

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaali-alan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2014

Hanna Mikkonen ja Hanna Nauha

LIIKUNTASUUNNITELMASTA TOIMIVIIN KÄYTÄNTÖIHIN

– Tutkimus Kaarinan kaupungin päiväkotien
liikuntakasvatuksesta ja liikunnan
vuosisuunnitelman hyödyllisyydestä



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK) | Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2014 | Sivumäärä 60 + 8

Ohjaaja Johanna Gadd

Hanna Mikkonen & Hanna Nauha

LIKUNTASUUNNITELMASTA TOIMIVIIN KÄYTÄNTÖIHIN: TUTKIMUS KAARINAN KAUPUNGIN PÄIVÄKOTIEN LIKUNTAKASVATUKSESTA JA LIKUNNAN VUOSISUUNNITELMAN HYÖDYLLISYYDESTÄ

Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa ja siksi lasten liikkumista on mahdollistettava ja tuettava päivähoitossa. Päivähoidon kasvattajilla on merkittävä rooli lasten liikunnan fyysisten puitteiden luomisessa ja liikuntamyönteisyyden kehittämisessä.

Tutkimuksen aiheena on lasten liikunta ja liikuntakasvatus Kaarinan kaupungin päiväkodeissa työntekijöiden näkökulmasta. Tutkimuksen taustalla on Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma, jota työstettiin vuosina 2009–2010 Kaarinan päivähoiton edustajien sekä LiikU ry:n pienten lasten liikunnan kehittäjän yhteistyönä. Liikunnan vuosisuunnitelma avaa Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia Kaarinan päivähoiton näkökulmasta. Liikunnan vuosisuunnitelma sisältää myös jokaisen kuukauden liikunnan pääteemat.

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa, kuinka tuttu Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma on Kaarinan kaupungin päiväkotien työntekijöille ja kuinka hyödylliseksi he sen kokevat. Tavoitteena oli myös selvittää, millaista lasten liikuntaa ja liikuntakasvatus on Kaarinan kaupungin päiväkodeissa. Lisäksi tutkimusaineistosta haluttiin poimia mahdollisia kehittämis-kohteita sekä hyviksi koettuja käytäntöjä. Tutkimus on kvantitatiivinen kyselytutkimus. Kyselyt jaettiin paperisina päiväkoteihin työntekijöiden täytettäväksi. Tutkimusaineisto tallennettiin sähköiseen muotoon ja analysoitiin kvantitatiivisin menetelmin.

Tuloksista ilmeni, että Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma on tuttu noin puolelle päiväkotien työntekijöistä ja valtaosa kokee suunnitelman hyödylliseksi. Suurimmassa osassa päiväkotiryhmistä lapsilla on reipasta liikuntaa vähintään tunti päivässä. Päiväkodeilla on käytössä monipuolisia liikuntavälineitä ja vaihtelevia liikuntaympäristöjä, joita hyödynnetään ahkerasti. Kehitettävää olisi liikuntavälineiden saatavuudessa lasten vapaaseen käyttöön. Tuloksista ilmeni myös, että liikuntaan liittyvät turvallisuuskysymykset jakavat osittain työntekijöiden mielipiteitä.

ASIASANAT:

Päivähoito, Varhaiskasvatus, Liikuntakasvatus, Kvantitatiivinen tutkimus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of social services | Child, youth and family work

2014 | Total number of pages 60 + 8

Instructor Johanna Gadd

Hanna Mikkonen & Hanna Nauha

FROM A PHYSICAL ACTIVITY STRATEGY TO FUNCTIONING PRACTICES: A STUDY ON PHYSICAL EDUCATION AND USEFULNESS OF THE STRATEGY IN KAARINA MUNICIPAL DAY CARE

A physically active lifestyle starts to develop during the early childhood years. Therefore physical activity must be enabled and supported within day care field. Day care educators play an important role in building the environment for children's physical activity as well as developing a positive approach towards physical activity.

The subject of this study is children's physical activity and physical education from the kindergarten employees' point of view in municipal kindergartens in Kaarina. The study is based on "The strategy for around-the-year physical activity within the early childhood education in Kaarina". The strategy was developed during the years 2009 and 2010 by representatives of Kaarina day care and the small children's physical activity developer from LiiKU ry. The strategy consolidates and implements the "Early education physical activity recommendations" for the day care field in Kaarina. The strategy also contains different themes of physical education for each month.

The aim of this study is to evaluate familiarity of "The strategy for around-the-year physical activity" among kindergarten employees as well as usefulness of this strategy. Another aim is to understand children's physical activity and physical education in the kindergartens of Kaarina. Also possible targets for development and successful practices were sought from the research material. The research is a quantitative survey. Questionnaire forms were brought to the kindergartens for the employees to fill up. The research material was saved as digital documents and analysed using quantitative methods.

The results showed that approximately half of the kindergarten employees in Kaarina are familiar with "The strategy for around-the-year physical activity" and a majority of employees find it useful. In most kindergartens, children do effective physical activities for more than an hour a day. Kindergartens have wide ranges of equipment and varying environments for physical activities, which they use effectively. Results also revealed potential for improvement in children's access to sports equipment. It is also realized that safety issues in physical activity divide opinions within employees.

KEYWORDS:

Day care, Early childhood education, Physical education, Quantitative research

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LIIKUNNALLINEN KEHITYS VARHAISLAPSUUDESSA	7
2.1 Motorisen kehityksen pääpiirteitä varhaislapsuudessa	7
2.2 0-1-vuotiaana opitaan liikkumisen alkeet	8
2.3 1-3-vuotias on itsenäistyvä tutkija	9
2.4 4-6-vuotias nauttii uusista haasteista	10
2.5 Fyysinen minäkuva on itsetunnon perusta	10
2.6 Liikkuminen opettaa sosiaalisia taitoja	12
3 LIIKUNTAKASVATUS PÄIVÄHOIDOSSA	13
3.1 Päivähoidon ja varhaiskasvatuksen määrittely	13
3.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet	14
3.3 Päiväkodin liikuntakasvatus lähtee lapsen tarpeista	16
3.4 Liikuntakasvatuksen suunnittelu	18
3.5 Päiväkoti lasten liikkumisympäristönä	20
3.6 Kasvattaja liikunnan mahdollistajana	22
4 TUTKIMUKSEN TAUSTAT JA TOTEUTUS	25
4.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ja aiemmat tutkimukset aiheesta	25
4.2 Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma	26
4.3 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset	28
4.4 Tutkimuksen kohderyhmä	29
4.5 Tutkimusmenetelmä	30
4.6 Tulosten käsittely ja analysointi	32
4.7 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	34
5 TUTKIMUSTULOKSET	36
5.1 Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelman tunnettuus	36
5.2 Liikunnan vuosisuunnitelman koettu hyödyllisyys ja hyödyntäminen	36
5.3 Lasten liikkuminen ja liikuntakasvatus Kaarinan kaupungin päiväkodeissa	38
5.4 Vastaajien mielipiteitä liikunnan kehittämisestä päiväkodeissa	44

6 TULOSTEN YHTEENVETO	47
6.1 Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelman tunnettuus ja hyödyllisyys	47
6.2 Lasten liikkuminen ja liikuntakasvatus henkilökunnan näkökulmasta Kaarinan päiväkodeissa	48
7 POHDINTA JA ARVIOINTI	52
LÄHTEET	57

LIITTEET

- Liite 1. Vastaajien mielipiteet liikuntaan liittyvistä puitteista, toimintatavoista ja asenteista
- Liite 2. Tutkimuslupa
- Liite 3. Lähetekirjelmä ja kyselylomake

KUVIOT

Kuvio 1. Kaarinan kaupungin varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelman tunnettuus.	36
Kuvio 2. Liikunnan vuosisuunnitelman hyödylliseksi kokeminen.	37
Kuvio 3. Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelman hyödyntäminen päiväkotiryhmän liikunnan suunnittelussa.	37
Kuvio 4. Ryhmän päivittäinen reippaan ja hengästyttävän liikunnan määrä.	38
Kuvio 5. Ohjattujen liikuntatuokioiden määrä ryhmässä.	39
Kuvio 6. Päiväkodin ulkopuolelle tehdyt retket.	40

1 JOHDANTO

Liikkuminen on lapselle luontainen tapa tutustua itseensä ja ympäristöönsä. Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta ja lapsena löydetty liikunnan ilo kantaa usein aikuisuuteen asti. (Stakes 2005, 22.) Lasten elinpiiriin vaikuttaneet yhteiskunnalliset muutokset ovat kuitenkin vähentäneet lasten päivittäisen liikunnan määrää merkittävästi (STM 2005, 7). Tutkimusten mukaan vain puolet lapsista liikkuu riittävästi (STM 2013, 16). Liikuntakasvatuksella on keskeinen merkitys lapsen liikunnallisen aktiivisuuden edistämässä. Päivähoidon liikuntakasvatus antaa lapselle mahdollisuuden löytää liikunnan riemu ikätovereidensa parissa ja oppia uusia taitoja oman yksilöllisen kasvunsa ja edellytystensä myötä. Varhaiskasvatuksen liikunnan monipuolisuus ja lapsilähtöisyys voidaan varmistaa huolellisella ja tavoitteellisella suunnittelulla (STM 2005, 16).

Kaarinan kaupungin varhaiskasvatuksessa kehitettiin vuosien 2009-2010 aikana liikunnan vuosisuunnitelma, jonka tarkoituksena on toimia kehyksenä varhaiskasvatuksen liikunnalliselle toiminnalle (Kaarinan kaupungin varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma 2010, 2). Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka tuttu kyseinen liikuntasuunnitelma on Kaarinan kaupungin päiväkotien työntekijöille ja kuinka hyödylliseksi he sen kokevat. Tutkimuksessa selvitettiin myös millaista lasten liikunta ja liikuntakasvatus kaarinalaisissa päiväkodeissa on. Tutkimustuloksista poimittiin kehittämiskohteita sekä hyviksi koettuja käytäntöjä. Tuloksista koottiin yhteenveto, joka toimitettiin Kaarinan varhaiskasvatusjohtajalle ja kaupungin päiväkoteihin. Tutkimuksella kerättyä tietoa voidaan hyödyntää tulevaisuudessa liikuntaan liittyvässä kehittämistoiminnassa Kaarinan varhaiskasvatuksessa.

Tutkimuksen taustateoria pohjautuu lapsen liikunnalliseen kehitykseen ja liikuntakasvatukseen päivähoidossa. Raportissa kuvataan lisäksi tutkimuksenteon prosessia ja esitellään tutkimustulokset pohdintoineen. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisella tutkimusotteella. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkein Kaarinan kaupungin päiväkotien työntekijöiltä keväällä 2014.

2 LIKUNNALLINEN KEHITYS VARHAISLAPSUUDESSA

2.1 Motorisen kehityksen pääpiirteitä varhaislapsuudessa

Motorinen kehitys tarkoittaa vartalon ja sen eri osien toiminnallisia muutoksia (Numminen 1996, 22; Gallahue ym. 2012, 48). Lapsen motorinen kehitys on sidoksissa lapsen muuhun kehitykseen. Kyse on kokonaisvaltaisesta kehityksestä, jossa kasvu ja oppiminen ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttavat hermoston, luuston ja lihaskiston kehittyminen sekä lapsen tiedollinen ja tunne-elämän kehitystaso. (Hiltunen ym. 1991, 52; Numminen 1996, 22; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 79.) Myös ympäristön tarjoamat virikkeet ja vuorovaikutus vaikuttavat motoriseen kehitykseen (Numminen 1996, 22; Kronqvist & Pulkkinen 2001, 79). Lapsen motorisessa kehityksessä on erotettavissa tiettyjä vaiheita, joilla on oma järjestyksensä. Minkään kehityksen vaiheen yli ei voi hypätä, sillä kehitys rakentuu aina aiemmin opitun varaan. Motorinen kehitys on myös sidoksissa lapsen fyysiseen kehitystasoon. Jokainen lapsi kehittyy omassa tahdissaan ja erot lasten välillä ovat joskus suuriakin. (Hiltunen ym. 1991, 52; Numminen 1996, 22-41, Gallahue ym. 2012, 3-4 ja 190.)

Lapsen motorinen toiminta on aluksi kokonaisvaltaista, josta se etenee eriytyneisyyteen. Vauvan liikkeet eivät ole vielä eriytyneet, vaan hän reagoi ärsykkeisiin koko vartalollaan. (Numminen 1996, 22.) Lapsen motorinen kehitys etenee kahdessa suunnassa. Kehitys etenee ensinnäkin päästä jalkoihin, mitä kutsutaan kefalokaudaaliseksi kehityssuunnaksi. Lapsi suorittaa ensimmäiset hallitut liikkeet päällään, sitten käsivarsillaan ja lopuksi jaloillaan. Toinen liikkeiden kehityssuunta on proksimodistaalinen kehityssuunta, joka tarkoittaa, että lapsi hallitsee ensin lähimpänä vartalon keskikohtaa sijaitsevia lihaksia ja vasta myöhemmin kauempana sijaitsevia lihaksia. Kun vauva esimerkiksi haluaa tarttua esineeseen, hän kääntyy sitä kohti koko vartalollaan, ennen kuin myöhemmin oppii tarttumaan siihen käsillään ja sormillaan. (Numminen 1996, 22; Kronqvist & Pulkkinen 2001, 81; Zimmer 2001, 57–58.)

Jokapäiväisten toimintojen toteuttamiseen ja myöhempien liikunnallisten lajitaitojen kehittymiseen tarvitaan motorisia perustaitoja. Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan kahden tai useamman kehon tai raajojen osan järjestäytyntä liikettä. Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen yläluokkaan, jotka ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. (Numminen 1996, 24; Gallahue ym. 2012, 186.) Tasapainotaitoihin kuuluvat muun muassa vartalon koukistus ja ojennus, kieriminen, nouseminen ja laskeutuminen. Liikkumistaidot liittyvät paikasta toiseen siirtymiseen ja niitä ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppiminen ja kiipeäminen. Käsittelytaidot edellyttävät havaitsemistoimintojen ja motoristen toimintojen yhdistämistä. Käsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriikalla tarkoitetaan suurten lihasryhmien hallintaa ja koordinaatiota liikkuesssa. Karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi heittäminen, kiinniottaminen ja potkaiseminen. Hienomotoriikka puolestaan tarkoittaa pienten lihasten hallintaa. Esimerkiksi saksilla leikkaaminen ja kynällä piirtäminen ovat hienomotorisia taitoja. (Numminen 1996, 24-28; Kronqvist & Pulkkinen 2001, 79–84; Gallahue ym. 2012, 49.)

2.2 0-1-vuotiaana opitaan liikkumisen alkeet

Alle yksivuotias lapsi katsotaan vauvaikäiseksi ja alle kaksikuukautinen vastasyntyneeksi. Vastasyntyneellä on joukko spontaaneja refleksejä, esimerkiksi imemis- ja tarttumisrefleksit. Refleksit vahvistuvat ja harjaantuvat kokemuksen ja toistojen myötä. Harjoittelun kautta refleksit muuttuvat tahdonalaisiksi toiminoiksi. Monet vauvan liikkeistä ovat tahdosta riippumattomia noin neljännelle elinkuukaudelle asti, mutta tutkimuksissa on havaittu, että jo kolmen kuukauden ikäinen vauva kykenee hahmottamaan ja tietoisesti liikuttamaan kehoaan. Liikkeet kehittyvät sitä mukaa, kun vauvan lihakset vahvistuvat kefalokaudaalisisessa suunnassa. (Kronqvist & Pulkkinen 2001, 81; Autio & Kaski 2005, 15; Gallahue ym. 2012, 121.)

Tasapainotaidoista osa kehittyy jo ensimmäisten elinkuukausien aikana (Numminen 1996, 24). Kahdeksan-kahdentoista kuukauden iässä vauvalta onnistuu

usein jo liikkuminen ryömimällä, kierimällä ja jopa konttaamalla. Vauvan kehityksessä tapahtuu tällöin merkittävä muutos – hän alkaa tutkia ympäristöään erillisenä ihmisenä eikä ole enää yhtä riippuvainen aikuisesta. Pian lapsi oppii nousemaan konttausasennosta seisomaan. Lapsen erillisyyden huipentumana voidaan pitää kävelemään oppimista, mikä tapahtuu usein lähempänä vuoden ikää. (Numminen 1996, 61; Zimmer 2001, 61; Autio & Kaski 2005, 14–19.) Tärkeimmät vauvaiän loppuun mennessä opitut motoriset taidot ovat määrätietoinen tarttuminen, pystyasento ja ensimmäinen itsenäinen eteenpäin liikkuminen (Zimmer 2001, 59).

2.3 1-3-vuotias on itsenäistynyt tutkija

Toisena ikävuotenaan lapsi useimmiten jo kävelee, jos ei yksin, niin ainakin tuettuna (Autio & Kaski 2005, 21). 1-3-vuotiaan kävely- ja juoksemistaidot kehittyvät nopeassa tahdissa. Tässä iässä lapsi oppii myös muita perusliikkeitä kuten hyppääminen, työntäminen, vetäminen, tasapainoilu ja roikkuminen. (Zimmer 2001, 61.) Perusliikkeiden kehittyminen riippuu siitä, miten lapsi tottuu kehoaan käyttämään (Autio & Kaski 2005, 22). Lapsi tutkii ympäristöään mielellään ja nauttii omasta kehittyvästä erillisyydestään. Samalla lapsi tajuaa, että myös vanhempi on oma erillinen itse. Tämä voi ajoittain saada taaperon hakemaan entistä enemmän turvaa vanhemmasta. (Autio & Kaski 2005, 21.)

1-3-vuotiaan lapsen liikkeet vaikuttavat vielä kulmikkailta ja niihin voi yhdistyä suurpiirteisiä myötäliikkeitä. Esimerkiksi lapsen heittäessä palloa hänen koko kehonsa seuraa käsien liikettä. Tämä johtuu koordinaatiokyvyn kehittymättömyydestä; lapsi ei vielä osaa säädellä ja ohjata fyysisiä voimiaan. Kuitenkin juuri tässä ikävaiheessa ihminen omaksuu enemmän uusia asioita kuin missään muussa ikävaiheessa. Tässä iässä lapsella on ilmeinen liikkumisen tarve sekä motivaatio harjoitella ja täydentää vastaopittuja taitoja. (Zimmer 2001, 62.)

2.4 4-6-vuotias nauttii uusista haasteista

4-6-vuotiaalla lapsella pienenä opitut karkeamotoriset liikkumuodot eriytyvät ja kehittyvät karkeamotorisista hienomotorisiksi (Zimmer 2001, 62). Motorisen kehityksen nopea eteneminen näkyy lapsen suoritusten määrän lisääntymisenä, liikekulkujen laadullisena kohentumisena sekä eri tilanteiden soveltamiskyynä (Winter 1987, Zimmerin 2001, 62 mukaan). 4-6-vuotiaana lapsi osaa yhdistellä eri liikuntamuotoja, kuten juoksemista, hyppimistä, heittämistä ja kiinniottamista.

Nelivuotias lapsi osaa yleensä hyppiä yhdellä jalalla ja kävellä portaita alas vuoroaskelin. Koordinaatiokyky, esimerkiksi tasapaino edistyy, ja moni lapsi oppiikin viisivuotiaana ajamaan kaksipyöräisellä polkupyörällä, hiihtämään ja luistelemaan. (Zimmer 2001, 62; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 85.) Myös muiden erityistaitojen, kuten uimisen opettelu kiinnostaa (Autio & Kaski 2005, 26). Koska lasten motorisessa kehityksessä kuitenkin on suuriakin yksilöllisiä eroja, joku oppii esimerkiksi hiihtämään jo kaksivuotiaana ja toinen seitsemänvuotiaana (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 85).

4-6-vuotiaan lapsen toimintaa leimaavat energisyys ja nopeus. Lapsi tutkii omia rajojaan ja asettaa itselleen haasteita, joihin vastatessaan hän oppii kehonsa hallintaa. (Hiltunen ym. 1991, 78.) Kuusivuotias usein kasvaa nopeasti pituutta, minkä johdosta lapsesta tulee hieman kömpelö ja hänen ruumiinliikkeidensä hallinta taantuu väliaikaisesti. Pienestä taantumasta huolimatta liikkumisen tarve on suuri. (Hiltunen ym. 1991, 82.)

2.5 Fyysinen minäkuva on itsetunnon perusta

”Minäkuva on erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien kokonaisuus, jolla lapsi kuvaa itseään” (Numminen 1996, 82). Fyysinen minäkuva kertoo siitä, miten lapsi hyväksyy oman vartalonsa sekä sen toimintamahdollisuudet ja toiminnat (Numminen 1996, 82). Lapsen omat havainnot oman kehonsa pituudesta, painosta ja muodosta vaikuttavat siihen, miten hän vertaa itseään toisiin. Realistisen kehokuvan muodostuminen on tärkeää jo lapsuudessa, sillä

oman fyysisen minän ja kehon toimintojen tunteminen on perusta itsetunnon kehitykselle. (Huisman 2001, 62; Gallahue ym. 2012, 274.)

Jo ensimmäisten elinviikkojensa aikana vauva tulee tietoiseksi omasta kehostaan. Vauva aistii oman kehonsa ja pystyy tekemään eron itsensä ja ympäristön välillä. Tämän niin kutsutun keho-minän kautta lapsi muodostaa käsityksen omasta ruumiinrakenteestaan, äänestään ja ruumiinsa sijainnista tilassa. (Zimmer 2001, 22.) Lapselle ovat tärkeitä tuntemukset ja liikekokemukset, joita hän saa esimerkiksi vanhemman pitäessä häntä lämpimässä sylissä, heijatessa ja keinuttaessa (Huisman 2001, 62). Kosketuskokemukset auttavat lasta kokemaan itsensä kokonaisuutena ja tiedostamaan kehon eri osien liittyvän toisiinsa. Aikuisen käsitellessä lasta päättäväisesti, mutta herkästi, välittyy lapselle fyysinen ja psyykinen turvallisuuden tunne. (Sherborne 1993, 4, 37.)

Fyysisen toiminnan kautta lapsi havaitsee, että hän pystyy itse suoriutumaan asioista. Esimerkiksi itse pukeminen, käveleminen ilman muiden apua, kiipeily ja rakentaminen ovat lapselle saavutuksia, jotka todistavat sekä hänelle itselleen että läheisille ihmisille lapsen kehittyvästä riippumattomuudesta. (Zimmer 2001, 21.) Lapsi tekee johtopäätöksiä persoonastaan ja kyvyistään tarkkailemalla oman toimintansa vaikutuksia. Kun lapsi huomaa olevansa asioiden aikaansaajana, syntyy perusta itseluottamukselle. (Zimmer 2001, 23.) Oman arvioiden lisäksi lapsen itseluottamukseen ja minäkuvaan vaikuttavat muiden arviot lapsesta sekä se, miten lapsi ne kokee. Usein päiväkodissa lapsi alkaa vertailla itseään muihin ryhmän lapsiin. Lapsi näkee, onko hän yhtä taitava, nopeampi vai hitaampi kuin muut. (Huisman 2001, 62; Zimmer 2001, 23.) On otettava huomioon, että minäkuva voi muuttua ”itseään toteuttavaksi ennustukseksi”. Erityisesti tämä ilmenee fyysisesti ja motorisesti heikkojen lasten kohdalla. Leikki ja liikkuminen ovat lapselle tärkeitä tilanteita, joissa hyväksyntä ja arvostus saavutetaan yleensä juuri fyysisten ja motoristen suoritusten kautta. Lapsen minäkuva, joka on vahvasti sidoksissa hänen fyysis-motorisiin kykyihinsä, vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen ryhmässä. (Zimmer 2001, 24.)

2.6 Liikkuminen opettaa sosiaalisia taitoja

Lapsen liikkumista ohjaavat erilaiset motiivit, jotka ovat kytköksissä myös lapsen sosiaaliseen toimintaan. Pienellä lapsella on suuri liikkumisen tarve, joka motivoi häntä liikkumaan. Tällöin liikkuminen itsessään on jo motiivi. Sosiaalisia motiiveja ovat ihmissuhteiden aiheuttamat ärsykkeet, joiden seurauksena lapsi etsii yhteyttä toiseen ihmiseen ja ympäristöön. Sosiaaliseen motiiviin liittyy myös kontaktimotiivi, joka motivoi lasta kosketuksen etsimiseen ja yhteyden säilyttämiseen. Kontaktimotiivi on ystäväsuhteiden ja sosiaalisen käyttäytymisen olennainen tekijä. Suoritusmotiivi puolestaan ohjaa lasta sellaisiin suorituksiin, joita hän huomaa muiden arvostavan. Positiiviset kokemukset fyysisissä suorituksissa voivat johtaa suoritusmotiivin käyttämiseen myös muilla elämän osa-alueilla. (Numminen 1996, 91.)

Ystävyysuhteiden merkitys kasvaa iän lisääntyessä. Lapsi haluaa kuulua ryhmään ja noudattaa siinä hyväksytyjä käyttäytymisnormeja. (Numminen 1996, 91.) Liikunnallisella tarjonnalla ja liikunnallisilla leikeillä on todettu olevan suotuisa vaikutus lasten sosiaaliseen yhteisöön kasvamisen kannalta. Etenkin erikäisistä koostuvat ryhmät tarjoavat mahdollisuuksia oppia toisilta lapsilta, auttaa toinen toistaan sekä sopeutua nuorempien ja vanhempien lasten kykyihin. Liikunnallisiin leikkeihin sisältyy monia tilanteita, joissa lapsilta vaaditaan kanssakäymistä toisten kanssa, konfliktien selvittämistä, roolien omaksumista, pelisääntöjen sopimista ja niiden hyväksymistä. (Zimmer 2001, 28.) Yhdessä liikkessaan lapsilla on mahdollisuus oppia arvoja ja asenteita, sosiaalista vuorovaikutusta, toisten huomioon ottamista ja reilua peliä (Autio 2001, 34). Ryhmään kuulumisen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta kehittää myös tunteiden ilmaisun säätelyä. Henkisesti tasapainossa oleva, itsensä suosituksi ja ihailuksi kokeva lapsi kykenee tasapainoiseen vuorovaikutukseen. (Takala ym. 2009, Pönkön & Sääkslahden 2012, 138 mukaan.)

3 LIKUNTAKASVATUS PÄIVÄHOIDOSSA

3.1 Päivähoidon ja varhaiskasvatuksen määrittely

Päivähoito on varhaiskasvatuspalvelua, jota toteutetaan pääosin päiväkodeissa, perhepäivähoidossa, leikkitoimintana, avoimena varhaiskasvatoimintana tai muuna päivähoitotoimintana (THL 2014). Päivähoitoa voivat saada alle kouluikäiset lapset sekä erityistapauksissa myös sitä vanhemmat lapset. Päivähoitolaki määrittelee päivähoidon perustehtävän seuraavasti: ”Päivähoidon tavoitteena on tukea päivähoidossa olevien lasten koteja näiden kasvatustehtävässä ja yhdessä kotien kanssa edistää lapsen persoonallisuuden tasapainoista kehitystä.” (Finlex 2013.) Päivähoitopalveluissa yhdistyvät lapsen oikeus varhaiskasvatukseen sekä vanhempien oikeus saada lapselleen hoitopaikka (THL 2014). Yhteistyöllä vanhempien ja yhteistyökumppaneiden kuten neuvolan tai erityisopettajan kanssa on tärkeä merkitys lapsen kehitykselle varsinkin pulmatilanteissa (Koivunen 2009, 12). Päivähoito toimii myös lähtökohtaisesti ehkäisevänä lastensuojeluna. Lapsen mahdolliseen erityiseen tuen tarpeeseen vastataan kasvatuksellisin ja kuntoutuksellisin keinoin. (THL 2014.)

Päivähoito voi olla kunnallista tai yksityistä. Vastuu päivähoitopalvelujen järjestämisestä sekä yksityisen päivähoidon valvonnasta on kunnilla (STM 2014). Suomessa kaikilla alle kouluikäisillä lapsilla on lakisääteinen oikeus saada vanhempien valinnan mukaan joko kunnallinen päivähoitopaikka tai kotihoidon- tai yksityisen hoidon tuki. Kuntien tehtävänä on järjestää päivähoitoa tarpeensa mukaisesti eripituisena ja päivän eri aikoihin sijoittuvana toimintana. (THL 2014.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritellään varhaiskasvatus seuraavasti: ”Varhaiskasvatus on pienten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista” (Stakes 2005, 11). Varhaiskasvatuksessa tarvitaan vanhempien ja kasvatusalan ammattilaisten kiinteää yhteistyötä, jotta yhteinen kasvatustehtävä muodostaa lapsen kannalta mielekkään kokonaisu-

den. Varhaiskasvatusta koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta ja sitä määrittävät suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus. (Stakes 2005, 11.) Varhaiskasvatushenkilöstö muodostaa moniammatillisen kasvattajayhteisön (Stakes 2005, 16). Lapsen omaehtoisella leikillä on varhaiskasvatuksessa keskeinen merkitys. Varhaiskasvatukseen on kytköksissä myös esiopetus, joka on vuotta ennen oppivelvollisuuden alkamista tarjottavaa suunnitelmallista opetusta ja kasvatusta. (Stakes 2005, 11.)

Varhaiskasvatuksen sisältöä, laatua ja kuntien varhaiskasvatussuunnitelmien laatimista ohjaavat valtakunnallisesti Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) ja esiopetusta Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2010). Päivähoitoyksikön varhaiskasvatussuunnitelma on kunnan suunnitelmaa yksityiskohtaisempi ja siinä kuvataan yksikön erityispiirteitä ja painotuksia. Lisäksi jokaiselle lapselle laaditaan yhdessä vanhempien kanssa varhaiskasvatussuunnitelma tai esiopetuksen suunnitelma. (Stakes 2005, 8-9.)

3.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet

Liikuntakasvatus käsitteenä viittaa kaikkeen toimintaan, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta (Jaakkola ym. 2013, 18). Liikuntakasvatuksen tavoitteet voidaan jakaa kahteen päätehtävään: kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen merkitsee liikunnan harrastamisen tukemista sekä terveellisiä elämäntapoja ja hyvinvointia tukevien asenteiden, tietojen ja taitojen opettamista. Kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa liikunnan hyödyntämistä lapsen kasvun ja kehityksen tukemisen välineenä. (Jaakkola ym. 2013, 20.)

Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa (Stakes 2005, 22). Liikuntakasvatuksen oleellisena tavoitteena on tukea lasta omaksumaan monipuolisia liikunnallisia kykyjä ja motorisia perustaitoja (Jaakkola 2013, 162). Perusliikkeitä harjoitellaan elämisen laadun ja kehon luonnollisen toiminnan lisäämiseen jokapäiväisissä käytännön toiminnoissa (Lind ym. 2008, 47). Tunteamalla ja tunnistamalla oman kehonsa liikemahdollisuuksia lapsi oppii hallitse-

maan ja suuntaamaan liikkeensä ja voimansa sekä tilassa että ajallisesti (Autio 2010, 28). Liikuntakasvatuksen tavoitteena on antaa lapselle valmiudet oppia tuntemaan omaa itseään ja kanssaihmiisiä sekä rohkaista lasta tutustumaan kasvuympäristöönsä. Tarkoituksena on löytää liikkumisen ilo ja luottamus kehittyviin motorisiin kykyihin. (Zimmer 2001, 121-122.) Jokaisen lapsen tulisi saada liikuntakokemuksista itsetuntoa vahvistavia ja myönteistä minäkuvaa tukevia kokemuksia. Hyvä itsetunto ylläpitää jatkuvaa oppimismotivaatiota ja lisää lapsen kiinnostusta hankkia uusia taitoja. (Numminen 2005, 192; Autio 2007, 35-36.)

Liikunta tarjoaa oivallisia tilanteita pohtia oikeaa ja väärää sekä sääntöjen noudattamista. Liikunnan avulla lapsi voi saada mahdollisuuden käsitellä epäonnistumisia ja kielteisiä tunteita. Liikuntatilanteiden eettinen näkökulma tähtää siihen, että lapsi oppii suhtautumaan lähiympäristöönsä kunnioittavasti ja jokainen tuntee itsensä hyväksytyksi ja tasa-arvoiseksi ryhmän jäseneksi. (Autio 2007, 35-37; Jaakkola ym. 2013, 22.) Kasvattajan tehtävänä on ohjata lasta erottamaan sopivan ja epäsoptivan tavan ilmaista tunteita (Autio 2010, 34). Aikuisen tulee osoittaa lapselle, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta eivät aina niistä johtuvat teot (Vienola 2012, 168). Aikuinen voi leikkien valinnalla ja niihin liittyvillä järjestelytoimenpiteillä sekä puuttumalla lasten välisiin konflikteihin hellävaraisesti vaikuttaa myönteisesti lapsiryhmän sisäisiin sosiaalisiin suhteisiin (Zimmer 2001, 31).

Liikunta vaikuttaa aivojen toimintaan, joten sitä voidaan pitää merkityksellisenä keinona kognitiivisen oppimisen kannalta (Jaakkola 2013, 260). Monet lähinnä koulumaailmassa tehdyt tutkimukset viittaavat siihen, että fyysisellä aktiivisuudella on myönteinen vaikutus oppimiseen. Tutkimuksissa on todettu, että liikunnalla voi olla esimerkiksi positiivisia vaikutuksia keskittymiskykyyn ja tarkkaavaisuuteen, jotka edistävät lapsen kouluvalmiuksia. (Singh ym. 2012, 49.) Erityisesti ongelmanratkaisuun ja luovuuteen perustuvat opetusmenetelmät edistävät oppimispotentiaalia. Oppimisvaikeuksista kärsiville lapsille laadukas liikuntapedagogiikka tarjoaa merkittävän tuen. (Jaakkola ym. 2013, 22-23.)

Liikunta tukee myös lapsen kielellisen ja matemaattisen ajattelun kehittymistä. Lapsi omaksuu sanojen merkityksiä kehollisten kokemusten yhteydessä (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 138). Lapsi oppii aistien ja kehonsa avulla havainnoimaan ympäröivää maailmaa ja alkaa vähitellen muodostaa mielikuvia ja käsitteitä (Zimmer 2001, 35). Kehittyneempien liikkumistapojen myötä lapsi kohtaa elinympäristössään uusia haasteita, joiden ratkaiseminen vaatii lapselta tiedollista kapasiteettia kuten ajattelua ja ongelmanratkaisua (Jaakkola ym. 2012, 21). Aikuisen tehtävänä on rohkaista lasta kokeilemaan ja yrittämään itsenäisesti sekä tukea lasta päättämään ja ratkaisemaan erilaisia pieniä liikunnallisia ongelmia. Näin kasvattaja antaa lapselle mahdollisuuden oivaltaa ja oppia itse, mikä ruokkii lapsen luovuutta. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 143-145.)

Liikunnalla on suuri merkitys terveyden ja toimintakyvyn ylläpidossa. Alle kouluikäisille lapsille suositellaan reipasta liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivittäin (STM 2005, 3). Riittävän kuormittava liikunta tarkoittaa hengästyttävää ja reipasta liikkumista. Liikkumisen määrä koostuu useista lyhyemmistä aktiviteettijaksoista koko päivän ajalta. (STM 2005, 10-11.) Erityisesti vähän liikkuvia lapsia tulisi rohkaista liikkumaan enemmän. Ylipainoisten lasten määrä kasvaa jatkuvasti johtuen päivittäisen liikunnan vähenemisestä ja ravinnosta saadun energian määrän lisääntymisestä. Säännöllisellä liikunta- ja terveystieteiden avulla voidaan edistää lasten terveyttä ja hyvinvointia monipuolisesti. Liikunta parantaa lihasvoimaa ja vahvistaa luustoa sekä sydämen toimintakykyä. Se ennaltaehkäisee esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia, tyypin 2 diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Lisäksi liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia mielenterveyteen. (STM 2005, 10.) Säännöllinen päivärytmi edesauttaa terveellisen ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntyä (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 138).

3.3 Päiväkodin liikuntakasvatus lähtee lapsen tarpeista

Varhaiskasvatuksen liikunnan tulee olla lapsilähtöistä toimintaa, joka antaa tilaa lapsen omalle liikunnalliselle ilmaisulle. Lasten motorinen kehitys ja liikuntatai-

dot kehittyvät yksilöllisesti, joten liikuntakasvatuksen sisältö täytyy olla ryhmän jokaiselle lapselle miellyttävää ja eritasoiset liikkujat huomioivaa toimintaa (Jaakkola 2013, 164, 174). Lähtökohtana tulisi olla lasten kiinnostuksen kohteet, tarpeet ja kyvyt. Lasta rohkaistaan ja kannustetaan liikkumaan, mutta lapsella tulisi olla päätäntävalta siitä, osallistuuko hän toimintaan tai mahdollisuuksia valita vaihtoehtojen välillä. Kasvattajan etukäteen suunnitellussa liikuntatuoki-ossa pitäisi aina varata mahdollisuus toteuttaa lasten spontaaneja ideoita. Lapset osaavat jo varhaisessa iässä osallistua liikunnan suunnitteluun. (Zimmer 2001, 122-123.)

Erityistukea tarvitsevat lapset tulee ottaa huomioon liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Lapsen tuen tarve voi olla tilapäistä tai jatkuvaa ja kasvattajan tulee tietää, mikä on lapsen kehityksessä ja käyttäytymisessä tavallista ja mikä tuettavaa. Lapsi voi tarvita tukea esimerkiksi fyysisen, tiedollisen, taidollisen, tunne-elämän, sosiaalisen kehityksensä osa-alueella tai käyttäytymisensä kontrolloimisessa. Erityistukea tarvitsevan lapsen mukaan ottaminen täysipainoiseksi ryhmän jäseneksi on usein toimiva tapa kaikkien lapsien osalta. Ryhmien monimuotoisuus antaa lapsille valmiuksia ymmärtää erilaisuutta ja opetella suvaitsevaisuutta. (Lind 2008, 12-15.)

Eri-ikäisten lasten sekaryhmät tarjoavat etuja ja mahdollisuuksia vuorovaikutteiseen oppimiseen ja kokemiseen. Nuoremmat lapset oppivat ja hyötyvät osallistumalla ja seuraamalla isompien lasten leikkejä. Isommat lapset oppivat ottamaan vastuuta, neuvomaan ja opastamaan. (Zimmer 2001, 108.) Myös tyttöjen ja poikien tavat liikkujina ovat hieman erilaisia. Vaikka lasten sukupuolet tulee ottaa liikunnan suunnittelussa huomioon, lähtökohtaisesti lasten tulee saada mahdollisuus osallistua kaikkiin leikkeihin tasapuolisesti. (Lind 2008, 14-15.) Tärkeintä on, että kasvattajalla on sukupuolesta riippumatta kyky kuunnella ja olla läsnä lapsen todellisuudessa (Autio & Kaski 2005, 40).

3.4 Liikuntakasvatuksen suunnittelu

Päiväkodin liikuntakasvatuksen tulee olla tavoitteellista, suunnitelmallista ja säännöllistä toimintaa, joka edistää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä (STM 2005, 16). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2010) sekä Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset määrittelevät lähtökohdat varhaiskasvatuksen liikunnalle ja terveystasvatukselle. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa ehdotetaan liikunnan suunnittelun vaiheistamista päiväkodin toimintakauden vuosisuunnitelmasta kausisuunnitelmiin ja yksityiskohtaisempiin tuokiosuunnitelmiin (STM 2005, 18).

Liikuntakasvatuksen tulee olla monipuolista, vaihtelevaa ja elämyksellistä, jotta lapsi saavuttaa kestävä suhteen liikkumiseen. Monipuolinen liikuntakasvatus edellyttää erilaisten kunto- ja taitotekijöiden moni-ilmeistä harjoittamista. Kuntotekijöitä ovat henkinen ja fyysinen kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus. Taitotekijöitä ovat esimerkiksi tasapaino, rytmi ja reaktiokyky. Monipuolinen liikuntatuokio sisältää sopivassa suhteessa vaihtelevuutta ja toistoa. (Autio 2010, 39, 316.) Lasten liikkumisen tavoitteita ei voi kuitenkaan johtaa urheilusta (Zimmer 2001, 117; Numminen 2005, 191). Varhaiskasvatuksen liikuntaan soveltuvat hyvin leikin erilaiset muodot, kuten liikuntaleikit erilaisine sääntöineen ja rooleineen, laulu- ja piirileikit, ilmaisuleikit ja lasten vapaat leikit. Erilaiset liikunnalliset teemapäivät ja perheliikunta monipuolistavat lasten liikkumismahdollisuuksia. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 142-143.) Varhaiskasvatuksen liikunta kytkeytyy usein muihin varhaiskasvatuksen osa-alueisiin kuten musiikkiin tai luontokasvatukseen. Muiden orientaatioiden luonteva integrointi liikuntaan tekee liikkumisesta moni-ilmeistä ja opettavaista. (STM 2005, 19.)

Liikuntaa ovat lapsen spontaanit omaehtoiset liikkumiset sekä ohjatut tuokiot. Lasten omaehtoista liikkumista voidaan mahdollistaa esimerkiksi välineiden helpommalla saatavuudella ja tilojen turhia rajoitteita purkamalla huomioiden kuitenkin turvallisuustekijät (STM 2005, 17). Liikuntakasvatuksen ja liikunnan määrä vaihtelee päiväkodeittain, lapsiryhmittäin ja yksittäisen lapsen aktiivisuudesta riippuen. Päiväkotipäivän kulku tulee organisoida siten, että lapsilla on

moninaisia liikkumismahdollisuuksia päivän aikana (Zimmer 2001, 120). Suositusten mukaan ohjattuja liikuntatuokioita tulisi olla vähintään kerran viikossa sekä sisällä että ulkona toteutettuna (STM 2005, 24). Ohjattua liikuntaa voidaan toteuttaa koko lapsiryhmän kesken tai pienryhmissä (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 143). Varsinaisten tuokioiden lisäksi liikuntaa voi sisällyttää myös muiden toimintojen yhteyteen esimerkiksi siirtymätilanteisiin sekä aamu- tai päiväpiireihin (STM 2005, 24).

Päivähoidon kasvattajan tulee tuntee lapsen kehityksen ja oppimisen ominaispiirteitä saavuttaakseen liikuntakasvatuksen tavoitteet (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 462). Alle 4-vuotiaiden ja yli 4-vuotiaiden liikuntakasvatuksen sisällöt ovat erilaisia. Pienten lasten liikunnassa korostuu havaintomotoriset ja motoriset perustaidot. Lapsi tutustuu omaan kehoonsa ja sen liikemahdollisuuksiin. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466.) Päivittäiset hoitotilanteet kuten vaipanvaihto ja ruokailu antavat lapsen kehityksen kannalta tärkeitä havaintomotorisia kokemuksia. Aikuisen läheisyys on tärkeää lapsen liikkeiden ollessa vielä kömpelöitä ja koordinoimattomia. Tärkeitä liikunnan muotoja pienelle lapselle ovatkin aikuisen sylissä pomppiminen, keinuminen ja peuhaaminen. (Huisman & Laukkanen 2000, 38.)

Lapsen käsitys ympäristöstä laajenee, kun hän oppii ryömimään, konttaamaan, istumaan ja seisomaan. Aikuisen tehtävänä on muokata lapsen toimintaympäristöstä turvallinen ja monipuolisia mahdollisuuksia sisältävä tila harjoitella ja oppia uusia taitoja. Lasten perustaitojen oppimista tuetaan ohjaamalla lasta hahmottamaan ja paikantamaan oman kehon osia. Lapsi tarvitsee aikaa ja rauhaa sekä paljon liikkeiden toistamista. Yli 4-vuotiailla motoriset perustaidot alkavat vakiintua. Lapsi oppii tunnistamaan kehon eri puolia eli oikeaa ja vasenta sekä etu- ja takapuolta. Käden karkeamotorisia taitoja vahvistetaan monipuolisilla liikuntamuodoilla ja esineen käsittelytaitojen harjoittamisella, jotka antavat edellytyksiä hienomotoristen taitojen oppimiselle. 6-8-vuotiailla lapsilla motoristen perustaitojen ja perusliikuntamuotojen tulisi vakiintua sujuviksi. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 467-468.)

3.5 Päiväkoti lasten liikkumisympäristönä

Varhaiskasvatusympäristö koostuu rakennetuista tiloista, lähiympäristöstä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä sekä erilaisista materiaaleista ja välineistä (Stakes 2005, 17). Ympäristötekijöillä on suuri merkitys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Lapsen päiväkodissa viettämä aika voi vastata aikuisen työpäivää eikä siis ole yhdentekevää, millaisessa ympäristössä lapsi kehittyy ja kasvaa. (Karvinen ym. 2009, 8.) Ympäristön tulee olla sopivan haasteellinen sekä liikkumaan ja leikkimään motivoiva. Lapsen luontainen liikkumisen halu ja kiinnostus oppia uusia asioita vahvistuvat hyvässä liikunnallisessa varhaiskasvatusympäristössä. (Stakes 2005, 25; Karvinen ym. 2009, 8.)

Päiväkoti tarjoaa parhaimmillaan runsaasti virikkeitä lasten liikkumisen tukemiseen. Toimintaympäristön joustavuus ja muunneltavuus on päiväkotien tilaratkaisuissa tärkeää (Stakes 2005, 23; Karvinen ym. 2009, 11). Myös sisätiloissa tulee olla mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen ja leikkiin. Kasvattajien tulee huolehtia siitä, että toimintaympäristö ei estä lasta harjoittelemasta motorisia perustaitoja ja liikehallintatekijöitä (Stakes 2005, 22-23; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474-475.). Päivähoidon henkilökunnan, lasten ja lasten vanhempien tulee yhdessä suunnitella, rakentaa ja kehittää fyysistä ja pedagogista ympäristöä. Mielekäs oppimisympäristö perustuu konkreettisiin, todellisiin ja lasten elämään liittyviin aiheisiin ja elementteihin. (Hujala ym. 2007, 95.)

Erilaiset välineet sisä- ja ulkotiloissa mahdollistavat monipuolista toimintaa sekä houkuttelevat lapsia kokeilemaan liikunnallisia rajojaan ja tutustumaan välineiden ominaisuuksiin (Zimmer 2001, 164). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan liikuntavälineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla (STM 2005, 28). Myös käytettävien välineiden ja materiaalien tulee olla monikäyttöisiä ja muunneltavia. Liian valmis ympäristö ei jätä lapsen mielikuvitukselle tarpeeksi tilaa. Luovuuteen innostaakin usein keskeneräiset tai arkisten esineiden poikkeava käyttö. Välineiden ja materiaalien tulisi olla lapsen ikätasoon ja kehitysvaiheeseen sopivia ja turvallisia. (Zimmer 2001, 164-165.)

Ulkoiluhetket muodostavat tärkeän osan lapsen päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Päiväkodin piha-alue on lapsen keskeisin liikkumisympäristö päiväkotipäivän aikana. (Karvinen ym. 2009, 8; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 475.) Tilava ja maastoltaan vaihteleva piha-alue houkuttelee lasta omaehtoiseen liikkumiseen. Päiväkodin pihassa on hyvä olla tilaa vähintään hiekkalaatikolle, keinuille, kiipeilytelineelle, liukumäelle ja pelialueelle. Pihan turvallisuuteen tulee kiinnittää erityistä huomiota muun muassa riittävällä valaistuksella, asianmukaisilla aidoilla ja henkilöstön sijoittumisella piha-alueelle. (Karvinen ym. 2009, 12.) Vuodenaikojen hyödyntäminen liikunnassa korostuu etenkin ulkona toteutettavissa aktiviteeteissa. Esimerkiksi talvella luistelu, hiihto ja mäenlasku antavat resurssien salliessa mielekästä vaihtelua liikkumiseen.

Seikkailullista ja vaihtelevaa liikkumista tukevat retket lähialueille kuten metsään, kentille ja puistoihin. Luontoretkillä korostuu elämyksellisyys, erilaiset aistikokemukset ja vaihtelevan maaston tarjoamat haasteet. Aikuisen tulee sallia lapsille mahdollisuuksia kokeilla taitojaan erilaisissa ympäristöissä ja olosuhteissa säästä riippumatta. (Zimmer 2001, 169.) Kaupunki tai yksityiset tahot, esimerkiksi liikuntaseurat tai -järjestöt saattavat järjestää myös isompia tapahtumia kuten päiväkotien välisiä leikkimielisiä kilpailuja tai tarjoavat liikuntatiloja päiväkotiryhmien käyttöön. Osallistuminen ulkopuolisiin tapahtumiin riippuu usein taloudellisista ja ajallisista resursseista, päiväkodin sijainnista tai lapsiryhmästä.

Päiväkotitarjoaja tarjoaa erilaisen sosiaalisen ympäristön kuin koti ja perhe. Päiväkodissa lapsella on mahdollisuus harjoittaa sosiaalisia taitojaan vertaisryhmässä. Yhteisleikkien avulla lapsi oppii tunne- ja vuorovaikutustaitoja kuten toimimaan muiden kanssa, pitämään puolensa ja ratkaisemaan erimielisyyksiä (Autio & Kaski 2005, 42). Lapset oppivat nopeasti, että ilman yhteistyötä leikit ja pelit eivät onnistu. Myös häviäminen on helpompi hyväksyä joukkueessa. Osallistumisen merkityksen ja oman roolin ymmärtämisen kautta lapsi huomaa olevansa hyväksytty ryhmän jäsen. (Autio 2010, 34, 89.) Kasvattajan tulee ottaa suojelukseensa lapsia, jotka helposti jäävät ulkopuoliseksi sekä pyrkiä välttämään tilanteita, joissa yksittäinen lapsi joutuu tahtomattaan tilanteen keskipisteeksi

(Zimmer 2001, 143-144). Turvallisuuden tunne tulee selkeistä rajoista ja välittävästä ilmapiiristä, jossa on tilaa myös epäonnistumisille (Autio & Kaski 2005, 65-66). Ilmapiiriltään hyvä ja turvallinen ympäristö mahdollistaa lasten kaveruussuhteiden syntymisen (Lind 2008, 30).

3.6 Kasvattaja liikunnan mahdollistajana

Lapsella on luontaisesti suuri liikkumisen, kokeilemisen ja leikin tarve. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painotetaan kasvattajien roolia lasten päivittäisen liikkumisen mahdollistajina. Kasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan kannustava ympäristö, jossa lasten on turvallista ja esteetöntä toimia. Päiväkodin liikuntamyönteinen toimintakulttuuri luo perustan laadukkaalle liikunta- ja terveyskasvatukselle sekä edistää lasten oppimista. (Stakes 2005, 22-23.)

Kasvattajan tulisi kiinnittää erityistä huomiota toiminnan sisällölliseen mielekkyyteen ja motivaatioilmastoon. Alle kaksivuotiailla motivaatioilmasto on usein minäsuuntautunut, mutta muuttuu oikean ohjauksen myötä tehtäväsuuntautuneeksi. (Numminen 2005, 192.) Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa on usein kilpailullinen ilmapiiri, jossa voittaminen ja vertailu toisten suorituksiin ovat keskeisiä. Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä lapsi pyrkii saamaan onnistumisia kilpailemalla itsensä kanssa (Autio & Kaski 2005, 100). Kilpailullisissa leikeissä ja peleissä lapsella tulee olla tunne siitä, että kaikilla on mahdollisuus voittaa. Eritasoiset joukkueet sekä pitkäkestoinen ja hidastempoinen toiminta hävittää helposti lapsen innostuksen leikkiin. (Autio 2010, 91-92.)

Kasvattaja tukee lapsen suotuisaa persoonallisuuden kehitystä toimimalla lasta kunnioittavalla ja huomioivalla tavalla (Zimmer 2001, 143). Aikuisen tehtävänä on osoittaa lapsen olevan osaava ja hyväksytyt yksilö tuomalla lapsen vahvuuksia esiin (Autio 2007, 35). Kun lapsi saa kokea pätevyyttä ja onnistumisia, hänen itsearvostuksensa kehittyvät (Numminen 2005, 192). Aikuisen tulee kuitenkin nähdä positiivisen itsetunnon rajat, sillä liiallinen itsetunto saattaa haitata lapsen oppimista ja ryhmässä toimimista. Lapsia on myös hyvä kannustaa antamaan kiitosta toisille lapsille hyvästä suorituksesta tai käytöksestä, sillä ikätoverilta

saatu positiivinen palaute on lapsen hyvän itsetunnon kehittymisen kannalta merkittävää. (Autio 2007, 35.)

Kasvattajan tulee olla tietoinen omista henkilökohtaisista arvoistaan, työtavoistaan ja asenteistaan, sillä opetustyyli heijastuu lasten käytökseen (Autio 2010, 19). Kasvattajan on hyvä välillä pohtia, vastaavatko hänen käyttämänsä menettelytavat hänen kykyjään ja ovatko menettelyt lasten kannalta suotuisia (Zimmer 2001, 145). Usein aikuisen antamalla käytösmallilla on suurempi vaikutus lasten oppimistulokseen kuin sanallisilla ohjeilla (Autio 2010, 34). Kasvattajan tulee olla aito, oma itsensä kokevana ja tuntevana aikuisena, sillä lapset ajattelevat hyvin itsekeskeisesti ja uskovat eri asioiden johtuvan heistä itsestään. Aikuisen ristiriitaiset viestit saattavat vahingoittaa lapsen ja aikuisen välistä suhdetta. (Autio & Kaski 2005, 64.) Lapsen oppimista rajoittaa komentava menettelytapa, mutta myös liiallinen sivussa pysyminen (Zimmer 2001, 145). Taitava kasvattaja kykenee myös sietämään epäjärjestyä ja pitämään liikuntatilanteen hallinnassa (Karvonen 2000, 24).

Päiväkotihenkilöstön tulee suunnitelmallisesti havainnoida lapsen liikkumisen määrää ja laatua sekä seurata motoristen taitojen kehittymistä (STM 2005, 21). Päiväkodin kasvattajien tulee toimia yhteistyössä lasten vanhempien kanssa ja korostaa heille liikunnan tärkeyttä lapsen terveyden ylläpitäjänä. Kasvattajan tulee olla perehtynyt siihen kulttuuritaustaan, josta lapsi on lähtöisin. (Numminen 2005, 203.) Kodin merkitys etenkin asenteiden luomisessa on suuri. Päiväkodilla on omalta osaltaan mahdollisuus toimia aktiivisena esimerkkinä vaikuttamalla myönteisesti lapsen elintottumuksiin. Vanhempien on hyvä tietää, millaista päiväkodin liikunta on ja miten lapsen motorista kehitystä arvioidaan ja voidaan tukea. Liikunnallinen vanhempainilta tai yhteiset liikuntaillat päiväkodilla luovat hyvät puitteet keskustelulle ja asioiden esiintuomiselle. Erityisesti yhteinen keskustelu korostuu, kun lapsella on paljon kehittymättömiä liikemalleja tai muita vaikeuksia, jotka vaikuttavat liikkumiseen. (Karvonen 2000, 29-31.)

Lasten liikunnan ohjaamisesta ja kehittamisestä innostunut aikuinen arvioi omaa ja työyhteisönsä toimintaa säännöllisesti. Kasvatusyhteisön kehittymisen edellytys on jatkuva yhteinen keskustelu sekä kokemuksen ja erilaisen osaami-

sen hyödyntäminen (Lind ym. 2008, 29). Sellainen aikuinen, jolla on halu havainnoida omaa työskentelyään ja taito hyväksyä myös oma epävarmuus, voi vaikuttaa lasten oppimiseen myönteisesti (Zimmer 2001, 145). Onnistuneen liikuntakasvatuksen tuloksena on aktiivinen, iloinen ja yrittävä lapsi (Autio 2010, 27).

4 TUTKIMUKSEN TAUSTAT JA TOTEUTUS

4.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ja aiemmat tutkimukset aiheesta

Sosiaali- ja terveysministeriön Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan alle kouluikäinen lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa (STM 2005, 3). STM:n mukaan suomalaisista lapsista ja nuorista noin puolet liikkuu riittävästi. Alle kouluikäisistä lapsista on toistaiseksi vain vähän tutkimustietoa, mutta tutkijoiden mukaan jo alle kolmevuotiaiden fyysinen aktiivisuus on riittämätöntä. Päivittäinen liikuntasuositus ei toteudu kolmanneksella 3-6-vuotiaista. (STM 2013, 16.) Pienten lasten vähäinen liikkuminen on huolestuttavaa, sillä tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnallinen tai liikkumaton elämäntapa alkaa muotoutua jo ennen kouluikää (STM 2013, 16).

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan liikunta on säilyttänyt paikansa lasten ja nuorten suosituimpana harrastuksena. Peräti 92 % suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa. Jopa 3-6-vuotiaista 87 % ilmoitetaan harrastavan liikuntaa. Ristiriitaista tähän nähden on se, että lasten ja nuorten on arvioitu olevan entistä huonokuntoisempia. Ristiriita selittyy sillä, että vaikka tiettyjen urheilulajien harrastaminen on yleistynyt, on arkipäiväinen fyysinen aktiivisuus puolestaan vähentynyt. (SLU 2010, 16.)

Tutkimustulokset osoittavat, että ainoastaan liikunnan harrastaminen ei takaa riittävää liikuntamäärää. STM:n julkaisussa ”Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020” puhutaan siitä, että suomalaiset yleisesti ottaen istuvat paljon ja että suomalainen tapakulttuuri suosii paikallaan oloa (STM 2013, 9-10, 21). Näin ollen muutosta täytyisi saada aikaan monella tasolla yhteiskunnassa ja kaikkien ikäluokkien keskuudessa. Liikunnallisen elämäntavan tukeminen lähtee jo varhaislapsuudesta, joten toimintakulttuurin liikunnallistaminen on erittäin tärkeää varhaiskasvatuksessa. Siellä tulee tukea lapsen luontaista pyrkimystä fyysiseen aktiivisuuteen. STM:n (2013) julkaisun mukaan yhteiskunnan, päättävien tahojen ja organisaatioiden tulee kannustaa, tukea ja ohjata kansalaisia liikunnalliseen ja ter-

veelliseen elämäntapaan. Keinoiksi mainitaan vaikuttaminen tietoihin ja taitoihin, elinympäristöön, olosuhteisiin, rakenteisiin ja kulttuuriin. (STM 2013, 5.) Linjauksissa otetaan huomioon eri ikäluokkien ja eri sosioekonomisissa asemissa olevien suomalaisten mahdollisuudet fyysiseen aktiivisuuteen ja kohdennetaan toimenpiteitä kullekin väestö- ja ikäryhmälle.

Liikuntaa päivähoidossa on tutkittu esimerkiksi Helena Pulkkisen vuonna 2009 tehdyssä opinnäytetyössä ”Päivähoito liikkuu Vantaalla” – Pienilläkin muutoksilla voidaan lisätä liikuntaa. Opinnäytetyö toteutettiin osana ”Päivähoito liikkuu Vantaalla” -projektia. Pulkkisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, oliko projektilla onnistuttu luomaan uusia ratkaisuja ulko- ja sisätilojen hyödyntämiseen päivähoidossa ja parantamaan liikuntatilojen käytön määrää ja monipuolisuutta. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla päiväkotien liikuntavastaavia teemahaastattelulla. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että haastattelupäiväkodeissa oli panostettu liikuntaan. Liikuntaprojekti oli vaikuttanut positiivisesti päivähoiton työntekijöiden asenteisiin lasten liikkumista kohtaan ja vahvistanut liikuntatietoisuutta. Päiväkodeissa muun muassa laitettiin liikuntavälineitä lasten vapaaseen käyttöön ja alettiin hyödyntää eri tiloja liikuntapaikkoina. Projektin aikana lasten liikunnan määrä päiväkodissa kasvoi. (Pulkinen 2009, 2.)

4.2 Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma

Kaarinan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman mukaan kasvattajan rooli lasten liikkumisen tukemisessa on tarjota lapselle mahdollisuus päivittäiseen monipuoliseen liikkumiseen sekä sisällä että ulkona ja huolehtia siitä, että toimintaympäristö on liikuntaan innostava (Kaarinan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2013, 18). Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelman tarkoituksena on toimia kehyksenä varhaiskasvatuksen liikunnalliselle toiminnalle. Liikunnan vuosisuunnitelma on työstetty vuosien 2009-2010 aikana yhdessä Kaarinan päivähoiton edustajien sekä LiikU ry:n pienten lasten liikunnan kehittäjän kanssa (Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma 2010, 2). Liikuntasuunnitelma ei yksinään vielä takaa laadukasta liikunta-

kasvatusta, vaan sen käyttöä ja hyödyntämistä tulisi seurata. Kehittämistarpeiden ja hyvien käytäntöjen myötä voidaan arvioida ja kehittää lasten liikkumista varhaiskasvatuksessa monipuolisemmaksi.

Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelmassa on laadittu kullekin kuukaudelle keskeiset pääteemat, tavoitteet ja sisällöt liikuntakasvatuksessa. Elo-syyskuussa teemana on ympäristöön tutustuminen, lokakuussa kehonhallinta ja -tuntemus, marraskuussa palloilu ja joulukuussa luova liikunta. Tammi-kuun teema on valinnainen, helmikuussa teemana on temppuilu ja tasapainoilu, maaliskuussa välineliikunta, huhtikuussa jälleen palloilu ja toukokuussa luontoliikunta. Jokaiselle kuukaudelle on myös annettu ideoita omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi. Kuukausiteemojen lisäksi liikunnan vuosisuunnitelma avaa varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten osa-alueet: määrä, laatu, ympäristö, välineet, suunnittelu ja yhteistyö vanhempien kanssa. Osioiden loppuihin on jätetty kirjoitustilaa, johon jokaisessa päiväkodissa voidaan kirjoittaa pohdintoja siitä, mitä mikäkin suositus tarkoittaa omassa yksikössä. (Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma 2010, 2-11.)

Määrä- ja laatu-osiossa tärkeiksi asioiksi listataan muun muassa viikoittaisia retkiä, suunniteltuja jumppatuokioita sekä liikuntaleikkien lisäämistä aamu- ja iltapäiväpiireihin. Esille on nostettu myös vähintään kaksi tuntia ulkoilua päivässä sekä vanhempien kannustaminen lasten kanssa liikkumiseen. Ympäristöosiossa listataan erilaisia mahdollisuuksia hyödyntää päiväkotijä lähialueen ympäristöä monipuoliseen liikuntaan. Lähiympäristöstä suositellaan hyödyntämään esimerkiksi metsiä, mäkiä, pururatoja, monitoimitaloa, Vaparia (liikunta- ja kulttuuritalo Kaarinassa) ja koulujen liikuntasaleja. Välineet-osion mukaan liikuntavälineiden tulee olla monipuolisia ja niitä tulee olla riittävästi. Kasvattajia kehoitetaan viemään liikuntavälineitä ryhmiin myös lasten vapaaseen käyttöön sekä tuomaan lasten tietoisuuteen, mitä sisä- ja ulkoliikuntavälineitä päiväkodissa on. (Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma 2010, 3-7.)

Suunnittelu-osiossa kasvattajia kehoitetaan miettimään, miten arjen käytäntöihin, esimerkiksi siirtymätilanteisiin, saataisiin lisättyä liikuntaa. Myös vuodenaikojen hyödyntäminen, perusliikuntamuotojen toteuttaminen sekä liikunnan yh-

distäminen muihin sisältöalueisiin nostetaan esille. Vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön tavoitteeksi asetetaan, että liikuntainnostus välittyisi lapsen kautta koko perheelle, liikunnasta tulisi luonnollinen tapa perheelle ja esimerkiksi päiväkotimatkat pyöräiltäisiin ja käveltäisiin autoilun sijaan. (Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma 2010, 3-7.)

4.3 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Teimme opinnäytetyönämme kyselytutkimuksen Kaarinan kaupungin päiväkodeille liittyen Kaarinan varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelman tunnettuuteen ja hyödyntämiseen sekä lasten liikkumiseen päiväkodeissa. Opinnäytetyömme sai alkunsa omasta aloitteestamme. Selvitimme opinnäytetyön tarvetta keskustelemalla erään Kaarinan kaupungin päiväkodin johtajan sekä Kaarinan varhaiskasvatusjohtajan kanssa. Keskustelussa päiväkodin johtajan kanssa tuli ilmi, että Kaarinan varhaiskasvatus on laatinut liikunnan vuosisuunnitelman, ja että seurantatyypiselle opinnäytetyölle voisi olla tarvetta. Tämän johdosta otimme yhteyttä Kaarinan varhaiskasvatusjohtajaan, jonka kanssa keskusteltiin sähköpostitse opinnäytetyöstä. Varhaiskasvatusjohtajan mielestä seurantatyypinen opinnäytetyö oli toteuttamisen arvoinen. Varhaiskasvatusjohtajan kanssa käydyn sähköpostikeskustelun ja opettajiemme konsultoinnin myötä tutkimusmenetelmäksi valikoitui kyselytutkimus. Arvioimme, että kyselytutkimuksella saisi kattavimmin tietoa, koska tällöin voisimme ulottaa tutkimuksen kaikkiin Kaarinan kaupungin päiväkoteihin. Kyselyllä hankittu tieto olisi myös selkeästi analysoitavissa. Hyväksytimme lopullisen suunnitelman myös varhaiskasvatusjohtajalla.

Ennen aineiston keruuta tutkijan tulee muotoilla selkeät ja tarkat tutkimusongelmat, jotka tavallisesti esitetään kysymysmuotoisesti (Hirsjärvi 2007, 121, 125). Tutkimusongelman tehtävänä on pitää tutkimus kasassa ja estää tutkijaa lankeamasta tutkimuksen kannalta epäolennaisille sivupoluille (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen 2006). Ongelmanasettelussa on kyse tutkimuksen tekemistä ohjaavan pohdinnan muotoilemisesta tutkimuksen tavoitteiksi. Tutkimuk-

sen edetessä tutkimusongelma konkretisoituu tarkoiksi tutkimuskysymyksiksi. (Jyväskylän yliopisto.)

Tutkimuksemme tavoitteena oli kartoittaa, kuinka tuttu Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma on Kaarinan kaupungin päiväkotien työntekijöille ja kuinka hyödylliseksi päiväkotien työntekijät sen kokevat. Tavoitteena oli myös selvittää, millaista lasten liikunta ja liikuntakasvatus on Kaarinan kaupungin päiväkodeissa työntekijöiden näkökulmasta. Tutkimuksen tuloksista oli tarkoitus poimia kehittämiskohteita sekä hyviksi koettuja käytäntöjä. Kokosimme tuloksista yhteenvedon, jonka välitimme Kaarinan päiväkoteihin ja varhaiskasvatusjohtajalle. Tavoitteena oli, että tutkimuksella kerättyä tietoa voidaan hyödyntää tulevaisuudessa mahdollisessa liikuntaan liittyvässä kehittämistoiminnassa Kaarinan varhaiskasvatuksessa.

Tutkimuskysymyksemme olivat seuraavat:

1. Kuinka tunnettu Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma on Kaarinan päiväkodeissa?
2. Miten hyödylliseksi Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma koetaan Kaarinan kaupungin päiväkodeissa?
3. Millaista lasten liikunta ja liikuntakasvatus Kaarinan päiväkodeissa on?

4.4 Tutkimuksen kohderyhmä

Kaarinan kaupungin varhaiskasvatuksen toiminta-ajatuksena on ”tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista sekä vanhempia kasvattajina hyväksyvässä ja kuuntelevassa ilmapiirissä sekä vahvistaa lapsen vertaissuhteita” (Kaarina 2014). Kunnallinen varhaiskasvatus tarjoaa monipuolisesti palveluja perheille. Perinteisen päiväkotihoidon ohella perheillä on Kaarinassa mahdollisuus vuorohoitoon, perhepäivähoitoon ja ryhmäperhepäivähoitoon. Kotihoidossa olevat lapset ja perheet voivat osallistua leikkipuistotoimintaan sekä perhetalo Oskariinan ja perhekeskus Nuppulan toimintaan. Erityistä tukea tarvitsevien lasten palvelut on integroitu tavallisiin tai pienryhmiin. (Kaarina 2014.) Keväällä 2014

Poikluoman, Littoisten, Hovirinnan ja Tienniityn päiväkodeissa toimi integroitu erityisryhmä. Kultanummen, Littoisten ja Hovirinnan päiväkodeissa työskenteli jokaisessa oma varhaiskasvatuksen erityisopettaja. (Kaarina 2014.)

Tavoitteenamme oli osallistaa kaikki Kaarinan kaupungin päiväkodit tutkimukseen. Kaarinassa on 12 kunnallista päivähoitoyksikköä (Kaarina 2014). Päiväkotiryhmiä oli laskujemme mukaan yhteensä 52. Kyselymme kohderyhmä oli päiväkotien työntekijät, ensisijaisesti lastentarhanopettajat ja lastenhoitajat. Jokaisesta päiväkotiryhmästä kohden annettiin yksi kyselylomake, johon pyydettiin vastausta yhdeltä ryhmän työntekijöistä. Työntekijät saivat keskenään sopia, kuka kyselyyn vastaa.

Kaarinan kaupungin päiväkoteihin jaettiin yhteensä 52 kyselylomaketta, joista takaisin saatiin 39 lomaketta. Vastausprosentti oli 75 %. Kyselyyn vastasi yhteensä 31 lastentarhanopettajaa, 18 lastenhoitajaa ja 6 muuta päiväkotityöntekijää. Joissakin ryhmissä työntekijät vastasivat yhdessä. Tulosten esittelyssä jostaista vastauslomaketta tarkastellaan yhtenä vastaajana, vaikka lomaketta olisi ollut täyttämässä useampi vastaaja. Selkeästi enemmän vastauksia tuli takaisin yli 3-vuotiaiden ryhmistä.

4.5 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme on kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimuksen ensisijaisena tavoitteena on uuden tiedon tuottaminen, joka voi johtaa esimerkiksi edelleen kehittämiseen ja innovaatioihin. Tutkimus on myös teoriaperustainen ja tutkijaveitoinen. (Salonen 2013, 10-13.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on keskeistä, että tutkimusaineisto soveltuu määrälliseen, numeeriseen mittaamiseen. Keskeisiä ovat myös johtopäätökset aiemmista tutkimuksista ja aiempien teorioiden käyttö. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkittavasta perusjoukosta valitaan tietty otos, josta saadut havainnot on mahdollista yleistää koko perusjoukkoon. Päätelmiä tehdään tutkimusaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen. (Hirsjärvi ym. 2001, 136.) Tutkimuksessamme perusjoukon muodostivat Kaarinan kaupungin päiväkotien työntekijät, joista otoksena olivat kyselyyn vastaan-

neet työntekijät. Keräsimme tutkimuksellista tietoa, jota ei ennen ollut kerätty Kaarinan varhaiskasvatuksessa. Keräämästämme aineistosta teimme koonnin, joka välitettiin Kaarinan varhaiskasvatuksen johdolle sekä päiväkoteihin myöhempää hyödyntämistä varten. Tuotimme siis tietoa, joka voi Kaarinan varhaiskasvatuksen toiminnasta riippuen johtaa edelleen kehittämiseen ja innovaatioihin.

Käytimme tutkimusmenetelmänä kyselytutkimusta. Päädyimme kyselyn tekemiseen, sillä ajallisesti kyselylomake on nopein menetelmä päiväkotiryhmiä ollessa paljon. Satunnaiset yksittäiset haastattelut eivät olisi antaneet kattavasti tietoa koko Kaarinan varhaiskasvatuksen alueelta, vaikka syvällisempää yksikkökohtaista tietoa olisimmekin niiden avulla voineet saada. Kyselyn tekeminen edellyttää hyvin ymmärrettävien kysymysten laadinnan taitoa ja tutkittavien asioiden luokittelua. Kyselytutkimuksessa ei kuitenkaan ole kovin suurta mahdollisuutta perehtyä tarkemmin vastaajan ajatuksiin, sillä vastaajat vastaavat pääosin valmiiden vastausvaihtoehtojen mukaan. (Alkula ym. 2002, 121.)

Kysymysten laadinnalla ja tarkalla suunnittelulla voidaan vaikuttaa vastaajien osallistumiseen. Tulosten pätevyyden näkökulmasta merkittävää on kysymysten muotoilu selkeästi ja lyhyesti siten, että laaditaan kysymyksiä, jotka merkitsevät samaa kaikille vastaajille. Kysymysten määrä täytyy olla kohtuullinen ja niiden järjestys kulkee usein yleisistä kysymyksistä yksityiskohtaisempiin. (Hirsjärvi ym. 2007, 197-198.) Kyselylomaketta suunniteltaessa on tarpeellista pohtia, milloin on järkevää käyttää strukturoituja kysymyksiä ja milloin avoimia tai näiden välimuotoa. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä hän todella ajattelee. Avointen vastausten aineisto on sisällöltään kirjavaa ja usein vaikeampaa käsitellä. Strukturoidut monivalintakysymykset ovat vastaamisen kannalta helppoja, sillä vastaajan ei tarvitse itse kehittää vastaus- ja vastauksia on helppo käsitellä. Toisaalta monivalintatyypiset kysymykset kahlitsevat vastaajan valmiiksi tehtyihin vastausvaihtoehtoihin. Likertasteikollisilla kysymyksillä voidaan selvittää, kuinka voimakkaasti vastaaja on esitetyn väitteen kanssa samaa tai eri mieltä. (Hirsjärvi ym. 2007, 189-196.)

Rakensimme kyselylomakkeemme jakaen sen kahteen teemaan: Kaarinan varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma ja päiväkodin omat liikuntakäytännöt. Kysymyksemme liittyivät muun muassa liikuntasuunnitelmaan, lasten ohjattuun ja vapaaseen liikuntaan, liikunnan suunnitteluun sekä liikunnan kehittämiseen. Kyselyn teossa huomioimme mitä kannattaa kysyä, jotta saisimme tutkimuskysymystemme mukaisia vastauksia. Pyrkimyksemme oli minimoida avointen kysymysten määrä, mutta tarvitsimme myös niitä saadaksemme tarkempaa tietoa asioista. Suunnittelimme lomakkeen siten, että kysymyksiin vastaaminen ei veisi liikaa aikaa.

Toimitimme Kaarinan kaupungin eri päiväkodeihin paperiset kyselylomakkeet, sillä tietokoneen käyttömahdollisuudet saattavat olla rajallisia eri päiväkodeissa. Kyselyn vastausaika oli 12.5.-6.6.2014 eli neljä viikkoa. Ennen kyselyiden toimittamista näytimme kyselylomakkeen kahdelle opettajallemme, jotta saimme hiottua sen toimivaksi sisällöltään ja pituudeltaan. Lähetimme kyselyn myös varhaiskasvatusjohtajalle hyväksyttäväksi. Lisäksi teimme kyselylomakkeeseen lähetekirjeen, jossa lyhyesti esittelimme kyselyn tarkoituksen, annoimme ohjeita vastaamiseen sekä ilmoitimme lomakkeen viimeisen palautuspäivän.

4.6 Tulosten käsittely ja analysointi

Opinnäytetyöraporttia varten aineistomme eli kyselyvastaukset oli muutettava helposti luettavaan ja ymmärrettävään muotoon. Kyselylomakkeiden käytössä etuna oli, että niissä aineistomme oli jo valmiiksi dokumentoituna yhdessä muodossa. Aineiston kokonaisvaltainen tarkastelu vaatii kuitenkin tallennusta tietojenkäsittelyjärjestelmään. Tässä hyödynsimme Microsoft Excel-ohjelmaa. Sähköisen järjestelmän käyttö edellyttää vastausten muuttamista numeeriseen muotoon. Kyselyn avointen kysymysten vastaukset taas vaativat erilaisia käsittelytapoja. Aineiston käsittely oli monivaiheinen prosessi.

Empiirisessä tutkimuksessa aineiston kanssa on yleensä tehtävä tiettyjä esitöitä, ennen kuin siitä päästään tekemään päätelmiä. Esitöiden ensimmäinen vaihe on tietojen tarkistus. Aineistosta tarkistetaan, sisältyykö siihen selviä virheel-

lisyyksiä ja puuttuuko tietoja. Voidaan myös joutua päättämään, täytyykö joitakin lomakkeita hylätä. Yksittäisiä vastaamatta jääneitä kohtia voidaan täydentää esimerkiksi keskiarvotietoa käyttämällä. Toinen vaihe on tietojen täydentäminen. Kyselytutkimuksella hankittujen tietojen kattavuutta voidaan yrittää lisätä kyselylomakkeita ”karhuamalla”. (Hirsjärvi ym. 2007, 216-217.) Kävimme täytetyt kyselylomakkeet läpi ja huomasimme muun muassa sen, että osa vastaajista ei ollut vastannut kaikkiin kysymyksiin. Emme kuitenkaan kokeneet, että yhtään kyselylomaketta pitäisi hylätä tämän takia. Muutaman kyselylomakkeen haimme päiväkodeista kyselyn vastausajan päätyttyä, koska siitä oli sovittu erikseen kyseisten päiväkotien kanssa.

Aineiston tallentaminen on usein erillinen tietojen käsittelyn vaihe. Tällöin ei aineistoon tehdä mitään sisällöllisiä muutoksia, vaan tieto siirretään vain toiseen säilytysvälineeseen. Tallennukseen on monia tapoja; siihen voidaan käyttää tekstinkäsittelyohjelmaa tai muuta editoria tai erityistä tallennusohjelmaa. Suurimpien virheiden välttämiseksi tiedot on hyvä tallentaa kahteen kertaan. (Alkula ym. 1995, 145-146.) Tallensimme tutkimusaineistomme Excel-ohjelmaan. Teimme jokaisesta kysymyksestä oman taulukon, johon merkittiin, kuinka monta kertaa mitäkin vastausvaihtoehtoa oli valittu. Syötimme tiedot yksitellen jokaisesta kyselylomakkeesta. Taulukoiden avulla laskimme prosentteja vastaajien kokonaismäärään verraten.

Osa aineistosta muutettiin lopulta graafiseen muotoon, esimerkiksi palkkidiagrammeiksi ja piirakkakuvioksi. Kuvioilla voidaan säästää lukijaa yksityiskohtaisen tarkastelun tekemiseltä ja kuitenkin tarjota hyvä yleiskuva aineiston jakautumisesta. Kuvioihin liittyy kuitenkin riski, että niiden esittämä tieto näyttää muulta kuin on. Esimerkiksi usein käytetty ”akselin katkaisu” saa helposti pienenkin muutoksen näyttämään merkittävältä. (Valli 2001, 163.) Halusimme kuvioiden avulla nostaa esiin aineiston merkittävimpiä tietoja, kuten Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelman tunnettuuteen ja lasten päivittäisen liikunnan määrään liittyviä tietoja.

Kyselyssämme oli myös avoimia kysymyksiä, joilla pyrittiin selvittämään, millaisia liikunnallisia käytäntöjä päiväkodeissa on ja mitä kehitettävää vastaajat niis-

sä näkevät. Avointen kysymysten vastauksia voidaan analysoida tilastollisin menetelmin, kunhan ne luokitellaan ryhmiin. Aluksi on hyvä käyttää pieniäkin eroja ja vivahteita sisältäviä luokkia. Jälkeenpäin aineistoa voi vielä tiivistää luokkia yhdistelemällä. (Valli 2007, 124.) Kyselymme avointen kysymysten vastauksia analysoidessamme kokosimme samoja piirteitä sisältävät vastaukset omiksi ryhmikseen. Ryhmittely katsottiin kysymyskohtaisesti sen mukaan, mitkä piirteet näyttivät yhdistävän useita vastauksia. Esimerkiksi liikuntavälineitä ja tiloja koskevista vastauksista teimme omia ryhmiä. Tuloksissa esittelemme yhteenvetoja samankaltaisista vastauksista. Avointen kysymysten vastauksista oli tarkoitus poimia erityisesti päiväkotien olemassa olevia ja toimivia liikuntakäytäntöjä, joista voisi olla hyötyä useammassakin päiväkodissa.

4.7 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida koko tutkimusprosessin ajan. Luotettavuutta voidaan arvioida reliabiliteetin ja validiteetin käsitteiden avulla. (Jyväskylän yliopisto.) Reliabiliteetti tarkoittaa analyysin johdonmukaisuutta ja mittaus tulosten toistettavuutta. Mittaamista voidaan pitää reliaabelina, jos satunnaiset virheet eivät vaikuta mittaus tuloksiin. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä eli tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi ym. 2007, 226; Taanila 2014, 27.) Tutkimuksen luotettavuutta heikentävät muun muassa kysymysten väärinymmärtäminen, vastaajan motivaatio, vastaustilanne, vastausajankohta ja -paikka ja vastausten virheellinen kirjaaminen (Taanila 2014, 27).

Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksenteossa huomioidaan tutkimuseettisiä periaatteita ja toimitaan niiden mukaisesti koko prosessin ajan. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa rehellisyys tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, raportoinnissa ja julkistamisessa. Tiedonhankinnassa tulee kunnioittaa ihmisten valinnanvapautta siitä, osallistuvatko he tutkimukseen vai eivät. Tutkimustuloksia ei tule tarkastella ja yleistää kriittikittömästi ja myös tutkimuksen puutteet on tuotava julki. (Hirsjärvi 2007, 23-26.) Tutkittaville tulee

antaa tietoa tutkimuksesta ja siitä saatavan tutkimusaineiston käytöstä, säilyttämisestä ja hävittämisestä (Kuula 2011, 99).

Pohdimme tutkimuksemme luotettavuustekijöitä ja eettisiä periaatteita alusta asti. Tutkimuksen luotettavuutta pyrimme varmistamaan suunnittelemalla kyselylomakkeen siten, että kysymykset olivat selkeitä ja siten mahdollisimman helposti tulkittavia. Tulosten käsittelyssä ja analyysissä toimimme tarkasti ja huolellisesti. Vastauslomakkeet säilytimme niin, ettei niihin päässyt meidän lisäksi kukaan muu käsiksi. Panostimme hyvän vastausprosentin eteen viemällä paperiset kyselylomakkeet päiväkoteihin paikan päälle. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja työntekijöiden sekä päiväkotien nimiä ei lomakkeessa kysytty. Koska käytimme paperisia kyselylomakkeita, emme voineet varmistaa sitä, kuka kyselyyn vastaa tai ovatko vastaukset totuudenmukaisia. Kyselyyn vastatesa yleensäkin on aina mahdollisuus vääristelyyn tai liioitteluun. Tämän takia pyrimme analysoimaan tulokset kriittisesti.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelman tunnettuus

Kyselylomakkeita jaettiin yhteensä 52 kappaletta ja takaisin saatiin 39. Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma oli 24 %:lle vastaajista erittäin tuttu ja 42 %:lle vastaajista melko tuttu. Vain 8 % vastaajista (3 henkilöä) ei ollut tutustunut tai tietoinen liikuntasuunnitelmasta. Reilulle neljännekselle (26 %) vastaajista liikuntasuunnitelma ei myöskään ollut kovin tuttu. (Kuvio 1).



Kuvio 1. Kaarinan kaupungin varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelman tunnettuus.

5.2 Liikunnan vuosisuunnitelman koettu hyödyllisyys ja hyödyntäminen

Yli puolet vastaajista (58 %) ilmoitti, että heidän päiväkodissaan ei ole käytössä omaa liikuntasuunnitelmaa. 39 % vastaajista kertoi, että heidän päiväkodissaan on käytössä oma liikuntasuunnitelma ja 3 % (1 henkilö) ei osannut sanoa. Päiväkotien omista liikuntasuunnitelmista 87,5 % oli tehty Kaarinan varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelman pohjalta. 12,5 %:lla vastaajista ei ollut tietoa, onko päiväkodin liikuntasuunnitelma tehty kaupungin liikuntasuunnitelman pohjalta.

Suurin osa vastaajista (95 %) oli sitä mieltä, että liikuntasuunnitelma on hyvin hyödyllinen tai hieman hyödyllinen. Kahden vastaajan (5 %) mielestä liikuntasuunnitelma ei ole yhtään hyödyllinen. (Kuvio 2).



Kuvio 2. Liikunnan vuosisuunnitelman hyödylliseksi kokeminen.

13 % vastaajista on hyödyntänyt usein Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelmaa ryhmänsä liikunnan suunnittelussa. Lähes puolet (46 %) vastaajista on hyödyntänyt toisinaan kyseistä suunnitelmaa, noin neljännes vastaajista harvoin ja 15 % ei lainkaan. (Kuvio 3).



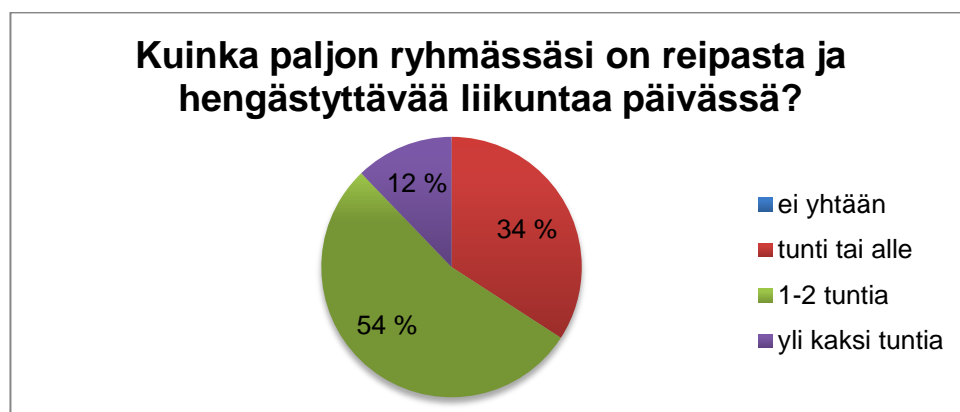
Kuvio 3. Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelman hyödyntäminen päiväkotiryhmän liikunnan suunnittelussa.

87 % (34) vastaajista vastasi kysymykseen, ovatko vastaajat saaneet liikunnan vuosisuunnitelmasta konkreettisia toiminta-ajatuksia. Näiden vastaajien mielipiteet tästä jakautuivat täysin tasan (kyllä 50 % / ei 50 %). Kolmetoista vastaajaa antoi esimerkkejä konkreettisista toiminta-ajatuksista, joita he ovat saaneet liikunnan vuosisuunnitelmasta. Vastaajat kertovat sen helpottavan suunnittelua ja liikunnan eri osa-alueiden läpikäymistä. Suunnitelma monipuolistaa liikuntaa ja antaa siihen laajempia aihealueita. Esimerkkejä konkreettisista toiminta-ajatuksista olivat ulkoliikuntaradat, pehmustetut sählymailat, satuliikunta, musiikkiliikunta, pallottelu, kehonhahmotus ja teemapäivät.

5.3 Lasten liikkuminen ja liikuntakasvatus Kaarinan kaupungin päiväkodeissa

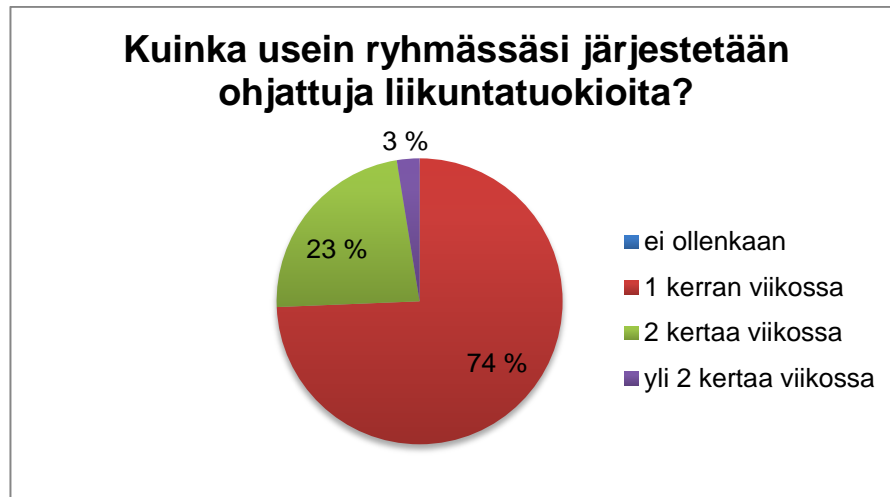
Tutkimuksessa selvitettiin, kuinka monen vastaajan päiväkodissa on liikuntavastaava. 26 vastaajaa kertoi heidän päiväkodissaan olevan oma liikuntavastaava. 10 vastaajaa kertoi, että heidän päiväkodissaan ei ole liikuntavastaavaa ja 2 vastaajaa ei osannut sanoa.

Reilu puolet (54 %) vastaajista ilmoitti heidän ryhmässään olevan reipasta ja hengästyttävää liikuntaa 1-2 tuntia päivässä. 34 %:ssa vastaajien ryhmistä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa on tunti tai alle päivässä ja 12 %:ssa vastaajien ryhmistä yli kaksi tuntia. Kukaan ei vastannut, että reipasta ja hengästyttävää liikuntaa ei olisi päivittäin heidän ryhmässään. (Kuvio 4).



Kuvio 4. Ryhmän päivittäinen reippaan ja hengästyttävän liikunnan määrä.

74 % vastaajista ilmoitti, että heidän ryhmässään järjestetään ohjattuja liikuntatuokioita kerran viikossa ja 23 % vastaajista ilmoitti ohjattujen liikuntatuokioiden toteutuvan heidän ryhmässään kaksi kertaa viikossa. Yksi vastaaja ilmoitti, että heidän ryhmässään ohjattuja liikuntatuokioita on yli kaksi kertaa viikossa. Kuukaan vastaajista ei ilmoittanut, että heidän ryhmässään ei pidetä ollenkaan ohjattua liikuntaa. (Kuvio 5).



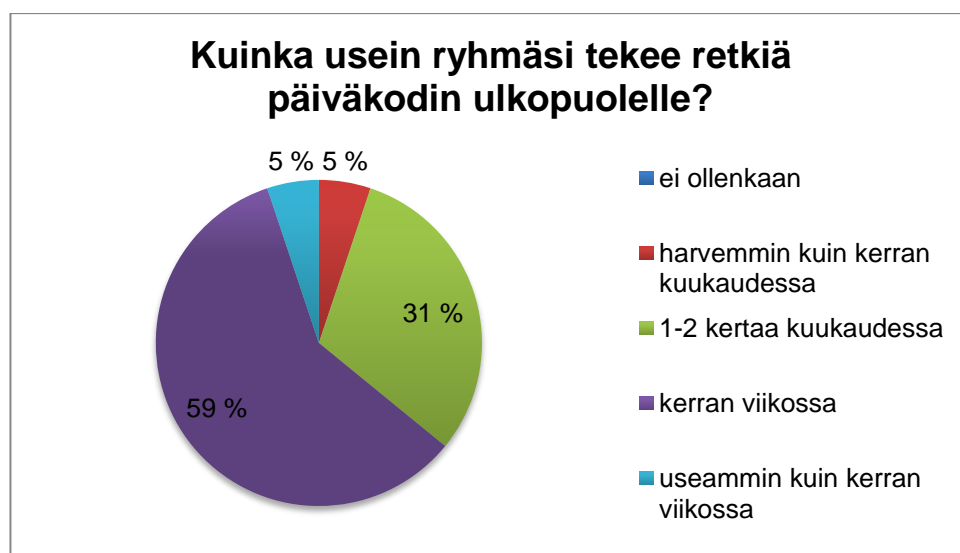
Kuvio 5. Ohjattujen liikuntatuokioiden määrä ryhmässä.

61 % vastaajista ilmoitti, että heidän ryhmänsä aamu- tai päiväpiireissä hyödynnetään liikuntaa 1-2 kertaa viikossa. Joka päivä liikuntaa aamu- tai päiväpiireissä hyödyntää 13 % vastaajista ja harvemmin kuin kerran viikossa 24 % vastaajista. Yksi vastaaja ilmoitti, ettei hyödynnä liikuntaa ollenkaan ryhmänsä aamu- tai päiväpiireissä. Vastaajat kertoivat piireissä hyödynnettävän esimerkiksi liikunnallisia laululeikkejä, musiikkiliikuntaa, liikunnallisia loruja, ”loruloikkaa-loruja”, satujoogaa, venyttelyä, kehon tunnistusta, siirtymätilanteissa eri tavoin liikkumista, yhdellä jalalla hyppelyä, tasapainoilua, aloitus- ja välijumppia sekä Sherborne-menetelmää.

Noin neljännes (26 %) vastaajista ilmoitti, että heidän ryhmässään hyödynnetään liikuntaa siirtymätilanteissa joka päivä. 44 % vastaajista hyödyntää 1-2 kertaa viikossa, 23 % harvemmin kuin kerran viikossa ja 8 % ei hyödynnä yhtään. Liikuntaa hyödynnettiin siirryttäessä ulkoa sisälle ja toisin päin, saliin, wc:hen, ruokailuun ja toiseen rakennukseen. Suurin osa kertoi käyttävänsä paikasta

toiseen siirtymiseen erilaisia liikkumistapoja kuten hyppiminen, yhdellä jalalla hyppiminen, konttaaminen, takaperin kävely, rapukävely, kyykkykävely ja laukka. Myös tasapainoilua, ”junajonoa” sekä mielikuvitus- ja kehonhahmotusleikkejä käytettiin. Yhden vastaajan ryhmässä ”hypitään hiekat pois sisälle mentäessä”. Yksi vastaaja kirjoitti vastauksensa perään ”pitäisi useammin muistaa hyödyntää, kolahti”.

Retkiä päiväkodin ulkopuolelle tekee kerran viikossa yli puolet (59 %) vastaajista ja 1-2 kertaa kuukaudessa 31 % vastaajista. Useammin kuin kerran viikossa retkiä päiväkodin ulkopuolelle tekee 5 % vastaajista ja toiset 5 % harvemmin kuin kerran kuukaudessa. (Kuvio 6). Tutkimuksessa selvitettiin, miten paljon päiväkotiryhmät hyödyntävät ulkopuolisia resursseja liikunnallisessa toiminnassa. Kaksi vastaajaa ei hyödynnä yhtään lähialueiden liikunta- ja leikkipaikkoja, 59 % vastaajista hyödyntää harvemmin kuin kerran viikossa ja 36 % vastaajista hyödyntää 1-2 kertaa viikossa. Lähes kolmasosa (32 %) vastaajista ei hyödynnä ollenkaan ulkopuolisten tahojen järjestämää liikunnallista toimintaa. Yli puolet (66 %) vastaajista hyödyntää harvemmin kuin kerran kuukaudessa ja 13 % 1-2 kertaa kuukaudessa. Viikoittain ei ulkopuolisten tahojen järjestämää liikuntaa hyödyntänyt kukaan vastaajista.



Kuvio 6. Päiväkodin ulkopuolelle tehdyt retket.

Noin puolet vastaajista ilmoitti, että he hyödyntävät liikuntaa suunnitellusti muiden sisältöalueiden ohessa viikoittain (51 %). 13 % vastaajista hyödyntää liikuntaa muiden sisältöalueiden ohessa päivittäin ja 31 % vastaajista kuukausittain. 5 % vastaajista ilmoitti, että he eivät hyödynnä liikuntaa suunnitellusti muiden sisältöalueiden ohessa.

34 vastaajaa 39:stä vastasi avoimeen kysymykseen ”Miten lasten omaehtoista liikkumista tuetaan ryhmässänne?”. Vastaajista kahdeksan kertoi, että aikuiset kannustavat lapsia liikkumaan ja että turhia kieltoja ja rajoituksia pyritään poistamaan. Yksi vastaaja mainitsi, että pienetkin lapset kävelevät mahdollisimman paljon, eikä heitä kanneta turhaan. Kymmenen vastaajaa ilmoitti liikuntavälineiden olevan lasten saatavilla. Kolme vastaajaa kertoi ryhmänsä ulkoilevan paljon, jolloin lapsilla on mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen. 13 vastaajaa luetteli erilaisia ryhmän käytössä olevia liikuntavälineitä. Käytössä on muun muassa palloja, mailoja, vanteita, hernepusseja, vatsalautoja, kausittaisia liikuntavälineitä, puolapuita, hyppyrutuja, ”käytäväpallopelejä”, sähkövälineitä, hypynaruja, kävelyämpäreitä, trampoliineja, ”vemputusautoja”, potkuautoja, mopoja, hyppymatto, erilaisia leikkipaikkavälineitä (esimerkiksi kiipeilytelineet) sekä metsämaasto.

46 %:lla vastaajien ryhmistä on käytössä ulkoiluhetkinä ohjatut liikuntaleikit, 10 %:lla liikuntaleikkikortit, 82%:lla kiipeilytelineet, 90 %:lla liikuntavälineet (esim. mailat, pallot, hypynarut ym.) 49 % kaikista vastaajista antoi esimerkkejä muista ulkoiluhetkinä käytettävissä olevista välineistä. Erilaisista leikkipaikkavälineistä mainittiin keinut, kiipeilyrenkaat ja liukumäet. Erilaisia ”kulkuvälineitä” olivat autot sekä kuorma- ja rekka-autot, polkupyörät, mopot, kärryt, potkulaudat, liukurit ja lumilaudat. Lisäksi vastaajat mainitsivat pallot, keppihevokset, metsäretket, koko talon yhteiset liikuntapäivät, koripalloverkon, jalkapallokentän koulun pihalla, pulkkamäen, liikuntalaulut ja kivet. Muutama vastaaja kertoi ympäröivästä maastosta: ”Liikunnallisesti haastava mäkinen pihamaasto, kiipeilypuita”, ”Loistava piha-alue > kiviä, maastonvaihtelua”, ”Epätasainen maasto”, ”Metsä, puut”. Yksi vastaaja mainitsi käytettävissä olevan ”aikuisen joka ohjaa sekä rohkaisee”.

Lähes kaikki (95 %) vastaajista ilmoittivat, että heidän päiväkodeissaan on järjestetty liikunnallisia tapahtumia tai tempauksia. Kahden vastaajan (5 %) mukaan heidän päiväkodeissaan niitä ei ole järjestetty. Kaikki kysymykseen vastanneet antoivat esimerkkejä järjestetyistä liikunnallisista tapahtumista ja tempauksista. Suurimmassa osassa vastauksista oli annettu useampia esimerkkejä. Kaksi liikunnallista tempausta nousivat selvästi vastausten kärkeen: 41 % vastaajista mainitsi Miljoonia minuutteja pallotellen- tempauksen ja 33 % mainitsi Vauhtivarpaat-tempauksen. Pihaseikkailun mainitsi 13 % vastaajista. Päiväkodilla järjestettäviä, eriteemaisia liikuntapäiviä on säännöllisesti 18 %:n mukaan. Vastaajat mainitsivat muun muassa laskiaistapahtumat, liikunnallisen kevätjuhlan, hiihto- ja luistelutapahtumat sekä olympialaiset. Erityisesti perheille järjestettävät liikuntatapahtumat mainitsi 18 % vastaajista ja pari ilmoitti, että päiväkodilla on järjestetty liikunnallisia vanhempainiltoja. Jalkapalloilun mainitsi vastaajista 20 %. Jalkapallotapahtumien tai – koulujen järjestäjinä ovat olleet Kaarinan nappulat, LTU (Littoisten Työväen Urheilijat), PiPS (Piikkiön Palloseura), KaaPo (Kaarinan Pojat), Pusta ja Pampa-futiskoulu sekä Minni-futiskoulu.

Muita yksittäisiä liikuntatapahtumia eri päiväkodeissa ovat olleet Vaparissa (Kaarinan liikunta- ja kulttuuritila) käynnit, iltatapahtumat, liikuntapisteet, Salaisen maan tapahtuma, metsäretket, luontopolut, kuukausittainen liikuntavinkki ulkoiluun, esikoululaisten pyöräilyretket, Nuori Suomi-”jutut”, seikkailurata, geokätköt lapsille ja vanhemmille, metsäsuunnistus, olympialaiset, luistelutapahtuma, nassikkapaini sekä pistepäivät (ei tarkempaa selitystä). Yksi vastaaja kertoi, että lapset saavat liikuntakassit vuorollaan kotiin, jossa lapset liikkuvat vanhempien kanssa ja kirjaavat toiminnan ylös. Kirjaukset luetaan päiväkodissa.

Alle 3-vuotiaiden ryhmistä vastauksia tuli seitsemän. Tähän ei ole laskettu ryhmiä, joissa oli sekä yli että alle 3-vuotiaita. Alle 3-vuotiaiden ja yli 3-vuotiaiden lasten ryhmien liikuntatottumukset poikkesivat hieman toisistaan. Erot näkyivät osallistumisessa päiväkodin ulkopuoliseen toimintaan ja liikunnallisten toimintojen määrässä. Yli 3-vuotiaat liikkuvat vastausten perusteella hieman enemmän. Esimerkiksi reipasta ja hengästyttävää liikuntaa oli 1-2 tuntia päivässä 70 %:ssa yli 3-vuotiaiden ryhmistä ja 43 %:ssa alle 3-vuotiaiden ryhmistä. Kaikki alle 3-

vuotiaiden ryhmissä työskentelevät vastaajat ilmoittivat, että heidän ryhmässään ohjattuja liikuntatuokioita pidetään kerran viikossa. Suuri osa (64 %) yli 3-vuotiaiden ryhmissä työskentelevistä vastaajista kertoi, että ohjattuja liikuntatuokioita on myös kerran viikossa, mutta 32 %:ssa (9/28) yli 3-vuotiaiden ryhmistä ohjattua liikuntaa järjestetään myös kaksi kertaa viikossa. Alle 3-vuotiaiden ryhmät tekevät hieman harvemmin retkiä päiväkodin ulkopuolelle kuin yli 3-vuotiaiden ryhmät. Molemmissa ikäryhmissä yleisin vastaus kuitenkin oli, että retkiä tehdään kerran viikossa.

Noin kolmasosa vastaajista (33 %) oli vähintään sitä mieltä, että heidän päiväkotinsa sisätilat eivät ole riittävät lasten liikkumiseen (Liite 1). 85 % vastaajista kertoi, että heidän päiväkodin sisätiloissa lapsilla on mahdollisuus liikunnalliseen toimintaan liikuntasalissa, 79 %:lla ryhmähuoneessa, 74 %:lla eteisessä tai käytävillä ja 3 %:lla muussa tilassa. Yksi vastaaja kertoi, että liikunnallinen toiminta on mahdollista myös nukkumahuoneessa. Suurin osa vastaajista (87 %) oli vähintään lievästi samaa mieltä, että heidän päiväkodin tilat ovat turvalliset lasten liikkumisen kannalta. Suurin osa vastaajista (92 %) oli sitä mieltä, että heidän päiväkotinsa ulkotilat ovat riittävät lasten liikkumiseen. (Liite 1).

Monet vastaajista (87 %) olivat vähintään lievästi samaa mieltä siitä, että heidän päiväkodillaan on tarpeeksi liikuntavälineitä lasten saatavilla. 80 % vastaajista kannustaa lasten vanhempia perheen yhteiseen liikuntaan. Lähes kaikki olivat innostuneita ohjaamaan lasten liikuntaa (yksi ei). Kaikkien vastaajien ryhmien liikunta on vastausten perusteella monipuolista. Monipuolinen liikunta on myös suurimmassa osassa päiväkotiryhmistä mahdollista kaikkina vuodenaikoina. Lähes kaikki vastaajat kertoivat myös tarttuvansa lasten aloitteisiin liikunnallisen toiminnan järjestämiseksi. Lähes puolet vastaajista (49 %) oli sitä mieltä, että heidän päiväkodissaan on liikuntaa rajoittavia sääntöjä, joita voisi muuttaa enemmän liikuntaa salliviksi. (Liite 1).

5.4 Vastaajien mielipiteitä liikunnan kehittämisestä päiväkodeissa

74 % (29) kaikista vastaajista vastasi avoimeen kysymykseen ”Onko päiväkotinne liikuntaan liittyvissä asioissa mielestäsi kehitettävää? Jos on, niin mitä?”. 41 %:ssa (12) vastauksista mainittiin liikuntavälineet. Useimpien vastaajien mukaan liikuntavälineitä tulisi olla enemmän lasten saatavilla ja esillä. Pari vastaajaa oli sitä mieltä, että välineitä tulisi huoltaa ja uusia sekä tarkistaa, mitä välineitä päiväkodilla ylipäätään on. Yhden vastaajan mielestä välineitä ja mahdollisuuksia liikuntaan on todella hyvin, mutta ne pitäisi ottaa tehokkaampaan käyttöön. Toisen mielestä taas pienille lapsille tarkoitettuja liikuntavälineitä ja kiipeilytelineitä tulisi olla enemmän.

Useissa vastauksissa tuli ilmi puutteelliset tilat tai tilojen käytön kehittäminen. Vastauksissa mainittiin muun muassa pihan kehittäminen ja tilojen monipuolisempi käyttö, etenkin jos tilat olivat ahtaat. Päiväkodin tilat ovat ahtaat parin vastaajan mielestä. Pihoista toivottiin isompia ja niihin enemmän lasten motorikkaa kehittäviä välineitä, erilaisia toimintamahdollisuuksia ja haasteita. Yhden vastaajan mukaan liikuntasalia voisi käyttää useammin, toisen mielestä sisätiloja pitäisi oppia käyttämään monipuolisemmin, koska liikuntasali puuttuu. Yhden vastaajan mielestä ryhmän ”jakotiloissa” liikuntavälineitä voisi käyttää enemmän.

31 %:ssa (9) vastauksista tuotiin esille liikuntaan liittyvät säännöt ja toimintatavat. Vastaajien mukaan turvallisuuskysymykset aiheuttavat henkilökunnassa varovaisuutta ja eriäviä mielipiteitä. Esimerkiksi yksi vastaajista haluaisi päiväkodille seikkailuköydet ja trampoliinin, mutta turvallisuusmääräykset tulevat vastaan. Enemmän sallivuutta lasten liikkumiselle ja kokeiluille voisi olla. Ulkoilun aikana pitäisi olla enemmän ohjattua liikuntaa. Ryhmien välistä yhteistyötä voisi olla enemmän ja järjestää yhteisiä pihaleikkejä. Parin vastaajan mielestä henkilökunta tarvitsisi yhteiset linjaukset ja selkeän suunnitelman monipuolisen liikunnan toteuttamiseksi. Yhden vastaajan mielestä voitaisiin järjestää liikunta-päivä, jossa vanhemmat ovat mukana. Kotiin pitäisi myös antaa enemmän tu-

kea rohkaisemalla liikkumiseen ja muuttamaan tiettyjä rajoituksia. Myös kaupungilta toivottiin uimakoulun järjestämistä.

Reilu puolet (54 %) kaikista vastaajista vastasi avoimeen kysymykseen ”Onko päiväkodissanne tai ryhmässänne kehitetty jotakin liikuntaan liittyvää asiaa viimeisen vuoden aikana? Jos on, niin mitä?”. Kuusi vastaajaa kertoi, että päiväkotiin on hankittu uusia liikuntavälineitä. Kahdeksan vastaajaa kertoi erilaisista tavoista, joilla liikuntaa on lisätty päiväkodin arkeen. Muun muassa siirtymätilanteisiin on otettu mukaan liikuntaa. Liikuntavälineitä laitetaan useammin esille, jotta lapset voivat käyttää niitä vapaasti. Yhden vastaajan mukaan päiväkodissa pyritään kahteen tuntiin liikuntaa päivässä. Erilaisia ”liikuntaohjelmia” on kokeiltu. Liikuntasalin käyttöä on tehostettu ja annettu mahdollisuuksia liikkumiseen myös sisällä vapaan leikin aikana. Salivuoroja on otettu käyttöön. Erään vastaajan mukaan liikkuvaiselle lapsiryhmälle on annettu tilaa ja mahdollisuuksia liikkumiseen. Toimintaterapeutti on antanut toimivia ja tehokkaita liikuntakäytäntöjä arkeen.

Yhden vastaajan ryhmässä on joka kuukausi vaihtuva liikuntasuunnitelma ja -teema ja yhden vastaajan mukaan ryhmällä on joka kuukausi vaihtuvat pihaliikuntatapahtumat. Erään vastaajan mukaan päiväkodissa on laadittu arviointilomake, jolla myös lapsen on mahdollista arvioida itseään. Yksi vastaaja ilmoitti, että vanhempia on aktivoitu enemmän. Yksi vastaaja kertoi, että työntekijät ovat osallistuneet koulutuksiin, joista ovat saaneet uutta intoa.

Avoimeen kysymykseen ”Mitkä liikuntaan liittyvät käytännöt tai asiat ovat mielestäsi toimivia päiväkodissanne tai ryhmässänne?” vastasi 87 % kaikista vastaajista. Suuri osa vastaajista kertoi hyvistä käytettävissä olevista tiloista ja ympäristöstä. Monien vastaajien mielestä päiväkodissa toimivat hyvin koko talon liikuntapäivät ja pihatapahtumat, jotka mahdollisesti jokainen ryhmä suunnittelee vuorollaan. Suurella osalla vastaajista toimivat säännölliset liikuntasalivuorot, joilla järjestetään ohjattua liikuntaa. Myös Vapari-vuorot toimivat useimpien mielestä. Vastauksissa tuli ilmi myös luistelu- ja hiihtokauden hyödyntäminen muusta ohjelmasta jousaen. Säännölliset metsäretket koetaan monissa vastauksissa toimiviksi. Metsässä hyvää oli monipuolinen ja haastavakin maasto,

jossa juokseminen ja kiipeily sallitaan. Päiväkodin läheisiä liikuntasaleja ja -kenttiä, monitoimitaloa, metsiä ja pulkkamäkiä hyödynnetään vastauksista päätellen ahkerasti. Ulkoilusta tinkimättömyys ja hyvät piha-alueet nousivat esille useissa vastauksissa. Pari vastaajaa koki pienryhmät ja ikäryhmittäin jakautumisen toimivaksi ohjatuissa liikuntatuokioissa.

Myös henkilökunnan asenne tuli esiin joissakin vastauksissa. Muutaman vastaajan mukaan heidän ryhmänsä tai päiväkotinsa henkilökunta on liikunnallista tai ainakin orientoitunut liikuntaan ja heidän välillään vallitsee keskinäinen yhteisymmärrys sekä samanhenkisyys liikunnan suhteen. Toimivaksi koettiin myös se, että henkilökunta haluaa kehittää itseään monipuolisiksi liikuntakasvattajiksi erilaisilla koulutuksilla.

6 TULOSTEN YHTEENVETO

6.1 Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelman tunnettuus ja hyödyllisyys

Yli puolet (64 %) vastaajista ilmoitti, että Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma oli heille melko tuttu tai erittäin tuttu. Näiden tulosten perusteella yli puolet vastaajista tietää liikuntasuunnitelman olemassa olosta ja on tutustunut siihen. Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma sisältää suunnitelman sen jalkauttamiseksi käytännön työhön (Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma 2010, 12). Jalkauttaminen on kyselyn tuloksista päätellen onnistunut hyvin. Voidaan päätellä, että liikunnan vuosisuunnitelma on pysynyt päiväkodeissa käytössä tai ainakin henkilökunnan saatavilla, eikä sitä ole unohdettu kuluneiden vuosien aikana. Suunnitelmasta on saatu tehtyä tarpeeksi konkreettinen ja käytännössä hyödynnettävä.

Vastaajat olivat pääasiassa sitä mieltä, että liikunnan vuosisuunnitelma on hyödyllinen. Suunnitelman koki hyödylliseksi huomattavasti useampi vastaaja kuin joille Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma oli vähintään hieman tuttu. Tästä päätellen osa vastaajista on saattanut ajatella kysymykseen vastatessaan liikuntasuunnitelmien hyödyllisyyttä yleisesti. Myös Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa suositellaan liikunnan suunnittelun vaiheistamista päiväkodin toimintakauden vuosisuunnitelmiksi, kausisuunnitelmiksi ja yksityiskohtaisemmiksi tuokiosuunnitelmiksi (STM 2005, 18).

Päiväkotien työntekijöiden mielestä liikunnan vuosisuunnitelma helpottaa liikunnan suunnittelua ja eri osa-alueiden läpikäymistä. Suunnitelma monipuolistaa liikuntakasvatusta. Lähes kaikki vastaajat, joiden päiväkodeissa on oma liikuntasuunnitelma, ilmoittivat, että se on tehty Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelman pohjalta. Lähes puolet vastaajista ilmoitti, että vuosisuunnitelmaa on hyödynnetty toisinaan oman ryhmän liikunnan suunnittelusta ja muutama vastasi hyödyntäneensä sitä usein. 44 % kaikista vastanneista oli saanut liikunnan vuosisuunnitelmasta konkreettisia toiminta-ajatuksia.

Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelmassa esiintyvät kuukausiteemat nostettiin yhden kysymyksen aiheeksi, sillä niistä saa valmiita aiheita liikunnan toteuttamiseen eri kuukausina. Yli puolet (21/39) vastaajista kuitenkin ilmoitti, että heidän ryhmissään ei ollut toteutettu liikunnan vuosisuunnitelman kuukausiteemojen mukaista liikuntaa. Kuukausiteemojen mukaista liikuntaa oli toteutettu 16 vastaajan ryhmässä. Voidaan päätellä, että muut liikunnan vuosisuunnitelmaa hyödyntäneet ovat poimineet joitakin asioita liikunnan vuosisuunnitelmasta käymättä läpi kaikkia kuukausiteemoja. Liikunnan vuosisuunnitelman johdannossa lukeekin ”jokainen yksikkö voi tarkentaa suosituksia oman toimintansa näköiseksi” (Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma 2010, 2).

6.2 Lasten liikkuminen ja liikuntakasvatus henkilökunnan näkökulmasta

Kaarinan päiväkodeissa

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan alle kouluikäisille lapsille suositellaan reipasta liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivittäin (STM 2005, 3). Yli puolessa kyselyyn vastanneiden ryhmistä on reipasta ja hengästyttävää liikuntaa 1-2 tuntia päivässä. 14 vastaajan ryhmässä on reipasta liikuntaa alle tunti päivässä. Yhteen vastauksista oli kysymyksen viereen kirjoitettu ”riippuu lapsesta ja päivästä”, mikä pitää paikkansa varmasti kaikkien päiväkotiryhmien kohdalla. Kysymystä laadittaessa oli tiedostettu, että tarkkaa reippaan liikunnan määrää koko ryhmän osalta ei voida mitata. Kysymyksen tavoitteena olikin saada vastaaja arvioimaan keskimääräistä reippaan liikunnan määrää ryhmässä. Tuloksista voidaan päätellä, että yli puolessa ryhmistä lapsilla on ainakin mahdollisuus liikkua reippaasti 1-2 tuntia päivässä. Tämä aika täyttyy helposti ulkoiluaikoina. Osa vastaajista oli mahdollisesti arvioinut, kuinka paljon lapset todellisuudessa liikkuvat reippaasti huolimatta siitä, mikä esimerkiksi ulkoiluajkojen pituus on. Myös pienimmillä lapsilla, joilla kävely- ja juokсутaidot eivät ole vielä kehittyneet, reippaan liikunnan määrä on luonnollisesti pienempi. Mikäli lapset liikkuvat reippaasti tunnin tai yli päiväkodissa ja saman verran päiväkodin ulkopuolella, liikunnan suositukset täyttyvät heidän kohdallaan hyvin.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan kasvattajien tulee luoda lapsille liikuntaan kannustava ympäristö, jossa lasten on turvallista ja esteetöntä toimia (Stakes 2005, 22). Vastaajat olivat suurimmaksi osaksi tyytyväisiä käytössään oleviin liikuntavälineisiin ja tiloihin. Yhdestä vastauksesta kuitenkin tuli ilmi, että pienille lapsille tarkoitettuja välineitä ja kiipeilytelineitä voisi olla enemmän. Lähes kaikki vastaajat kokivat päiväkotinsa ulkoilutilat riittäviksi lasten liikkumiseen. Useampi vastaaja sen sijaan koki sisätilat ahtaiksi tai jokseenkin riittämättömiksi lasten liikkumisen kannalta. Tämä voi osittain johtua siitä, että etenkin vanhempia päiväkoteja ei ole rakennettu lasten liikkumismahdollisuuksia ajatellen ja niissä tilat ovat usein ahtaampia kuin uudemmissa päiväkodeissa. Päiväkoteja toimii myös rakennuksissa, joita ei ole alun perin rakennettu päiväkodeiksi. Tutkimuksestamme ilmeni kuitenkin, että päiväkodeissa hyödynnetään sisätiloja niin paljon kuin mahdollista erilaiseen liikunnalliseen toimintaan ja käytetään luovia ratkaisuja. Myös Pulkkinen opinnäytetyötutkimuksessa ”Päivähoito liikkuu Vantaalla” selvisi, että päiväkodeissa muunnellaan sisätiloja liikuntakäyttöön, jos käytössä ei ole liikuntasalia (Pulkinen 2009, 38).

Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelmaan on listattu erilaisia liikuntaympäristöjä eri vuodenaikoina, joita päiväkotiryhmien tulisi hyödyntää (Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma 2010, 4). Päiväkodin ja ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia liikunnalle hyödynnetään Kaarinan kaupungin päiväkodeissa monipuolisesti. Useilla vastaajista on käytössä liikuntasali ja monilla säännölliset liikuntasalivuorot. Päiväkotien läheisiä urheilukenttiä, monitoimitaloa, metsiä ja pulkkamäkiä hyödynnetään ahkerasti. Ulkoilusta ei tingitä helposti ja luistelu- ja hiihtokaudet hyödynnetään muusta ohjelmasta jostaen. Päiväkodit ovat myös ahkerasti osallistuneet erilaisiin liikunnallisiin tempauksiin, kuten ”Miljoonia minutteja pallotellen” ja ”Vauhtivarpaat” sekä urheiluseurojen järjestämiin jalkapallokouluihin.

Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelmassa kasvattajia kehoitetaan miettimään, miten arjen perustoimintoihin kuten aamupiireihin sekä siirtymätilanteisiin saataisiin lisättyä liikuntaa (Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma 2010, 6). Aamu- tai päiväpiireissä yli puolella ryhmistä on

liikunnallista toimintaa 1-2 kertaa viikossa ja muutamalla ryhmällä joka päivä. Siirtymätilanteissa noin neljännes ryhmistä käyttää erilaisia liikkumistapoja joka päivä ja vajaa puolet ryhmistä noin 1-2 kertaa viikossa. Erään vastaajan kommentti ”pitäisi useammin muistaa hyödyntää, kolahti”, on merkki siitä, että kysymys on herättänyt vastaajan pohtimaan asiaa. Näiden tulosten perusteella liikunnallinen toiminta ei ole vakiintunut siirtymätilanteiden ja yhteispiirien ohjelmaksi kaikissa ryhmissä, vaan sitä hyödynnetään silloin tällöin. Syynä voivat olla päiväkotikulttuurin pitkät perinteet, joissa yhteispiirit ovat yleensä rauhoittumisen hetkiä ja odottelutilanteiden aikana opetellaan paikallaan olemista ja kärsivällisyyttä. Taustalla voi myös vaikuttaa suomalainen tapakulttuuri, joka suosii paikallaan oloa (STM 2013, 9-10, 21). Myös Pulkkisen tutkimuksessa tuli esille, että liikuntaa sisällytetään päivän toimintoihin vaihtelevasti päiväkodista ja päivästä riippuen (Pulkinen 2009, 38). Syyksi tähän oli ainakin joissain päiväkodeissa se, että lapsia halutaan opettaa kulkemaan siirtymätilanteissa rauhallisesti ja rauhoittumaan tiettyjen leikkien äärelle (Pulkinen 2009, 24).

Lasten omaehtoista liikkumista voidaan mahdollistaa esimerkiksi välineiden helpommalla saatavuudella ja tilojen turhia rajoitteita purkamalla huomioiden kuitenkin turvallisuustekijät (STM 2005, 17). Tutkimuksestamme kävi ilmi, että vaikka liikuntavälineitä on päiväkodeissa paljonkin, monien vastaajien mielestä niiden tulisi olla paremmin lasten saatavilla sekä ulkona että sisällä. Muutaman vastaajan mukaan liikuntavälineiden määrä ja kunto tulisi tarkistaa sekä myös se, mitä välineitä päiväkodilla on. Vastaukset viittaavat siihen, että monessa päiväkodissa liikuntavälineet ovat säilössä varastoissa, joihin lapset pääsevät vain aikuisen valvonnassa. Lapset eivät välttämättä tiedä, mitä kaikkia välineitä päiväkodilla ylipäätään on. Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelmassa annetaan suosituksia liikuntavälineiden käyttöön. Suunnitelman mukaan aikuisten ”hälytyskellot soivat” muun muassa silloin jos välineitä ei ole tarpeeksi lasten saatavilla tai vapaassa käytössä tai jos sisäliikuntavälineitä käytetään vain kerran viikossa salipäivänä. Suunnitelman mukaan liikuntavälineitä tulisi viedä ryhmiin myös lasten vapaaseen käyttöön sekä tuoda lasten tietoisuuteen, mitä sisä- ja ulkoliikuntavälineitä päiväkodissa on. (Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma 2010, 5.)

Kyselyyn vastanneet toivat esille sen, että turvallisuuskysymykset herättävät henkilökunnan kesken ristiriitaisia mielipiteitä. Toimintakulttuuriin toivotaan lisää rohkeutta sallia lasten liikkuminen ja uusien asioiden kokeileminen riskeistä huolimatta. Muutama vastaaja toivoo henkilökunnalle yhtenäisempiä suunnitelmia ja linjauksia monipuolisen liikunnan toteuttamiselle.

Lasten omaehtoisen toiminnan korostuessa varhaiskasvatuksen suunnittelun ja tavoitteiden asettamisen painopisteen tulisi siirtyä vielä enemmän lasten kehitystä ja tarpeita vastaavan oppimisympäristön suunnitteluun ja rakentamiseen. Hyvän oppimisympäristön tulisi vastata lapsen kehityksellistä tasoa ja tarjota haasteita kehityksen eteenpäin viemiseksi. Päivähoidon työntekijät ovat usein kaivanneet työnsä tueksi virallisia ja konkretisoituja tavoitteistoja. Valmiiden sisältöaluekohtaisten suunnitelmien käyttö saattaa kuitenkin johtaa siihen, että lasten yksilöllinen kehittyminen jää valmiiden suunnitelmien jalkoihin. Oppimistoimintojen merkityksellisyys lapselle toteutuu sellaisessa ympäristössä, joka on lapsille läheinen ja jonka he kokevat hallitsevansa. Lapsilla tulisi olla riittävästi aikaa ja mahdollisuuksia tutkia ympäristön materiaaleja ja toimintamahdollisuuksia. (Hujala ym. 2007, 93-96.) Pulkkinen tutkimus antaa esimerkin siitä, että pienilläkin arjen ratkaisuilla ja yhteisellä keskustelulla saadaan lapsille aikaan turvallinen, mielekäs ja liikkumiseen houkutteleva oppimisympäristö (Pulkkinen 2009, 38).

7 POHDINTA JA ARVIOINTI

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka tunnettu Kaarinan kaupungin varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma on kaupungin päiväkotien työntekijöille ja ovatko he kokeneet sen hyödylliseksi ryhmänsä liikunnan suunnittelussa. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa lasten liikunnasta ja liikuntakasvatuksesta päiväkotiryhmissä. Kyselyn avulla selvitettiin päiväkotien hyviä liikuntakäytäntöjä ja kehittämisen kohteita. Tutkimustuloksista tehtiin päiväkodeille yhteenveto, jossa havainnollistuu liikunnan vuosisuunnitelman hyödyllisyys ja lasten liikuntakasvatuksen ajankohtainen (kevään 2014) tilanne päiväkodeissa.

Kaarinan kaupungin varhaiskasvatuksessa puitteet liikunnalle näyttävät olevan kunnossa ja liikuntakasvatus melko monipuolista. Eri yksiköissä on erilaiset resurssit ja mahdollisuudet toteuttaa liikuntaa esimerkiksi sijainnista johtuen ja yksittäisten työntekijöiden asenteet liikuntaa kohtaan vaihtelevat. Kyselyyn vastanneet työntekijät olivat yleisesti ottaen kuitenkin melko positiivisia lasten liikunnan suhteen. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää tulevaisuudessa koko Kaarinan varhaiskasvatuksen, päivähoitoyksikköjen ja ryhmien liikunnan suunnittelussa. Pidimme tärkeänä sitä, että itse kysely on laittanut varhaiskasvatuksen työntekijöitä pohtimaan liikunnallisuutta. Koonnin pohjalta päiväkodit voivat verrata tutkimustuloksia oman yksikkönsä mahdollisuuksiin ja sen myötä kehittää omia käytäntöjään. Toimeksiantajamme mukaan tutkimus antoi hyvän käsityksen liikuntasuunnitelman jalkautumisesta Kaarinan varhaiskasvatuksen kentälle. Koska liikuntasuunnitelman teosta on kulunut jo muutama vuosi aikaa, on työntekijöissä tapahtunut vaihtuvuutta ja siksi toimeksiantajamme mukaan liikuntaan tulee kiinnittää jatkossakin huomiota esimerkiksi henkilöstön koulutuksella. (Toimeksiantajan lausunto, Kempainen 2014.)

Tutkimustamme voi jatkossa soveltaa erilaisiin kehittämistarpeisiin ja jatkotutkimuksiin. Liikuntakäytäntöjä voi esimerkiksi havainnoida yhdessä päiväkodissa tai yksittäisessä ryhmässä ja vertailla eri päiväkoteja keskenään. Tekemäämme kyselylomaketta voidaan käyttää esimerkiksi lähikuntien päiväkotien liikunta-

kasvatuksen vertailuun tai saman alueen eri yksiköihin. Suurempia eroavaisuuksia päiväkotien välillä voitaisiin havaita ottamalla vertailukohteeksi päiväkoiteja eripuolilta Suomea. Samankaltaista kyselyä voi hyödyntää myös muissakin varhaiskasvatuspalveluissa esimerkiksi perhepäivähoidossa tai leikkipuistotoiminnassa. Liikuntakäytäntöjä tai –mahdollisuuksia voisi tutkia myös yksityiskohdaisemmin eri tutkimusmenetelmällä, esimerkiksi haastattelulla. Näin saataisiin tarkempaa tietoa tietystä teemasta ja päiväkodista. Lasten liikunnallisen ympäristön suunnittelussa voidaan hyödyntää tutkimuksemme esiin tuomia kehittämistarpeita ja hyväksi todettuja käytäntöjä.

Tutkimuksemme validiudesta eli pätevydestä kertoo se, että olemme tutkineet sitä, mitä alun perin oli tarkoitus tutkia. Tuloksemme ovat mielestämme pääosin yleistettäviä ainakin Kaarinan päiväkodeissa. Pyrimme jättämään vähemmälle analyysille tai kokonaan pois sellaiset tutkittavat asiat, jotka olisivat saattaneet vaikuttaa liikaa tutkimuksemme luotettavuuteen. Esimerkiksi alle 3-vuotiaiden ryhmistä tuli vastauksia melko vähän (7). Koska heidän osaltaan otanta on niin pieni, vastauksia ei voitu yleistää koskemaan kaikkia alle 3-vuotiaiden ryhmiä kaarinalaisissa päiväkodeissa. Tämän takia pienten ja isompien lasten ryhmien vertailun jätimme lyhyeksi.

Paperinen kyselylomake oli tiedonkeruun menetelmänä toimiva. Kyselyn avulla saimme laajan kokonaiskuvan Kaarinan kaupungin päiväkotien liikunnasta. Olimme tyytyväisiä vastausprosenttiin (75 %). Koimme, että vastausprosenttiin vaikutti se, että veimme kyselylomakkeet paperisina päiväkoteihin paikan päälle. Tämä teki tutkimusta ja tekijöitä tutuiksi ja sitoutti hyvin osallistumaan tutkimukseen. Myös päiväkotien johtajat lähtivät innokkaina mukaan. Tiedottaminen päiväkoteihin onnistui hyvin sähköpostitse, sillä johtajat olivat tietoisia tutkimuksestamme käydessämme paikan päällä.

Mielestämme kyselylomake oli sopivan pituinen. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta kyselyyn vastaamisen ajankohta ei välttämättä ollut paras mahdollinen päiväkotien usein toukokuulle sijoittuvien kevätjuhlien ja vanhempainkeskustelujen takia. Vastaustilanteet päiväkodeissa saattavat usein myös olla kiireisiä ja

meluisia, mikä heikentää vastaajien motivaatiota paneutua asiaan. Kyselyn täyttämiseksi oli kuitenkin neljä viikkoa aikaa.

Kyselyn avulla ei saanut välttämättä tarkkaa tai täysin todenmukaista tietoa yksittäisistä päiväkodeista, sillä joissakin ryhmissä työntekijät vastasivat yhdessä. Lomakkeen yhdessä täyttämällä on sekä hyviä että huonoja puolia tutkimuksen kannalta. Yhdessä vastaaminen voi tuoda todenmukaisemman ja monipuolisemman vastauksen tai tasapainottaa liikaa vastauksia niin, että työntekijöiden todelliset mielipiteet eivät tule esille. Yhdessä vastaaminen aiheutti myös sen, että ei ollut mahdollista tutkia koulutustaustan tai työvuosien vaikutusta vastauksiin. Ohjeistuksemme siitä, että yksi työntekijä vastaa lomakkeeseen jäi epä määräiseksi. Toisaalta yhdessä vastaaminen saattoi korottaa vastausprosenttia, sillä yksin vastaamiseen ei välttämättä kaikilta löydy motivaatiota ja aikaa. Positiivista yhdessä vastaamisessa on se, että kysely on saattanut lisätä ryhmän sisällä keskustelua aiheesta.

Kyselylomakkeen rakenteen pyrimme hiomaan selkeäksi ja toimivaksi, mutta löysimme myös muutamia kehittämisen kohteita. Kysymykset saatiin jaoteltua kyselylomakkeeseen aihepiireittäin ja kyselyn etuna oli se, että kaikilta vastaajilta saatiin vastaukset samoihin asioihin. Jos tutkimusmenetelmänä olisi ollut haastattelu, riski kysymysten muunteluun olisi ollut mahdollinen. Toisaalta huomasimme, että kyselylomakkeen kysymysten perässä olisi voinut olla tarkempi ohje esimerkiksi siitä, kuinka monta vastausvaihtoehtoa saa valita. Ilman tällaista ohjeistusta vastaaja saattaa valita useamman vaihtoehdon. Myös selkeämmästä yleisohjeesta vastaamiselle olisi ollut hyötyä. Onnistuimme muotoilemaan vastausvaihtoehdoista täsmällisiä, esimerkiksi ”kerran viikossa”. Toisaalta jouduimme myös käyttämään yhdessä kysymyksessä vastausvaihtoehtoina väljempää käsitteitä kuten ”usein” ja ”toisinaan”. Väljempien käsitteiden takia vastausvaihtoehtojen valitseminen voi olla vaikeaa, sillä jokainen tulkitsee ne omalla tavallaan. Avointen kysymysten haasteena olivat ympäröidyt ja epä määräiset vastaukset. Kaikki vastaajat eivät olleet ehtineet tai jaksaneet keskittyä pohtimaan näitä kysymyksiä syvällisemmin. Toisaalta avoimet kysymykset sallivat vastaajien kertoa todelliset mielipiteensä omin sanoin.

Toimimme eettisesti asianmukaisella ja vastuullisella tavalla koko tutkimusprosessin ajan. Sovimme Kaarinan kaupungin varhaiskasvatusjohtajan kanssa toimeksiannosta ja hankimme häneltä tutkimusluvan (Liite 2) ennen kyselyiden toimittamista päiväkoteihin. Tiedotimme päiväkoteihin tutkimuksesta etukäteen päiväkotien johtajien välityksellä sähköpostitse. Kyselylomakkeiden mukana toimitettiin lähetekirjelmä (Liite 3), jossa kerroimme tutkimuksemme tarkoituksen ja hyödyllisyyden päiväkotien kannalta. Annoimme vastaajille myös mahdollisuuden kysyä lisätietoa tutkimuksesta. Vaikka itse näimme kyselyitä hakiesamme, mitkä lomakkeet tulivat mistäkin päiväkodista, emme ole vastauksia analysoitaessa eritelleet päiväkoteja. Kunnioitimme vastaajien anonymiyyttä siten, että vastaajien tai päiväkotien nimiä ei kysytty ja kyselyt toimitettiin johtajien välityksellä. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Vastauslomakkeet käsitelimme ja säilytimme niin, ettei niihin päässyt meidän lisäksi kukaan muu käsiksi. Tuloksia tarkastelimme huolellisesti ja kriittisesti. Toimimme esiin totuudenmukaisen ja rehellisen vastausten perusteella rakennetun yhteenvedon liikuntakasvatuksesta Kaarinan kaupungin päiväkodeissa. Vastauslomakkeet hävitimme asianmukaisesti tutkimusprosessin loputtua.

Tutkimuksemme tuo esiin varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelman hyödyntämisen ja lasten liikuntaan liittyviä toimintoja kaarinalaisissa päiväkotiryhmissä. Sosionomin (AMK) osaamiseen varhaiskasvatuksessa sisältyy tieto lapsen kasvusta ja kehityksestä sekä varhaiskasvatuksen tavoitteista, menetelmistä ja sisältöalueista. Lisäksi sosionomin (AMK) perusosaamiseen kuuluu taito lapsiryhmien ohjaamisessa sekä toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. (Tast 2005, 114.) Liikuntakasvatus on tärkeä varhaiskasvatuksen osa-alue, jota ollaan erityisesti viime vuosina pyritty kehittämään päivähoidossa valtakunnallisesti, kuntakohtaisesti ja päivähoitoyksiköissä. Opinnäytetyön ja tutkimuksen teon aikana syvensimme tietoaamme lasten liikunnallisesta kehityksestä ja liikuntakasvatuksesta. Opimme tarkastelemaan lasten liikkumista erilaisista näkökulmista ja uskomme, että aiheeseen perehtyminen on edesauttanut meitä muistamaan liikunnan merkityksen tulevaisuuden työssämme. Koemme, että tiedostamme nyt paremmin omia asenteitamme ja mielipiteitämme lasten liikun-

taan liittyen esimerkiksi sen, miten menettelemme liikuntaa ohjatessa ja miten sallimme eri liikkumisen muotoja lasten arjessa.

Tutkimusprosessissa yhteistyötaitomme kehittyivät ollessamme yhteyksissä tutkittavan kohdejoukon ja toimeksiantajan kanssa. Tutkimuksen toteuttaminen kahdestaan opetti meitä myös jakamaan vastuuta keskenämme. Opimme tiedottamisen ja viestinnän merkityksen yhteistyön sujumiseksi. Huomasimme kehitettävää muun muassa viestinnän ennakkoinnissa. Omalta epävarmuudeltamme olisimme voineet välttyä, jos olisimme huomioineet etukäteen paremmin mahdolliset loma-ajat ja sen, että vastapuolen vastausta ei välttämättä ehdi saamaan toivotussa ajassa.

Sosiaalialan kompetenssien mukaan sosionomin (AMK) osaamiseen kuuluu myös tutkimuksellinen kehittämisosaaminen. Se tarkoittaa sitä, että sosionomi (AMK) on sisäistänyt reflektiivisen, tutkivan ja kehittävän työtteen. Sosionomin (AMK) ydinosaamiseen kuuluu tutkimustyön perusvalmiudet, kuten kyky systemaattiseen tiedon hankintaan ja arviointiin sekä tutkimusmenetelmien hallinta. (Viinamäki 2010, 21.) Saimme erinomaista kokemusta kyselytutkimuksen tekemisestä ja sen tuomista haasteista sekä onnistumisista. Opimme pitkäjänteistä työskentelyä ja tutkimuksen vaiheistamista aiheen teoriaan tutustumisesta loppupäätelmiin asti. Tutkimusta toteuttaessamme opimme sietämään epävarmuutta, sillä kyselyn vastausmäärää ei voinut etukäteen tietää. Opimme myös käyttämään ja hyödyntämään Exceliä sujuvammin tiedon järjestämiseen. Tutkimusmenetelmien hallinnan tarkoituksena on palvella käytännön kehittämistoimintaa ja siihen liittyvää tiedontuotantoa (Viinamäki 2010, 21). Uskomme, että tutkimuksemme antoi Kaarinan varhaiskasvatukselle hyvän katsauksen liikuntakasvatuksesta kaupungin päiväkodeissa.

LÄHTEET

Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 2002. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY.

Autio, T. 2010. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Vaajakoski: Bookwell Oy.

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Autio, T. 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

Finlex 2013. Laki lasten päivähoitosta. Saatavilla <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Gallahue, D., Goodway, J. & Ozmun, J. 2012. Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. Seventh edition. Printed in Singapore.

Toimeksiantajan lausunto. Kempainen, P. 2014. Sähköposti 3.11.2014.

Hiltunen, P., Jääskeläinen, L. & Karvinen, J. 1991. Lapsi ja urheilu: perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Julkaisija: Suomen valtakunnan urheiluliitto, Nuori Suomi –ohjelma. Helsinki: Otava.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki: Tammi.

Huisman, T. & Laukkanen, A. 2000. Liikunnan merkitys ja luonne alle kolmivuotiaan lapsen kehityksessä. Teoksessa Karppinen, S., Puurula, A. & Ruokonen, I. 2000. Elämysten alkupolulla. Lähtökohtia alle 3-vuotiaiden taidekasvatukseen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Huisman, T. 2001. Liikuttava lapsuus. Teoksessa Karppinen, S., Puurula, A. & Ruokonen, I. Taiteen ja leikin lumous. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Hujala, E., Nivala, V., Paprila, S. & Puroila, A-M. 2007. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. Hyvinkää: T-Print.

Jaakkola, T., Kantomaa, M., Laine, K., Pyhältö, K., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallituksen muistiot 2012:5. Helsinki: Edita Prima Oy. Saatavissa http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf

Jaakkola, T. 2013. Liikunta, kognitiivinen suoriutuminen ja koulumenestys. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Mitä liikuntapedagogiikalla tarkoitetaan? Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.

Jyväskylän yliopisto. Tutkimuksen suunnittelu. Viitattu 7.11.2014. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-suunnittelu>

Jyväskylän yliopisto. Tutkimuksen toteuttaminen. Viitattu 2.11.2014. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen>

- Kaarina 2014. Integroidut erityisryhmät. Viitattu 23.3.2014. http://www.kaarina.fi/perhe_ja_sosiaalipalvelut/Varhaiskasvatus/varhaiserityiskasvatus/fi_FI/integroidut_erityisryhmat/
- Kaarina 2014. Varhaiserityiskasvatus. Viitattu 23.3.2014. http://www.kaarina.fi/perhe_ja_sosiaalipalvelut/Varhaiskasvatus/varhaiserityiskasvatus/fi_FI/varhaiserityiskasvatus/
- Kaarina 2014. Varhaiskasvatus Kaarinassa. Viitattu 23.3.2014. http://www.kaarina.fi/perhe_ja_sosiaalipalvelut/Varhaiskasvatus/
- Kaarinan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2013. Viitattu 23.3.2014. Saatavissa https://www.kaarina.fi/perhe_ja_sosiaalipalvelut/Varhaiskasvatus/fi_FI/varhaiskasvatus/_files/79457252331553137/default/Varhaiskasvatussuunnitelma.pdf
- Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma. 2010. Asiakirja Kaarinan kaupungin päiväkodissa.
- Karvinen, H., Norra, J. & Ruokonen, R. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Julkaisija Nuori Suomi ry. Helsinki: Reptalo Lauttasaari Oy. Saatavissa http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motorikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Juva: WS Bookwell Oy.
- Krongqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia – Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2., uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Lind, P., Lipponen, H., Rinta, T. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Julkaisija: Spurtti Oy.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Opetushallitus 2010. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2010. http://www.oph.fi/download/131115_Esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2010.pdf
- Pulkkinen, H. 2009. "Päivähoito liikkuu Vantaalla". Pienilläkin muutoksilla voidaan lisätä liikuntaa. Laurea ammattikorkeakoulu: Opinnäytetyö. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3744/Pulkkinen_Helena.pdf?sequence=1
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2012. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell Oy.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.
- Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen, A. 2006. Tutkimusongelmat. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 7.11.2014. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_1.html

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sherborne, V. 1994. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Yleisopetus, erityisopetus ja esiopetus. Suom. Valve, M. Helsinki: Hakapaino Oy.

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J., van Mechelen, W. & Chinapaw, M. 2012. Physical activity and performance at school. A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine 166 (1), 49–55. Saatavissa <http://www.pbac.sa.edu.au/Content/Resources/Lit%20review%20PA%20and%20performance%20at%20school%20Singh%20et%20al%202012.pdf>

Stakes 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. Viitattu 30.8.2014. Saatavissa <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010: Lapset ja nuoret. Helsinki. Viitattu 30.1.2014. http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcvV0XzlwMDIfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf

STM 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. Helsinki: Yliopistopaino Oy. Viitattu 30.8.2014. Saatavissa http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf

STM 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 6.10.2014. Saatavissa http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf

STM 2014. Lasten hoito. Viitattu 28.9.2014. http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/paivahoito

Taanila, A. 2014. Määrällisen aineiston kerääminen. Viitattu 1.11.2014. Saatavissa <http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/t/suunnittelu.pdf>

Tast, E. 2005. Sosionomin (AMK) osaamisprofiili varhaiskasvatuksessa ammattikorkeakoulun opettajien näkemänä. Tampereen yliopisto. Lisensiaatintutkimus. Tampere. Saatavissa http://portal.hamk.fi/portal/page/portal/HAMKJulkisetDokumentit/Yleisopalvelut/Julkaisupalvelut/Kirjat/opetus_ohjaus_ja_osaaminen/Sosionomin_AMK_osaamisprofiili.pdf

THL 2014. Lastensuojelun käsikirja. Varhaiskasvatus ja päivähoido. Viitattu 28.9.2014. Saatavissa <http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/ehkaiseva-lastensuojelu/ehkaisevan-tyon-toteuttaminen/alle-kouluikainen-lapsi-ja-ehkaiseva-tyo/varhaiskasvatus-ja-paivahoito>

THL 2014. Varhaiskasvatus. www.thl.fi > Peruspalvelut > Aiheet > Aihealueet > Lapset, nuoret ja perheet > Kasvun kumppanit > Peruspalvelut > Varhaiskasvatus. Viitattu 23.3.2014.

Valli, R. 2001. Mitä numerot kertovat? Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 158-171.

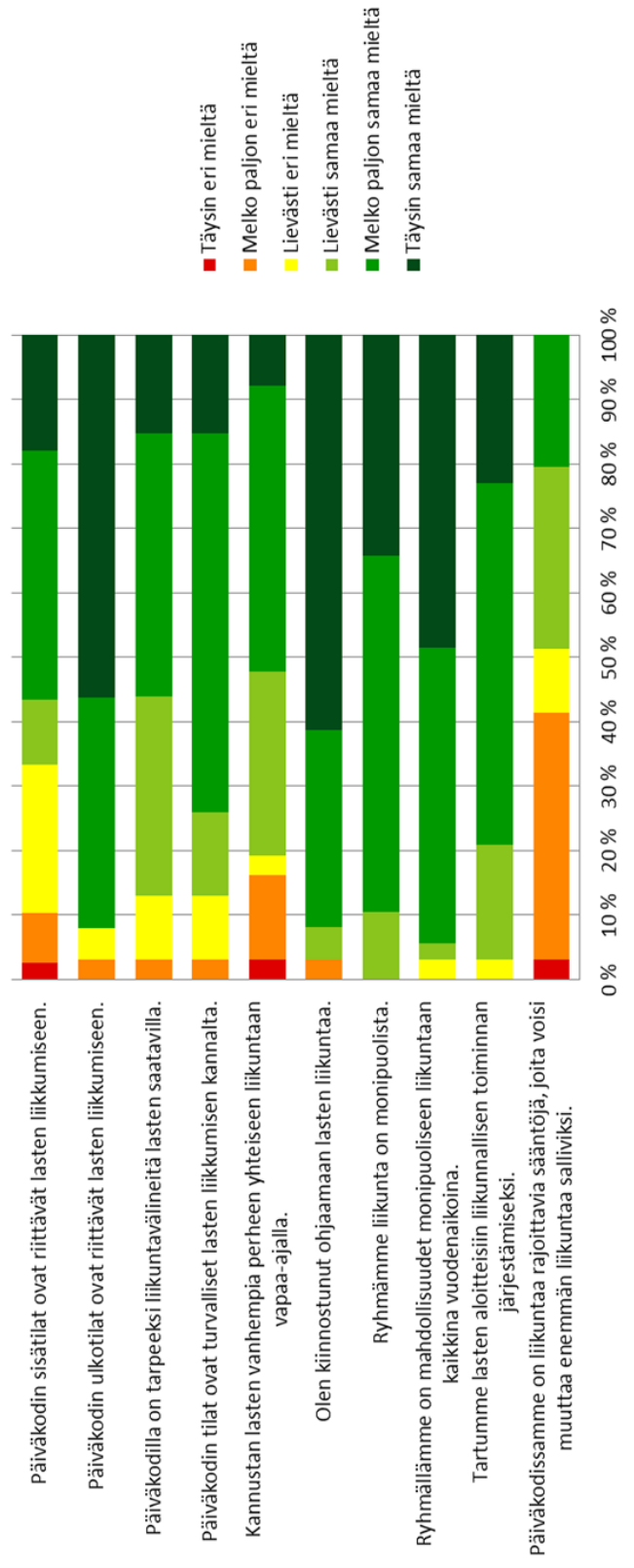
Valli, R. 2007. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Uudistettu painos. Juva: BS Bookwell Oy, 102-124.

Vienola, V. 2012. Varhaisvuosien eettinen kasvatus. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell Oy.

Viinamäki, L. 2010. Sosionomin ammatti ja työ 2010 – 2025. Havaintoja ja päätelmiä sosionomien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Julkaisija: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Anjalankoski: SOLVER palvelut Oy. Saatavissa <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54727/viinamaki%20A%203%202010.pdf?sequence=1>

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Vastaa väittämiin rastittamalla mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.



Vastaajien mielipiteet liikuntaan liittyvistä puitteista, toimintatavoista ja asenteista.

Liite 2. Tutkimuslupa

KAARINAN KAUPUNKI
Sivistyspalvelut
Varhaiskasvatuksen johtaja

PÄÄTÖS
9.5.2014

NRO 5/2014

Tutkimuslupa Hanna Mikkonen ja Hanna Nauha

Asia Turun ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman opiskelijat Hanna Mikkonen ja Hanna Nauha pyytävät tutkimuslupaa opinnäytetyön tekemiseen Kaarinan varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyönään opiskelijat tutkivat Kaarinan kaupungin varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelman toteutumista eri päiväkodeissa. Tutkimus toteutetaan kyselyiden avulla. Tuloksista kootaan yhteenveto, joka jaetaan päiväkoteihin.

Päätös Myönnän tutkimusluvan Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoille Hanna Mikkoselle ja Hanna Nauhalle opinnäytetyön tekemistä varten .

**Päätöksen
allekirjoitus**

Päivi Kemppainen
Varhaiskasvatuksen johtaja

Päätös nähtävillä 16.5.2014 klo 9-12
Viranhaltijapäätökset pidetään yleisesti nähtävänä kaupunginvirastossa seuraavasti:
- kuukauden 1.–15. päivinä tehdyt päätökset saman kuukauden 16. päivänä klo 9.00–12.00
- kuukauden 16.–31. päivinä tehdyt päätökset seuraavan kuukauden 1. päivänä klo 9.00–12.00.

Tiedoksi päiväkodinjohtajat, Hanna Mikkonen ja Hanna Nauha

Liite 3. Lähetekirjelmä ja kyselylomake

Kysely Kaarinan kaupungin päiväkotien liikuntakäytännöistä

Hyvät päivähoiton kasvattajat

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Turun ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyönämme tutkimuksen Kaarinan varhaiskasvatukseen. Tarkoituksena on oheisen kyselyn avulla tutkia Kaarinan kaupungin varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelman toteutumista ja liikunnan käytäntöjä päiväkodeissa. Tutkimusluvan olemme saaneet Kaarinan kaupungin varhaiskasvatusjohtajalta.

Kertomalla oman ryhmänne ja päiväkotinne käytännöistä annatte arvokasta tietoa liikunnan vuosisuunnitelman toimivuudesta ja lasten liikkumisesta päivähoitossa. Toivomme, että kyselyyn vastaa ensisijaisesti ryhmän lastentarhanopettaja tai lastenhoitaja. Kokoamme kyselyiden perusteella yhteenvedon, jonka lähetämme kaikille kaupungin päiväkodeille ensi syksyn aikana. Yksityisyydensuojan takia emme kysy lomakkeissa päiväkotien nimiä. Vastauslomakkeet hävitetään analysoinnin jälkeen.

Toivomme, että palautatte vastauksenne päiväkotinne johtajalle 6.6.2014 mennessä. Vastaamme mielellämme tutkimusta ja kyselyä koskeviin kysymyksiin.

Lämmin kiitos vastauksistanne jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin

sosionomiopiskelijat

Hanna Mikkonen
hanna.mikkonen@students.turkuamk.fi

Hanna Nauha
hanna.nauha@students.turkuamk.fi

Ryhmän lasten ikä _____

Koulutus: lastentarhanopettaja ____ lastenhoitaja ____ muu ____

Kuinka kauan olet työskennellyt Kaarinan varhaiskasvatuksessa? ____vuotta ____ kuukautta

Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma 2009-2010

1. Onko Kaarinan kaupungin varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma teille tuttu?

- a) ei lainkaan tuttu
- b) ei kovin tuttu
- c) melko tuttu
- d) erittäin tuttu

2. Onko päiväkodissanne käytössä oma liikuntasuunnitelma?

- a) kyllä
- b) ei
- c) en osaa sanoa

3. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, onko oma liikuntasuunnitelmanne tehty Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelman pohjalta?

- a) kyllä
- b) ei
- c) en osaa sanoa

4. Kuinka hyödylliseksi koet liikunnan vuosisuunnitelman?

- a) ei yhtään hyödyllinen
- b) hieman hyödyllinen
- c) hyvin hyödyllinen

5. Onko Kaarinan varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelmaa hyödynnetty ryhmäsi liikunnan suunnittelussa?

- a) ei lainkaan
- b) harvoin
- c) toisinaan
- d) usein

6. Koetko, että olet saanut liikunnan vuosisuunnitelmasta konkreettisia toiminta-ajatuksia?

- a) kyllä, esimerkkejä: _____
- b) ei

7. Oletteko toteuttaneet ryhmässasi liikunnan vuosisuunnitelman kuukausiteemojen mukaista liikuntaa?

- a) kyllä
- b) ei
- c) en osaa sanoa

Päiväkodin ja ryhmän omat liikuntakäytännöt

8. Onko päiväkodillanne oma liikuntavastaava?

- a) kyllä
- b) ei
- c) en osaa sanoa

9. Kuinka paljon ryhmässasi on reipasta ja hengästyttävää liikuntaa päivässä?

- a) ei yhtään
- b) tunti tai alle
- c) 1-2 tuntia
- d) yli kaksi tuntia

10. Hyödynnetäänkö ryhmänne aamu-/päiväpiireissä liikuntaa?

- a) ei yhtään
- b) harvemmin kuin kerran viikossa
- c) 1-2 kertaa viikossa
- d) joka päivä

Esimerkkejä:

11. Kuinka usein ryhmäsi tekee retkiä päiväkodin ulkopuolelle?

- a) ei ollenkaan
- b) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- c) 1-2 kertaa kuukaudessa
- d) kerran viikossa
- e) useammin kuin kerran viikossa

12. Kuinka usein ryhmässasi järjestetään ohjattuja liikuntatuokioita?

- a) ei ollenkaan
- b) 1 kerran viikossa
- c) 2 kertaa viikossa
- d) yli 2 kertaa viikossa

13. Kuinka usein ryhmäsi hyödyntää liikuntaa siirtymätilanteissa?

- a) ei yhtään
- b) harvemmin kuin kerran viikossa
- c) 1-2 kertaa viikossa
- d) joka päivä

Esimerkkejä:

14. Kuinka usein ryhmäsi hyödyntää lähialueiden liikunta- ja leikkipaikkoja?

- a) ei yhtään
- b) harvemmin kuin kerran viikossa
- c) 1-2 kertaa viikossa
- d) joka päivä

15. Hyödynnättekö ulkopuolisten tahojen järjestämää liikunnallista toimintaa?

- a) ei ollenkaan
- b) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- c) 1-2 kertaa kuukaudessa
- d) viikoittain

16. Hyödynnättekö liikuntaa suunnitellusti muiden sisältöalueiden ohessa (esim. matematiikka, musiikki..)?

- a) ei yhtään
- b) kuukausittain
- c) viikoittain
- d) päivittäin

17. Miten lasten omaehtoista liikkumista tuetaan ryhmässänne?

Esimerkkejä:

18. Ryhmänne ulkoiluhetkinä on käytössä

- a) ohjatut liikuntaleikit
- b) liikuntaleikkikortit
- c) kiipeilytelineet
- d) liikuntavälineet (esim. mailat, pallot, hyppynarut ym.)

e) muuta, mitä? _____

19. Sisätiloissa lapsilla on mahdollisuus liikunnalliseen toimintaan

- a) liikuntasalissa
 b) ryhmähuoneessa
 c) eteisessä tai käytävillä
 d) muussa tilassa, missä? _____

20. Onko päiväkodissanne järjestetty liikunnallisia tapahtumia/tempauksia?

- a) kyllä, esimerkkejä: _____
 b) ei

21. Vastaa väittämiin rastittamalla mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

	Täysin eri mieltä	Melko paljon eri mieltä	Lievästi eri mieltä	Lievästi samaa mieltä	Melko paljon samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Päiväkodin sisätilat ovat riittävät lasten liikkumiseen.						
Päiväkodin ulkoilutilat ovat riittävät lasten liikkumiseen.						
Päiväkodilla on tarpeeksi liikuntavälineitä lasten saatavilla.						
Päiväkodin tilat ovat turvalliset lasten liikkumisen kannalta.						
Kannustan lasten vanhempia perheen yhteiseen liikuntaan vapaa-ajalla.						
Olen kiinnostunut ohjaamaan lasten liikuntaa.						
Ryhmämme liikunta on monipuolista.						
Ryhmällämme on mahdollisuudet monipuoliseen liikuntaan kaikkina vuodenaikoina.						
Tartumme lasten aloitteisiin liikunnallisen toiminnan järjestämiseksi.						
Päiväkodissamme on liikuntaa rajoittavia sääntöjä, joita voisi muuttaa enemmän liikuntaa salliviksi.						

22. Onko päiväkotinne liikuntaan liittyvissä asioissa mielestäsi kehitettävää? Jos on, niin mitä?

23. Onko päiväkodissanne tai ryhmässänne kehitetty jotakin liikuntaan liittyvää asiaa viimeisen vuoden aikana? Jos on, niin mitä?

24. Mitkä liikuntaan liittyvät käytännöt tai asiat ovat mielestäsi toimivia päiväkodissanne tai ryhmässänne? Esimerkkejä:

Kiitos vastauksistasi!