

LASTENTARHANOPETTAJIEN NÄKEMYKSIÄ LIIKUNTAKASVATUKSESTA IMATRALLA

Antti Valtiala

Opinnäytetyö, syksy 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

Lastentarhanopettajan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Valtiala, Antti. "Lastentarhanopettajien näkemyksiä liikuntakasvatuksesta Imatralla." Helsinki, syksy 2014, 63 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsingin toimipaikka, sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Liikunnan hyödyt ovat kiistattomat. Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, jonka tarkoitus oli selvittää, mistä Imatralla työskentelevät lastentarhanopettajat olivat saaneet valmiutensa liikuntakasvatukseen, sekä mistä koostuu hyvä liikuntakasvatus varhaiskasvatusikäisille lapsille. Opinnäytetyöni pääteemat olivat valmiudet liikuntakasvatukseen sekä hyvän liikuntakasvatuksen koostumus varhaiskasvatusikäisille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota tietoa Imatran kaupungille sen varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta. Tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastattelulla. Tutkimusta varten haastateltiin kuutta lastentarhanopettajaa. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina Imatralla syksyllä 2013. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimustulosten mukaan Imatralla työskentelevät lastentarhanopettajat kokivat varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntakasvatusvalmiudet hyvinä. Valmiuksia saatiin eri koulutustaustoista eri tavoin. Merkittävimmät liikuntakasvatuksen valmiuksienantajat olivat oma innostus liikuntakasvatukseen, koulutus, kokemus sekä kollegoiden tuki, apu ja yhteistyö.

Tutkimustuloksistani käy ilmi, että Imatralla ymmärretään liikuntakasvatuksen tärkeys. Vanhemmat suhtautuvat haastateltavien lastentarhanopettajien mukaan Imatralla positiivisesti päiväkodin järjestämään liikuntakasvatukseen. Järjestöt ja seurat olivat isona apuna varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Niiden tuki nähtiin positiivisena mahdollisuutena myös tulevaisuudessa. Hyvät liikuntavälineet ja suotuisa liikuntaympäristö tukevat liikuntakasvatusta.

Asiasanat: liikuntakasvatus, varhaiskasvatus, lastentarhanopettaja, valmiudet, kvalitatiivinen tutkimus, teemahaastattelu.

ABSTRACT

Valtiala, Antti. Kindergarten teachers' view of physical education in Imatra. 63 p., 2 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2014.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of the Bachelor's thesis was to examine where kindergarten teachers' have gotten the ability to execute physical education and what does good physical education in early childhood consists of. The main themes in the thesis were physical education and the contents of good physical education in early childhood. The target of the thesis was to offer information to Imatra about its physical education in early childhood education.

This thesis was a qualitative study. The data for the thesis was collected by interviewing six kindergarten teachers. The data collection method was theme interview. The kindergarten teachers were interviewed in Autumn 2014. The results were analysed by using content analysis.

According to the results, the kindergarten teachers felt they have good abilities to execute physical education in early childhood education. Different educational backgrounds offered abilities differently. The most significant elements that gave abilities were enthusiasm to physical education, education, and experience as well as the support and tips from colleagues.

The results of the thesis showed that the importance of physical education is understood in Imatra. According to kindergarten teachers, parents in Imatra regarded positively to physical education organised by kindergarten teachers. Organisations and clubs were a great help in organising physical education in early childhood education. Their support was seen as a positive opportunity in the future as well. Good equipment and surroundings support physical education.

Keywords: physical education, early childhood education, kindergarten teacher, ability, qualitative study, semi-structured interview.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 VARHAISKASVATUS JA LIIKUNTAKASVATUS.....	8
2.1 Varhaiskasvatus.....	8
2.2 Liikuntakasvatus.....	10
3 ONNISTUNEEN LIIKUNTAKASVATUKSEN ELEMENTTEJÄ.....	12
3.1 Liikuntakasvatuksen suunnittelu, toteutus ja arviointi.....	12
3.2 Liikuntaympäristö	14
3.3 Lastentarhanopettajien asenteet ja kasvatuskumppanuus.....	16
4 LIIKUNTAKASVATUKSEN MERKITYS VARHAISKASVATUSIKÄISELLE LAPSELLE	19
4.1 Liikuntakasvatuksen vaikutus varhaiskasvatusikäisen lapsen fyysiseen kasvuun ja kehitykseen	19
4.2 Liikuntakasvatuksen vaikutus varhaiskasvatusikäisen lapsen kognitiivisiin taitoihin.....	22
4.3 Liikuntakasvatuksen vaikutus varhaiskasvatusikäisen lapsen sosioemotionaalisiin taitoihin.....	24
4.4 Liikuntakasvatuksen vaikutus päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen ...	25
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	27
5.1 Tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	27
5.2 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä.....	27
5.3 Teemahaastattelu	28
5.4 Tutkimusympäristö	29
5.5 Yhteistyöprosessi ja aineiston hankinta	31
5.6 Aineiston analyysi	32
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	35
6.1 Lastentarhanopettajien taustatiedot	35
6.2 Imatralla työskentelevien lastentarhanopettajien näkemykset valmiuksistaan liikuntakasvatuksessa	35

6.3 Imatralla työskentelevien lastentarhanopettajien näkemyksiä ulkoisista valmiuksista liikuntakasvatukseen.....	39
6.3.1 Imatran kaupungin vaikutus liikuntakasvatukseen	39
6.3.2 Vanhempien sekä järjestöjen ja seurojen vaikutus liikuntakasvatukseen.....	42
7 POHDINTA	45
7.1 Johtopäätökset ja kehittämisideat	45
7.2 Jatkotutkimusideat	48
7.3 Luotettavuus.....	49
7.4 Eettisyys.....	51
7.5 Opinnäytetyön arviointi.....	53
7.6 Ammatillinen kasvu	54
LÄHTEET.....	57
LIITTEET	62
LIITE 1: Teemahaastattelurunko	62
LIITE 2: Esimerkki aineistolähtöisen sisällönanalyysin toteutuksesta	63

1 JOHDANTO

Lapset tarvitsevat liikuntaa, sillä se on edellytys heidän normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lapsen lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen edellyttävät asianmukaisen ravinnon lisäksi lihasten jatkuvaa ja säännöllistä käyttämistä. Liikkuminen yhdessä fyysisen kasvun ja erityisesti painon lisääntymisen kanssa kuormittavat kehon eri osia sekä vahvistavat jänteitä, sidekudoksia ja luukudosta. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymiseen vaaditaan liikuntaa hengästymiseen saakka useita kertoja päivässä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 10.)

Halusin opinnäytetyöni aiheen liittyvän liikuntaan ja varhaiskasvatukseen, sillä molemmat ovat minulle tärkeitä aihealueita. Harjoitteluni Nuori Suomi ry:llä keväällä 2013 kasvatti mielenkiintoani lastentarhanopettajien valmiuksista ja näkemyksistä hyvästä liikuntakasvatuksesta. Olen myös opintojeni aikana pohtinut valmiuksiani toteuttaa ja suunnitella liikuntakasvatusta varhaiskasvatusikäisille lapsille. Siksi ajatus tutkimuksesta lastentarhanopettajien näkemyksistä liikuntakasvatusvalmiuksiin sekä hyvän liikuntakasvatuksen toteuttamiseen varhaiskasvatusikäisille lapsille tuntui luontevalta valinnalta. Varsinainen opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2013, kun kotikuntani Imatra oli halukas vastaanottamaan tutkimukseni.

Minulla on kokemusta lasten liikunnan järjestämisestä muun muassa Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry:n liikuntailtapäiväkerhoista sekä jalkapalloseura FC PaSan jalkapallokouluista. Uskon opinnäytetyöprosessin teoriaosuuden liikuntakasvatuksesta ja varhaiskasvatuksesta tukevan aikaisempaa käytännön osaamistani ja täten tukevan ammatillista kasvua. Opinnäytetyöni kasvattaa toisaalta myös tutkimuksellista osaamistani, sillä en ole ennen tutkimuksia tehnyt. Lisäksi uskon opinnäytetyöni antavan minulle paremmat valmiudet ymmärtää liikuntakasvatuksen valmiuksien alkuperää sekä hyvään liikuntakasvatukseen tarvittavia elementtejä.

Liikuntakasvatuksen rooli lasten elämässä on tärkeämpi kuin koskaan aiemmin. Maailmanlaajuinen huoli lasten terveydestä ja painosta sekä elämäntyylistä, jossa paikoillaan istuminen on yleistä, osoittavat tarpeen fyysistä aktiivisuutta korostavalle ajattelumallille. (Zachopoulou & Pickup 2010, 1.) Liikunnan harrastamisen merkitys on entisestään korostunut viimeisen vuosikymmenen aikana (Laakso 2007, 19). Nämä ajatukset toimivat yhtenä perusteena aiheeni ajankohtaisuudelle.

2 VARHAISKASVATUS JA LIIKUNTAKASVATUS

2.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on kasvatuksellista vuorovaikutusta, joka koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Varhaiskasvatusta voidaan pitää lapsuuden eri kasvu- ja oppimisympäristöissä tapahtuvana kasvatuksellisenä ja pedagogisena toimintana, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista pienten lasten elinympäristöissä tapahtuvaa vuorovaikutusta sekä yhteistoimintaa. Vanhempien ja kasvatuksen ammattilaisten kiinteä yhteistyö eli kasvatuskumppanuutta tarvitaan, jotta perheiden ja kasvattajien yhteinen kasvatustehtävä muodostaa lapsen kannalta mielekkään kokonaisuuden. (Stakes 2005, 11; Nummenmaa 2001, 26.) Varhaiskasvatuspalveluita voidaan ajatella yhteiskunnan tukena vanhempien kasvatustehtävään (Husa & Kinos 2001, 13).

Varhaiskasvatusta järjestetään valtakunnallisten linjausten mukaisesti varhaiskasvatuspalveluissa. Näistä keskeisimpiä ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoido sekä erilainen avoin toiminta. Varhaiskasvatuspalvelujen tuottamisesta vastaavat kunnat, järjestöt, yksityiset palveluntuottajat ja seurakunnat. Varhaiskasvatusta ohjataan niin valtakunnallisella kuin kunnallisellakin tasolla. (Stakes 2005; 8, 11.)

Varhaiskasvatusta koskien tärkeimmät lainsäädännöt ovat asetus lasten päivähoidosta sekä laki lasten päivähoidosta. Ne käsittävät säännöksiä esimerkiksi kunnan vastuusta päivähoidon järjestämisestä, henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista, lasten ravinnosta sekä päivähoidon terveydellisyyden ja muiden olosuhteiden huomioimista lapselle sekä hänen hoitoonsa ja kasvatukseen. (Laki lasten päivähoidosta 1973/36; Asetus lasten päivähoidosta 239/1973.) Opetus- ja kulttuuriministeriön alainen työryhmä on tehnyt selvityksen, jonka pohjalta varhaiskasvatusta koskeviin lakeihin voidaan tehdä muutoksia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014).

2000-luvun alussa tapahtunut muutos varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa oli merkittävä askel suomalaisen päivähoiton muutosprosessissa. Muutosprosessin taustalla vaikutti tavoite kehittää varhaiskasvatusta aikuisjohtoisuudesta kohti lapsilähtöisempää ajatusmallia yhdenvertaisesti koko Suomessa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 17.) Suomalaisen varhaiskasvatuksen arvopohjana toimivat kansainvälisiin lapsen oikeuksia määritteleviin sopimukset, kansalliset säädökset ja muut ohjaavat asiakirjat. Lapsen ihmisarvo on keskeisimmässä roolissa lapsen oikeuksia koskevan yleissopimuksen arvoista. Muita tärkeitä yleisperiaatteita ovat syrjintäkielto ja lasten tasa-arvoisen kohtelun vaatimus, lapsen etu, lapsen oikeus elämään ja täyspainoiseen kehittymiseen sekä lapsen mielipiteen ottaminen huomioon. (Stakes 2005, 12.)

Suomen perusoikeussäännöksistä, muusta oikeussäätelystä sekä asiakirjainformaatiosta on pystytään johtamaan lapsen oikeuksia konkretisoivat varhaiskasvatuksen keskeiset periaatteet. Näihin lukeutuvat lapsen oikeus turvallisiin ihmissuhteisiin; turvattuun kasvuun, kehittymiseen ja oppimiseen; turvattuun ja terveelliseen ympäristöön. Ympäristöön, jossa voi leikkiä ja toimia monipuolisesti, tulla ymmärretyksi ja kuulluksi ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti; saada tarvitsemaansa erityistä tukea sekä omaan kulttuuriin, äidinkieleen ja uskontoon tai katsomukseen. (Stakes 2005, 12.)

Lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen on varhaiskasvatuksen ensisijainen tavoite. Hyvinvoivalla lapsella on mahdollisimman hyvät kasvun, oppimisen ja kehittymisen edellytykset. Hyvinvoinnin edistämiseksi lapsen terveyttä ja toimintakykyä tulee vaalia sekä huolehtia hänen perustarpeistaan. Mahdollisimman pysyvät ja turvalliset ihmissuhteet edistävät lapsen hyvinvointia varhaiskasvatuksessa. (Stakes 2005, 15.) Lapsi kohdataan yksilöllisen persoonallisuuden, tarpeiden ja perhekulttuurin mukaisesti, jotta lapselle syntyy kokemus tasa-arvoisuudesta riippumatta hänen sukupuolesta, sosiaalisesta tai kulttuurisesta taustasta tai etnisestä alkuperästä (SeutuVasu 2014, 4).

Lapset eivät liiku kuntoillakseen vaan saadakseensa liikunnasta, leikeistä ja ulkoilusta mielihyvää, iloa ja onnistumisen kokemuksia. Päiväkodissa olevien aikuisten ammatillisena vastuuna on kuitenkin huolehtia, että kaikilla lapsilla on tasa-

vertaiset mahdollisuudet sellaiseen elämäntapaan, joka edistää jokaisen yksittäisen lapsen terveyttä myös pitkän ajan kuluessa. (Asanti & Sääkslahti 2010, 89; Zimmer 2001, 43.) Leikin kulkuun vaikuttaa merkittävästi vertaisryhmä, sillä leikki on luonteeltaan sosiaalista. Toinen lasten leikkiin merkittävästi vaikuttava asia on kasvattajien toiminta, sillä lasten leikin tukeminen vaatii huolellista havainnointia ja kykyä eritellä leikkitalanteita. Kasvattajan tulee osata eritellä leikkejä myös oppimisen näkökulmasta. Lisäksi kasvattajan tulee löytää sopiva raja vapauden antamisen sekä suoran ja epäsuoran ohjauksen välille. Epäsuoraa ohjausta on esimerkiksi mielikuvien tai välineiden tarjoaminen lasten leikkiin. (SeutuVasu 2014, 4–6.)

Tutkiva ihmettely on lapselle luontaista. Tutkiessaan lapsi tyydyttää uteliaisuuttaan ja saa osallisuuden kokemuksia ympärillä olevaan maailmaan ja yhteisöön. Lapselle tulee kokemus, että hänen tutkiva ihmettelynsä, kysymyksensä, pohdintansa ja toimintansa on merkityksellistä. Lapsi voi itse ja yhdessä muiden kanssa rauhassa kokeilla myös uusia asioita. Yrityksen, erehdyksen ja oivalluksen kautta saadut kokemukset ylläpitävät ja vahvistavat lapsessa oppimisen iloa. Kasvattajat luovat tutkimiselle avoimen, innostavan ja kannustavan ilmapiirin omilla asenteillaan sekä toiminnallaan, joilla he myös mahdollistavat ja kannustavat lasten omaa ajattelua, ongelmanratkaisua sekä mielikuvitusta. (SeutuVasu 2014, 8.)

2.2 Liikuntakasvatus

Lapsen hyvinvoinnin sekä terveen kasvun perustana toimii päivittäinen liikkuminen. Liikkuessaan lapsi ajattelee, iloitsee, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta. Lisäksi liikuntaa tarjoaa vauhtia, elämyksiä, hikeä ja hengästymistä. Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntyminen on tärkeää jo varhaislapsuuden aikana, sillä lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvää. Tämän lisäksi päivittäinen liikunta on lapselle normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen näkökannalta välttämätön edellytys. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 16–17; SeutuVasu 2014, 5–6.)

Lapsi saa liikunnasta luontaisen tavan tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Tietoisuus omasta kehosta ja sen hallinnasta luo pohjaa lapsen terveille itsetunnolle. On siis tärkeää, että kasvattajayhteisön toiminnassa ja arjen valinnoissa lapsille annetaan mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen. Kasvattajilla on tehtävänä luoda lapsille liikuntaan virittävä ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista lapsen toimintaympäristössä. (SeutuVasu 2014, 6–7.) Kannustaminen liikkumiseen, erityisesti vähän liikkuvien lasten kohdalla, on tärkeää (Stakes 2005, 22).

Varhaiskasvatusikäisen lapsen liikunta on arkista touhuamista sekä leikkiä. Lapsen liikunnan perustana on liikkuminen kotipihalla, päivähoitossa tai kodin lähipiirissä, sillä ulkona lapsi innostuu luonnostaan leikkimään ja liikkumaan monipuolisesti. Parhaimmillaan varhaiskasvatusikäisen lapsen liikunta on perusliikuntataitojen oppimista, liikkeiden toistoja, koko kehon käyttöä, kaikkien aistien käyttämistä ja erilaisissa olosuhteissa ja ympäristöissä liikkumista. Lisäksi liikkumisen tulisi olla leikkimielistä omien taitojen kokeilua ja itsensä ylittämistä. Myös välineiden ja telineiden kokeilu turvallisessa ympäristössä tukee liikuntakasvatusta. (Suomen Sydänliitto ry i.a.a.) Varhaiskasvatusikäisen lapsen kohdalla on hyvä muistaa, että liiallista kilpailuhenkisyttä tulee välttää. Lapselta ei ole tarkoitus tehdä urheilijaa, joka päivittäin harrastaa vain yhtä liikuntalajia. (Suomen Sydänliitto ry i.a.b.)

Säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä motoriselle oppimiselle. Kasvattajien tulisi osata hyödyntää rinnakkain erilaisia opetustyyliä sekä havainnoida jokaisen lapsen motorista kehittymistä säännöllisesti. Jos motorinen aktiivisuus yhdistetään toimintaan ja opetukseen, niin lisää se lasten oppimisen mahdollisuuksia. Kasvattajayhteisön yhdessä tekemä pohdinta liikunnan merkityksestä lasten oppimiselle luo perustan laadukkaalle liikunta- ja terveystkasvatuksen toteutukselle sekä liikunta-myönteiselle toimintakulttuurille. (Stakes 2005, 23.)

3 ONNISTUNEEN LIIKUNTAKASVATUKSEN ELEMENTTEJÄ

3.1 Liikuntakasvatuksen suunnittelu, toteutus ja arviointi

Lastentarhanopettajilla on paljon vastuuta liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Stakes 2005, 22–23) sekä Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2010, 16) on mainittu lähtökohtia ja perusteita liikuntakasvatukseen, mutta varsinainen toteutus on lastentarhanopettajien käsissä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suunnittelu tulee jakaa kolmeen eri vaiheeseen, jotka ovat vuosi-, kausi ja tuokiosuunnitelmat. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 18.)

Laajin vaihe on vuosisuunnitelma, jossa otetaan esimerkiksi eri vuodenajat huomioon sekä erilaiset juhlat ja kulttuurisesti merkittävät tapahtumat. Myös lapsen havaintomotoristen- ja motoristen taitojen arvioinnin suunnittelu muiden osa-alueiden arvioinnin suunnittelun lisäksi kuuluvat vuosisuunnitelmaan. Vuosisuunnitelmasta seuraava vaihe on kausisuunnitelma. Kausisuunnitelma voi olla kuukausi- tai viikkosuunnitelma, jossa puolestaan käydään läpi, että kaikkia havaintomotorisia taitoja sekä motorisia perustaitoja harjaannutetaan. Lisäksi kausisuunnitelmassa huomioidaan muun muassa omaehtoisen ja ohjatun liikunnan määrä ja sisällöt sekä suunnitellaan välineiden ja telineiden monipuolinen käyttö. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 18.)

Tuokiosuunnitelmassa keskitytään yksittäisen tuokion suunnitteluun. Varataan tarvittavat tilat, välineet ja telineet. Päätetään sisällöt ja harjaannutettavat taidot. Pohditaan tarvetta lasten eriyttämiselle taitojen ja lasten erilaisten fyysisten rajoitteiden mukaan. Suunnitellaan käytettävät opetusmenetelmät ja mietitään, miten Varhaiskasvatussuunnitelman mainitsevat orientaatiot huomioidaan tuokiossa. Liikuntatuokion organisointia pohditaan, jotta liikunnan määrä on tuokion aikana mahdollisimman suuri. Mietitään, miten varmistetaan liikuntatuokion myönteinen toimintailmapiiri, kuten palautteen antaminen lapselle. Pohditaan,

miten vähemmän liikkuvat lapset saadaan mukaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 18.)

On suositeltavaa, että päiväkodeissa järjestetään useita kertoja viikossa ohjattuja liikuntatilanteita, koska ne tukevat erityisesti lasten tasapaino- ja liikkumistaitojen kehittymistä. On tärkeää mahdollistaa lapsille heidän yksilöllinen kehityksensä huomioiva monipuolinen ja säännöllinen tasapaino-, liikkumis- ja käsitteilytaitojen harjoittelu motoristen perustaitojen monipuolisen kehittymisen tukemiseksi. Tämän harjoittelun tulisi sijoittua niin ohjattuihin kuin spontaaneihin liikunta- ja leikkitalanteisiin erilaisissa ympäristöissä sisällä ja ulkona. Lastentarhanopettajia tulisi kannustaa lapsen motorisen kehityksen tuntemiseen perustuvaan liikuntakasvatukseen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin onnistuneen liikuntakasvatuksen takaamiseksi. (Iivonen 2008, 116.)

Jotta kasvattaja voi tietoisesti tukea erilaisten lasten kehitystä sekä oppimista, niin on hänen hyvä osata käyttää erilaisia ohjaustyyliä. Lapsille soveltuvia opetustyyliä ovat muun muassa komentotyyli, harjoitustyyli, ongelmanratkaisutyyli, ohjattu oivaltaminen tai lasten omat esitykset. (Varstala 2007, 134–137; Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 20.) Komentotyyli on tarpeellinen, kun jotakin täytyy tapahtua nopeasti tai koko ryhmän kuuluu toimia samaan aikaan. Harjoitustyyli puolestaan tarkoittaa sitä, että opettaja on suunnitellut harjoitteen valmiiksi, mutta antaa lapsille tilaa harjoitella itsenäisesti. Ongelmanratkaisussa opettaja antaa lapselle mahdollisuuden keksiä vaihtelevia tapoja suorittaa tehtävä. (Pulli 2013, 27–28.)

Ohjattu oivaltaminen on lapsen oman ajattelun kehittämistä tukeva ohjaustyyli. Lapselle ei anneta suoria vastauksia vaan hänelle esitetään oikeaan suoritukseen ohjaavia kysymyksiä. Lasta ei kuitenkaan jätetä yksin pohtimaan, sillä aikuinen toimii keskustelukumppanina ja auttaa lasta eteenpäin. Lasten omat esitykset sopivat mainiosti liikuntatilanteisiin. Lasten on helppo motivoitua toimintaan, jota he ovat saaneet itse olla suunnittelemassa. (Pulli 2013, 27–28.)

Lapsen jaksaminen ja fyysinen hyvinvointi sekä motorisissa taidoissa edistyminen edellyttävät päiväkodin henkilöstöltä suunnitelmallista ja tietoisesti jatkuvaa

havainnointia. Havainnointi tehdään osana normaalia toimintaa päiväkodissa. Havainnot tulee lisäksi dokumentoida. Kasvajien havainnointitaidot kehittyvät kokemuksen myötä, mutta havainnoinnin perustaksi sekä avuksi on olemassa erilaisia julkaistuja materiaaleja, kuten osio Havainnoitavia asioita eri-ikäisten lasten liikkumisessa Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 147; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 477.) Lisäksi päiväkodin henkilökunta arvioi osaltaan erityisen tuen tarvetta lapselle. Jos henkilökunta arvioi lapsen ongelmien johtuvan erityisen tuen tarpeesta, niin voivat he olla yhteydessä kunnan erityislastentarhanopettajaan. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 477.)

3.2 Liikuntaympäristö

Ympäristön tietoinen vaihtelu edistää lapsen motoristen perustaitojen oppimista sekä se lisää samalla lapsen tietoisuutta omista taidoista ja kyvyistä selviytyä erilaisissa ympäristöissä (Sääkslahti 2002, 161). Sisällä voi paremmin voimistella, voimailla ja kisalla yhdistäen liikkumisen välineitä, telineitä ja musiikkia. Ulkona puolestaan pihaleikit sekä liikkuminen pihatelineillä ja luonnossa eri vuodenaikoina harjaannuttavat motorisia perustaitoja monipuolisesti. Tähän lukeutuvat myös lumileikit, hiihto ja luistelu. Vedessä leikkiminen ja liikkuminen mahdollistavat uimataitojen perusteiden oppimisen. Tuttukin liikuntataito muuttuu mielenkiintoiseksi, kun sitä harjoittelee vaihtelevasti erilaisissa ympäristöissä. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466; Nuori Suomi 2006, 24.)

Lapset tarvitsevat liikkumatilaa, joka tarjoaa mahdollisuuksia tutkimiseen, kokeilemiseen, löytämiseen ja puuhastelemiseen. Lisäksi on tärkeää tarjota lapsille liikkumatilaa myös omille päätöksille ja itsenäiselle toiminnalle. (Zimmer 2001, 161.) Liikuntavälineillä on myös positiivinen vaikutus lasten liikunnalliseen innostamiseen ja ne monipuolistavat lasten leikkejä (Sääkslahti 2002, 162). Päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavissa. (Nuori Suomi 2006, 30; SeutuVasu 2014, 7.)

Lapsi oppii liikuntavälineiden avulla hahmottamaan omaa kehoaan ja liikuttamaan sitä haluamallaan tavalla. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, niin sitä tärkeämpää liikuntavälineiden käyttö ohjatun tuokion aikana on. (Nuori Suomi 2006, 30.) Lapsille on hyvä opettaa liikuntavälineiden käyttöä (Pulli 2013, 21). Kuitenkin tulee ottaa huomioon, että lapset tarvitsevat ennen muuta keskeneräisiä asioita, sillä ainoastaan keskeneräisyys synnyttää luovuutta, omaa ajattelua ja itse tekemistä. Keskeneräisyys haastaa lasta kehittämään edelleen. Epätavallisten materiaalien hyödyntäminen ja arkisten esineiden tavallisuudesta poikkeava käyttö kannustaa luovuuteen. Lapsen tulee kuitenkin itse saada havaita tällaisten materiaalien leikillinen arvo., vaikka lapsi saattaakin tarvita ohjaajalta herätteitä huomatakseen tavallisten esineiden moninaiset käyttömahdollisuudet. (Zimmer 2001, 165–166.)

Eri vuodenajat tarjoavat ulkoympäristössä kattavasti mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 235). Tästä syystä on erityisen tärkeää turvata lasten ulkona leikkiminen kaikkina vuoden aikoina (Iivonen 2008, 117). Esimerkiksi päiväkodin pihassa tai lähiympäristössä puuhastelu tarjoaa moninkertaisesti enemmän mahdollisuuksia kehon ja aistien käyttämiseen kuin sisällä leikkiminen. Luonto tarjoaa itsessään haastavia liikumistilanteita, jotka laajentavat lasten toimintakykyä. Lapsi oppii samalla tuntemaan ympäristönsä eri ominaisuuksia sekä olosuhteita. (Zimmer 2001, 168–169; SeutuVasu 2014, 7.) Metsässä lapsella on mahdollisuus hyödyntää mielikuvitustaan ja luovia leikkejä sekä villimmät leikit on paremmin toteutettavissa ulko- kuin sisätiloissa (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 235).

Lastentarhanopettajan tehtävä on luoda lapselle ympäristö, joka houkuttelee liikkumaan. Lastentarhanopettajan tulee poistaa liikuntaan liittyvät esteet ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä. (Pulli 2013, 18–19; SeutuVasu 2014, 7.) Päiväkodin seinien sijoittumiselle harvoin voi tehdä enää mitään vaan tilanne on hyväksyttävä ja olemassa olevien tilojen hyödynnettävä parhaalla mahdollisella tavalla. Käytettävissä olevat tilat tulee nähdä mahdollisuutena, sillä lapsi mahtuu liikkumaan pienessäkin tilassa. (Nuori Suomi 2006, 25.) Käytävät ja sivuhuoneet voi hyödyntää liikuntatiloiksi käyttämällä mielikuvitusta (Zimmer 2001, 164). Huonotkaan tilat eivät siis ole este monipuolisen liikunnan

toteuttamiselle, kun lastentarhanopettajat oivaltavat lapsen liikunnan merkityksen. (Nuori Suomi 2006, 25).

3.3 Lastentarhanopettajien asenteet ja kasvatuskumppanuus

Loistavillakaan olosuhteilla ei ole merkitystä, jos lapselta kielletään erilaisissa ympäristöissä leikkiminen ja liikkuminen. Tästä johtuen lastentarhanopettajien välittämä sosioemotionaalinen ympäristö ja ilmapiiri nousevat merkittäviksi, sillä ne joko antavat mahdollisuuden liikkumiseen tai tukahduttavat sitä. (Sääkslahti 2002, 163.) Lastentarhanopettaja Leena Huttunen toteaaakin Liikkuminen sallittu! -artikkelissa, että liikkumiseen ei tarvita aina isoja tiloja tai erikoisvarusteita. Huttunen kertoo, että Toukolan päiväkodin henkilökunta alkoi tarkemmin pohtia lasten liikkumisen tärkeyttä ja päiväkodin tarjoamia liikuntamahdollisuuksia. Tästä seurasi, että sääntöjä muutettiin sallivimmiksi, mikä johti positiivisiin vaikutuksiin. Kun lapset oppivat paremmin liikkumaan, niin he muun muassa kokevat ryhmässä olemisen turvallisemmaksi ja itsetuntonsa paremmaksi. (Hiltunen 2003, 59.)

Samanlaisia ajatuksia on myös lastentarhanopettaja, sosionomi Tommi Muhosella, jonka mukaan kolhuja saattaa tulla aluksi jonkin verran enemmän, mutta taitojen karttuessa niiden määrä on vähentynyt. Myös Muhosen päiväkodissa on yritetty karsia turhia kieltoja. Käytävillä on mahdollisuus pelata sählyä ja sängyissä on annettu lupa kiipeillä. Lepohuoneen muovinen liukumäki on kyljellään lattialla ainoastaan silloin, kun ryhmän pienin alle kaksivuotias on paikalla eikä aikuinen voi olla lähellä valvomassa. (Myyrä 2007, 20.)

Lastentarhanopettajien asenteet ovat usein suurin este lapsen liikkumiselle. On hyvä pysähtyä miettimään, mitä kielletään ja miksi. Kaikki liikkumista rajoittavat kiellot eivät välttämättä ole tarpeellisia tai ne voisi ainakin muuttaa liikkumista tukevaan muotoon. Esimerkiksi juoksemisen kieltäminen kaatumisvaran takia voisi muuttaa muotoaan ”pysy pystyssä, kun juokset” -kehotukseen. Vastaavasti kiipeilyn kieltäminen tippumisvaaran takia voitaisiin muuttaa niin, että lastentar-

hanopettaja varmistaa lapsen ylöspääsemisen sekä laskeutumisen. (Pulli 2013, 20.)

Lapsen turvallisuus on tärkeää. Turvallisen liikkumisen opettaminen ei kuitenkaan ole liikkumisen kieltämistä vaan liikkumisen sallimista ja liikuntaan houkuttelemista. Liikkumattomuus on itse asiassa turvallisuusriski ja samalla myös terveysriski. Jos päiväkodin pihalla oleva kiipeilyteline on liian vaarallinen tietyn ikäiselle lapselle, niin ratkaisuna ei ole kiipeilyn kieltäminen. Ratkaisuna toimii, että lapsen kiipeilytelineen valloitusta valvotaan sekä tarjotaan oppimisen kannalta tarvittavaa ja hyödyllistä apua, sillä lastentarhanopettajan tehtävänä on tarjota oppimisen mahdollisuuksia. Turvallisen liikkumisen opettaminen on ajankäyttöä lapsen liikuntataitojen opettamiseen ja havainnointiin. (Pulli 2013, 20.) Lastentarhanopettaja Miia Salerno toteaaakin, Liikunnalle raivataan tilaa - artikkelissa, että lasten sisällä juokseminen ja muu oma-aloitteinen touhuaminen eivät ole osoittautuneet yhtään vaarallisemmaksi kuin entinen kieltokäytäntökään (Vuolle 2007, 15).

Myös liikuntakasvatuksessa on tärkeää hyödyntää kasvatuskumppanuutta, sillä vanhemmilla on suuri merkitys lasten liikkumisessa. Lastentarhanopettajilla on mahdollisuus kannustaa ja tukea vanhempia liikkumaan ja leikkimään lastensa kanssa sekä jakaa tietoa liikunnan merkityksestä. Lisäksi on hyvä käydä vanhempien kanssa läpi, että lapsen vaatteiden likaantuminen sekä kolhujen ja naarmujen saaminen on mahdollista, jopa todennäköistä. Ne ovat kuitenkin merkkejä siitä, että leikkimistä, liikkumista ja oppimista tapahtuu. (Nuori Suomi 2006, 31; Pulli 2013, 21.)

Vanhempien on hyvä puolestaan kertoa omia näkemyksiä lapsensa liikkumisen asiantuntijoina, jotta ne voidaan päivähoidon liikkumisen arjessa ottaa mahdollisimman hyvin huomioon. Yhteistyö vanhempien ja lastentarhanopettajien välillä on parhaimmillaan vastavuoroista ja aktiivista. Yhteisiä liikunnallisia tapahtumia voi loistavasti hyödyntää vastavuoroisen kasvatuskumppanuuden tueksi. (Nuori Suomi 2006, 31; Pulli 2013, 21.) Valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikuntaa edistävästä linjoista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2009, 9) esitetään liikunnan

liittäminen vanhempien kanssa käytäviin kehityskeskusteluihin osana lapsen kehitystä ja terveyden edistämistä.

4 LIIKUNTAKASVATUKSEN MERKITYS VARHAISKASVATUSIKÄISELLE LAPSELLE

4.1 Liikuntakasvatuksen vaikutus varhaiskasvatusikäisen lapsen fyysiseen kasvuun ja kehitykseen

Liikunta tukee lapsen tervettä kasvua ja kehitystä (Mäki 2010, 104). Tämän tutkimukset ovatkin jo pitkään osoittaneet (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 479). Lapsen liikkuminen on välttämätöntä hänen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta. Sopivaan määrään liikuntaa tulee yhdistää oikeanlainen ravitsemus, liikkumisen mahdollistava elinympäristö sekä suotuisat kasvuolosuhteet, kuten terveellinen elämäntapa, takaavat hyvät edellytykset lapsen kasvulle ja kehitykselle. Näin pystytään turvaamaan lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistuminen. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464; Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 14; Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 33–36.)

Lihasten, nivelten ja jänteiden kuormittuminen lisääntyy tasaisesti lapsen kehon pituuskasvun ja painon lisääntymisen myötä. Kun lapsi liikkuu ja leikkii päivittäin, niin takaa se luonnollisen elimistön kasvua kiihdyttävän kuormittumisen, jolloin lapsen elimistö vahvistuu monipuolisesti. Lihassoima ja -kestävyys, nivelten liikkuvuus, keuhonhallinta ja keuhon koordinaatiokyky, hapenotto- ja keuhon keuhon koostumus ovat kaikki hyvän fyysisen kunnan terveysvaikutteita. (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 84, 89; Asanti & Sääkslahti 2010, 86; Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 464–465.) Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa siis yleisesti positiivisesti lapsen kasvuun paitsi, jos liikunnallisia harjoitteita on liikaa. Sitä rajaa ei ole tiedossa, jolloin fyysisen rasituksen määrä muuttuu hyödyllisestä haitalliseksi. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 181–182.)

Liikunta aiheuttaa lihasten supistumiseen liittyviä veto- ja puristusvoimia, jotka ovat välttämättömiä ärsykeitä luuston kudoksen vahvistamiselle sekä luun muodostumiselle ja kasvulle. Tutkimukset osoittavatkin, että fyysisesti aktiivisten lasten luun koostumus on parempi kuin vähemmän liikkuvilla lapsilla. Siispä liikuntaa voidaan pitää luuston kasvun edellytyksenä. Tarkkaa liikunnan vähim-

määsmäärää ei ole tiedossa, mutta lapsuuden päivittäisten liikunnallisten aktiiviteettien, kuten kohtuullista tärähtelyä sisältävät liikuntaleikit, katsotaan olevan riittävä määrä. (Malina, Bouchard & Bar-Or 485, 490; Asanti & Sääkslahti 2010, 86.)

Lapsen liikkuminen on tärkeää tuki- ja liikuntaelimestön kehityksen yleisenä käynnistäjänä (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 41). Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimestö kehittyy silloin, kun lapsi pääsee liikkumaan pitempiä yhtäjaksoisia aikoja. Tämän edellytyksenä lapsen tulisi liikkua ja leikkiä liikuntaleikkejä vähintään kahden tunnin ajan päivässä (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 9.) Hyviä liikuntamuotoja hengitys- ja verenkiertoelimestön kannalta ovat muun muassa juokseminen, pyöräily ja uiminen. Näiden liikuntamuotojen tulisikin olla osa jokaisen lapsen päivittäistä elämää, jotta hengitys- ja verenkiertoelimestö pääsisivät kehittymään parhaalla mahdollisella tavalla. (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 86.)

Lapsen liikkumiselle ja leikkimiselle on kuitenkin ominaista pyrähdysittäisyys. Tästä johtuen päivittäisen liikuntamäärän voi kerätä useista lyhyemmistä liikuntajaksoista, joiden kuitenkin tulisi olla vähintään kymmenen minuutin mittaisia. Varhaiskasvatukseen kykenevät varsin mittavaan fyysiseen ponnisteluun ja aktiivisuuteen, mutta heidän lihaksistonsa kestää selvästi vähemmän rasitusta kuin varttuneempi lihaksisto. Kasvattajan on siis hyvä kuunnella lasta ja kunnioittaa lapsen elimistöä lopettamalla toiminta, kun lapsen kiinnostus tehtävään loppuu. Näin lapsen fyysinen ylikuormittaminen voidaan ennaltaehkäistä turvallisesti. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 41; Asanti & Sääkslahti 2010, 86.)

Liikunta kehittää myös lapsen hermostoa, sillä liikkuaessaan lapsi liikehtii, harjoittelee motorisia taitoja ja toistaa opittuja tapoja liikkua. Liikkeen syntymiseksi täytyy hermostollisten käskyjen eli impulssien kulkea elimistössä hermoverkkoja pitkin lihaksiin. Mitä enemmän ja monipuolisemmin hermostoa käyttää, niin sitä paremmiksi ja nopeammiksi hermoston kulkuyhteydet kehittyvät. Lisäksi hermoverkostot ovat hyvin muotoutuvassa vaiheessa varhaislapsuuden aikana, joten varhaiskasvattajan on todella tärkeää huolehtia monipuolisen hermover-

koston kehittymisestä. Hermoverkoston kehittyminen edellyttää, että lapselle annetaan mahdollisuus opetella taitavaksi kävelijäksi, juoksijaksi, hyppääjäksi, pallon heittäjäksi, kiinniottajaksi ja potkaisijaksi sekä lyöjäksi. Näitä taitoja kutsutaan perustaidoiksi, koska edellä mainitut taidot opittuaan lapsi selviää itsenäisesti arkielämän liikkumista vaativista tehtävistä ja haasteista. (Asanti & Sääkslahti 2010, 86.)

Jotta lapsen hienomotoriikka voi myöhemmässä vaiheessa kehittyä, niin on karkeamotoristen taitojen eli suurilla lihasryhmillä tuotettujen motoristen taitojen kehityttävä ensin. Tämän takia varhaiskasvatuksessa tulisi ensisijaisesti huolehtia siitä, että lapset saavat riittävästi kokemuksia karkeamotorisista liikuntatehtävistä. Näin varhaiskasvatus tarjoaa lapselle edellytyksiä hienomotorisille toimintoille, kuten kynäotteelle tai tarkoituksen mukaiseen voimankäyttöön. (Asanti & Sääkslahti 2010, 86–87.)

Puhuttaessa motoristen taitojen kehityksestä hienomotoriset taidot sekä niiden merkitys lapsen arkielämän mahdollistajana jäävät usein taka-alalle. Nykyisen käsityksen mukaan hienomotoriikka eli raajojen ääriosien pienten lihasten ojennukset ja koukistukset saattavat aktivoida ja ohjata saman raajan suurempien lihasryhmien toimintaa. Esimerkiksi esineeseen tarttumisessa sormien tai varpaiden liikkeiden on todettu ohjaavan samalla käden tai jalan muiden osien liikkeitä. Samalla tavalla kynän ja siveltimen liikuttamiseen tai saksilla leikkaamiseen käytetään samoja lihaksia kuin pallolla heitettäessä. Varpaiden ja jalkapöydän pienten lihasten aktiivisuus on avuksi tasapainon ylläpitämisessä. Tärkeää on myös muistaa, että sormien ja varpaiden edustavuus aivokuoren sensorisella alueella on laaja, joten hienomotoristen taitojen merkitys tämän alueen aktivoijana on merkittävä. (Numminen 2005, 147–148.)

4.2 Liikuntakasvatuksen vaikutus varhaiskasvatusikäisen lapsen kognitiivisiin taitoihin

Kognitiivisilla eli tiedollisilla taidoilla tarkoitetaan ajatteluun, havaitsemiseen, kieleen sekä muistamiseen liittyviä asioita. Kognitiivisen kehityksen edellytyksenä ovat juuri ajattelun, havaitsemisen, kielen sekä muistin kehittyminen uusien tiedollisten rakenteiden muodostamiseksi tai vanhojen rakenteiden muuttamiseksi (Numminen 2005, 156.) Fyysisen kehityksen tapaan geneettiset tekijät muodostavat perustan, mille pohjalle vastavuoroinen aktiivinen toiminta ympäristön kanssa muokkaa yksilölliset taidot. (Asanti & Sääkslahti 2010, 87).

Havaitsemisen ja motorisen kehittymiseen liittyvillä prosesseilla on keskeinen rooli lapsen kognitiivisten sekä akateemisten taitojen kehityksessä (Gallehue & Cleland-Donnelly 2003, 103; Syväoja, Tammelin, Ahonen, Kankaanpää & Kantomaa 2014, 6). Oppiminen on vaikeaa, jos vuorovaikutus fyysisen ympäristön kanssa on pahasti puutteellista, sillä suurin osa oppimisesta alkaa aistijärjestelmistä tulevan tiedon integraatiosta. Sensomotorinen eli aistien ja lihasten yhteistoiminnan vuorovaikutus luokin perustaa myöhemmin kehittyville älyllisille toiminnoille. Leikkiessään lapsi siis opettelee, kuinka opitaan. (Ayres 2008, 84; Nenonen 2002, 97.)

Tämä selittää tutkimustuloksia, joissa erilaisista oppimisen ongelmista kärsivillä lapsilla on havaittu olevan myös erilaisia ongelmia, haasteita ja heikkouksia liikumisessa tai liikuntataidoissa. Tällaisia ongelmia ovat muun muassa heikko tasapaino, puutteellinen kehonhahmotus, vaikeuksia ylittää kehon keskilinja, ongelmiin yhdistää kehon oikea ja vasemman puolen liikkeitä sekä vaikeuksia hahmottaa tilaa. Koska liikunnallisten ongelmien taustalta löytyy samoja mekanismeja kuin esimerkiksi lukemaan ja kirjoittamaan oppimisessa, niin aistitoimintojen yhteistyötä ja yleisiä oppimisen edellytyksiä voidaan parantaa monipuolisella liikunnalla varhaisvuosien aikana. (Asanti & Sääkslahti 2010, 87; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464.) Liikuntataidon suorittaminen onkin aina havaintomotorinen kokonaisuus, jossa havaitseminen, päätöksenteko sekä toiminta toimivat kokonaisuutena (Jaakkola 2010, 57).

Lapsi voi kehittää tasapainoaan esimerkiksi liikkumalla erilaisilla pinnoilla, kuten tasaisella, ylämäessä, alamäessä tai vaihtelevassa metsämaastossa. Kehonhahmotus puolestaan kehittyy tehtävillä, jossa eri puolelle kehoa tulee selkeitä tuntoaistimuksia esimerkiksi telineillä liikuessa. Kehon keskilinjan ylittäminen harjaantuu kaikissa sellaisissa tehtävissä, joissa lapsi ylittää kehon keskilinjan. Kehon vasemman ja oikean puolen rytmistä vuorottaista liikkumista voi kehittää liikuntatehtävillä, joihin kuuluu esimerkiksi konttausta, kiipeämistä tai hiihtämistä. Ympäröivän tilan hahmottaminen helpottuu, jos lapsella on mahdollisuus käyttää liikuessaan paljon tilaa ja siten saada konkreettisia kokemuksia erilaisista etäisyyksistä ja korkeuseroista. (Asanti & Sääkslahti 2010, 87.)

Oppiminen on koko hermoston laajuista toimintaa. Lapsen on vaikeaa oppia lukemaan, mikäli kaikki aistijärjestelmät eivät auta häntä sivulla olevien merkkien käsittelyssä. Mitä paremmin aistijärjestelmät toimivat yhteistyössä keskenään, niin sitä helpommin ja enemmän lapsi oppii. Oppiminen alkaa siis painovoimasta ja omasta kehosta. Esimerkiksi helistimen heiluttaminen tai rapuissa kulkeminen kehittää aivojen kykyä oppia monimutkaisempia asioita. (Ayres 2008, 84.) Monet oppimisvaikeudet ovat seurausta puutteellisesta kyvystä jäsentää tietoa, jonka aistit ottavat vastaan (Ayres 2008, 30, 91). Liikuessa lapsella on kaikki aistit samaan aikaan toiminnassa, joten liikunta tarjoaa oivallisen mahdollisuuden harjoitella eri aistimusten yhdistämistä (Asanti & Sääkslahti 2010, 87).

Pieni lapsi ajattelee toimintansa välityksellä ja rakentaa itselleen mielikuvia eli skeemoja. Aistien kautta välittyvien tietoviestien merkitys ajatusten ja mielikuvien syntymiselle on suuri. Koska lapsen liikunnallisessa toiminnassa ovat kaikki aistit mukana, niin niistä jää myös hyvin vahvoja muistijälkiä. Tämä helpottaa asioiden muistamista ja mieliin palauttamista, vaikka kyseessä olisi eri asiayhteys tai uusi tilanne. (Numminen 2005, 161, 168.)

Sanat ovat lapselle abstrakteja kielellisiä käsitteitä. Lapsi oppii toiminnan ja erilaisten kehollisten kokemusten yhteydessä sanojen merkityksiä. Tästä johtuen lapsi oppii ensimmäisenä usein toistuvien tapahtumien ilmauksia ja sellaisia sanoja, joita voi tuntea ja havaita eri aistein. Jotta kieltä ja puhetta käsittelevä

aivojen osa toimisi hyvin, on sillä oltava hyvä yhteys erityisesti aivojen sensoriin ja motorisiin alueisiin, mutta myös muihin aivojen osiin. (Ayres 2008, 201.) Konkreettinen kehollinen kokemus helpottaa lasta ymmärtämään abstrakteja käsitteitä. Konkreettinen kehollinen kokemus auttaa myös lapsen oppimista erityisesti siinä vaiheessa, kun siirrytään käsittelemään asioita ainoastaan puheen välityksellä. Liikunta on siis erinomainen väline opettaa lapselle konkreettisen toiminnan avulla sanojen merkityksiä ja käsitteitä. (Numminen 2005, 166.)

4.3 Liikuntakasvatuksen vaikutus varhaiskasvatuskäisen lapsen sosioemotionaalisiin taitoihin

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan lapsen taitoja toimia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kanssakäymistä yhdessä muiden kanssa. Nämä edellyttävät lapselta kykyä empatiaan, joka tarkoittaa emotionaalisia taitoja eli taitoa havainnoida toisten tunteita, ajatuksia ja aikomuksia sekä arvioida ja ennakoida oman toiminnan seuraamuksia. Sosiaalisiin taitoihin kuuluvat lisäksi tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen sekä tunteiden ilmaisun voimakkuuden säätely. (Asanti & Sääkslahti 2010, 88.) Lapsen sosiaalista kehitystä ei tapahdu niinkään tietoisten kasvatustoimenpiteiden, verbaalisen opetuksen tai opastuksen tuloksena. Sosiaaliseen oppimiseen vaikuttavat sen sijaan ratkaisevasti kokemukset, joita lapset saavat jokapäiväisessä kanssakäymisessä ja yhteiselämässä muiden kanssa. (Zimmer 2001, 26.)

Lapsen kanssa liikuttaessa hän saa mahdollisuuden oppia vuorovaikutustaitoja sekä kokea monenlaisia tunteita (Numminen 2005, 178). Kuuluminen ryhmään tai joukkueeseen lisää yhteenkuuluvuuden tunteita, joiden ilmaisemisen säätelystä pitää samalla harjoitella. Peli tai leikki ei voi mielekkäällä tavalla onnistua, jos se sisältää jatkuvaa riitelyä tai nahistelua. Siksi pelit ja leikit haastavat myös lapsen eettis-moraalista kehitystä, sillä yhteiset pelit ja leikit onnistuvat ainoastaan, kun kaikki mukana olijat noudattavat yhteisiä sääntöjä. Ilman yhteisiin sääntöihin sitoutumista lapsi jää leikkien ulkopuolelle. (Asanti & Sääkslahti 2010, 88; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465.) Liikkuminen antaa lapselle erinomaisen mahdollisuuden ilmaista tunteita ja sisintään (Numminen 2005, 179).

Lapsi pystyy tasapainoiseen vuorovaikutukseen, jos hän on psyykkisesti tasapainossa sekä kokee olevansa hyväksyty ja sopivasti ihailtu (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 138). Terveen itsetunnon rakentumisessa fyysisen pätevyyden lisäksi myös itsensä ilmaisulla on vahva rooli. Kehollinen ilmaisu toimii hyvänä vastapainona suorittamiselle ja tarjoaa lapselle mahdollisuuden päästä sisään kokemukseen ajattomuudesta eli niin sanottuun flow-kokemukseen. (Asanti & Sääkslahti 2010, 88; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465.) Lapsen omanarvontunto onkin lähes poikkeuksetta yhteydessä hänen fyysis-motorisiin kykyihinsä (Zimmer 2001, 24).

Lapsen käyttäytymistä eivät määrää ainoastaan objektiiviset suoritukset ja ruumiilliset kyvyt vaan myös lapsen käsitys siitä, miten muut arvioivat häntä. Varhaiskasvatusikäisellä lapsella taitavuus, fyysiset suoritukset ja motoriset kyvyt ovat korkeassa kurssissa. Fyysisen huonommuuden, pelokkuuden ja epävarmuuden kokeminen vaikuttavat nopeasti niin lapsen itsearviointiin kuin hänen sosiaaliseen statukseensa ryhmässä. Aikuisten ohjaaminen ja oikealla tavalla mukana oleminen antaa lapselle mahdollisuuden, ulkokohtaisista kyvyistään riippumatta, kehittää itseluottamustaan ja itsetuntoaan. Myönteiset liikunnalliset kokemukset voivat erityisesti nuoremmissa lapsissa edistää realistisen, mutta kuitenkin suoritusvarmuutta uhkuvan minäkuvan rakentamista. (Zimmer 2001, 24, 26.)

4.4 Liikuntakasvatuksen vaikutus päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen

Lapsi tarvitsee terveellisen ravinnon, riittävän levon ja päivittäisen liikunnan tarpeen tyydyttymisen päivittäiseen hyvinvointiinsa. Lapsen päästessä liikkumaan kuluttaa hän energiaa ja sen merkinä lapsella on runsaan ulkoilun ja reippaiden liikuntaleikkien jälkeen nälän tunne. Liikkuva lapsi syö tarpeeseensa, miksi liikunta ehkäisee myös ylipainoa tehokkaasti. (Asanti & Sääkslahti 2010, 89.) Säännöllinen liikkuminen onkin avaimena terveeseen kasvuun sekä luonnollisiin mittoihin (Suomen Sydänliitto ry i.a.c). Liikunnan ja ulkoilun etuina lapselle tulee selkeä unen tarve. Myös itse uni on liikkuvalla lapsella levollista ja syvää. Unta,

joka tukee lapsen fyysistä kasvua ja kehitystä samalla, kun se antaa aivoille mahdollisuuden työstää päivän tapahtumia. (Asanti & Sääkslahti 2010, 89.)

Liikunnan ja ulkoilun välittömien hyötyjen lisäksi tarjoavat liikunta ja ulkoilu myös positiivisia pitkäaikaisia vaikutuksia. Kun liikunnallisen elämäntavan omaksuu jo pienenä, niin on se myös helpompaa säilyttää myöhemmässäkin elämässä. Liikunnan positiiviset vaikutukset kasautuvat vuosien mittaan ja ne ennaltaehkäisevät muun muassa ylipainon, kakkostyypin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä osteoporoosin syntymistä. Edellä mainittujen riskitekijöiden vähentäminen ja jopa niiden synnyn estäminen saattaa siirtää geeniperimän kautta saatujen taipumusten seurauksia myöhemmäksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005; Asanti & Sääkslahti 2010, 89.) Sydän- ja verisuonitautien vaaratekijöiden ennaltaehkäisemiseksi lasten vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön tulisi erityisesti kannustaa lapsia leikkimään ulkona ja lisäämään leikkien fyysistä intensiivisyyttä (Sääkslahti 2005, 100).

On ensisijaisen tärkeää, että vähän liikkuvaa lasta tuetaan ja rohkaistaan liikkumaan enemmän unohtamatta lapsia, joilla on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma. Heidän kokonaiskehitykselleen riittävän hyvä fyysinen toimintakyky on erityisen tärkeää, sillä se antaa edellytyksiä mahdollisimman tasapainoiseen osallistumiseen ja yhteistoimintaan samanikäisten lasten kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 10.)

Liikunnalla on myös psyykkisiä vaikutuksia. On todettu, että liikunnan avulla voidaan vähentää muun muassa ahdistusta ja masennusta. Koska lapsella on mahdollisuus oppia kuormittamaan itseään sopivasti liikkeessaan ja siten oppia tuntemaan rajojaan, niin liikunnalla voi olla tasapainottava vaikutus erilaisissa mielenterveyden ongelmassa jo lapsuuden aikana. (Laukkanen 2001, 74.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten Imatralla toteutetaan liikuntakasvatusta. Mistä lastentarhanopettajat ovat saaneet valmiutensa liikuntakasvatukseen ja mitä tekijöitä tarvitaan hyvään liikuntakasvatukseen. Lisäksi selvitän Imatran liikuntakasvatuksen erityispiirteitä. Tutkimuksen pääteemat ovat varhaiskasvatusikäisten liikuntakasvatus sekä hyvään liikuntakasvatukseen vaikuttavat tekijät. Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. Millaisina imatralaiset lastentarhanopettajat kokevat valmiutensa suunnitella ja toteuttaa liikuntakasvatusta?
2. Millaisia asioita hyvään liikuntakasvatukseen tarvitaan?
3. Miten liikuntakasvatus toteutuu imatralaisissa päiväkodeissa?

5.2 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, joka on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, ja jossa aineisto kootaan luonnillisissa sekä todellisissa tilanteissa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tyypillistä, että ihmistä suositaan tiedonkeruun instrumenttina. Tutkija luottaa enemmän tekemiinsä havaintoihin sekä keskusteluihin tutkittaviensa kanssa kuin mittausvälineillä hankittavaan tietoon. Tutkittavien tapauksia käsitelläänkin ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161 & 164.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan asema tulee eri tavoin keskeisemmäksi kuin tilastollisessa tutkimuksessa. Laadullisen tutkimuksen toteuttajalla on toiminnassaan tietynlaista vapautta, joka antaa mahdollisuuden joustavaan tutkimuksen suunnitteluun sekä toteutukseen. Laadullinen tutkimus edellyttää tutki-

jalta varsin paljon tutkimuksellista mielikuvitusta, esimerkiksi uusien menetelmällisten tai kirjoitustapaa koskevien ratkaisujen kokeilemisestä. Jotta tutkimusta pystytään arvioimaan, on ratkaisuista kerrottava myös tutkimuksen lukijalle. (Eskola & Suoranta 2008, 20.)

5.3 Teemahaastattelu

Käytän tutkimukseni aineistonkeruumenetelmänä teemahaastatteluita. Teemahaastattelua kutsutaan usein puolistrukturoiduksi haastatteluksi, sillä se on lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välimaastossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Teemahaastatteluun ei ole yhtä ainuttakaan oikeaa määritelmää vaan eri tutkijoilla on erilaisia käsityksiä puolistrukturoidun haastattelun määritelmästä. Puolistrukturoiduille menetelmille on kuitenkin ominaista, että jokin haastattelun näkökulma on päätetty, mutta ei kaikkia. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47.)

Haastattelun vahvuutena on, että siinä ollaan suorassa kontaktissa ja suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastattelu näkee aineistonkeruumenetelmänä ihmisen tutkimustilanteessa subjektina. Haastateltavalle tarjoutuu haastattelussa mahdollisuus tuoda esille itseä koskevia asioita mahdollisimman vapaasti esille. Haastateltava nähdään merkityksiä luovana ja aktiivisena osapuolena. Haastattelu sopii myös silloin erinomaisesti tutkimusmenetelmäksi, kun halutaan sijoittaa haastateltavan puhe laajempaan kontekstiin. Lisäksi haastattelu mahdollistaa monitahoiset ja moniin suuntiin viittaavat vastaukset. Esimerkiksi haastateltavan mielipiteisiin voi pyytää perusteluja ja esittää tarvittaessa lisäkysymyksiä syventääkseen sekä selventääkseen saatuja tietoja. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205).

Haastattelu on parhaimmillaan vapaamuotoista keskustelua, jolloin haastattelija ainoastaan ohjaa keskustelua määrättyihin puheenaiheisiin. Haastattelu toki eroaa normaalista keskustelusta, sillä se on lähtenyt haastattelijan aloitteesta. Haastattelulla on myös tietty päämäärä, johon haastattelun avulla pyritään. Artikkelikeskustelusta poiketen tutkimushaastattelulla on erityinen tarkoitus ja erityiset

osallistujaroolit. Haastattelija on tietämätön osapuoli, kun taas haastateltavalla on tieto. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 22–23.)

Haastattelun haasteena on usein, että se vie runsaasti aikaa. Haastattelijoiden etsiminen, itse haastattelut ja haastattelumateriaalin käsittely sekä purkaminen ovat aikaa vievää puuhaa. Toinen merkittävä haaste haastattelussa on, että haastattelijalla on todella suuri rooli haastattelun onnistumisessa. Haastattelijan tehtävään tulisikin kouluttautua sekä hankkia taitoa ja kokemusta, jotta haastateluista saa parhaan lopputuloksen irti. Haastattelu saattaa myös sisältää virhelähteitä. Virheitä voi aiheutua haastattelijasta sekä haastateltavasta. Tästä esimerkkinä haastateltavalla saattaa olla taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia, mitkä heikentää tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 206.)

Teemahaastattelu antaa haastateltaville joustavuutta tilanteen edellyttämällä tavalla, jotta heillä on mahdollisuus tuoda oma laaja-alainen näkökulman esille. Tämän mahdollistaa kysymysten tarkan muodon ja järjestyksen puuttuminen. Haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat kuitenkin tiedossa. On haastattelijan vastuulla seurata, että haastattelun aikana käsitellään kaikki oleelliset ja tärkeät asiat. (Eskola & Suoranta 1998, 87; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208.) Tästä johtuen teemahaastattelu sopii mainiosti aineiston hankinnan menetelmäksi tutkimukseeni. Teemahaastattelua käytetään paljon kasvatustieteellisessä tutkimuksessa, koska se vastaa hyvin monia kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208).

5.4 Tutkimusympäristö

SeutuVasussa eli Imatran ja Ruokolahden kunnan yhdessä laatimassa seudullisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa pohjana on Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. SeutuVasun ei kuitenkaan ole tarkoitus korvata Stakesin Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita vaan tarkentaa niitä sekä ohjata jatko-työskentelyä. SeutuVasun tavoitteena on varhaiskasvatuksen yhdenvertaisuuden toteuttamisen edistäminen, sisällöllisen kehittämisen ohjaaminen ja osal-

taan edellytysten luontivarhaiskasvatuksen laadun kehittämiseksi. Seutuvasun pohjana olevan varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteet ovat puolestaan varhaiskasvatushenkilöstön ammatillisen tietoisuuden, vanhempien osallisuuden lapsensa varhaiskasvatuksessa sekä moniammatillisen yhteistyön lisääminen. (SeutuVasu 2014, 3.)

SeutuVasussa on käsitelty leikkiminen, liikkuminen, taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen sekä tutkiminen lapselle ominaisena tapana toimia. Kaikkia tapoja on SeutuVasussa käsitelty lapselle merkityksellisten kokemusten, kasvattajayhteisön toiminnan ja varhaiskasvatusympäristön näkökulmista. Toiminnan suunnittelussa huomioidaan Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. (SeutuVasu 2014, 5–8.) Liikunnan merkitys ja mahdollisuus on huomioitu SeutuVasussa muun muassa kielellisessä kehityksessä, matemaattisissa, luonnontieteellisissä sekä esteettisessä orientaatioissa (SeutuVasu 2014, 9, 11, 13).

Päivähoito- varhaiskasvatuspalvelut on järjestetty Imatralla alueellisesti. Tavoitteena on, että kaikille lapsille pystytään järjestämään hoitopaikka oman tulevan koulunsa alueella ja lähellä kotia. Vuorohoitoa järjestetään perheille, jotka sitä tarvitsevat. Imatralla on kymmenen kunnallista päiväkotia sekä yksityinen Steiner-päiväkoti. Päiväkodeissa hoidetaan pääsääntöisesti yli kolmevuotiaita lapsia, mutta kolmessa yksikössä on myös alle kolmevuotiaiden ryhmät. Imatralla on myös osapäiväryhmiä, jotka ovat tarkoitettu kuusivuotiaille lapsille. Niihin voidaan kuitenkin ottaa myös nuorempia lapsia. Osapäiväryhmän toiminta-aika on neljä tuntia päivässä. (Imatra 2014a; Imatra 2014b.)

Kaikilla kuusivuotiailla on oikeus osallistua kunnan järjestämään maksuttomaan esiopetukseen koulua edeltävänä vuonna. Esiopetukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Imatra tarjoaa esiopetusta neljä tuntia päivässä arkipäivisin. Esiopetuksessa noudatetaan pääsääntöisesti samoja työ- ja loma-aikoja kuin kouluissa. Imatralla tarjotaan esiopetusta päiväkodeissa ja lähialueiden kouluilla koko- ja osapäiväryhmissä. Esiopetuksessa huomioidaan Imatran erityispiirteitä, kuten Imatran laajuutta, ympäröivää luontoa, Vuoksea sekä Imatran maantieteellistä sijaintia rajakaupunkina. (Imatra 2014c.)

Liikuntapalvelutuotanto edistää imatralaisten hyvinvointia tuottamalla eri liikuntapalveluita. Imatran urheilutalolla, uimahallissa, ulkoliikuntapaikoilla sekä jäähallissa järjestetään terveyttä edistävää liikuntaa ja ohjattua toimintaa niin erityisryhmille kuin kaikille kuntalaisille. Liikuntapalvelut tekevät yhteistyötä palvelujen kehittämiseksi yhdessä lähikuntien ja paikallisten järjestöjen, seurojen sekä muiden liikuntatoimijoiden kanssa. Lisäksi yhteistyötä tehdään myös valtakunnallisesti ja kansainvälisesti erilaisten hankkeiden myötä. (Imatra 2014d.)

5.5 Yhteistyöprosessi ja aineiston hankinta

Etsin sopivaa yhteistyötahoa pääkaupunkiseudulta, joka olisi halukas vastaanottamaan tutkimukseni liittyen varhaiskasvatukseen sekä liikuntakasvatukseen. Kun pääkaupunkiseudulta ei tällaista mahdollisuutta tarjoutunut, niin olin yhteydessä kotipaikkakuntaani Imatraan. Yhteistyö Imatran kaupungin kanssa alkoi syksyllä 2013, jolloin olin yhteydessä Imatran varhaiskasvatuksen palvelujohtajaan Minna Karviseen ja kyselin mahdollisuutta toteuttaa tutkimukseni Imatran kaupungille. Imatran kaupunki oli halukas vastaanottamaan tutkimukseni, jonka jälkeen täytin Imatran tutkimuslupahakemuksen. Opinnäytetyöni aiheen olin valinnut itsenäisesti, mutta uskon siitä olevan hyötyä myös Imatralle.

Haastattelin tutkimustani varten kuutta Imatralla työskentelevää lastentarhanopettajaa. Haastateltavat työskentelivät yhteensä viidessä eri imatralaisessa päiväkodissa. Lähetin jokaiselle haastateltavalle ennakoon teemahaastattelurungon (liite 1), jotta haastateltavilla oli mahdollisuus valmistautua haastatteluun ja pohtia aihealueita etukäteen.

Valitsin tutkimukseeni juuri teemahaastattelun, koska se mahdollisti syvemmän keskustelun haastateltavien kanssa. Teemahaastattelu antoi myös mahdollisuuden tarkentaviin kysymyksiin ja jatkokysymyksiin. Teemahaastattelun avulla pystyin saamaan kattavia vastauksia ennalta suunniteltuihin aihealueisiin. Näistä syistä johtuen en nähnyt määrällisen kyselytutkimuksen palvelevan yhtä hyvin aiheitani ja tutkimuskysymyksiäni kuin laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu.

Toteutin kaikki haastattelut Imatralla päiväkotien omissa tiloissa marraskuussa 2013. Haastateltavat antoivat kattavat ja monisanaiset vastaukset kysymiini aiheisiin ja teemoihin. Nauhoitin kaikki haastattelut, jonka jälkeen litteroin ne. En litteroinut nauhoituksia sanatarkasti lukuun ottamatta käyttämiäni suoria lainauksia. Pidin kuitenkin huolta, että kaikki haastateltavien näkemykset tulivat kirjoitetuksi litterointiaineistoon. Tutkimuksen valmistuttua lähetän opinnäytetyöni Imatran varhaiskasvatuksen palvelujohtajalle Minna Karviselle. Tutkimukseni on myös mahdollista lähettää tutkimukseen osallistuneille päiväkodeille sekä muille Imatran päiväkodeille.

5.6 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimusta tehdessä tutkija löytää yleensä useita kiinnostavia asioita, joita ei ehkä ole etukäteen osannut edes ajatella. Kaikkia mielenkiintoisia asioita ei voi yleensä yhdessä tutkimuksessa nostaa esille, joten on valittava jokin tarkkaan rajattu kapeahko ilmiö ja kerrottava siitä kaikki, mitä irti saa. Aineisto kuvaa ilmiötä, josta saadaan sanallinen kuvaus analyysin avulla. Sisällönanalyysin tavoitteena on tuottaa yleinen ja tiivistetty kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysillä saadaan aineisto ainoastaan järjestetyksi johtopäätösten tekemistä varten. Johtopäätösten tekemisessä tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan analyysin kaikissa vaiheissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–92, 103, 108, 113.) Hyödynnän aineistoni tarkastelussa perusanalyysimenetelmää eli juuri sisällönanalyysiä.

Kun aineisto on litteroitu tai muulla tavoin avattu, niin päästään aineiston luokitteluun, teemoitteluun tai tyypittelyyn. Nämä ovat tapoja ryhmitellä aineistoa erilaisten aihepiirien mukaan. Tutkijan tulee selvittää itselleen, hakeeko aineistosta samanlaisuutta vai erilaisuutta. Lisäksi tutkija voi hakea aineistosta toiminnan logiikkaa, tyypillistä kertomusta, kirjoittaa kaikista vastauksista yksi tyypillinen kertomus ym. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92–93.)

Sisällönanalyysin voi toteuttaa aineistolähtöisenä analyysinä, jossa pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Analyysiyksiköt valitaan aineistolähtöisessä analyysissä aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Ensin tunnistetaan asioita, joista tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita, ja näitä ilmaisevia lauseita pelkistetään yksittäisiksi ilmaisuiksi. Yksittäiset samaa tarkoittavat ilmaukset yhdistetään myöhemmin samaan kategoriaan ja tämä kategoria nimetään sisältöään kuvaavasti. Analyysi jatkuu muodostamalla alakategorioita toisiinsa ja muodostamalla yläkategorioita. Myös tälle annetaan nimi. Lopuksi yläkategoriat yhdistetään yhdeksi kaikkia kuvaavaksi kategoriaksi. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 95, 101, 108–112.)

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti olen ensin etsinyt aineistosta tutkimuskysymysten kannalta tarpeellisia ilmauksia. Olen pelkistänyt ja ryhmitellyt nämä ilmaukset samansisältöisiksi joukoiksi. Pelkistetyistä ilmauksista puolestaan olen muodostanut ala- sekä yläkategorioita, jotka auttavat tutkimuskysymykseni vastauksen selvittämisessä (liite 2).

Olen jakanut valmiudet toteuttaa liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa karkeasti kahteen ryhmään: sisäisiin ja ulkoisiin. Sisäisillä valmiuksilla tarkoitan koulutuksesta, käytännöstä, kollegoilta ja omasta innostuksesta sekä motivaatiosta tulleita valmiuksia. Ulkoiset tekijät taas ovat ulkopuolelta lastentarhanopettajan liikuntakasvatukseen vaikuttavia tekijöitä, kuten liikuntaympäristö, mahdollisuus osallistua lisä- ja jatkokoulutuksiin, ryhmä koko, suunnitteluajan riittävyys, vanhempien asennoituminen liikuntakasvatukseen ja järjestöjen sekä seurojen mukana olo varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa. Sisäiset ja ulkoiset tekijät vaikuttavat toisiinsa ja käsittelen niitä ajoittain limittäin. Kuitenkin näen hyvänä tehdä suuntaa antavaa jakoa kysymysten ja vastausten suhteen.

Tutkimuksen tulosten osa 6.2 Imatralla työskentelevien lastentarhanopettajien näkemykset valmiuksistaan liikuntakasvatuksessa vastaa erityisesti tutkimuskysymykseen, millaisina imatralaiset lastentarhanopettajat kokevat valmiutensa suunnitella ja toteuttaa liikuntakasvatusta. Osiossa pohditaan pääosin sisäisiksi valmiuksiksi nimeämiäni aihealueita (liite 2).

Tutkimuksen tulosten osan 6.3 Imatralla työskentelevien lastentarhanopettajien näkemyksiä ulkoisista valmiuksista liikuntakasvatukseen olen jakanut kahteen alaotsikkoon 6.3.1 Imatran kaupungin vaikutus liikuntakasvatukseen sekä 6.3.2 Vanhempien sekä järjestöjen ja seurojen vaikutus liikuntakasvatukseen. Nämä osiot vastaavat tutkimuskysymyksiin millaisia asioita hyvään liikuntakasvatukseen tarvitaan sekä miten liikuntakasvatus toteutuu imatralaisissa päiväkodeissa. Otsikon mukaisesti osiossa 6.3 pohditaan pääosin ulkoisiksi valmiuksiksi nimeämiäni aihealueita (liite 2).

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Lastentarhanopettajien taustatiedot

Tutkimukseeni osallistui kuusi lastentarhanopettajaa. Lastentarhanopettajista kolme on saanut koulutuksensa yliopistossa, kaksi opistotasoisessa koulutuksessa ja yksi sosionomi (AMK) koulutuksen. Haastateltavat olivat ammatilliselta iältään eroavia, sillä haastateltavat olivat valmistuneet ammattiinsa 1980-, 1990- ja 2000-luvuilla. Kaikki haastateltavat olivat naisia.

Kukaan haastattelemistani lastentarhanopettajista ei ollut virallisesti suuntautunut liikuntaan, jos tällaista mahdollisuutta oli. Liikuntaa pidettiin kuitenkin koulutuksessa mielenkiintoisena ja haastateltavat näkivät liikuntakasvatuksen mielekkäänä osana koulutusta. Kaikki haastateltavat olivat kiinnostuneita varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta.

6.2 Imatralla työskentelevien lastentarhanopettajien näkemykset valmiuksistaan liikuntakasvatuksessa

Sekä yliopisto- että opistotasaisen koulutuksen koettiin antaneen riittävät tai hyvät valmiudet liikuntakasvatukseen. Erityisesti innostava luennoitsija tai opettaja nousi vastauksista esille. Käytännön harjoittelu koulutuksessa koettiin tärkeänä. Sosionomi (AMK) koulutuksessa puolestaan käytiin läpi ainoastaan perusvarhaiskasvatusmenetelmät, joten sosionomi (AMK) koulutuksen ei koettu antavan riittäviä valmiuksia toteuttaa liikuntakasvatusta toisin kuin muiden koulutusten. Sekä yliopisto- ja opistoasteinen koulutus ovat tarjonneet hyvän perusrungon liikuntatuokioiden suunnittelulle sekä toteutukselle, jota on ollut hyvä hyödyntää. Suurin osa haastateltavista huomasi kuitenkin työtä tehdessään, että koulutuksessa olisi voitu paneutua tarkemmin esimerkiksi alle kolmevuotiaiden liikuntaan tai motorisen kehityksen viivästymisten havainnointiin.

Eihän siel (sosionomi AMK -koulutuksessa) ollu mitään liikuntakasvatukseen liittyvää, et ne oli ne perus varhaiskasvatusopinnot.

Pätevä lehtori oli siellä kyllä opettamassa sen, että miten rakennetaan lasten liikuntatuokiot ja miten ne niiku syntyä, ja miten edetään, ja minkälainen on se sisältö.

Meil oli hirveen hyvä koulutus ja niinku kaikkineensa kokonaisuutena, mut sitte niiku liikuntapuolella meil oli tosi semmonen innokas, motivoiva opettaja, mikä laitto meiät tekemään, ei kirjottamaan, vaan tekemään ite niitä tuokioita.

Koulutuksen tarjoamat valmiudet riittävät, mutta kokemus huomauttaa, että lisääkin voisi olla.

Oma innostus liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksessa nähtiin tärkeänä tekijänä valmiuksien saamiseen liikuntakasvatuksessa. Liikuntakasvatusmateriaalin hankkiminen ja sen hyödyntäminen, oman toiminnan kehittäminen sekä liikuntakasvatukseen liittyviin jatko- ja lisäkoulutuksiin osallistuminen ovat vahvasti yhteydessä omaan innostukseen ja motivaatioon. Oma innostus koettiin erityisen tärkeänä spontaaneissa liikuntahetkissä. Lastentarhanopettajan innostus saa helposti aikaan innostusta myös lapsissa, jolloin spontaanien liikuntahetkien toteuttaminen mahdollistuu.

Se on varmaan niiku oma kiinnostus just ja se, miten itte on niiku liikkunu, ni miten on niiku tääl päiväkodissaki sitte näitä vastuita jaettu.

Jos aatellaa se oma urheilutausta ja semmone. Kylhä se vaikuttaa. Eihä sitä voi sanoo, et se ei vaikuttas sillee ja se näkyy sit omassa työssäki. Kyl sitä niiku haluaa sitä liikuntaa, niiku et sitä on päivittäin jollaki, jossaki muodossa jollaki tavalla.

Millo huomaa, et nyt on vähän semmonen flegmaattinen olo kaikil, ettei oikee tiiä, ni sielt voi sit helposti jonkun hippaleikin tai jonkun kysellä, et lähettäiskö mukaan ja lapset kyl aika nopeesti lähtee, ku aikuinen ite innostuu.

Viisi haastateltavaa näkee kollegat tärkeäksi avuksi valmiuksien saamisessa. Kollegoilta saadaan vinkkejä, joita voi itse hyödyntää toteuttaessaan liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Kollegoita on hyödynnetty eri tilanteissa. Yksi

haastateltava esimerkiksi koki kollegoiden tuen erityisen tärkeäksi ammatillisen iän alkuvaiheissa, kun taas toisen mielestä kollegoiden vinkkejä on pystynyt ottamaan paremmin huomioon kokemuksen karttuessa. Lisäksi yksi haastateltava mainitsi tekevänsä yhteistyötä erityislastentarhanopettajan kanssa, kun mietitään, miten liikuntakasvatuksella voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista oppimista.

Välil toinen (lastentarhanopettaja tai lastenhoitaja) on se joka vetää (liikuntatuokioita), ni siitähän saa vinkkejä.

No mä yritän olla semmonen, et mä niiku seuraan, mitä muut tekee ja imee tavallaan tietoa sieltä kautta, ja et tota – monta sellasta ideaa on tullu jonkun toisen kautta tai toisen puheista tai on nähny jos-saki vaik toisessa päiväkodissa, et ne on tehny näin ja näin. Kyl niit hakee sellasia vähä niiku vinkkejä itelleen tarkasteluun ja sillee, et pitää laittaa muistiin näit asioita.

Käytännöstä on saanut oppia ja valmiuksia hyvin teorian tiedon päälle. Lisäksi vastauksissa toistui, että yksittäisen lapsen huomioiminen sekä havainnointi kehittyvät käytännön työn ja kokemuksen myötä. Myös suunnittelun koettiin olevan parempaa käytännöstä tulevan tietotaidon avulla. Liikuntatuokioiden suunnittelun runkoon on pystynyt tekemään muutoksia ja lisäyksiä. Lisäksi sitä koettiin voivan muuttaa lasten mukaan. Käytäntö on koulutusten lisäksi haastateltavien mukaan opettanut luomaan liikuntatuokioista enemmän sellaisia, että odotusaikaa on mahdollisimman vähän ja lapset ovat jatkuvassa liikkeessä.

Pelkästään kirjasta ei voi liikuntakasvatusta toteuttaa vaan pitää katsoa niist lapsista, et minkälaisia tarpeita heil on.

Työhän opettaa tekijäänsä.

Haastatteluissa tuli myös esille lasten osallisuus varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Lasten ääni näkyi muun muassa lasten ehdottamien liikuntaleikkien ottamisella mukaan liikuntatuokioihin. Myös spontaaneissa liikuntatuokioissa hyödynnettiin lasten ideoita esimerkiksi hippaleikkien muodossa. Haastateltavien mukaan lasten äänen ja osallisuuden huomioiminen tuo uusia hippaleikkejä liikunta- ja leikkituokioihin, mutta se antaa

myös lapsille mahdollisuuden olla uuden opettajana muille lapsille sekä myös aikuisille.

Lapsilthan tulee itelt tosi paljon ideoita, et mieki, et en mie kaikkia hippaleikkejä ois ite tiennykkää, et lapsethan on minuu opettanu.

Lapsiltaki voi oppii. Just lapsetki, lapsetki oppii sit tavallaan pihapiirissäki. Ehottaa jotain, et miten sitä leikitään. Sit hyö on niiku niitä opettajia.

Kaikki haastateltavat kertoivat, että heidän päiväkodissaan oli mietitty ja keskusteltu erilaisten tekemisten, kuten seisaallaan keinumisen tai sisällä juoksemisen, kieltämistä turvallisuuteen vedoten. Kaikkien haastateltavien näkemys oli, että lapselle pitää tarjota liikunnallisia haasteita ja mahdollisuuksia haastaa itseään liikunnallisesti. Osa haastateltavista antoi isompien lasten esimerkiksi keinua seisaaltaan tai kiivetä liukumäkeä silloin, kun pienemmät lapset eivät olleet ulkona. Osa haasteltavista puolestaan koki tämän liian suurena riskinä turvallisuudelle. Vastaavanlainen tilanne liittyi sisällä juoksemiseen. Osa haastateltavista koki sisällä juoksemisen ilman sukkaa tarpeeksi turvalliseksi. Osa puolestaan halusi rajoittaa juoksemisen sisällä ainoastaan tarkoituksella tehtyjä tempuratoja ym. varten. Joka tapauksessa kaikkien haastateltavien päiväkodeissa oli pohdittu liikunnan rajoittamista turvallisuuteen vedoten. Lasten innokkuuden tukeminen liikuntaan nähtiin mahdollisuutena myös tulevaisuudessa.

Kyl myö ollaan siit keskusteluu käyty. Just se et onks, et niiku sääntöjä ei sääntöjen vuoks vaan sit, et semmonen liika rajottaminen pois.

Ei tukahduteta sitä lasten tarvetta ja halua kokeilla... hirveen paljon rajotetaan lasten liikkumista turvallisuuteen vedoten.

Mut en lähtis kannattamaan mitään sellasta juoksuhommia, jos ei sitte oo ihan oikeesti tehty tänneki joku sokkelorata, mikä siis o iha siis tarkotuksella tehty ja katottu se niin turvalliseks ku voidaan, ni sillo mikä ettei.

6.3 Imatralla työskentelevien lastentarhanopettajien näkemyksiä ulkoisista valmiuksista liikuntakasvatukseen

6.3.1 Imatran kaupungin vaikutus liikuntakasvatukseen

Hyvä liikuntaympäristö nähdään tärkeänä tukena hyvän liikuntakasvatuksen toteutuksessa. Haastateltavien mukaan liikuntaympäristö on pääsääntöisesti Imatralla hyvä ja se tukee liikuntakasvatuksen toteutusta. Päiväkotien lähellä on metsikköä, jota voi hyödyntää liikuntakasvatuksessa. Päiväkodit ovat pääosin tyytyväisiä luistelu- ja hiihtomahdollisuuksiin. Yhdessä päiväkodissa olisi toivottu luistelukentän olevan hieman lähempänä, mutta muuten haastatteleman päiväkodit näkivät luistelu- ja hiihtomahdollisuudet erinomaisina. Toki yhdellä päiväkodilla hiihtomahdollisuudet tulevat muuttumaan, kun hiihtoharjoittelurata poistuu tulevana talvella käytöstä kaupan laajennuksen takia.

Imatra on rauhallinen kaupunki. On niinku metsä tossa ihan vieressä ja pystyy lähtee, jos miettii jotain pääkaupunkiseutuu, niin onhan siel iha erilaista lähtee ryhmän kanssa kävelemään.

Meil on ite asiassa aika hyvät, kävelylenkeille hirveen hyvät, paikat ja sitten suun muulle tota ulkoliikunnalle, talviurheilulajeille. Meil on lumikenkiäkin kymmenen kappaletta täällä.

Ympäristöhän on aivan loistava!

Meil on panostettu tähän liikkumiseen ja ympäristö on aivan loistava. Meillä tost takaportista lähtee pururata, mis on talvella hiihtolatu ja tota metsää me käytetään, ihan siis jokainen ryhmä käyttää, viikottain.

Liikuntavälineiden määrään ja laatuun oltiin päiväkodeissa varsin tai täysin tyytyväisiä kokonaisuudessaan. Kuitenkin osa haastateltavista ehdotti, että aina välineitä voisi olla enemmän ja säilytystilat parempia. Myös päiväkotien pihoja pidettiin vähintään kohtuullisena kahta päiväkotia lukuun ottamatta. Suurin osa haastateltavista siis ajatteli, että heidän päiväkotinsa pihalla on tarpeeksi virik-

keitä, jotka tukevat lapsien liikkumista ja liikuntakasvatusta. Lisäksi lähikoulujen ja jopa Imatran urheilutalon liikuntasaleja kerrottiin hyödynnettävän.

Meil on hirveen hyvät välineet; ja meillä on paljon välineitä.

Liikuntavälineitä voi aina olla enemmän. Ne kuluu käytössä.

Onhan meillä hyviä (liikuntavälineitä), et myö ollaan satsattu siihen, että sillee meil on kyllä monipuolisesti kaikenlaista.

Liikuntakasvatukseen liittyvää lisä- ja jatkokoulutusta Imatralla järjestetään haastateltavien mukaan hyvin ja niihin järjestetään mahdollisuuksia osallistua, vaikka yksi haastateltavista totesikin, että kaikkiin liikuntakoulutuksiin ei yksinkertaisesti kerkeä. Yksi haastateltavista olisi toivonut enemmän liikuntakasvatukseen liittyvää koulutusta. Erityisesti Nuori Suomi ja Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu ry nousivat esille koulutusten järjestäjinä. Koulutusten laatuun oltiin pääsääntöisesti tyytyväisiä. Jatkokoulutusehdotuksista yksi nousi ylitse muiden. Toivottiin koulutusta liikunnan kokonaisvaltaisista vaikutuksista lapsen kasvuun ja kehitykseen. Vaikka osa haastateltavista kokee, että tästä on jo tietoa, niin jatkokoulutuksesta voisi saada tälle tukea. Haastateltavat kokivat hyväksi päiväkotien liikuntavastaava järjestelyn, jossa yksi henkilökunnasta on erityisen perehtynyt liikuntakasvatukseen ja siihen liittyviin koulutuksiin.

Kaikkien päiväkotien liikuntavastaaville piettiin tosi paljon koulutuksia et niitä oli ihan tota kuukausittain.

Imatralla on ollu tosi paljon liikuntakoulutuksia nimenomaan justiin-sa alle kouluikästen liikuntaan.

Nuori Suomi on ainakin meidän talossa ollu semmonen hirmu liikelle-paneva voima kyllä.

Optimaaliseksi ryhmäkooksi arvioitiin noin 10–15 lasta 4–6-vuotiasta lasta yhtä lastentarhanopettajaa kohti. Nuoremmilla lapsilla optimaalinen ryhmäkoko olisi luonnollisesti pienempi. Ryhmäkoon kasvaessa tai, jos mukana erityislapsia, niin toivottaisiin mukaan lisää henkilökuntaa. Toki hyvä ryhmäkoko valikoituu myös tilanteen ja toiminnan mukaan. Lastentarhanopettajan toiminnan suunnit-

telun ja ammattitaidon katsottiin vaikuttavan ryhmän hallintaan. Suunnitteluajan riittävyys puolestaan jakoi haastateltavien mielipiteet. Puolet koki lastentarhanopettajan suunnitteluajan 39 minuuttia työpäivää kohden riittävän kaiken toiminnan suunnitteluun, kun taas puolet haastateltavista olisi kaivannut lisää suunnittelu-aikaa.

Eskareita kymmenen on ihan hyvä määrä, mutta jos laitetaan kolmevuotiaita kymmenen, ni se onki jo aika iso porukka.

Se (optimaalinen ryhmäkoko) vähän riippuu siit lasten iästä, mut jos esimerkiksi mieltii näit viisvuotiaita, ni kyl niit on hyvä olla se kymmenen nyt vähintään. Et mä tykkään, et se on vähän reilumpi se ryhmä, koska silloin voi tehdä kaikenlaisia, et jakautukaa kolmen hengen porukoihin ja tän tyyppisiä.

Minulla on lastentarhanopettajan suunnittelu-aika päivittäin, joka kattaa koko päivän suunnitelman: kolmekymmentäyhdeksän minuuttia. Se ei kyllä riitä, jos rehellisiä ollaan.

No mun mielestä se on tarpeeks, ku meillä lastentarhanopettajilla on se nelkytminuuttia sitä suunnittelu-aikaa per päivä... Ite ainaki kokenu, et se on riittävä.

Kaksi haastateltavaa pohti liikuntapäiväkodin mahdollisuutta Imatralla. He pitivät liikuntapainotteista päiväkotia kokeilun arvoisena ideana. He näkivät sen hyvänä tukena liikuntakasvatukselle, jos esimerkiksi päiväkodin käytävät ja tilat ylipäätään olisi suunniteltu liikuntaa ja liikuntakasvatusta ajatellen.

Hirveesti minuu kehtois niiku joku semmonen liikuntapäiväkoti.

Oisha se iha hauskaa, jos esimerkiksi täälläki ois joku tämmönen liikuntapainotteinen esiopetus tai liikuntapainotteinen päiväkotii, et niitä vois niiku kokeilla.

Haastateltavien yleinen näkemys oli, että Imatralla ymmärretään liikuntakasvatuksen tärkeys varhaiskasvatuksessa. Kehittämisehdotuksina osa toivoikin nykyisten olosuhteiden pitämistä ennallaan. Kuitenkin uimaopetuksen lisääminen nostettiin esille kehittämisehdotuksena. Yksittäisinä kehittämisehdotuksina toivottiin liikuntavastaavien tapaamisten lisäämistä, tapahtumien ja koulutusten

tuomista päiväkotien luokse, luontoliikunnan lisäämistä, vanhempien mukaan ottamista liikuntakasvatukseen sekä enemmän nimenomaan päiväkodeille suunnattuja tapahtumia.

Tähän saakka ainakin (liikuntakasvatus Imatralla) on ollu todella hyvä, todella hyvin hoidettu, just kun puhutaan alle kouluikästen osalta.

Miul on tällee niiku koko Imatraa ajatellen sellanen fiilis, että täällä niiku ymmärretään liikkumisen tärkeys.

Meil joskus oli eskari-ikäset sai kymmene kertaa kymmene tuntii uimaopetusta. Nyt se on kutistunu kolmeen tuntiin, et se on niiku tosi vähästä. Se on niiku ainaki, mihi mie ite toivoisin Imatral, et siihen satsattais.

Liikuntakasvatuksen haasteina Imatralla tulevaisuudessa nähtiin ryhmäkokojen ja erityislasten määrän mahdollinen kasvu suhteessa henkilökuntaan. Yksi haastateltava näki puolestaan päiväkotinsa henkilökunnan ikääntymisen haasteena liikuntakasvatuksen osa-alueiden kuten luistelun toteuttamisessa. Haastateltava, jonka päiväkodin ympäristö tulee muuttumaan, näki muutoksen haasteena erityisesti hiihdon kannalta. Imatran liikuntakasvatuksen tilanteesta kertoo, että osa haastateltavista koki haasteiden keksimisen vaikeaksi.

Haasteena, mitä meil tulee olemaan täs, jos mie mietin tätä ko tää ympäristö muuttuu nyt koko aika... Siitähän häviää mein yks hiihdomaasto.

Mä en osaa toivoa enää mitään. Miust tääl on niiku niin hyvin nää asiat.

6.3.2 Vanhempien sekä järjestöjen ja seurojen vaikutus liikuntakasvatukseen

Järjestöjen ja seurojen avun katsottiin tukevan varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta. Erityisesti Pelastakaa Lapset Ry:n tukema uimaopetus 4–5-vuotiaille ja paikallisten urheiluseurojen ja sirkuskoulun järjestämät liikuntatuokiot nähtiin voimavarana. Suurin osa järjestöjen ja seurojen toiminnasta tosin oli järjestetty

esikouluikäisille, joten toimintaa alle esikouluikäisillekin oli osan haastateltavien toiveissa. Yhteistyö järjestöjen ja seurojen kanssa nähtiin erittäin positiivisena mahdollisuutena myös liikuntakasvatuksen tulevaisuudessa Imatralla.

Ollaan saatu kyyitys jäähallille... Junioripäälliköt on vetäny ihan lapsille semmosta - luistelutunnin. Ne on ollu tosi, tosi hyviä.

Miun mielest toi seuratoiminta on kyl Imatral – se on iha tosi hieno.

Vanhempien aktiivisuus oli yksi tekijä sille, että urheiluseurat tarjosivat päiväkodeille tukea liikuntakasvatukseen. Vanhempien asennoituminen liikuntakasvatuksen toteuttamiseen on pääsääntöisesti kaikkien haastateltavien mukaan ollut erittäin positiivinen, vaikka yksittäisiä poikkeuksiakin on. Vanhemmat ovat olleet innoissaan, että päiväkodissa liikutetaan lasta.

Vanhemmathan tykkää tosi paljon, että täällä liikutaan.

Sit miust vanhemmat on ollu hyvin niiku sellasii kiitollisii, et jos myö - meil on hiihtoo tai luistelu tai uintii tai näitä jumppasalivuoroja tai tapahtumia, ni ovat niiku hyvin kiinnostuneita ja arvostavat tätä liikuntakasvatusta paljon ja just tätä ulkoilua.

Haastateltavien mukaan vanhempien kanssa ei ole ollut sellaista niin sanotusti suoraa yhteistyötä, että esimerkiksi yhdessä niin päiväkodissa kuin kotonakin harjoiteltaisiin tietoisesti ja suunnitellusti yksittäisiä motorisia taitoja samanaikaisesti. Vanhemmille kuitenkin kerrotaan, mitä liikuntakasvatus pitää sisällään. Myös muun muassa kasvatustaluteluissa käydään vanhempien kanssa keskustelua, jos lapsella havaitaan olevan esimerkiksi motorisessa kehityksessä viivästymisiä. Samalla pohditaan, mitä asian hyväksi voitaisiin tehdä.

Ei oo niiku sillee suoraan (suoraa yhteistyötä vanhempien kanssa)... Mut esimerkiks sit jos käyää kasvakeskusteluja ja siel tulee, et huomataan, et joku motorinen taito ehkä vaatii harjottelua, ni sitä kautta saa sit heräteltyä vanhempia, että et seuratkaa ja kattokaa osaako se (lapsi).

Oikeestaa ei oo paljoo niiku (suoraa yhteistyötä vanhempien kanssa), et vois enemmän kertoa, mitä se liikuntakasvatus pitää sisäl-

lään, et minkälaisii asioita nyt ollaan harjoteltu. Et se on niiku - meil on sellanen kuukausikertomus, mis kerrotaan niiku joka kuukauden jälkeen, et mitä on tehty, ni sit sinne on laitettu niiku joka osaluueesta, mut vois tulla niiku sillä samalla ajalla, ku sitä tehää ni se viesti jo sinne kotiin, et nyt meil on tälläne teema vaik liikuntakasvatuksessa.

Kaikkien haastateltavien päiväkodeissa oli kokeiltu esimerkiksi liikunnallisia vanhempainiltoja, kevätjuhlia tai isäinpäiväjuhlia. Myös Nuori Suomi ry:n liikuntapihaseikkailua ja Vauhtia varpasiin -kampanjaa oli hyödynnetty. Pääsääntöisesti vanhempien palaute liikunnallisista tapahtumista on ollut positiivista. Kevätjuhlista oli kuitenkin tullut palautetta vanhemmilta, että ne haluttaisiin mieluummin pitää perinteisinä kuin liikuntapainotteisina. Haastateltavien mukaan vanhemmat olivat myös osallistuneet aktiivisesti näihin tapahtumiin. Yksi haastateltava kertoi myös, että heidän päiväkodissaan oli pyydetty myös isovanhempia mukaan liikunnallisiin tapahtumiin positiivisin lopputuloksin.

Meil oli parikin kertaa kevätjuhla semmonen, et meil oli tos pihalla erilaisii liikuntajuttuja mut se loppu silleen, et vanhemmat anto palautetta, et hyö ei halua tuollasia kevätjuhlia, että hyö haluaa semmosia juhlia, missä lapset esiintyy.

Meil oli viime vuon isänpäivä, ni meil oli tehty tonne isoon saliin semmonen jumpparata, mis oli siis semmosia bokseja, mis oli niiku mahdollisuus tehä kaikkee liikuntaa liittyvää, ni isät kävi lasten kanssa siellä, ni se oli tosi hauska ja se oli semmonen toiminnallinen isänpäivä ja se sai tosi paljo niiku kiitosta.

7 POHDINTA

7.1 Johtopäätökset ja kehittämisideat

Koulutustaustalla, omalla innostuksella, kokemuksella ja kollegoilla on kaikilla oma roolinsa liikuntakasvatuksen valmiuksien antajana varhaiskasvatuksessa. Sosionomi (AMK) ei anna samalla tavalla valmiuksia liikuntakasvatukseen kuin entinen opistotasoinen tai yliopistotasoinen lastentarhanopettajan koulutus. Muut tekijät, kuten oman innostus, kokemus ja kollegoiden seuraaminen sekä yhteistyö korostuvat tällöin valmiuksien antamisessa. Lastentarhanopettajien havainnointitaidot karttuvat työkokemuksen myötä (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 147). Haastattelemani lastentarhanopettajat ovat kaikki innostuneita liikuntakasvatuksesta, joka luonnollisesti auttaa paremman liikuntakasvatuksen toteutuksessa sekä kehittämisessä. Kaikkein parhaiten lapsia innostaa aikuisten oma innostus ja mukaanmeno (Vuolle 2007, 15).

Koska sosionomi (AMK) koulutusohjelma antoi tutkimustulosten mukaan heikoiten valmiuksia liikuntakasvatukseen, niin tämä voitaisiin huomioida valikoitaessa lastentarhanopettajia liikunnallisiin lisä- ja jatkokoulutuksiin. Sosionomi (AMK) koulutuksen saaneille lastentarhaopettajille tulisi mahdollistaa osallistuminen liikuntakasvatukseen liittyviin lisä- ja jatkokoulutuksiin. Jatko- ja lisäkoulutusta on haastateltavien mukaan hyvin, joten tarjonnan pysyessä ennallaan jatko- ja lisäkoulutus tukevat mainiosti lastentarhanopettajien valmiuksia liikuntakasvatukseen. Mikäli mahdollista, niin tulevaisuudessa liikuntakasvatuskoulutukseksi voisi ottaa aihealueen, jossa tutkitaan liikunnan kokonaisvaltaista vaikutusta lapsen kasvuun ja kehitykseen. Liikuntavastaavajärjestely koettiin hyvänä, joten sitä kannattaa hyödyntää tulevaisuudessakin. Myös valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2009, 9) ohjeistetaan päiväkotia nimeämään liikuntavastaavat.

Koska suurin osa haastateltavista näki kollegoiden tuen sekä kollegoilta saadut vinkit hyvänä lähteenä liikuntakasvatuksen jossain vaiheessa työuraa, niin kehittämisehdotuksena tuon esille idean, jossa eri päiväkotien lastentarhanopetta-

jat sekä päiväkotien varhaiskasvatushenkilöstö ylipäättään pitäisi toisilleen liikuntaleikkituokioita. Näin esimerkiksi yhden lastentarhanopettajan käytännön työstä tekemiä havaintoja ja kerättyjä kokemukset saataisiin useamman tietoisuuteen. Myös lapsilta saatuja ideoita voisi jakaa kollegoiden kanssa, kuten myös ideoita liikuntakasvatukseen liittyvistä jatko- ja lisäkoulutuksista. Tällaisen liikuntakasvatuksen mentorointipäivän voisi toteuttaa kehittämispäivänä ja vaikkapa osana virkistäytymispäivää.

Monipuolisen sekä tavoitteisen liikuntakasvatuksen toteutumisen edellytyksenä varhaiskasvatuksessa on kaikkien kasvattajien tiivis yhteistyö. Lasten runsas liikkuminen omaehtoisesti on mahdollista ainoastaan, jos kaikki aikuiset sitoutuvat karsimaan turhia kieltoja, kehittämään fyysistä ympäristöä, asettamaan liikuntavälineitä lasten käyttöön ja kannustamaan lapsia fyysisesti aktiiviseen toimintaan. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 475.) Kaikki haastatteleman lastentarhanopettajien päiväkodeissa oli käyty keskustelua liikuntaa rajoittavista kielloista. Osan haastateltavien päiväkodeissa oli päädytty ratkaisuun, että muun muassa sisällä ei saa juosta turvallisuussyistä johtuen, kun taas muissa päiväkodeissa juokseminen ilman sukkaa oli sallittua.

Haastateltavieni päiväkotien sisätilat ovat toki erilaisia toisistaan eikä kaikilla ole samanlaisia lähtökohtia. Haastan kaikkia imatralaisia päiväkoteja miettimään, mitä esimerkiksi sisätiloille voi tehdä, jotta juokseminen sisällä mahdollistuu. Päiväkodin henkilökunnalla on vastuu lasten toimintaympäristön kehittämisestä niin, että se ei estä lasta liikkumasta ja harjoittelemasta kehittymässä olevia motorisia perustaitoja ja tärkeitä liikehallintatekijöitä, koordinaatiota sekä tasapainoa (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 147).

Opinnäytetyöni osoittaa, että liikuntakasvatuksen tärkeys ymmärretään Imatralla. Liikuntaympäristö onkin Imatralla pääosin erinomainen. On mahdollista hyödyntää niin lähimetsää kuin hiihtolatuja ja luistelukenttiä. Suurin osa haastateltavista koki päiväkotinsa liikuntavälineiden määrän ja laadun hyvänä. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden on oltava monipuolisia sekä muunneltavissa (SeutuVasu 2014, 6). Koulujen yhteydessä olevat päiväkodit pääsevät hyödyntämään myös koulujen liikuntatiloja, joten tästä näkökulmasta päiväkotien raken-

tamista koulujen läheisyyteen voidaan pitää hyvänä ideana. Laajat aukiot ovat myös mahdollistaneet esimerkiksi omien hiihtolajien tekemisen tai lumikenkäilyn, joten tätäkin mahdollisuutta on hyvä miettiä, mikäli uutta päiväkotia rakennetaan tai päiväkodin ympäristöä lähdetään muokkaamaan. Leikkiympäristöä laajennetaan luontoon ja lähiympäristöön, mikäli se on mahdollista (Stakes 2005, 22).

Tutkimukseni tuloksena tulleita Imatran kaupungille suunnattuja kehittämissuunnitelmia sekä haasteita ja mahdollisuuksia tulevaisuudessa voi hyödyntää, mikäli esimerkiksi Imatran kaupungille tulee mahdollisuus investoida taloudellisesti varhaiskasvatukseen liikuntakasvatukseen. Toisaalta, koska osa haastateltavista ei löytänyt kehittämissuunnitelmia, niin on hyvä myös pohtia, miten varhaiskasvatukseen liikuntakasvatukseen hyvä tilanne saataisiin pidettyä yllä.

Koska järjestöjen ja seurojen tuki nähtiin suurena apuna varhaiskasvatukseen liikuntakasvatuksessa, niin yhteistyöstä on hyvä pitää kiinni myös tulevaisuudessa. Pohdittaessa järjestöjen ja seurojen kanssa yhteistyön tapaa ja laatua on hyvä ottaa huomioon muun muassa tutkimustuloksista ilmennyt toive alle esikouluikäisten lasten toiminnalle. Valtioneuvoston periaatepäätöksessä terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämissuunnitelmista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 10) yhtenä kehittämisen painopisteenä on yhteistyön kehittäminen kolmannen sektorin, erityisesti kansanterveysjärjestöjen sekä liikunta- ja urheiluseurojen kanssa.

Vanhempien asennoituminen liikuntakasvatukseen on tutkimukseni mukaan voimavara Imatralla, joten sitä voisi hyödyntää entisestään. Vanhempien ja päiväkodin suora yhteistyö, esimerkiksi samanaikainen yksittäisten motoristen taitojen harjoittelu suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti, on kehittämissuunnitelmien liikuntakasvatukseen kasvatuskumppanuudelle. Vanhempien positiivista osallistumista voi jatkossakin hyödyntää esimerkiksi lasten, vanhempien ja päiväkodin yhteisten liikuntatapahtumien merkeissä, sillä niistä saatu palaute on ollut haastateltavien mukaan suurilta osin positiivista. Vanhemmat ovat toivoneet perinteisiä kevät- ja joulujuhlia, jossa lapset esiintyisivät. Päiväkodit voisivat järjestää liikunnallisia esityksiä tai ainakin ohjelma numeroita, jolloin vanhempien toive

lasten esityksistä täytyisi. Monesti aikuisilta jää huomioimatta, että itseään voi ilmaista myös kehollisesti, kuten leikkien tai liikkuen (Asanti & Sääkslahti 2010, 88). Myös isovanhempien mukaan ottaminen liikunnallisiin esityksiin ja tapahtumiin on mielestäni hyvä idea.

7.2 Jatkotutkimusideat

Opinnäytetyöni keskittyy lastentarhanopettajien näkemyksiin sekä näkökantaan. Jatkotutkimusideana varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta Imatralla voisi tarkastella lasten näkökulmasta. Aiheena voisi olla esimerkiksi lasten kokemus liikuntakasvatuksesta. Mikä liikuntatuokioissa on kaikkein mieluisinta, mikä taas ikävintä. Lasten näkemyksestä omista vaikutusmahdollisuuksista liikuntakasvatukseen ja liikuntatuokioihin olisi myös mielenkiintoista saada tietoa.

Lasten näkökulman lisäksi myös vanhempien näkökantaa voisi tutkia tarkemmin. Opinnäytetyöni osoittaa, että vanhemmat suhtautuvat Imatralla positiivisesti päiväkotien järjestämään liikuntakasvatukseen. Näkökulmaa olisi mielenkiintoista laajentaa ja esimerkiksi haastatella vanhempia, mitä odottavat päiväkotien liikuntakasvatukselta, mitä liikuntakasvatuksessa muuttaisivat ja miten kehittäisivät yhteistyötä päiväkotien kanssa.

Opinnäytetyöni tutkimustuloksissa käy ilmi järjestöjen ja urheiluseurojen tärkeästä avusta varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukselle. Jatkotutkimusideana voisi tutkia, millaista olisi optimaalinen yhteistyö molemmille osapuolille vai onko se sitä jo nyt. Toivoisivatko urheiluseurat suurempaa yhteistyötä päiväkotien kanssa esimerkiksi seurojen liikuntaleikki- tai lajikouluihin? Mitkä ovat urheiluseurojen resurssit Imatralla? Onko päiväkodin niin sanottuna toiminta-aikana esimerkiksi iltapäivällä mahdollista järjestää säännöllistä toimintaa osana päiväkodin suunniteltua liikuntakasvatusta.

Yhtenä jatkotutkimus aiheena voisi olla kahden haastateltavan liikuntapainotteisen päiväkodin perustamisen tutkiminen. Tutkimuksessa voisi pohtia kysymyksiä, että onko sille tarpeeksi kysyntää tai tarvetta ja mikä olisi paras sijainti lii-

kuntapainotteiselle päiväkodille Imatralla. Tutkimuksessa voisi myös käydä läpi liikuntapainotteisin päiväkodin riskejä ja mahdollisuuksia kuten, sen perustamisen mahdollisuutta taloudellisesta näkökulmasta. Mahdollisuuksina voisi käsitellä esimerkiksi, miten liikuntapainotteinen päiväkotitoiminta vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen verrattuna tavalliseen päiväkotitoimintaan.

Uutena näkökulmana ja tutkimusaiheena Imatralaisen varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen olisi mahdollista ottaa kunnallispoliitikkojen, johtoportaan sekä muiden päättäjien ajatuksia sekä mielipiteitä. Miten he kokevat esimerkiksi varhaiskasvatukseen tai tarkemmin varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen suunnatun budjetoinnin riittävyyden. Miten Imatralla suhtaudutaan tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen? Olisi myös mielenkiintoista saada vertailua muiden kaupunkien varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen eri näkökulmista. Tarkennuksena omaan opinnäytetyöhön jatkotutkimusideana voisi toimia vuosi-, kausi- ja viikkosuunnitelmien toteuttamisen, suunnittelun ja arvioinnin tarkastelua.

7.3 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen reliabiliteetti merkitsee tutkimustulosten toistettavuutta, tarkkuutta, niiden luotettavuutta sekä kuinka johdonmukaisesti ne on saavutettu. Reliabiliteetti voidaan todeta esimerkiksi siten, että kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen tulokseen eli tutkimus pystyy tarjoamaan ei-sattumanvaraisia tuloksia. Validius eli pätevyys on toinen tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite. Se tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä kuvata tutkittavaa ilmiötä. Validiteetti kertoo tutkimuksen laadusta ja siitä, onko tieto tuotettu pätevällä tavalla eli sellaisten ratkaisujen ja käytäntöjen avulla, joita tutkimuksen tarkoitusperät edellyttävät. On tärkeää huomioida, että satunnaisvirheiltä ei voi välttyä missään tutkimuksessa ja kaikki tutkimustulokset ovat jossain määrin epätäydellisiä ja epätarkkoja. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2011, 130–131; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–232.)

Kun tutkimuksen kulkua kuvaillaan tarkasti ja yksityiskohtaisesti, niin tulevat tutkimustulokset selkeämmiksi sekä ymmärrettävimmiksi. Jotta lukijat voivat arvioida tutkimuksesta saatuja tuloksia, tulee tutkijan antaa heille riittävästi tietoa siitä, miten tutkimus on kokonaisuudessaan tehty. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 141.) Olen pyrkinyt kuvailemaan tutkimusprosessin vaiheita mahdollisimman selkeästi ja tarkkaan, jotta tutkimukseni lukijat saisivat siitä mahdollisimman paljon tietoa.

Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu oli toimiva ja aiheeseeni sopiva aineistonkeruumetodi. Saavutin mielestäni konkreettisia tuloksia haastattelujeni teemoista ja johtopäätöksiä niiden pohjalta, joten näen tutkimukseni validiteetin varsin hyväksi. Kuitenkin kritiikkinä tutkimukselleni olisivat valitsemani teemat voineet olla hieman erilaiset, jotta ne olisivat vastanneet paremmin tutkimuskysymyksiäni.

Haastattelin tutkimusta varten kuutta Imatralla työskentelevää lastentarhanopettajaa, jotka työskentelivät yhteensä viidessä eri päiväkodissa. Uskon kuuden haastateltavan antavan sopivan laajan aineiston tutkimustani ja myös tutkimukseni aikataulua varten. Haastatteluista viisi kesti noin 40 minuuttia ja yksi noin 25 minuuttia eli sain materiaalia yhteensä noin kolme tuntia ja 45 minuuttia. Yritin huomioida, että haastateltaviksi tulisi mahdollisimman heterogeeninen joukko. Pyrin saamaan haastateltavia eri ikäryhmistä sekä eri koulutustaustoilta. Soitin satunnaisesti imatralaisiin päiväkoteihin Imatran kaupungin Internetsivujen yhteystietosivulta ja kyselin mahdollisuutta saada haastatella. Haastateltavat valikoituivat myös sen mukaan, miten lastentarhanopettajilla oli mahdollisuuksia antaa haastatteluita. Lopetin yhteydenotot Imatran eri päiväkoteihin, kun olin saanut tavoittelemani kuusi haastattelukertaa sovituksi.

Uskon tutkimukseeni osallistuneiden haastateltavien olleen erityisen kiinnostuneita liikuntakasvatuksessa varhaiskasvatuksessa. Tästä huolimatta pidän todennäköisenä, että täysin eri haastateltavat, jotka työskentelevät Imatralla lastentarhanopettajana, olisivat antaneet samankaltaisia vastauksia. Uskon, että tulokset olisivat myös olleet vastaavanlaiset. Pidän todennäköisenä, että jonkun toisen tekemä tutkimus samoista teema-alueista tuottaisi samansuuntaiset tut-

kimustulokset kuin omani. Tästä johtuen näen tutkimukseni reliabiliteetin hyvänä.

Koska näen tutkimukseni reliabiliteetin hyvänä, niin mielestäni tutkimustuloksia ja johtopäätöksiä voidaan pitää suuntaa antavina koko Imatran varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta. Kuitenkaan liian karkeita yleistyksiä ei voi tutkimukseni perusteella tehdä. On huomioitava, että tutkimuksessani on edustettuna puolet Imatran kunnallisista päiväkodeista ja kaikista Imatralla työskentelevistä lastentarhanopettajista selkeä vähemmistö. Muiden kaupunkien varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen tutkimustuloksiani ei myöskään voi yleistää.

Yksi tieteen eetoksen neljästä perusnormista on puolueettomuus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 126). Vaikka varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus on minulle tärkeä aihe, niin olen pyrkinyt tutkijana mahdollisimman puolueettoman tutkimuksen tekemiseen. On kuitenkin hyvä huomioida aiemmat kokemukseni ja asenteeni liikuntakasvatukseen, joita tuon esille johdannossa, tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa.

7.4 Eettisyys

Eettisyys tulee huomioida koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tutkija tekee eettisiä valintoja niin aiheen ja metodien valinnassa kuin työskentelyssä, julkaisemisessa ja soveltamisessa. Tutkimus- ja kehittämistoiminnan eettisten valintojen tavoitteena on tasa-arvoinen vuorovaikutus, ihmisten kunnioitus sekä oikeudenmukaisuus. Rakentava kriittisyys vallitsevia käytäntöjä ja tietoja kohtaan luo perustaa hyvien ammattikäytäntöjen kehittämiseksi ja arvioimiselle. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11–12.)

Tutkimusaiheen valinta on jo eettinen ratkaisu. Tutkimuskohteen tai -ongelman valinnassa kysytään, miksi tutkimukseen ryhdytään ja kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan. Tutkija joutuu esimerkiksi pohtimaan, että tulisiko hänen valita vai erityisesti välttää muodinmukaisia aiheita. Toinen ongelmalliseksi koettu aiheenvalintaan liittyvä kysymys on, että valitako aihe, joka on helposti toteutetta-

vissa, mutta joka ei ole merkitykseltään erityisen tärkeä. Tutkija tulee lisäksi pohtia aiheen yhteiskunnallisen merkittävyyttä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 24–25.)

Oikeidenmukaisuus, rehellisyys ja muut eettiset arvot ovat kaikille ihmisille yhteisiä riippumatta ammatista, työelämään sijoittumisesta tai opiskelijan roolissa olemisesta (Mäkinen 2006, 167–168). Anonymiteetti on tutkimuksen kannalta tärkeää ja hyödyllistä säilyttää. Tutkittavien anonyymiys tarjoaa tutkijalle lisää vapautta eikä tutkijan tarvitse pelätä aiheuttavansa haittaa tutkimukseen osallistuville henkilöille. (Mäkinen 2006, 114.)

Olen yrittänyt huomioida eettisyyden työskentelyssäni koko opinnäytetyöprosessin ajan. Ennen tutkimuksen aloittamista täytin ja allekirjoitin Imatran kaupungin tutkimuslupa-anomuksen. Olen noudattanut tutkimuslupa-anomuksessa allekirjoittamaani tutkimussuunnitelmaa. Haastatteluissa pyrin noudattamaan ihmisten kunnioitusta ja tasa-arvoista vuorovaikutusta. Avain ennen haastattelua haastateltaville, miksi haastattelua teen, mikä sen tarkoitus on sekä mihin käytän saamiani tietoja. Tutkimukseen osallistuville henkilöille tulee aina selvittää, että mitä tutkimuksessa tulee tapahtumaan ja mihin saatuja tietoja käytetään (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25).

Haastateltavat ja haastateltavien päiväkodit säilyvät tutkimuksessani nimettöminä. Sosiaalialan ammattilaisen tulee noudattaa luottamuksellisuutta sekä salassapitoa (Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet 2012, 19–20). Käytin opinnäytetyössäni Imatran varhaiskasvatuksen palvelujohtajan nimeä, mutta kysyin tähän luvan henkilökohtaisesti. Haastattelujen ääninauhoitteet hävitän tutkimuksen valmistuttua.

Tutkiva lähestymistapa vaatii avointa vuorovaikutusta sekä totuuden etsimistä. Totuudellisuus ja rehellisyys ovat osa ammattietiikkaa. (Lastentarhanopettajan ammattietiikka 2005, 4.) Toisen tuottama teksti on osoitettava asianmukaisesti lähdemerkinnöin sekä käytetyt menetelmät selostettava huolellisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 26). Olen pyrkinyt olemaan koko tutkimusprosessin ajan mahdollisimman totuudenmukainen ja rehellinen. Lisäksi olen asianmukai-

sesti merkinnyt lähteet, jotta oma tekstini erottuu muiden tuottamasta tekstistä. Kehittämisehdotuksia olen yrittänyt tuoda rehellisesti, mutta kunnioittavasti.

7.5 Opinnäytetyön arviointi

Opinnäytetyöni on ensimmäinen tutkimus, jonka olen tehnyt. Koska tutkimuksen tekeminen ei ole ennestään tuttua, niin vaati se erityisen paljon suunnittelua ja aikaa. Löysin paljon kehitettävää toiminnassani tutkijana. Sopivan yhteistyötahon löytyminen ilmeni vaikeammaksi tehtäväksi kuin mitä luulinkaan. Oma kiinnostus liikunta- sekä varhaiskasvatukseen vaikeutti mahdollisuuksia saada aihe ja tutkimustarve suoraan työelämästä. Valmis ajatus tutkimuksesta ja sen toteutuksesta olisi mahdollisesti helpottanut opinnäytetyöprosessin liikkeelle laittamista sekä etenemistä. Toisaalta itse ehdotettu aihe mahdollisti tutkimuksen täysin omista mielenkiinnon kohteista, joka vaikutti positiivisesti työskentelyn motivaatioon. Haluankin kiittää Imatraa ja osallistuneita päiväkoteja sekä lastentarhanopettajia mahdollisuudesta toteuttaa tutkimukseni.

Aikatauluista kiinnipitäminen osoittautui yllättävän haasteelliseksi. Tarkempi aikataulu, ja siinä pitäytyminen, omalle toiminnalle olisi ollut tarpeen, sillä nyt erityisesti teoriaosuuden kirjoittaminen venytti tutkimuksen valmistumisaikataulu turhaan. Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarit ja opinnäytetyöpassin eri vaiheet olivat hyviä työskentelyä rytmittäviä välietappeja, jotka omalta osaltaan auttoivat prosessinomaista etenemistä. Koen, että ohjauksen ja vertaispalautteen optimaalisempi hyödyntäminen prosessin aikaisemmissa vaiheissa olisi helpottanut opinnäytetyöni tekemistä.

Kokemukseni mukaan opinnäytetyön eri vaiheita ei kannata sekoittaa keskenään eikä tehdä rinnakkain. Tällä tarkoitan sitä, että omalla kohdallani aloitin haastattelujen suunnittelun ja toteutuksen liian nopeasti ennen opinnäytetyöni teoriaosuuden riittävää valmistumista. Syy tähän oli liian tiukaksi itselleni asettama aikataulu. Vaikka teoriaosuus oli pääpiirteittäin kasassa, niin joitakin asioita jäi puuttumaan teemahaastattelurungosta. Olisin jälkeempään lisännyt haastattelun aiheisiin esimerkiksi enemmän liikuntakasvatuksen arviointia sekä sen

dokumentointia. Näihin liittyen olisin ottanut myös varhaiskasvatuksen liikunnan kolmivaiheisuuden, eli vuosi-, kausi- ja tuokiosuunnitelmallisuuden tarkempaan käsittelyyn.

Olen varsin tyytyväinen opinnäytetyöni teoriaosuuteen. Lähdemateriaalin löytäminen oli varsin helppoa, joten pystyin luomaan kattavan teoriapohjan opinnäytetyölleni. Hyödynsin myös englanninkielisiä julkaisuja teoriaosuudessani. Teoriaosuuden ja tutkimustulosten vuoropuhelu sen sijaan jää ajoittain hieman laimeaksi, mitä olisin toivonut pystyväni tekemään paremmin. Jäin myös kaipaamaan enemmän sopivia pro gradu -tutkielmia ja väitöskirjoja juuri omaan aiheeseeni. Pidän kuitenkin lähteitani luotettavina sekä niiden määrää riittävänä ja kattavana.

Mielestäni onnistuin saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiini. Kattavat haastattelut antoivat minulle paljon materiaalia. Haastatteluissa tuli esille paljon myös tietoa liikuntakasvatuksen toteutumisesta arjessa haastateltavien päiväkodeissa. Olenkin hyödyntänyt tietoa liikuntakasvatuksen toteutumisesta arjessa tutkimustuloksissa. Tästä johtuen lisäsin jälkikäteen kolmanneksi tutkimuskysymyksekseni, että miten liikuntakasvatus toteutuu imatralaisissa päiväkodeissa. Uskon, että opinnäytetyö on antanut minulle paljon tietoa ja kokemusta niin liikuntakasvatuksesta kokonaisuudessaan kuin tutkimuksen tekemisestä ylipäätäänkin.

7.6 Ammatillinen kasvu

Ammatillinen kasvu tarkoittaa psyykkis-emotionaalista kasvua kohti laajempaa ammatillisuutta. Ammatilliseen kasvuun liittyy niin yksilön omaan henkiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen kuin maailmankatsomukselliseenkin muutokseen liittyviä asioita. Ammatillinen kasvu on prosessinomaista, jonka kehitys on ajoittain nopeaa ja ajoittain hidasta. Siihen saattaa siis kuulua hetkittäisiä pysähdyksiä, jolloin aikaisemmin omaksuttu tieto muokkautuu syvällisemmin osaksi yksilön toimintaa, ajattelua ja lopulta automatisoituu tai jäsentyy uudella tavalla

osaksi ammattilaisen sen hetkistä ammatillisuutta. (Mäkinen; Raatikainen; Rahikka & Saarnio 2011, 33.)

Sosionomin ammatillista osaamista määrittävät kuusi sosiaalialan kompetenssia. Näitä kompetensseja ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen sekä johtamisosaaminen. (Sosiaaliportti 2012.) Eettinen osaamiseni on kehittynyt opinnäytetyöprosessin aikana ja olenkin huomionut sen läpi opinnäytetyöprosessin. Asiakastyön osaaminen on kehittynyt työssäni välillisesti, sillä tutkimukseen ei osallistunut asiakkaita, mutta haastateltavien vastaukset sekä opinnäytetyön teoriaosuus ovat antaneet tietoa lasten liikuntakasvatuksesta.

Päivähoito ja varhaiskasvatuspalvelut laajemmassa mittakaavassa edustavat sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamisen kehitystä. Olen tarkastellut toimintaa kriittisesti, jonka uskon antaneen valmiuksia omaan tutkimukselliseen kehittämisosaamiseen. Yhteistyö eri koulutustaustoista tulleiden lastentarhanopettajien on ollut moniammatillisen näkökulman kannalta tärkeää. Moniammatilliseen työotteeseen voidaan myös yhdistää yhteistyöprosessin käynnistäminen ja tutkimuslupa-asioiden hoitaminen varhaiskasvatuksen palvelujohtajan kanssa.

Opinnäytetyöprosessi on kasvattanut tietoa ja ymmärrystäni varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta. Esimerkiksi, miten kokonaisvaltaisesti liikunta vaikuttaa varhaiskasvatuskäisen lapsen kasvuun ja kehitykseen. Lisäksi olen saanut uutta informaatiota sen pitemmän aikavälin hyödyistä muun muassa oppimisvaikeuksien ehkäisemiseen. Opinnäytetyöprosessin aikana kerätty tieto liikuntakasvatuksesta ja varhaiskasvatuksesta ylipäättään ovat vahvistaneet tietopohjaani aiheista sekä tuoneet perustelua kokemuksilleni toiminnasta varhaiskasvatuskäisten lasten parissa.

Olen kehittynyt myös tutkimuksen tekemisessä, pitkäkestoisen prosessin suunnittelussa ja toteutuksessa sekä prosessin eri vaiheiden ymmärryksessä. Tulevaisuudessa vastaavanlainen tutkimus tai prosessi on helpompi toteuttaa. Yhteistyö Imatran kaupungin sekä tutkimukseen osallistuneiden lastentarhanopet-

tajien kanssa on antanut valmiuksia tulevaisuuteen. Sosionomin (AMK) erityispiirteitä ovat moniammatillisessa verkostossa toimiminen sekä palvelujen kehittäminen moniammatillisena yhteistyönä (Viinamäki & Pohjola 2009, 40–41). Uskon saaneeni tarvittavia valmiuksia opinnäytetyöprosessista moniammatilliseen työhön. Näen itseni tulevaisuudessa tekemässä töitä lasten parissa, johon liikunta liittyy merkittävästi. Opinnäytetyö on aihealueiltaan juuri sitä, mistä tarvitsen erityisesti kehitystä sekä tietotaitoa tulevaisuutta varten.

LÄHTEET

- Asanti, Riitta & Sääkslahti, Arja 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Riitta Korhonen, Marja-Leena Rönkkö & Juli-Anna Aeriala (toim.) Pienet oppimassa: kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Rauma: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö, 85–98.
- Asetus lasten päivähoidosta 239/1973, 16.3.1973.
- Ayres, A. Jean 2008. Aistimusten aallokossa: sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä: Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C. Katsauksia ja aineistoja. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Gallahue, David L. & Cleland-Donnelly, Frances 2003. Developmental physical education for all children. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallahue, David L.; Ozmun, John C. & Goodway, Jackie D. 2012. Understanding motor development: Infants, Children, Adolescents, Adults. New York: McGraw-Hill.
- Hiltunen, Anja 2003. Liikkuminen sallittu! Lastentarha 3/2003, 58–59.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Husa, Sari & Kinos, Jarmo 2001. Akateemisen varhaiskasvatuksen muotoutuminen. Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura.
- Iivonen, Susanna 2008. Early Steps -liikuntaohjelman yhteydet 4–5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Imatra 2014a. Päiväkodit ja varhaiskasvatus. Viitattu 27.1.2014.
<http://www.imatra.fi/>

- Imatra 2014b. Päiväkodit. Viitattu 27.1.2014. <http://www.imatra.fi/>.
- Imatra 2014c. Esiopetus. Viitattu 27.1.2014. <http://www.imatra.fi/>
- Imatra 2014d. Liikuntapalvelut. Viitattu 27.7.2014. <http://www.imatra.fi/>
- Jaakkola, Timo 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kanninen, Katri & Sigfrids, Arja 2012. Tunne minut!: turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Laakso, Lauri 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki : WSOY Oppimateriaalit, 16–24.
- Laki lasten päivähoidosta 1973/36, 19.1.1973.
- Lastentarhanopettajan ammattietiikka 2005. Helsinki: Lastentarhanopettajaliitto.
- Laukkanen, Anneli 2001. Liikunnan yhteydet lapsen terveyteen. Teoksessa Seija Karppinen, Arja Puurula & Inkeri Ruokonen Taiteen ja leikin lumous. Helsinki: Finn Lectura, 71–75.!
- Malina, Robert M.; Bouchard, Claude & Bar-Or Oded 2004. Growth, maturation, and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Myyrä, Eeva 2007. Vantaalla liikkuu koko päivähoito. Lastentarha 2/2007, 18–20.
- Mäki, Päivi 2010. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus. Teoksessa Päivi Mäki, Tuovi Hakulinen-Viitanen, Risto Kaikkonen, Päivikki Koponen, Marja-Leena Ovaskainen, Risto Sippola, Suvi Virtanen, Tiina Laatikainen & LATE-työryhmä (toim.) Lasten terveys: LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä, 104–106. Viitattu 18.9.2014. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.1>
- Mäkinen, Olli 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Mäkinen, Päivi; Raatikainen, Eija; Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2011. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro.

- Nenonen, Leena 2002. Esi- ja alkuopetusikäinen liikkuu – oppimisvalmiudet paremmiksi. Viitattu 16.9.2014.
<http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/esiopetus/LeenaN.htm>
- Nummenmaa, Anna Raija 2001. Tulkinnallinen lähestymistapa varhaiskasvatuksen tutkimuksessa ja teorian muodostuksessa. Teoksessa Kirsti Karila, Jarmo Kinos & Jorma Virtanen (toim.) varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä: PS-Kustannus, 25–39.
- Numminen, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan: kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus.
- Nuori Suomi 2006. Päivähoidon liikunta – Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset täytäntöön. Nuori Suomi ry.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2009. Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista: raportti neuvottelukunnan toimikaudesta 15.3.2009–14.3.2012. Viitattu 24.9.2014.
http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikunnan_edistamisen_neuvottelukunta/LEDin_liitteet/Neuvottelukunnan_toimintakertomus.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012. Työryhmä uudistamaan varhaiskasvatusta koskevia säädöksiä. Viitattu 20.8.2014.
<http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2012/12/varhaiskasvatus.html>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014. Varhaiskasvatusta koskevan lainsäädännön uudistamistyöryhmän raportti. Viitattu 20.8.2014.
<http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2014/varhaiskasvatus1.html?lang=fi>
- Opetushallitus 2010. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2010. Viitattu 1.2.2014.
http://www.oph.fi/download/131115_Esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2010.pdf
- Pulli, Elina 2013. Lupa liikkuu: liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus.
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Eeva Hujala ja Leena Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 136–150.
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen & Arja Sääks-

- lahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 462–481.
- Ronkainen, Suvi; Pehkonen, Leila; Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Vastapaino, 22–56.
- SeutuVasu 2014. SeutuVasu Imatran ja Ruokolahden seutukunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma 2014.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Valtioneuvoston periaatepäätös: terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. Helsinki: Yliopistopaino.
- Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki.
- Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet 2012. Arki, arvot, elämä, etiikka. Ammattieettinen lautakunta. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Viitattu 23.9.2014.
http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2012.pdf
- Sosiaaliportti 2012. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) -tutkinto. Viitattu 25.8.2014. http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amk_tutkinto/ects_kompetenssit/
- Stakes 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Toinen tarkistettu painos. Oppaita 56. Helsinki: Stakes.
- Suomen Sydänliitto ry i.a.a. Mitä alle kouluikäisen lapsen liikunta on? Viitattu 18.9.2014. http://www.sydanliitto.fi/alle-kouluikaisen-lapsen-liikunta#.VBoFAfl_s4o
- Suomen Sydänliitto ry i.a.b. Lapsen liikuntaharrastus. Viitattu 18.9.2014.
http://www.sydanliitto.fi/lapsen-liikunta#.VBoDo_I_s4o
- Suomen Sydänliitto ry i.a.c. Lapsen painonhallinta ja liikunta. Viitattu 18.9.2014.
http://www.sydanliitto.fi/lapsen-painonhallinta-ja-liikunta#.VBn_pfl_s4o

- Syväoja, Heidi J.; Tammelin, Tuija H.; Ahonen, Timo; Kankaanpää, Anna & Kantomaa, Marko T. 2014. The Associations of Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time with Cognitive Functions in School-Aged Children. Viitattu 22.9.2014.
<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0103559>
- Sääkslahti, Arja 2002. Pienten lasten liikuntakasvatus. Teoksessa Alho-Kivi Keskinen (toim.) Kodissa vaan ei kotona. Helsinki: Tammi, 157–172.
- Sääkslahti, Arja 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylä : Jyväskylän yliopisto.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Varstala, Väinö 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki : WSOY Oppimateriaalit, 125–139.
- Viinamäki, Leena & Pohjola, Anneli 2009. Sosionomi (ylempi AMK) -tutkinnon suorittaneiden näkemykset osaamisestaan ja paikastaan työmarkkinoilla. Teoksessa Leena Viinamäki (toim.) Sosionomilta eivät hommat lopu: ammattikäytäntöjen kehittäminen haasteena sosionomi AMK-tutkinnoissa. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.9.2014.
http://www3.tokem.fi/kirjasto/tiedostot/viinamaki_A_1_2009.pdf
- Vuolle, Airi 2007. Liikunnalle raivataan tilaa. Lastentarha 2/2007, 14–16.
- Zachopoulou, Evridiki & Pickup, Ian 2010. Basics of an Early Childhood Physical Education Curriculum. Teoksessa Evridiki Zachopoulou, Jarmo Liukkonen, Ian Pickup & Niki Tsangaridou (toim.) Early Steps physical education curriculum. Theory and practice for children under 8. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–2.
- Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

LIITTEET

LIITE 1: Teemahaastattelurunko

TEEMAHAASTATTELURUNKO

Koulutuksesi antamat valmiudet liikuntakasvatukseen

Kollegoilta ja käytännöstä opitut valmiudet liikuntakasvatukseen

Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus arjessa

- suunnitellut liikuntatuokiot
- spontaanit liikuntatuokiot
- ulko- ja sisäliikunta
- päiväkodin ympäristö
- ryhmäkoko
- liikuntatuokioiden suunnitteluun varattu aika

Liikuntakasvatus ja kasvatuskumppanuus

- vanhempien osallistuminen ja asennoituminen päiväkodin liikuntakasvatukseen

Liikuntakasvatuksen jatko- ja lisäkoulutus

Liikuntakasvatuksen tulevaisuus Imatralla

- kehittämis ehdotukset
- haasteet
- mahdollisuudet

LIITE 2: Esimerkki aineistolähtöisen sisällönanalyysin toteutuksesta

ESIMERKKI 1. Mistä hyvä liikuntakasvatus koostuu Imatralla?

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	
- Yliopistotasoinen ja opisto- tasoinen koulutus antaneet hyvät valmiudet liikuntakas- vatukseen	- koulutuksen merkitys liikun- takasvatuksessa	- sisäiset vaikuttajat liikuntakasvatuksessa	- liikuntakasvatus koko- naisuutena Imatralla
- sosionomikoulutus ei antanut erityisiä valmiuksia liikuntakasvatukseen			
- lisäkoulutukset antaneet valmiuksia			
- yliopisto- ja opistotasoisesta saanut hyvän rungon liikuntatuokioiden suunnitte- luun			
- kollegoilta saadut valmiu- det	- kollegoiden tuki ja käytän- nöstä oppiminen		
- käytäntö opettanut			
- oma innostus antaa moti- vaatiota	- oma innostus		
- oma innostus auttaa spon- taanien liikuntatuokioiden syntymistä			
- hyvä liikuntaympäristö tukena	- Imatran kaupungin vaikutus liikuntakasvatukseen	- ulkoiset vaikuttajat liikuntakasvatuksessa	
- suunnitteluajan riittävyys- destä jakautuneet mielipiteet			
- Imatralla ymmärretään liikuntakasvatuksen tärkeys			
- lisäkoulutusta liikuntakas- vatukseen ollut, siitä apua ja sitä voisi olla lisää			
- uimaopetusta lisää			
- ryhmäkokojen kasvaminen vaikuttaisi negatiivisesti			
- vanhemmat positiivisia liikuntakasvatuksen suhteen	- vanhempien asennoitumi- nen ja tuki		
- järjestöt ja seurat apuna	- järjestöt ja seurat apuna		