissä on myös tärkeää, jotta samoja leikkejä voi käyttää niin isoille kuin pienillekin.

9 VUOSISUUNNITELMAN LUOMINEN

Vuosisuunnitelma on usein eri ikäkausille tarkoitettu laajempi kokonaisuus. Se paloitellaan eri vuodenaikoihin soveltuviin teemoihin. Vuosisuunnitelman teemat voidaan jakaa kuukausittaisiksi tai viikoittaisiksi. Vaihtelua teemojen toteutukseen saadaan, kun hyödynnetään eri vuodenaikojen mukanaan tuomat liikunnalliset mahdollisuudet. (Numminen 2005, 200.)

9.1 Kerätyn tiedon hyödyntäminen vuosisuunnitelmassa

Teoriatiedon keruu oli pohjatyötä, jota teimme saadaksemme kattavan käsityksen siitä, miten lapsen kehitystä voidaan tukea liikunnan avulla ja miten liikuntaa voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksessa. Teoriatiedosta saimme viitteet sille, millaisia leikkien pitäisi olla. Esimerkiksi loruleikit tukevat kielellistä kehitystä, ryhmäliikunta tukee sosiaalista kehitystä ja liikunnasta saadut

onnistumisen kokemukset tukevat minäkuvan kehitystä. Lisäksi teoriaosuudessa käsitelimme miten niin työntekijöiden kuin lastenkin innostusta liikuntaan voitaisiin parantaa, ja näin saimme perusteet sille, millainen liikuntasuunnitelmamme tulisi olla, jotta se motivoisi ja loisi liikunnan iloa päiväkotiin. Monipuolisuus, vaihtelevuus ja lapsilähtöisyys olivat meille ohjenuorina, kun muokkasimme vuosisuunnitelmaamme.

Haastatteluista saimme monipuolisesti tietoa ja toiveita vuosisuunnitelman rakentamisen tueksi. Saimme selville, minkä laajuista vuosisuunnitelmaa työntekijät toivoivat ja mitä sisältöjä he kokivat erityisen tärkeiksi. Esimerkiksi tiettyjen juhlapyhien ja varhaiskasvatussuunnitelman kehittymistavoitteiden toivottiin näkyvän vuosisuunnitelmassa, mutta muuten saimme vapaat kädet toteuttaa omaa visiotamme. Saimme työntekijöiden haastatteluista siis puitteet omalle työllemme, mutta konkreettisen vuosisuunnitelman mallin suunnittelu sekä teemojen ja leikkien valinta oli täysin omassa vallassamme.

Kyselyistä saadun tiedon pohjalta saimme käsityksen siitä, mitä asioita lapset ja vanhemmat toivoivat vuosisuunnitelmaltamme. Hyödynsimme saatua tietoa niin, että valitsimme leikkejä, joissa sai muun muassa käyttää erilaisia välineitä ja liikkua yhdessä kavereiden kanssa. Vanhempien toiveesta pyrimme valitsemaan leikkejä, jotka kehittäisivät mahdollisimman monia kehityksen osa-alueita. Kiinnitimme heidän toiveestaan myös huomiota siihen, että painotus olisi yksilöliikunnan sijasta ryhmäliikunnassa.

Ympäristön havainnoinnissa halusimme itse nähdä, millaisia toimintaympäristöjä päiväkodilla oli tarjolla. Niin haastattelut kuin kyselylomakkeet olivat antaneet ymmärtää, että liikuntamahdollisuuksia oli tarjolla monenlaisia. Kävimme kuvaamassa jokaista käytössä olevaa liikuntapaikkaa, jotta saisimme entistä selvemmän kuvan siitä, millaisia leikkejä olisi mahdollista toteuttaa. Selkeä ymmärrys toimintaympäristöistä helpottaisi huomattavasti leikkien valintaa ja näin myös vuosisuunnitelman kokoamista.

9.2 Vuosisuunnitelman rakenne

Lähdimme rakentamaan vuosisuunnitelmaa mieltien, miten jaottelisimme sen. Vaihtoehtoina olivat suunnitelman jakaminen kalenterivuodelle tai toimintakausien mukaan. Päädyimme jakamaan suunnitelman toimintakausien

mukaiseksi, sillä tämä rakenne palveli paremmin päiväkodin tarpeita. Näin elokuussa toimintakauden alkaessa työntekijöiden ei tarvitsisi selata vuosisuunnitelmaa läpi, vaan he voisivat aloittaa ensimmäiseltä sivulta. Vaikka päädyimme tähän jaotteluun, teimme suunnitelmia myös kesäajalle, vaikkei se kuulukaan varsinaisesti päiväkodin toimintakausiin.

Toimintakauden laitoimme alkamaan elokuusta ja jaottelimme suunnitelman kuukausien mukaan. Jokaiseen kuukauteen laitoimme useamman teeman, jota voitaisiin käsitellä kuukauden aikana. Emme jakaneet teemoja viikoittaisiksi, sillä tällöin päiväkoti itse saisi päättää, mitä kuukauden teemoja käsitellään ja kuinka pitkästi, esimerkiksi käsitelläänkö yhtä teemaa viikon ajan vai pitääkö asian käsittelyyn varata useampi viikko. Pyrimme myös siihen, että jokaisen teeman käsittelyyn olisi ehdolla vähintään kaksi erilaista liikuntavaihtoehtoa. Vaihtoehtojen avulla pyrimme mahdollistamaan lapsilähtöisyyden. Työntekijät olivat haastatteluissa erityisesti toivoneet, että vuosisuunnitelmassa olisi enemmän erilaisia vaihtoehtoja liikunnan toteuttamiseen. Päiväkodin henkilökunta voisikin niiden avulla tarjota lapsille valinnanvapautta, jolloin lapsetkin pääsevät mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Valinnanvapauden tarjoaminen lapselle edesauttaa osallisuuden kokemuksen syntymistä, joka puolestaan on tärkeää lapsen motivaation ylläpitämisen kannalta.

Teemojen jakaminen kuukausien mukaan osoittautui kuitenkin haasteellisemmaksi, kuin aluksi olimme ajatelleet. Useille kuukausille saattoi kertyä samoja teemoja, esimerkiksi syksyleikkejä kertyi hajanaisesti kolmelle eri kuukaudelle. Samojen teemojen leikkien jakaminen useammalle kuukaudelle tuntui irtonaiselta ja se teki suunnitelmastamme vaikeaselkoisemman. Ajattelimme, että kyseinen jaottelu olisi myös käytännössä työntekijöille hankala. Työntekijä joutuisi syksyn leikkejä etsiessään käymään läpi kolmen eri kuukauden alla olevat syksylle tarkoitetut leikit.

Lasten kehittymistavoitteiden kannalta päätimme, että emme määrittele erillisiä kuukausitavoitteita, esimerkiksi helmikuu on tasapaino kuukausi. Päätimme että pääpaino on teemoissa ja niiden kautta monipuolisen liikunnan harjoittamisessa. Täten yhdelle kuukaudelle ei kasaannu pelkästään esimerkiksi välineenkäsittelytaitojen harjoittelua, vaan niitä harjoitellaan

tasaiseen tahtiin läpi vuoden. Työntekijöiden toive haastatteluissa kuitenkin oli ollut, että aikaisemman varhaiskasvatussuunnitelman kehittymistavoitteet otettaisiin mukaan suunnitelmaan. Otimmekin tämän huomioon, ja samoja tavoitteita löytyy vuosisuunnitelmastamme, mutta ne ovat jakautuneet käsiteltäviksi koko vuoden ajalle.

9.3 Teemojen valinta

Teemoja miettiessämme otimme huomioon työntekijöiden haastattelut, kirjallisuudesta esiin nousseet aiheet ja kalenterivuoden tapahtumat ja juhlat. Esimerkiksi jokainen työntekijä mainitsi haastattelussa haluavansa vuodenaajat mukaan suunnitelmaan yhtenä teemana. Vuodenaikoihin itseensä taas sisältyi muita teemoja esimerkiksi miten eläimet käyttäytyvät eri vuodenaikoina tai mitä värejä luonnosta voidaan havainnoida vuoden kuluessa. Olimme myös tehneet omassa työssämme havaintoja siitä, mikä lapsia tuntui kiinnostavan ja mitkä aiheet saivat heidät innostumaan. Lisäksi lapsille teetetyistä kyselyistä saimme vinkkejä, millaisesta liikunnasta lapset ovat kiinnostuneita.

Teemat poikkesivat toisistaan paljon, esimerkiksi alkuperäisten teemojen joukossa oli aiheita vuodenaajoista avaruuteen. Valitessamme teemoja, huomasimme että teemoja oli aivan liikaa järkevän kokonaisuuden kannalta. Karsimme ensin teemoja samankaltaisuuden perusteella yhdistelemällä ja sisällyttämällä niitä toisiinsa. Joitakin teemoja karsimme kokonaan pois, sillä ne eivät olleet mielestämme keskeisessä asemassa päiväkodin arjessa. Esimerkiksi kuolemaa ja menetystä emme katsoneet järkeväksi osaksi kokonaisuudessa, vaan asioita voidaan käsitellä silloin, kun ne ovat ajankohtaisia.

Selvitimme myös, mitä juhlapäiviä kussakin kuukaudessa on. Emme ottaneet suunnitelmaan mukaan jokaista juhlapäivää, vaan valitsimme mielestämme keskeisimmät. Haastatteluissa jokainen työntekijä oli maininnut haluavansa suunnitelmaan mukaan päiväkodin arjen kannalta keskeisimmät juhlapyhät. Otimme mukaan suunnitelmaan nämä haastatteluissa mainitut juhlapyhät. Emme ottaneet mukaan puhtaasti kirkollisia juhlapyyhiä, vaikka luterilaisuus onkin edelleen Suomen suurin kirkkokunta. Uskonnon ottaminen mukaan vuosisuunnitelmaan ei mielestämme ollut tarpeellista, sillä hengellinen kasvatusta ei kuulu päiväkodin tehtäviin. Lisäksi päiväkodissa voi olla muista uskontokunnista olevia lapsia, jotka eivät välttämättä saa osallistua muiden

uskontojen juhlapyhien viettämiseen. Ne juhlapyhät, joilla on uskonnollinen tausta, esimerkiksi joulu, otimme kuitenkin mukaan, sillä ne ovat olennainen osa suomalaista kulttuuria. Pyrimme jättämään kristillisen osuuden juhlapyhistä taka-alalle, esimerkiksi joulussa ei keskitytty Jeesukseen vaan joulupukkiin.

Pohdimme myös muita vuoden aikana esille tulevia teemoja ja lisäsimme suunnitelmaamme mukaan niin sanottuja varateemoja, jotka eivät olleet mitenkään sidoksissa vuodenaikoihin. Pyrimme pohtimaan, mikä lasta mahdollisesti kiinnostaisi ja mikä olisi mielekästä opittavaa. Lisäksi halusimme tuoda monipuolisuutta ja valinnanmahdollisuuksia mukaan vuosisuunnitelmaan, unohtamatta varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteita. Näin pyrimme vastaamaan työntekijöiden esiin nostamiin toiveisiin.

9.4 Teemojen jäsenitys vuosisuunnitelmaan

Aluksi suunnittelimme jaottelevamme vuosisuunnitelman kuukausien mukaan. Olimme myös jakaneet jokaisen kuukauden alle omat teemansa, kuten esimerkiksi syyskuulle olimme valinneet teemoiksi syksyn, eläimet ja kasvit, ja päiväkodin arjen. Ajattelimme, että näin työntekijöiden ei turhaan tarvitsisi selailta vuosisuunnitelmaa edestakaisin, vaan he voisivat katsoa jokaiselta kuukaudelta valmiin paketin. Huomasimme kuitenkin, että tämä jaottelu ei ollut kovin järkevä, sillä esimerkiksi vuodenaikojen käsittely jatkuu useampia kuukausia kerrallaan, esimerkiksi syksyä käsitellään niin syyskuussa, lokakuussa kuin marraskuussakin.

Päädyimme siksi tekemään vuosisuunnitelmaamme radikaalin muutoksen ja jakamaan leikit ja liikuntavinkit teemoittain varsinaiseen vuosisuunnitelmaan, esimerkiksi kaikki keväälle tarkoitetut teemat ja leikit löytyisivät Kevät otsikon alta. Pidimme kuitenkin jonkin verran kiinni alkuperäisestä kuukausijaottelustamme ja muokkasimme vuosisuunnitelman sisällysluettelosta taulukon, johon merkitsimme kuukausittain käsiteltävät teemat ja sivunumerot, joilta teemoihin liittyviä liikuntavinkkejä löytyi.

Teemojen lajittelu vuosisuunnitelman kuukausille ei ollut aivan helppoa. Pääjakona pidimme sitä, että varhaiskasvatussuunnitelman edellyttämät teemat löytyisivät toimintakausien kuukausien alta ja kesäkuukausille laittaisimme muita teemoja, joista työntekijät voisivat vapaasti valita.

Ajatuksenamme oli tehdä mahdollisimman looginen ja johdonmukainen kokonaisuus, jonka teemat etenevät jatkumona aiheesta toiseen. Esimerkiksi oli järkevää laittaa teemat värit ja muodot ennen kuin harjoitellaan luokittelua näiden asioiden perusteella.

9.5 Leikkien valinta

Työntekijät toivoivat haastatteluissa uusia ja erilaisia leikkejä. Lapset taas toivoivat erilaisia pallo- ja juoksuleikkejä, ja esittivät enemmän kiinnostusta erilaisten välineiden käyttöön leikeissä. Vanhemmat taas toivoivat, että kiinnittäisimme kilpailun sijaan enemmän huomiota siihen, että lapset oppisivat toimimaan yhdessä muiden kanssa. Kaikki osapuolet kaipasivat lisäksi monipuolisuutta ja valinnan vapautta liikuntaan. Pyrimme valitsemaan teemojen toteuttamiseen mahdollisimman monipuolisia ja erilaisia leikkejä. Leikit olivat osittain suoraan kirjallisuudesta otettuja esimerkkejä, esimerkiksi värien käsittelyssä värimaalit-leikki. Osaa leikeistä muokkasimme omanlaiseksemme vanhan leikin pohjalta. Esimerkiksi joulukalenterissa pukin reki korjataan Fröbelin palikoiden Meidän laivassa -laulun sanojen mukaisesti. Suunnitelmaan pääsi mukaan myös leikkejä, jotka kehitimme itse alusta lähtien.

Kehittelimme leikkejä useampaan otteeseen pitämällä aivoriihiä. Aivoriihissä mietimme, mitä asioita teemoihin kuuluu esimerkiksi miten kevään tuloa voidaan havainnoida. Pohdimme teemoissa jo valmiina olevia liikunnallisia elementtejä. Esimerkiksi pääsiäiseen liitetään noidat ja luudalla ratsastaminen. Pyrimme miettimään, miten näitä asioita voitaisiin toteuttaa liikunnallisesti. Tällä tavalla halusimme varmistaa, että lapset saisivat mahdollisimman monipuolisen kokemuksen käsitelystä teemasta. Esimerkiksi liikunnallisessa joulukalenterissa yhdistyvät joulun perinteet, liikunta sekä tarinan seuraaminen. Joulukalenterissa haastetaan lapsen muistia, sillä lapsi joutuu seuraamaan tarinaa joulunodotuksen ajan. Omia aivoriihessä kehittämiämme leikkejä olivat muun muassa värejä käsittelevä viisi ilmapalloa -leikki sekä erilaisia liikkeitä ja käsitteitä harjoittava pomp-pomp-pompi vaan -laululeikki.

Kaikkien leikkien tarkoituksena oli käyttää kehoa monipuolisesti sekä samalla kehittää lasta kokonaisvaltaisesti aina motoriikasta sosiaaliseen kehitykseen asti. Pyrimme myös siihen, että valitsemiamme leikkejä voisi pienellä

muuntelulla tarvittaessa käyttää mahdollisimman monenlaisissa tilanteissa. Esimerkiksi liikunnallisen joulukalenterin leikkejä voi käyttää myös kesällä. Otimme suunnittelussa huomioon myös sen, että leikkejä pitää pystyä hyödyntämään sääolosuhteista huolimatta. Suurinta osaa leikeistä voikin pienellä muuntelulla toteuttaa niin sisällä kuin ulkona.

Työntekijöiden toiveena oli myös, että antaisimme esimerkkejä ja vaihtoehtoja erilaisten liikuntavälineiden käyttöön. Siksi lisäsimmekin vuosisuunnitelmamme alkuun erilaisia esimerkkejä eri välineiden käytöstä. Sen lisäksi useimmissa leikeissä, joita valitsimme teemojen käsittelyyn, on mahdollista käyttää erilaisia välineitä. Välineet eivät aina ole pakollisia, sillä halusimme, että leikit olisivat toteutettavissa lähes missä vain. Olimme havainnoineet liikuntamahdollisuuksia kuvaamalla leikkipaikkoja, mutta halusimme, että useimpia leikkejä pystyy leikkimään niin ulkona kuin sisälläkin. Kyseessä oli tietoinen valinta, sillä emme halunneet erityisesti rajata leikin ympäristöä, esimerkiksi hippaleikkiä on erityisen hauskaa leikkiä golfkentällä, mutta sitä voi leikkiä myös muuallakin. Sen sijaan pyrimme kehittämään leikkejä, joita voisi leikkiä niin liikuntasalissa kuin ihan vain ruokasalissakin, kunhan pöydät ja muut kalusteet vain siirtää pois edestä.

9.6 Lopullisen liikunnallisen vuosisuunnitelman kokoaminen

Käytännössä kokosimme vuosisuunnitelmamme siis kehittämällä, muokkaamalla ja etsimällä uusia leikkejä niin kirjallisuudesta kuin internetistä. Kirjoitimme leikkejä ylös useamman tapaamisen aikana, ja pyrimme keskustelemaan ja raportoimaan jatkuvasti omista löydöksistämme toisillemme, jotta saisimme vuosisuunnitelmaan mahdollisimman erilaisia leikkejä. Erilaisilla leikeillä pyrimme vastaamaan kaikkien osapuolten toiveisiin. Työntekijät saivat laajan paketin uusia leikkejä, lapset saivat puolestaan erilaisia välineleikkejä ja vanhempien toive lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tukevasta liikunnasta toteutui.

Pyrimme suhteuttamaan leikkien määrät aina kunkin teeman tärkeyteen. Esimerkiksi merkkipäiviin ei ollut järkevää laittaa niin montaa leikkiehdotusta kuin vaikkapa värien käsittelyn teemaan. Osa syy tähän päätökseen oli se, että merkkipäivää, esimerkiksi Ruotsalaisuuden päivää, ei käsiteltäisi niin kauaa kuin vaikkapa värejä. Pyrimme siihen, että merkkipäivien kohdalla

kullakin päivällä olisi 1 - 2 leikkiä ja muilla teemoilla olisi vähintään kolme ehdotusta.

Vuosisuunnitelman kokoaminen tapahtui vaiheittain, vähän kerrassaan. Keräsimme leikkejä sieltä täältä ja kehitelimme niitä itse, joten kokosimme niitä vuosisuunnitelmaankin sitä mukaa kun niitä tuli vastaan. Varsinainen kokonaisuus muodostuikin vasta loppuvaiheessa, kun kävimme läpi kaikkia löytämiämme leikkejä ja pelejä ja asettelimme niitä oikeille paikoilleen teemoihin nähden. Tarkistaessamme vielä viimeisiä versioita vuosisuunnitelmasta teimme hiukan muutoksia teemojen järjestykseen. Esimerkiksi siirsimme värit käsiteltäviksi ennen käsitteitä ja niiden avulla luokittelua, jotta saisimme siihen mukaan luonnollista jatkumoa, ja uusi tieto kertyisi vanhan opitun päälle.

Lopullinen liikunnallinen vuosisuunnitelma sai myös sisällysluettelon sijaan kuukausitaulukon, josta näkyvät sivunumerot, joilta teemat alkavat. Näin vuosisuunnitelman tutkiminen myös teemoittain onnistuu, ja niitä ei tarvitse etsiä vain kuukauden tai vuodenajan mukaan. Huomioimme siinä myös työntekijöiden toiveen siitä, että antaisimme esimerkkejä erilaisten välineiden käytöstä, ja nämä niin sanotut välinesivut löytyvätkin kuukausitaulukon jälkeen seuraavalta sivulta alkaen.

10 POHDINTA

Opinnäytetyömme onnistui mielestämme odottamallamme tavalla. Se antaa konkreettisen vastauksen tutkimusongelmaamme, mutta vastaa myös teoriaosuudeltaan siihen. Se täyttää myös tarkoituksensa juuri olemalla hyödyllinen työelämälle. Vuosisuunnitelmamme oli tarkoitus olla tilaajan työtä merkittävästi helpottava väline, ja siinä koemme onnistuneemme hyvin. Kokonaisuudessaan työssämme on tietysti kehitettävää, ja jälkeensä ajateltuna esimerkiksi haastatteluiden kysymyksiä olisi voinut esitellä toisin. Oltiin voineet valjastaa myös työntekijät selvittämään lasten toiveita, jolloin olisimme saaneet heidän toiveistaan kattavamman kuvan. Kuitenkin onnistuimme vastaamaan kysymykseen ja tuottamaan vuosisuunnitelman, joka on mielestämme tilaajan toiveiden mukainen.

Liikunnallisen vuosisuunnitelman tekeminen oli mielenkiintoinen ja hyödyllinen kokemus. Olemme molemmat olleet työharjoitteluissa sekä tehneet

sijaisuuksia liikuntapäiväkodeissa. Leikkien valinta oli meille yllättävän haastava, mutta samalla opettavainen kokemus. Jouduimme toden teolla miettimään leikkejä, jotka kehittäisivät mahdollisimman monia lapsen kehityksen osa-alueita. Haastetta leikkien valintaan toi myös se, että halusimme leikkien olevan muunneltavissa kaikille ikäryhmille. Lisäksi leikkien, jotka eivät olleet varmasti ennestään päiväkodin henkilökunnalle tuttuja, keksiminen oli haastavaa, mutta myös hauskaa, ja pääsimme toden teolla välillä kokeilemaan oman luovuutemme rajoja. Saimme kuitenkin aina itsekeksittyjen leikkien teosta luomisen riemua, ja se oli palkitseva kokemus. Palkitsevat kokemukset antoivat myös apua työssä jaksamiseen.

Opinnäytetyömme hyödyntäessä laadullisen tutkimuksen menetelmää ei sillä ollut merkitystä, kuinka suuri vastausprosentti esimerkiksi kyselylomakkeeseemme saatiin. Tärkeintä on, että saimme joitakin vastauksia, sillä niistä saimme jonkinlaista käsitystä tutkittaviemme mahdollisista mielipiteistä. Tutkimuksemme painottui juuri henkilökohtaisten toiveiden ja tarpeiden selvittämiseen, sillä niiden pohjalta aioimme rakentaa vuosisuunnitelmaamme.

Hyödynsimme keräämäämme tutkimustietoa vuosisuunnitelmamme kehittämisessä mielestämme hyvin. Otimme huomioon kaikkien osapuolten esittämät toiveet. Kiinnitimme kuitenkin eniten huomiota työntekijöiden toiveisiin, sillä he käyttäisivät vuosisuunnitelmaa työvälineenään jatkossa. Olisimme kuitenkin voineet myös huomioida vanhempien mielipiteitä enemmän, sillä he tuntevat omat lapsensa parhaiten.

Teoriaosuuden kannalta käytimme monipuolisesti lähteitä, jotka käsittelevät aihepiiriämme laajasti. Lähteet olivat olennaisia, sillä niistä löytyi etsimäämme tietoa. Lähteitä olisi tietysti voinut olla enemmänkin, mutta koimme, että tässä tapauksessa laatu korvaa määrän. Useat teokset käsitelivät aihetta laajasti ja saimme yhdestä teoksesta paljon tietoa. Tämä olikin yksi syy siihen, miksi lähteitä ei ollut niin paljoa. Käytetyistä lähteistä huomaa opinnäytetyömme aiheen ajankohtaisuuden. Lähes kaikki niistä olivat 2000-luvun puolelta ja useimpien julkaisusta ei ollut kulunut kolmea vuottakaan. Liikunnallisuuteen lasten kasvatuksessa ja erityisesti varhaiskasvatuksen saralla ollaan siis kiinnittämässä enemmän huomiota.

Lähteiden luotettavuudesta voidaan olla melko varmoja, sillä suurin osa niistä oli kirjalllähteitä. Lisäksi ne suurimmaksi osaksi tukivat toistensa tekstejä, ja samat asiat löytyivät useammasta lähteestä. Nettilähteet olivat luotettavia, sillä ne ovat julkisesti tunnettujen järjestöjen ja viranomaisten julkaisemia. Mukaan lähteisiin mahtui myös muutama yliopistotason Pro gradu –tutkielma, ja näiden luotettavuus oli tarkistettu ennen julkaisua. Englanninkielisen lähteemme kannalta olimme kuitenkin kriittisiä, sillä se oli katkelma kirjasta, jota ei ollut saatavilla fyysisenä kappaleena. Emme siis nähnyt kirjaa kokonaisuudessaan, mutta päätimme kuitenkin käyttää sitä lähteenä, sillä muut lähteemme tukivat siitä löytyvää tietoa.

Opinnäytetyömme tutkimusosan olisi mielestämme voinut toteuttaa toisellakin tavalla. Yksilöhaastattelun olisi voinut toteuttaa ryhmähaastatteluna, sillä huomasimme haastatteluja tehdessämme, että päiväkodin henkilökunta oli hyvin yksimielistä ja vastaukset olivat melko samankaltaisia kaikille työntekijöillä. Teimme haastattelumme puolistrukturoituna teemahaastatteluna, mutta myös avoin keskusteluhaastattelu olisi ollut toimiva vaihtoehto. Avoimen keskustelun kautta olisimme ehkä päässeet pintaa syvemmälle toiveiden ja tarpeiden tutkimisessa. Teemahaastattelun vaarana oli, että vastaajat takertuvat liikaa kysymyksiin ja vastaavat ytimekkäästi, ja niin moni tärkeäkin asia saattaa jäädä sanomatta.

Kyselylomakkeen olisi myös voinut tehdä useammalla eri tavalla. Lomake olisi voinut olla netissä kyselynä, johon vanhemmat olisivat voineet vastata omalta koti koneeltaan. Näin olisi voitu myös mahdollisesti vaikuttaa kyselyyn vastanneiden määrään, koska lomaketta ei olisi tarvinnut palauttaa päiväkodille. Kyselylomakkeen tilalla olisi voitu käyttää myös lapsien haastattelua tai lapsien havainnointia päiväkodissa pidemmällä ajanjaksolla. Olisimme myös voineet itse haastatella lapsia, vaikkakin se olisi vaatinut todennäköisesti suuremman tutkimusryhmän. Täten olisi pystytty varmistamaan, että lapset todella ymmärsivät kysymykset oikein.

Jatkotutkimusehdotuksena voitaisiin esimerkiksi tarkastella, mitä hyötyä vuosisuunnitelmasta on ollut päiväkodin arjen kannalta ja onko vuosisuunnitelmaa todellisuudessa edes käytetty. Kiinnostavaa olisi myös tietää, onko lasten innostus liikuntaa kohtaan lisääntynyt vuosisuunnitelman käyttöön oton myötä, vai onko sen vaikutus jäänyt vähäiseksi. Lisäksi

tutkimuksen voisi ottaa mukaan kehittämistyöhön muissa Touhulan päiväkodeissa, jos niillä ei ole vastaavia vuosisuunnitelmia vielä hallussaan. Pitkäaikaisina vaikutuksina voitaisiin myös tarkkailla liikunnallisuuden säilymistä elämäntapana lapsilla, jotka ovat olleet liikuntapäiväkodissa jossa on käytetty liikunnallista vuosisuunnitelmaamme. Se, miten monipuolisen liikunnan yhdistäminen muihin varhaiskasvatuksen teemoihin näkyy oppimisessa ja lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä, jää nähtäväksi.

Päiväkoti Touhula Ki-kivan työntekijöitä voitaisiin haastatella vuoden päästä liikunnallisen vuosisuunnitelman luovuttamisen jälkeen. Haastattelulla voitaisiin selvittää, miten työntekijöiden motivaatio liikunta kohtaan on muuttunut vuosisuunnitelman myötä. Lisäksi voitaisiin samalla selvittää, miten henkilökunta kokee liikunnan yhdistämisen arkeen, onnistuuko se aiempaa helpommin vai onko vielä vaikeuksia.

LÄHTEET

Hellström, M. 2010. Sata sanaa kasvatuksesta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Karling, M., Ojanen, T., Siven, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2008. Lapsen aika. Helsinki: Wsoy.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. 1. painos. Helsinki: Tammi.

Koivunen, P.-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korhonen, J. 2014. Päiväkotien lähiympäristöjen tarjoamat ja käytetyt mahdollisuudet lasten liikunnallisen aktiivisuuden toteutumiseksi. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Kotkan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2008. 2008. Kotkan kaupunki. Saatavissa:
<http://www.kotka.fi/asukkaalle/paivahoito/varhaiskasvatus/varhaiskasvatussuunnitelma> [viitattu 4.7.2015].

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen : muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

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

Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys a. Mannerheimin lastensuojeluliiton internetsivut. Saatavissa:
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/1_2- vuotias/persoonallisuus_ ja_ tunne-elama/ [viitattu 1.10.2015].

Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys b. Mannerheimin lastensuojeluliiton internetsivut. Saatavissa:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/2_3-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/ [viitattu 1.10.2015].

Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys c. Mannerheimin lastensuojeluliiton internetsivut. Saatavissa:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/3_4-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/ [viitattu 1.10.2015].

Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa?. Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi –miten liikunta lisää mahdollisuuksia?. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus, toim. Miettinen, M., 49 - 52.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus.

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Paajanen, A. 2006. Vauvasta leikki-ikäiseksi. Kysymyksiä ja vastauksia lastenhoidosta. Helsinki: Gummerus.

Reunamo, J. & Hausalo, H. 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Teoksessa Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja, toim. Reunamo, J. 144 - 161.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. 1. painos. Helsinki: WSOY.

STM. 2002. Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakuunnallisista linjauksista. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu.

Saatavissa:

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113591/kasvatus.pdf?sequence=1> [viitattu 3.7.2015].

Strauss, A. & Corbin, J. Basics of Qualitative Research. Saatavissa:
<http://www.li.suu.edu/library/circulation/Stein/Comm%206020ksStraussCorbinBasicsQualitativeFall07.pdf> [viitattu 7.10.2015].

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.

Touhula liikuntapäiväkoti Vennivaaran varhaiskasvatussuunnitelma.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 8., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2003. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakesin opas. Helsinki: Gummerus.

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

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

11 KUVALUETTELO



Kuva 1. Päiväkodin aidattu piha-alue. Pihan maasto on haasteellinen, mutta myös monipuolinen.



Kuva 2. Aidatulta alueelta löytyy myös kaksi hiekkalaatikkaa, penkki ja leikkimökki. Puiden takia pihalla juostessa pitää olla tarkkana.



Kuva 3. Päiväkodin käytävä eteisen ja oranssin puolen välillä. Lapsille on varattu paljon leluja käytävälle, ja matot estävät liukastumasta liukkaalla lattialla.



Kuva 4. Oranssilla puolella on myös paljon huonekaluja. Lattiapinta-alaa on, mutta sen liukkaus rajoittaa liikkumista.



Kuva 5. Vihreä puoli toimii nukkumistilana ja pinnasängyissä säilytetään liikuntavälineitä. Sängyt levitetään lattialle päiväunien ajaksi.



Kuva 6. Vihreällä puolella on paljon huonekaluja. Tilaa kuitenkin löytyy siirtää huonekalut pois edestä.



Kuva 7. Toimistotila, joka toimii myös lasten roolivaateleikkutilana ja jossa vedetään talvisin pienimpien jumppaa.



Kuva 8. Keittiö, jossa lapset saavat myös leikkiä. Liikuntaleikit eivät ole sallittuja keittiössä, sillä keittiön matot luistavat.



Kuva 9. Päiväkodin autotalli ulkoapäin ja hiekkakenttää. Hiekkakenttää käytetään yhtenä liikuntapaikkana.



Kuva 10. Autotallia käytetään varastotilana mm. rattaille, käytöstä poistuneille kalusteille ja rakennustarvikkeille.



Kuva 11. Tavarapaljoudesta huolimatta autotalli on tilana iso ja remontoimalla tilasta saataisiin hyvä liikuntasali, joka päiväkodilta puuttuu.



Kuva 12. Lentopallokenttä, ruuhokenttä ja lisää hiekkakenttää. Päiväkodin pihalta löytyy erilaisia maastoja.



Kuva 13. Koripallokenttä, jota käytetään kesäisin liikuntaleikkeihin ja talvisin luistinratana.



Kuva 14. Päiväkodin lähellä sijaitseva golfkenttä, jonne lapset pääsevät silloin tällöin vapaasti juoksemaan.



Kuva 15. Joen rannalla sijaitseva kulkutie, jota pitkin tehdään kävelyretkiä.



Kuva 16. Joen rannalta sijaitsevalta kulkutieltä poikkeaa pieniä istuskeluun tarkoitettua alueita, joita ei ole aidattu mitenkään.



Kuva 17. Tie leikkikentälle kulkee asuinalueen läheisyydessä. Varsinaista jalkakäytävää ei erikseen tiellä ole.



Kuva 18. Leikkikenttä, jossa on kiipeilyteineitä, hiekkalaatikko ja keinut, jollaisia ei ole päiväkodin pihalla.



Kuva 19. Leikkikentältä löytyy monenlaisia kiipeilytelineitä ja liukumäki, jota ei myöskään löydy päiväkodin omalta pihalta.



Kuva 20. Leikkikentän vierestä löytyy hiekkakenttä, jolla voi esimerkiksi pelata palloa.



Kuva 21. Päiväkodin viereisen entisen koulurakennuksen piha.



Kuva 22. Metsästä löytyy myös vaikeakulkuista maastoa.



Kuva 23. Päiväkodin läheisestä metsästä löytyy avaraa metsämaastoa.

1. Mitä toiveita sinulla on liikunnallista vuosisuunnitelmaa kohtaan?
2. Mitä koet erityisen tärkeäksi?
3. Onko sinulla jotain, mitä haluaisit ehdottomasti mukaan vuosisuunnitelmaan?
4. Millaiset valmiudet koulutustaustasi antaa liikunnallisuuden tukemiseen?
5. Koetko olevasi sitoutunut liikunnallisuuteen? Miten sitoutumistasi voitaisiin parantaa?
6. Koetko pystyväsi hyödyntämään päiväkodin ympäristöä kun suunnittelet liikuntatuokioita?
7. Koetko, että päiväkodilla on tarpeeksi liikuntavälineitä?
8. Onko sinulla mitään, mitä haluaisit mahdollisesti muuttaa päiväkodin toiminnassa?

KYSELYLOMAKE PÄIVÄKOTI TOUHULA KI-KIVAN 3-6 –VUOTIAILLE LAPSILLE JA HEIDÄN VANHEMMILLEEN

PALAUTATHAN LOMAKKEEN PÄIVÄKODILLE VIIMEISTÄÄN 27.5.

LIIKUNNAN MIELEKKYYS JA RIITTÄVYYS

Tykkäätkö liikunnasta?



Kyllä

En tiedä

En

Tykkäätkö liikuntatuokioista?



Ovat kivoja

En tiedä

Ovat tylsiä

Onko päiväkodissa tarpeeksi liikuntaa? Esim. pihalla leikkejä, liikuntatunteja, tanssia?



Sopivasti

Liikaa

Liian vähän

Onko päiväkodissa tarpeeksi liikuntavälineitä?



Sopivasti

En tiedä

Liian vähän

LIIKUNNAN MAHDOLLISUUDET

Ovatko liikuntavälineet sinulle tuttuja?



Kyllä

Ei

Onko liikuntapaikkoja tarpeeksi?



Kyllä

Ei

Saatko leikkiä vapaasti liikuntavälineillä?



Kyllä Joskus En

TOIVEET

Millaista liikuntaa pitäisi olla enemmän? Millaisesta liikunnasta sinä pidät?

VANHEMMILLE

Tarjoaako päiväkoti mielestäsi tarpeeksi liikuntamahdollisuuksia ja välineitä lapsellesi?

Minkälaista liikuntaa sinun mielestäsi lapsesi pitäisi saada?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

SAATEKIRJE

Olemme kaksi viimeisen vuoden sosionomiopiskelijaa Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta Kotkasta. Koulutukseemme liittyy opinnäytetyön tekeminen, jossa päätimme tutkia liikunnan vaikutusta lapsen kehitykseen ja liikunnan tuomista osaksi arkea liikunnallisen vuosisuunnitelman avulla päiväkotitouhula Kivassa.

Tarkoituksenamme on kyselylomakkeen avulla selvittää ja kartoittaa, miten lapset kokevat liikunnan päiväkodissa ja millaisesta liikunnasta he erityisesti pitävät, sekä miten heitä voitaisiin rohkaista liikkumaan enemmän. Lomake on pääosin suunnattu 3-6 –vuotialle lapsille, mutta vanhemmille on lomakkeessa oma osio, jossa he voivat kertoa omia näkemyksiään ja toiveitaan päiväkodin liikuntakasvatuksesta.

Aineiston keruun suoritamme oheisen kyselylomakkeen muodossa. Pyydämmekin teitä ystävällisesti täyttämään kyselylomakkeen yhdessä lapsenne kanssa ja palauttamaan sen määräaikaan mennessä päiväkodille. Lomakkeen pääasiallisena tarkoituksena on saada lapsen ääni kuuluviin, mutta lasta voi auttaa vastaamisessa.

Vastauksillanne on suuri merkitys päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittämistyössä. Niiden pohjalta rakennamme päiväkodille liikunnallisen vuosisuunnitelman, jota tullaan hyödyntämään päiväkodin toiminnassa tulevina vuosina. Vastaukset hävitetään vastausten analysoinnin jälkeen ja niitä ei tulla käyttämään muissa tutkimuksissa. Vastaukset käsitellään täysin luottamuksellisesti. Palautathan siis vastauksesta päiväkodille viimeistään **keskiviikkona 27.5.2015.**

Työmme ohjaavana opettajana toimii Eija Vikman, s-posti: eija.vikman@kyamk.fi ja yhdyshenkilönämme päiväkodilla Kirsi Jormakka, s-posti: kirsi.jormakka@touhula.fi

Alla ovat vielä yhteystietomme, joiden avulla voit ottaa meihin yhteyttä, mikäli teillä on kysyttävää kyselylomakkeesta tai opinnäytetyöstämme. Tutkimus julkaistaan Theseus-verkkoarkistossa joulukuuhun 2015 mennessä. Vastaamme mielellämme kysymyksiimme!

Kiitos vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin sosionomiopiskelijat:

Camilla Kuusisto

Iida Savolainen